



公認心理師
上原 和代

生まれたばかりの赤ちゃんとのコミュニケーション ～『NBO』を用いた親子の関わりについて～

新年明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年が赤ちゃんと過ごす初めてのお正月という方もいらっしゃるかもしれません。今回は、当院でも実施している『NBO：新生児行動観察』について、ご紹介したいと思います。“生まれたばかりの赤ちゃんが、どのような行動を使って周りの人とコミュニケーションを取っているのか？”を知って、日々子育てに活かしていただければと思います。



◇NBOとは？

NBO（えぬぼ）とは、アメリカで開発された親子関係を育むツールで、世界20カ国以上で使われています。主に生後0日～約3ヶ月までの赤ちゃんを対象に、その日・その時の赤ちゃんの行動を見ていくことで、目の前にいる一人一人の赤ちゃんの個性や強みを発見したり、赤ちゃんを中心とした家族のコミュニケーションをはかることができる方法です。実際のNBOは18個の観察項目があり、家族と専門家が一緒に実施しますが、今回はご家庭でも取り入れやすい項目を中心に、ご紹介したいと思います。



※NBOで使用する道具
(赤いボール・ガラガラ・ペンライト)

◇NBOの実施にあたって

NBOは赤ちゃんが主役です。はじめに、目の前の赤ちゃんの様子を30秒間程よく見てみましょう。その後、赤ちゃんの様子に配慮しながら、光や音等の刺激を少しずつ与えていきます。今日、何を見ていけるかは、目の前の赤ちゃん次第です。今日の赤ちゃんがどんな様子か、どんなことを私たちに語りかけてくれているかをじっくりと見ていきましょう。



◇NBOの流れ

①眠っている赤ちゃんの光や音への反応を見てみよう

赤ちゃんが眠っているときに、ガラガラやペンライトを使って反応を見ていきます（実際のNBOでは、赤ちゃんから30cm程離して、5秒間隔で最大10回まで行います）。中には、「うるさいな～もう、無視！」とシャットアウトができる赤ちゃんもいます。目の前の赤ちゃんは光や音にすぐ気づく方ですか？ 構わずグーグー寝ていられる大物ですか？ 目の前の赤ちゃんの様子を言葉にしながら、家族で共有してみましょう。



②赤ちゃんの運動機能や反射を見てみよう

反射とは、赤ちゃんが生まれながらに持っている能力です。生後3ヶ月以降に徐々に減っていきませんが、生まれたばかりの赤ちゃんは、これらを駆使して大きくなっていきます。優しく手足の曲げ伸ばしをおこなって、赤ちゃんの力の入れ方や動きを見たり、指先で口角に優しく触れて、赤ちゃんが口を開けたり、顔を向けてくれるかを見ていきます。お部屋の温度が快適で、赤ちゃんが嫌がらなければ、服を脱がせて赤ちゃんの動きをしっかりと見てみるのもよいでしょう。体の動かし方をはじめ、吸う力やリズム、指の握り方等も一人一人違います。その時の赤ちゃんが、どんな反応をしてくれるのかを実感してみましょう。



③赤ちゃんをあやしてみよう

赤ちゃんが泣きはじめたら、ゆったりとあやしてみましょ。この時、赤ちゃんが裸のままなら、服を着せてあげたり、おくるみで包んであげるとよいでしょう。赤ちゃんの泣き声の強弱や体の動かし方等、どんな反応ができるのかを見ていきます。優しく声をかけたり、胸に手を当ててあげると、泣き止む赤ちゃんもいます。抱っこやおしゃぶり等、どのようなあやし方をすると、赤ちゃんが落ち着いてくれるのかも、発見してみましょ。



④起きている時の赤ちゃんの、見え方や聞こえ方を見てみよう

赤ちゃんが静かに起きている状態で、人の声やガラガラの音にどんな風に気づくのか、人の顔やボールの動きを追う仕草があるか等を見ていきます。その日の赤ちゃんの調子によっても、好きなことは違ってくる人が多いです。家族の声はお腹の中にいる時から聞いているので、よく分かっている赤ちゃんもいます。お顔を見分けていることもあります。目の前の赤ちゃんに話しかけたり、お顔を覗きこんだりして、赤ちゃんがどのくらい家族のことを知っているのかを体験してみましょ。



◇NBOを通して

生まれて間もない赤ちゃんは、まだ体は小さいですが、手足を力強く動かしたり、ママの顔を一生懸命見たり、パパの声を聞いて穏やかな表情になったりと、言葉以外の方法で、たくさんのメッセージを伝えてくれます。

NBOを通して、家族がそうした赤ちゃんの新たな魅力に気づいたり、互いの結びつきを感じられることで、育児への自信や、気持ちの安定にもつながると言われています。

また、赤ちゃんにとっても、生まれてすぐから家族とのやりとりができることで、脳の発達や機能の促進、その後の情動の安定やコミュニケーション能力の獲得にも、良い影響を与える可能性も示されています。



◇おわりに

NBOは産科や小児科・母子保健等の様々な現場の専門家によって行われていますが、当院では現在、公認心理師が、産後の病棟や新生児センター（GCU）・小児科外来等を中心に実施しています。

「初めての育児で、まだ赤ちゃんのことを良く知らない」、「赤ちゃんが小さく早く生まれたため、どう関わって良いかわからない」等のご不安をお持ちのご家族にとって、NBOが赤ちゃんとのより良い関係を築くヒントになればと思います。

（参考文献・サイト）
・公益社団法人 日本産婦人科医会『妊産婦メンタルヘルスマニュアル』
・NBI JAPAN（日本新生児行動研究会） nbi-japan.jp