

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

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。

赤ちゃんに短いことばで、抑揚をつけて、繰り返し、ゆっくりと語りかけます。例えば、朝起きて「お・は・よー」、おむつ替えて「きれい、きれい、しようね」、授乳時の「おいしいねー」などの声かけです。

Q. どんなことをしてあげればいいですか？



A. まずは赤ちゃんがたくさん目をあわせましょう。

お世話のとき、あやすとき、遊ぶときなどに、

- ①赤ちゃんの顔を見て目と目をあわせ
- ②マザリースを使った声をかけ
- ③手のひらで優しくふれます。
- ④赤ちゃんが「どんな気持ちかな」と想像してみましょう。

Q. 「マザリース」を実践するとどのような効果がありますか？

A. 大人と赤ちゃんの絆が深まります。

大人が赤ちゃんにたくさん関わることで、情緒的な絆である「愛着」が育まれます。さらに、マザリースを使ったゆっくりとした声掛けを繰り返し聞くことで、言葉を覚え、その意味を理解することが促されます。



大人がゆったりとした気持ちで、心地よい声とふれあいを赤ちゃんに届けることで安心感が生まれますよ。1歳以上の小さなお子さんにも効果的です。