

<わたしのこと、いっぱいみつめて！>

赤ちゃんは、1～2ヶ月頃になると、明るい光に反応するようになります。そして、段々と音や話し声のする方に顔を向けるようになります。赤ちゃんは、お母さんの顔はもちろんのこと、ぬいぐるみやお人形の顔にも自分から微笑むほど、人の顔に興味を持ちます。



『目は口ほどに物を言う』ということわざがありますが、人は相手と意志の疎通を図るとき、言葉と同時に、目と目を合わせてアイコンタクトをとることがしばしばあると思います。

大人同士でも、誰かと話すとき、相手の人がニコッと笑ってくれると安心しますし、怖い目でにらまれると、ドキドキしたり、嫌な気分になります。また、相手が目を合わせてくれないと、「この人は、私のことをどう思っているのだろう？」と、不安になることもありますよね。

子どもも同じで、お母さん、お父さんの優しい眼差しには、安心感を覚えます。例えば授乳の最中でも、赤ちゃんをみつめながら、「お腹、空いたね」「いっぱい飲んでね」と、声をかけると、赤ちゃんは安心して母乳（ミルク）を飲むことができます。

最近では、授乳をしながら、スマホをいじったりする人もいますが、お母さんが“心ここにあらず”では、それが赤ちゃんに伝わり、不安になってしまいます。授乳の時間は、単に食欲を満たすだけではなく、赤ちゃんの心も充分満たしてあげましょう。

遊んでいる間も同じです。子どもが、好きな遊びをみつめてじっくり遊んでいる時には、あまり口出しをしないで、静かに見守りましょう。子どもがお母さんのほうを振り返ったとき、「大丈夫、見ているよ」と、視線を返すだけで、子どもは安心して遊びを続けることができます。

大人が意識して（子どもと）目を合わせて話をするように心がけていると、子どもも他人と話すときに、目を見て話すようになります。目を見て話をする、相手にも思いが伝わりやすいですね。

また、子どもの表情から、「きょうは目が輝いている！何かうれしいことがあったかな？」「きょうはなんだかうつろな目をしている。悩んでいることでもあるのかしら？」などと、気持ちが汲み取れるようにもなってきます。

（文 ここすき！プロジェクト保育士）