

～赤ちゃん聴いて！～

妊娠中から始める親と子のための歌唱



あなたの声から愛が生まれる
歌は、ママと赤ちゃんをつなぐ愛情の架け橋です

「歌うこと」とは？

世界中の子どもたちはみんな歌います。なぜ？それは子どもにとって本能だからです。私たちが多かれ少なかれ幼少期は歌っていたはず。

歌は楽しいもの、明るく活発な人が歌うもの…苦手で歌うことなんて無いという方も大勢おられるでしょう。大人になれば仕事や家事や雑事に追われ、辛いこと苦しいこと疲れるなど、とても歌う気分になんてなれないことも多いものです。でも、気分が落ちている時にこそ、歌ってみるとアラ不思議！少し楽になって心が晴れるのです。

それは何故か？

息を吐くからなのです。そして、「オキシトシン」という幸せホルモンも分泌されるのです。

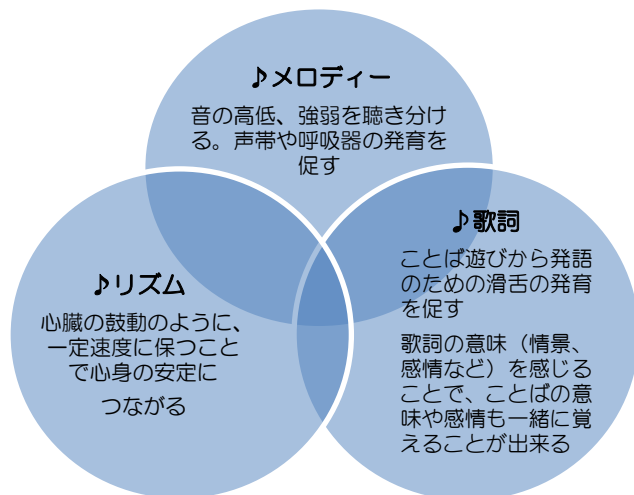
また、その歌詞から心が洗われることも。

たくさん歌うことで、お産時の腹式呼吸にも役立ちます。

笑顔でお腹の赤ちゃんと一緒に歌いましょう！辛い時は泣きながらでも歌ってみると、涙と一緒に溜まっていた思いと一緒に流れて浄化することもありますよ！

♪ 歌にはメロディー、リズム、歌詞があります
そのどれもが人の成長にとって欠かせません

♪ 妊娠中に歌を歌うことは、
いくつか良い効果があることが報告されています



妊婦さんのメリット

- ・リラックス
- ・子守唄を歌うと赤ちゃんをイメージしやすくなる
- ・赤ちゃんとなつがっている感じが強くなる
- ・元気が出る、活発になる、楽しい気持ちになる

赤ちゃんのメリット

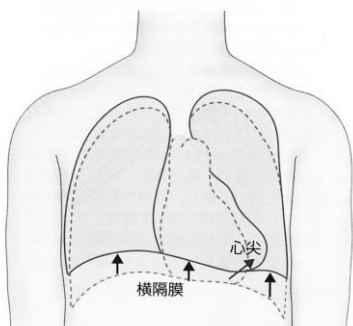
- ・ママの声は一番初めに聴く音（胎動）
- ・生まれた後も一番落ち着く音となる
- ・音への反応が良くなる

♪ 妊娠中の変化について

妊娠中は様々な変化が起こります。食べ物の好みが変わったり、腰痛や骨盤周囲の痛み、肩こりや尿が近くなるなどの症状は、多くの方に現れます。一方では、お腹が大きくなるにつれて赤ちゃんとの生活のイメージもふくらみ、赤ちゃんを迎える準備を行っていく楽しみな時期でもありますね。



♪ 呼吸について



非妊娠時（点線）に比べ、横隔膜が挙上されます（↑部分）

息苦しく感じる場合があります。これは、お腹が大きくなることで横隔膜が上がることにより、肺が少し圧迫される結果起こります。下から圧迫された肺は前後左右に2cmほど拡がるため、肺を横に膨らます胸式呼吸や首や肩の筋肉を使った肩呼吸になりやすく、リラックスした深い呼吸（腹式呼吸）をするのが難しくなります。

お産に向けた呼吸法で大切なのは、「吐く呼吸に集中してゆっくりとリラックスする」ことです。「少し短めに吸ってゆっくり吐く」これは歌を歌うときに自然に行っている呼吸と同じです。歌うことによって肺の前後左右の空気量が増え、空気量が増えることで吐くときに声門にかかる圧力が高くなり、発声する機能が高まります。つまり、妊娠中は歌を歌うのに適した時期なのです！

☆ Let's try it!

～ やってみましょう ～

体の前面にはたくさんの臓器がありますが、背面には肺しかありません。肺は腰のあたりまであるので、背中側をよく拡げる運動をすると深い呼吸がしやすくなります。（肩甲骨をよく回し動かす。肩こり防止にもなります）

鏡を見ながら、呼吸時の胸の位置を観察してみましょう。まずフーッと息の音がするくらいに吐きます。その後、息を吸った時に胸が上がると胸式呼吸になっています。胸を落とした状態でゆっくり呼吸をしてみると、背中や脇腹が広がっていることが分かるでしょう（腹式呼吸）。

このような深くゆっくりした呼吸は、お産に役立つだけでなく、健康維持やリラックス効果もあります。お風呂に浸かって思わずフ～と出てしまうような、心地よい呼吸を目指しましょう。

♪ 赤ちゃんの耳の力(聴覚) について



お腹の中の赤ちゃんは、26 週頃から五感の中でもいち早く機能し始めます。

それは、生まれ出た時に自分が生きていくために必要な人（母親）の声を聞き分けるため。その優れた聴力は、私たち大人には聴こえない周波数の音までもキャッチ出来るのです。そして、数年後には言葉を覚え、会話も出来るようになるのです。

この聴き分ける能力は、例えば騒がしいレストランであっても、目の前の相手の話だけを聴くことが出来るというもの。ただし、赤ちゃんから乳児の間は誰もが持つ能力ですが、その後は聴こうとする意思が働かなければ聴こえてくる以上の音は入ってきません。だからこそ、今お母さんの優しい声でいろんな声色でたくさん歌って語りかけてあげて欲しいのです。

まずは、みなさんご自身がご自分の耳の力を少し意識してみてください。きっと今まで聴こえていなかった音があることに気が付くはず。そして、それはお腹の赤ちゃんへ届きます。

Let's try it!



青空の日、公園に心地良い風が吹いています。どんな音が聴こえるでしょうか？
葉っぱが風に揺れる音、噴水の音、子供たちの笑い声、土の上にボールが跳ねる音・・・
いろんな心地良い音を探して想像してみましょう。

Let's try it!



赤ちゃんが泣いてぐずった時、音を聴こうとする習慣があれば珍しい音が鳴ると気がそれて泣き止むことが多いです。泣いては自分の泣き声で聴くことができないからです。おなかの中にいるときからいろんな種類の音を聴かせてみましょう。

♪ 子守唄、童謡や子どもの歌の効果

子守唄は成人女性の心拍数 70~80 と同じくらいのテンポ（速さ）です。その速さで歌う母親の声は、お腹の中の赤ちゃんにとって最も心地良いものです。生まれた後も、母親の鼓動と同じテンポの歌は赤ちゃんを安心させることが出来、それが愛されているという自信になるのです。

また、歌には歌詞があります。日頃お聞きになっているような J-POP にも、その歌詞には込められた思いがありますよね。それが子どものための童謡であれば、作者の子どもに対する愛情がいっぱい溢れており、また、子どものまだ完成されていない声帯に合った音域に作られているものが多いです。

幼児期にいろんな歌を歌うのは、最も聴覚が伸びる時期に音を通して歌うことで、ことばを覚え、楽しい、悲しい、きれい、怖い、etc... たくさんの感情も一緒に経験することができるからなのです。

スマホや CD などのデジタル音の周波数の幅はとても狭いですが、自然界の音や生の声、生の楽器の音には、赤ちゃんにだけキャッチできる美しい音がたくさん含まれています。

感情を育てる意識を持って、表情豊かに、いろんな声色も試しながらいっぱい歌ってくださいね！

石井 かおり：

大阪音楽大学音楽学部声楽科卒、ヤマハ音楽教室システム講師歴 20 年。現在 JR 西宮駅前「石井音楽教室・石井ヴォイストレーニング研究所」代表。「妊娠中から始める母と子の歌唱～ららばいプロジェクト」代表。「親と子の音楽」「こころに響く歌」をテーマに、歌の演奏活動やプレパパママセミナー、新米ママと赤ちゃん講座など各地で活動。音楽生涯教育認定講師。日本声楽発声学会、日本演奏家連盟、神戸音楽家協会、尼崎市文化芸術協会、各会員。



♪ ~Let's sing! 歌いましょう~ ♪

ここにある歌は一部ですが、みなさんの記憶のどこかに懐かしさがあるのでは？
こどもの頃には意味も分からず歌っていましたが、どんな歌も、まずお母さんご自身がその歌詞に込められた感情や情景を想像しながら歌いましょう！
上手じゃなくて構わないのです。その思いは振動となってお腹の赤ちゃんに伝わりますよ。



わらべうた (親子のふれあい)

赤ちゃんの重さを感じるゆったりとしたテンポに乗って、
同じ速さをキープ！
赤ちゃんの心拍数の安定につながります。



♪どんぐりころころ (いろんな感情が入っている)

どんぐりころころ どんぶりこ！
お池にはまって さあ！たいへん！ (>_<)
どじょうが出てきて「こんにちは！」
坊ちゃん、いっしょに遊びましょ！ o(^▽^)o
どんぐりころころ 喜んで (^0)
しばらくいっしょに遊んだが
やっぱりお山が恋しいと (ToT)
泣いては どじょうを困らせた (´Д`)

♪げんこつ山のためきさん (おむつ替えの時など手足を持って動かす)

げんこつ山のためきさん (〇〇ちゃん)
おっぱい飲んでねんねして
だっこしておんぶして またあした！



♪とんぼのめがね (様々な空の色と感性)

とんぼのめがねは水色めがね、
青いお空を飛んだから、飛んだから
とんぼのめがねはぴかぴかめがね、
おてんとさまを見てたから、見てたから
とんぼのめがねは赤色めがね、
夕焼け雲を飛んだから、飛んだから



♪ずいずいずっころばし (ツツツつきながら刺激を与える)

ずいずっころばしごまみそずい 茶壺に追われてとっぴんしゃん
抜けたら、どんどこしょ
おっとさんがよんでも、おっかさんがよんでも、行きっこなしょ
井戸のまわりでお茶碗欠いたのだあれ！

童謡 歌唱 (言葉、表現、想像力)

いろんな声色で、演技をするようになりきってオーバーに表現
しましょう。赤ちゃんの感性に働きかけます。

こもりうた (愛着心)

ゆったりとしたテンポでリラックスしながら自然な呼吸と声で。
赤ちゃんの心拍数の安定につながります。

♪こぶためきつねこ (言葉まねっこ、いろんな声色で)

こぶた、たぬき、きつね、ねこ
ブブブ、ポンポコポン、コンコン、ニャーオ



♪江戸の子守唄

ねんねんころりよ おころりよ 坊やは良い子だねんねしな

♪犬のおまわりさん (登場人物になりきって)

まいごのまいごのこねこちゃん、あなたのおうちはどこですか？
おうちをきいてもわからない、なまえをきいてもわからない
ニャンニャンニャニャ〜、泣いてばかりいるこねこちゃん
犬のおまわりさん、困ってしまって ワンワンワワ〜

♪中国地方の子守唄

ねんねこしゃっしやりませ 寝た子のかわいさ
起きて泣く子のねんころろ、面(ツラ)憎さ
ねんころろ〜んねんころろ〜ん

♪大きな栗の木の下で (静かな声で大切に歌う)

大きな栗の木の下で あなたとわたし
なかよく遊びましょ 大きな栗の木の下で



♪ゆりかご

ゆりかごの歌をカナリヤが歌うよ、
ねんねこねんねこ ねんねこよ
ゆりかごの上にびわの実が揺れる。
ねんねこねんねこ ねんねこよ



♪チューリップ (色や情景を思い浮かべながら)

咲いた 咲いた チューリップの花が
並んだ 並んだ 赤 白 黄色
どの花見ても きれいだな



〜呼吸を意識して歌ってみましょう〜

語尾を長く、息に乗せて歌いましょう

- ♪ 翼をください (今〜私の〜)
- ♪ ハナミズキ (う〜すべにいろの〜)
- ♪ 涙そうそう (晴れ渡〜る日も雨〜の日も〜)
- ♪ ありがとう (ありがと〜って伝えたくて〜) etc