

## 0歳3カ月 はじめての夏だよ

はじめての夏を迎え、暑さとの戦いも始まりました。

大人でも参ってしまうような気温の中で0歳児をどうすれば守れるか、テーマはそれでした。

猛暑の時期は、子どものいる部屋だけ24時間ずっとエアコンをつけっぱなしにして、暑くないかな寒くないかなとそればかり気にして過ごしました。エアコンつけっぱなしに抵抗はありましたが、これから毎年という訳ではない、0歳が一番弱いのが、今年だけだと自分に言い聞かせ、耐えました。

結果、特に体調を崩すこともなく元気に夏を乗り切ってくれました。

非常にあせった事件がありました。

車で外出しようとしたら、エアコンが効かないのです。

子どもの初めての予防接種の日だったため遅刻できず、窓全開で強行突破しました。

晴れており、暑い日でした。子どもは無事だったのですが、この時はきっと熱中症になってしまうと動転しながら運転しました。

後部座席でチャイルドシートに乗った子どもの顔は見れないので、余計にこわく感じました。

車のエアコンは後日修理したらすぐ直りましたが、ふりかえっても唯一といって良い位の、子どもの命の危険を感じたおそろしい日でした。

今にして思えば、落ちついて涼しい自宅の部屋に引き返し、病院に電話して日程変更の方がよかったと思います。

子どもが「危ない」と思ったら、やめるべきです。反省しています。

低月齢の赤ちゃんとの遊びって何をしたら良いのでしょうか。私は悩みました。

まだまだ外出は控えたい時期で、おもちゃはほぼ何もありません。

せっかくの子どもとの時間に何かしてやりたい、ここで今すぐできる遊びは何だろう？と考え、歌おうと思いつきました。

童謡を思いつくままに何曲か歌ってみたら、子どもはじっと聞いていました。

びっくりした顔で目を輝かせ、やや喜んでいる表情で「おう」「ああ」等を言い、ちょっと笑ったような口の形をしていました。

子どもと意思疎通できたようでうれしくなりました。

中でも、犬のおまわりさんとおもちゃのチャチャチャを気に入ったようです。

だんだんと楽しく節をつけて、大げさに動物の声まねをして歌うようにしたら、より喜んでいきます。

それから毎日、時間があいたら歌うようになりました。

ある時、テンポの良い曲をかけて踊ってみせると、これもまた喜んでいました。

以後、歌ったり踊ったりの日々が始まりました。

これは私にとっても、良いリフレッシュになりました。

そういえば、妊娠中は子どもに歌を聞かせて育てる暮らしも、夢みた一つでした。

その時は、もっと上手に歌えないとかえって悪影響かな…練習したらうまくなるかな等と考えていましたが、

歌がうまくなならないままでも、もう子どもは生まれていますので、思いきって歌うことにしました。

親になるからといって急に変わる必要はなく、等身大の自分で懸命に育てればそれで良いじゃないかと、生まれてからはつくづくそう思っています。

歌は自作の歌もたくさん歌いました。日々の育児の中で自然発生的に生まれたものばかりです。

ミルクの歌、おむつ替えの歌、〇〇〇〇（子どもの名前）の歌…いろいろあります。

お腹すいたや眠い等で泣いたりぐずったりする子どもをなだめようと、とっさに思いついたものです。

不機嫌そうな雰囲気を感じたら、早め早めに歌いながら対処し、何とか乗りきってきました。

自分を励ますためのものだったのかもしれませんが。

だんだんと楽しくなり、今でも歌っています。そのうち子どもも一緒に歌う日が来るのかもしれませんが。

ではまた来月・・・。

最後までお読みくださり、ありがとうございました！