

心理職がお答えする  
「赤ちゃんとのコミュニケーション(マザリース)」Q&A 実践編

Q. 「マザリース」って何ですか？

A. 大人が赤ちゃんに向かって話すときに自然と出てくる、声の調子がやや高く、ゆったりとした話し方のことです。

Q. 「マザリース」をうまくやれない時どうしたらいいですか？

A. エクササイズをすることでスムーズにできるようになります。

<お顔のストレッチ>

お顔のストレッチで表情豊かに赤ちゃんと接してみましょ。両手のひらを頬にあてて、頬のアップダウン → 口角のアップダウン → 口を大きく開けて「アイウエオ」（小さく開けて同様に）

<いろいろな「あ」の練習>

赤ちゃんが出す「あ」の声に合わせてコミュニケーションをとります。

いろいろな感情をのせて「あ」を言ってみましょ。

うれしい「あ」☺ → 悲しい「あ」☹ → 楽しい「あ」😊

→ がっかりの「あ」😞 → 大好き「あ」♡、と順番に声を出した後、ギュッと赤ちゃんを抱きしめましょ。



Q. 実際やる時にどんなことを大事にすればいいですか？

A. まずは大人自身がリラックスしましょ。

<肩あげ>

「1, 2, 3, 4」でゆっくりと息を吸いながら肩を上げ、「5, 6, 7, 8, 9, 10」でゆっくりと息を吐きながら下ろします。下ろした後は、ジワ〜と体が温かくなり、肩上げを始める前より肩が下がったことを意識しましょ。



<首回し>

10秒でゆっくりと首を一周し、反対も同様にします。ゆったりとした呼吸を忘れずに回しましょ。回した時に痛かったところ、回しにくかったところで首を10秒ずつ傾けてみましょ。