【 タミー・タイム 】からだの基盤をつくる

タミーは、「おなか」の幼児語

生後すぐから！「寝ている時はあおむけ寝。起きてる時は（おとながついて）腹ばいね！」

生後数日から、タミー・タイムは不可欠。もちろん、赤ちゃんはまだ未就学児施設にいませんので、地域のネットワークを通じて、保護者の皆さんに伝えましょう。　★『子ども育ての本』p.8～ を手渡して

新生児の場合、右のような形（カンガルー・ケアと同じ姿勢）で始める方法も。赤ちゃんは、保護者の目を見ようとして頭をあげます。

「前を見よう」「近づこう」、子どもにとって最高の動機づけは、大好きなおとなの笑顔。

- ▶ カーペットや畳、マットなどの上で。ふわふわのクッション等は沈むため、窒息の危険があります。腹ばいのままで寝かせないで！
- ▶ 腹ばいの間は必ずおとなと一緒。子どもとやりとりをする時間です。
- ▶ 最初は１回数分間を１日に数回。だんだん増やします。
- ▶ 生後２か月で１日合計20分ぐらい。
- ▶ 生後４～６か月には、１日合計１～２時間程度。
- ▶ 決して無理強いせず、楽しく。

最初のうちは、腕を胸の中にたくしこんだ姿勢で不安定なため、おとなが両手で少し支えます。徐々に子どもの腕は前に出、やがて、ハイハイにつながります。

新生児期から始めるタミー・タイムのさまざまな方法を具体的に示した動画。子育て情報源として信頼できる非営利団体 Pathways Foundation から。音楽のみ。テロップが少しありますので、翻訳ソフトをかざしてお読みください。

同じ Pathways Foundationの解説ページ。総説の動画と、その下に各月齢ごと（たたまれている）の動画があります。YouTube上で日本語の自動翻訳字幕を使用可。

毎日、少しずつタミー・タイムをすることで…

- ▶ 頭を支える筋肉、首の筋肉、顎、肩から背中、胸、体幹の筋肉とその動きを育てます。
  → ハイハイ、座る、立ちあがる、歩く等に必要なすべての基盤。また、ミルクを飲む、座って食べる等【食べる 2】の姿勢だけでなく、嚥下の発達、安全性にも直結します。
- ▶ おとなが子どもの目の高さになってやりとりをする時間は、両者のつながりを強めます。
- ▶ 腹ばいで過ごす時間が長いほど、粗大運動の発達が良く、ハイハイ等の動きもいいとわかっています。　★『子ども育て』pp.88～89

どちらの姿勢のほうが体の各部位を使い、筋肉を使うか、おとなのあなたも試してみてください。

保育園でできること（もちろん家庭でも）

横たわった状態から**立ち上がる**までの間にある、体の各部位すべてのあらゆる動きをできる環境をつくり、活動をしましょう。

- ▶ 部屋の隅に厚いクッションや布団で作ったフワフワで不安定なコーナーを設定します。壁もパーテーションも、厚手のクッションで（上にシーツ等をかければ洗濯も簡単）。
- ▶ 子どもは、臥位⇔座位⇔立ち上がるを自分がしたいようにくりかえします。
- ▶ 座らせ続ける、立たせ続ける、あるいは、自分だけではできない動きをさせることは、体に負担であり、危険。
- ▶ トンネルを這って進む、マットで作った傾斜を這って登り降りする等は、歩けるようになってもお勧め。

タミー・タイムの始まりは「突然死予防」

1992年、乳幼児の突然死を予防するため、赤ちゃんをあおむけ寝で寝かせるキャンペーンが英国で始まりました。
★この経緯は『ペアレント・ネイション』9章

1994年には米国国立衛生研究所が同じキャンペーンを開始、突然死は激減しました。ところがすぐに、乳児の粗大運動機能に遅れが見られ始めたのです（覚醒時もあおむけにする保護者が増えた結果）。

そのため、全米小児学会は1990年代前半から、タミー・タイムを推奨し始めました。日本には、「突然死予防のためのあおむけ寝」は入ってきたものの、タミー・タイムの情報はほとんど入ってきませんでした。

製作：掛札逸美、青柳淳子、小倉北ふれあい保育所。イラストはGeminiによる。未就学児施設の職員が保育と保護者支援に用いる以外の利用は一切お断りします。このシートをコピーする時は、必ずこの文言もコピーしてください。