

# あかちゃんから学ぶ

生まれたばかりの赤ちゃんは、

■ 食べて ■ 泣いて ■ 寝て ■ 排泄をする

この4つが毎日の仕事です。



これらは誰かが教えたわけでもないのに、赤ちゃんという赤ちゃんは皆、同じ行動をします。この4つの行動は、赤ちゃんが生きるために欠かせない行動で、生まれながらにして身につけているのです。

赤ちゃんが生きるために欠かせないのは、食べることと、寝ることと、排泄をすることです。泣くという行為は、言葉のしゃべれない赤ちゃんが、言葉の代わりに泣いて、意思表示をしているのです。

お腹がすいた、おむつが濡れた、うんちをして気持ち悪いから変えてほしい、部屋が寒い、大きな音に驚いた、お腹が(体のどこか)がいたい、熱があるから見てほしい……等言葉のしゃべれない赤ちゃんがサインを送っているのです。それらを泣くという行為で表現しています。

食べて、泣いて(意思表示をして)、寝て、排泄をする。これらの4つの行為は、人間が生きていくうえでの根源的なことなのです。

人間が成長して、幼児になり子供から成人、壮年期から老年期までの一生をおくる中で、赤ちゃんの4つの行為が生きていくために欠かすことのできない最重要項目であることが分かります。

まず、食べて、寝て、排泄をすることは身体を維持するのに欠かせないものです。生きていくための健康管理のためには色々なことに配慮をしなければいけません

■ 食べて(食事) ■ 寝て(睡眠) ■ 排泄(排尿・排便)がうまく回転して初めて、身体が動き、  
■ 泣いて(意思表示をして)、自分の考えを前面に出し、行動をして初めて日常の活動が可能になるのです。

食事は生きるための最重要項目で、以下の項目をより掘り下げる必要があります。病気になるかならないかの大半は食事が左右しています。健康長寿の人は病気にかかりにくいということです。

人間の身体は、食事をするにより血液ができ、筋肉が維持され、臓器が正常に動き、身体が行動できるのです。何を食べるか、いつ食べるか、どう料理するか、どの位食べるか、誰と食べるか、摂取カロリーは大丈夫か、栄養バランスはとれているか、塩分はとりすぎていないか、水分摂取量は適正か・・・等、食事には細心の注意が必要です。

次は睡眠です。一日フルに活動した体には、十分な催眠が不可欠です。身体と脳の明日への再生に向け睡眠中に体のケアがされています。人間の細胞は絶えず新しいものに生まれ変わっています。細胞の生まれ変わりの大半は睡眠中になされるといいます。睡眠が十分でないと身体の免疫力も弱り、病気のもとになります。

排泄の排尿・排便も毎日、自然と行っていますが、一旦、尿がでなくなるとか、便がでなくなると大変なことになります。反対に出すぎても日常活動に支障が出ます。排泄がスムーズに行くような生活環境(食事・運動など)をととのえることが大切です。

身体が正常に機能して、初めて学業・仕事・趣味の世界などなどに専念できます。その時に、必要なのは言葉や、文字、しぐさなどで表現する意思表示です。

あかちゃんのしぐさから色々なことが学べます。赤ちゃんは人生の師です。