ウェルビーイングな日々　no 21

■赤ちゃんの泣き声は、「ここにいる、頑張っている」という力強い生命の証のようであり、微笑ましく、愛おしいものです。しかし、親の立場となると、どうして泣いているのかとあれこれ想像し、悩んでしまうこともあるでしょう。

■赤ちゃんは、言葉を話すことができないため、 泣くことで自分の気持ちを訴えます。赤ちゃんが泣く原因には、お腹がすいた、おむつが汚れたなど『からだの不快』を訴えるものや、眠いのに眠れない、抱っこをしてほしいといった『こころの不快』から安心感を求めることもあります。また、月齢ごとの発達状況によって泣く原因も異なるので、例えば、「眠い・寂しい」などの感情を示す時期、「大好きな人の顔を区別」できるようになる時期など、一応の目安を知っておくと役立つでしょう。

■赤ちゃんが泣いている場合の対処方法として、まずは、抱っこしながら歌ったり話しかけたりすることなどは基本ですが、換気扇や掃除機の音などの生活音を聞かせると落ち着く場合があります。

■また、最近では AI 技術を活用する方法も注目されています。なんと、赤ちゃんの泣き声から感情を読み取ることができるアプリが登場したのです。 多数のモニターから収集した泣き声データを基に、「おなかが空いた」「眠い」などの感情を推測するアルゴリズムが作成されているとのことです。日々進化し続ける AI 技術が、このような育児の場面でも活用されていることは驚きです。

■子育て中はいろいろな悩みが生じ、「困った、大変」とあせったり、自分だけが子育てをしているような孤独を感じることもあるでしょう。そうした中、夜泣きに悩む親が休息をとったり育児の悩みを相談したりできる「夜泣きカフェ」と呼ばれる居場所が広がっているようです。令和の子育て相談所といったところでしょうか。核家族化が進む中、同じような悩みを持つ人がいることを知ったり、「自分だけでない」と感じられる場所は、孤立しない子育てにつながる大切な取り組みです。

■赤ちゃんは泣くのが仕事です。夜泣きに悩む皆さんは「いつかは収まる、終わる」と、ゆったり向き合う余裕を持てたらいいですね。我が子の寝顔や笑顔に癒され、赤ちゃんと向き合える日々は、子育ての１ページとして、その時期にしか体験できないかけがえのない素晴らしい体験なのですから。