

# 「抱っこで育む心と身体」

## 「抱っこのポイントを押さえよう」

長崎大学教育学部助教 宮津 寿美香



### おもいやりの心を育む抱っこの効果

赤ちゃんの保育で欠かせない抱っこ。ひと昔前は、赤ちゃんを抱っこしすぎるとわがままになるなど、抱っこが批判されていた時期もありました。

しかし今、赤ちゃんの研究はどんどん進んでおり、抱っこが赤ちゃんの健やかな発達だけでなく、抱っこをする大人にとってもメリットがあることがはっきりとわかっていきます。

抱っこをはじめとしたスキンシップは、赤ちゃんに大人に対する安心感や信頼感を与え、情緒を安定させる力があることが明らかになってきました。

大切なのでしょうか。身体心理学の研究者である、桜美林大学の山口創教授によると「思いやり」は「思いやられた経験」で生まれる」と説明しています。例えば赤ちゃんが泣いた時、私達は「大丈夫？どうしたの？」「よしよし、良い子だね」などと自然に言葉をかけながら、赤ちゃんを抱きしめます。泣いている原因を取り除こうとしてももうような「思いやられた」温かな情緒的やり取りにより、赤ちゃんと大人の愛着形成が進み、相手の気持ちに共感し思いやる心へと育っていくのです。

一方で、私達大人も赤ちゃんを抱っこすることで、オキシトシンという幸せホルモンが分泌されることがわかっています。赤ちゃんがたくさん触れ合うことでオキシトシンの分泌が増えると、赤ちゃんをより愛おしく感じます。抱っこなどのスキンシップは、赤ちゃんだけでなく私達大人も幸せになれるのです。

### 抱き方の基本は「自然な姿勢」を保つこと

赤ちゃんの身体は、大人とは違います。赤ちゃんの自然な姿勢は、腕がW字型、足がM字型に開いた状態です。また、赤ちゃんの股関節はまれに脱臼することがあります。

股関節脱臼の発生や悪化を防ぐためにも、M字型開脚の維持を基本に、



赤ちゃんの自然な姿勢  
腕がW字型、足がM字型に開いた状態

### 抱っこのポイントを押さえよう

#### 【横抱き】

横抱きをする時は、腕全体で輪を作り、包み込むような抱っこを意識してみてください。抱っこする大人も疲れにくい姿勢を保てます。



#### 横抱き

### チェック！ CHECK

- ① 赤ちゃんの片側の足だけ伸びていない
- ② 赤ちゃんの頭と首が抱えている人の肘の内側の内側についている

#### 縦抱き



### チェック！ CHECK

- ① 赤ちゃんの膝がおしりより上に位置し、股関節がM字に開脚している
- ② 赤ちゃんの腕がW字になっている
- ③ 背中がゆるやかな「C」カーブ
- ④ 赤ちゃんのお尻の位置が大人のおへそと同じか、おへそより少し上の高さにある
- ⑤ 赤ちゃんの口や鼻を塞いでいない
- ⑥ 赤ちゃんの頭からお尻が一直線で、左右対称になっている

#### 【縦抱き】

M字開脚で胸にしがみつくと形となり「Uアラ抱っこ」とも呼ばれます。

- ③ おでこ、あご、へそが一直線
- ④ 立体的なM字開脚（赤ちゃんの姿勢が左右対称）
- ⑤ 背中の自然な「C」カーブ



### こんな抱っこはしない方がよい

① 脇の下を持ってそのまま赤ちゃんを抱きあげる方法

赤ちゃんに慣れている人ほど、やりがちです。このやり方では、首が背中側に落ちて、首まわりから背中にかけて筋肉が緊張し硬くなります。特に首が座っていない赤ちゃんは注意です。

② 赤ちゃんを横抱きにして足の間に手を入れる抱き方

この時、赤ちゃんの身体がねじれ、左右の重心のバランスが悪くなります。身体の中心を覚えにくく、両手を合わせたり、手の認識がしにくくなります。

③ 縦抱きでお尻だけ支える抱き方

一人歩きができるようになるまでは、股関節に負荷がかかりすぎないように立体的なM字開脚が取れることが理想です。

### 抱っこ紐を使って

抱っこ紐を使った場合も、基本は「素手での抱っこ」をした時と同じ姿勢、位置で装着することが重要です。赤ちゃんの顔の位置が低すぎないように、赤ちゃんのおでこにキスが出来るくらいの距離感であることと、M字開脚がとれるポジションを意識して装着することがポイントです。



#### 良い例

「素手での抱っこ」をした時と同じ姿勢、位置で装着することが重要

今しかできない大切なスキンシップを楽しみながら、赤ちゃんと共に幸せな時間を過ごしていきましょう。

### プロフィール

長崎大学教育学部助教。  
専門は、乳児保育、発達心理学で特に「指さし行動」や「抱っこ」等の前言語期（言葉を話す前）のコミュニケーション行動を中心に研究している。