

フィンランドでの子育て

(7) 寒い国での生活

海外出産・育児コンサルタント

Care the World 代表

ノーラ・コーリ

【 現地の人たちの子育てのようす 】

< 体罰禁止 >

フィンランドでは、子どもたちは国から手厚く保護されているという印象を受けました。なによりも子どもの尊厳を大切にしています。その一つに体罰の禁止があります。子どもを叩いたり、蹴ったりすることは決して許されず、家族法や児童福祉法で禁止されています。子どもとは話合いのもとで問題を解決するように勧めています。私がホームステイした先でも子どもが親の言うことを聞かない時にはほかの部屋に連れて行って、「いけないことはいけない」とはっきり伝えていました。子どもは一時的にぐずっていましたが、納得した後はなにごともしなかったように普通に遊んでいました。人前で叱らないというのも大事なことです。これは、どんなに小さくても人前で恥をかかせず1人の人間として対峙することで、子どもの尊厳を大切にしている例でした。

< ベビーフレンドリーな社会 >

日本でも最近ではベビーカーをたたまずに乗車できるバス会社が増えていますが、フィンランドではだいぶ前からベビーカーはたたまず、子どもを乗せたままバスに乗れます。バスの中にはベビーカーが移動しないように固定するフックもあります。ベビーカーを固定する場所にはベビーカーマークの降車ボタンもあります。それを押すと通常より長くドアを開けておいてもらえるそうです。そして、たとえ段差があっても、必ず誰か、たとえば小学生の男の子でも手を差し伸べてベビーカーを持ち上げてくれます。さらにベビーカーで公共交通機関に乗車する時は無料になります。これはベビーカーをかかえて料金の支払いや切符購入が危険だからという配慮からでもあるようです。

またタクシーを利用する際にも、運転手が率先して皆、ベビーカーをトランクに入れてくれます。親は子どもを抱えてタクシーに乗るだけです。日本同様、商業施設には授乳室が設けられ、おむつ替えの台が設置され、レストランなど飲食店には子ども用のハイチェアがあったりと、ベビーフレンドリーです。

< 母乳育児 >

母乳を与えている期間は子どもが1歳半になるまでと日本より長いと感じました。しかし、これはあくまでも平均であり、短い人では6カ月、長い人では2歳までと期間の幅が広いのも特徴です。公の場で授乳している母親がいても周囲の人達がジロジロ見ることもなく、母親自身も大きなケープで覆ったりしてほとんどわからないように授乳していました。

< はだかが好き >

私がホームステイ先で一番印象に残ったことは2歳の娘さんが家でほとんどはだかでのことでした。もちろん外に行くときは洋服を着ます。日中の大半、家の中にいれば洋服を着ていますが、彼女は本当にはだかが大好きで機会があればはだかできて、ご両親も服を着るように注意したりうながしたりすることはありませんでした。

私はアメリカ人の視点から物事を見ているところもあって、男性である父親にはどのように映るのかという疑問を抱きました。しかし、父親も慣れていいのか我が子の開放的な姿を認めているようでした。

けれどもこれはフィンランドではとても自然なことであり、本来子どもは生まれたままの姿が快適と考えるようです。フィンランドでは、生まれてすぐに、そして授乳中も含めて特に母子の肌と肌の密着を奨励しています。さらにフィンランドでは、はだかの文化や生活習慣の影響もあります。それはサウナです。毎日のようにサウナに入るフィンランド人は日本人にとってのお風呂と同じ感覚で、たとえ公のサウナでもみんな基本的にははだかで入ります。サウナに入る時は水着禁止という看板を出しているところさえあります。ですから、家族だけならもちろんみんなはだかでするので、はだかであることに抵抗はないのです。

夏には、ビーチや湖へ行って遊ぶ機会が多くなります。ここでも子ども達の多くがはだかで遊んでいます。北欧は1年を通して日照時間が少なめです。それだけに特に夏の太陽は貴重なビタミン源です。子ども達はからだ中で太陽を浴びているのでしょう。ただし、紫外線が強いので帽子だけはかぶっています。目を守るためにサングラスをかけている子どももいます。

【 寒くても外に出る 】

よほど厳しい天候でない限り、フィンランドの子ども達は寒い冬でも毎日外で遊んでいます。幼稚園でも外遊びの時間が多く設けられています。赤ちゃんも親が毎日散歩させます。公園でなくても街中を歩いたり、凍った湖の上を散歩したりすることもあります。氷の上を歩いていて滑るのではないかと心配するかもしれませんが、たいてい氷の上は15センチほどの雪の層に覆われていますので滑る心配はほとんどありません。太陽が出ていれば、光が雪に反射してまぶしいので、子ども達のサングラスは欠かせません。

< 防寒対策 >

子どもたちの冬の外出着はほとんどつなぎのスキーウェアを想像してください。雪遊びをして濡れても、雨の日に遊んでも中まで濡れないように完全防水です。そのため、袖口とズボンのすそ部分にはゴムが入っています。色は日本人からすると派手かもしれませんが、冬は太陽光が弱いので、うす暗い森の中で遊んでいても目立っていいくらいでしょう。せめて子どもたちのウェアだけでも明るい色でデザインしているのかもしれませんが。防寒用の帽子の上にはさらにフードをかぶせ、手袋をはめて、厚手の靴下の上にブーツを履きます。ブーツは内側に裏起毛がついたものもあります。手袋、ブーツ、ジャケットはたいてい暗い中でも目立つようにリフレクター（光で反射する素材）が付いています。これも冬は朝夕、暗いからです。施設内には乾燥室があり、そこで濡れた防寒着を乾かします。

しかし、外がマイナス 10 度でも、中は 20 度と温かいため、子どもたちは案外軽装です。外では森の散歩用の靴、冬はブーツなので、室内では靴は脱ぎ、靴下あるいははだしでいます。外に出る時はまた雪だるまのように何層にも身支度をしなくてはならないので、せめて家の中では身軽でいたいのでしょう。

<耳にもカバー>

まだ暖かい日もある秋にヘルシンキを訪問しましたが、子どもたちはしっかりと冬支度でした。帽子をかぶり、ジャケットを着て暖かい格好をして保育園に通っていました。特に帽子はしっかりと耳がかぶるタイプのもをかぶります。さらに寒くなると顔だけが出た帽子をかぶります。乳児は木綿製でパイロットキャップ（頭をぐるりと包み込み耳当てのある）のような帽子をかぶります。冷たい空気に耳がさらされていると凍傷になったり、中耳炎にかかったりするからだそうです。夏でも夜中や朝方には気温が氷点下になります。これは、外気が暖かなくても厚い岩盤に冷気が残っているからといわれています。



Photo by Nora Kohri

頭と耳をすっぽり包む帽子

< 氷点下でのお昼寝 >

森と湖に恵まれているフィンランドでは小さいうちから自然に触れているせいか、アウトドアを好むようです。生後 2 週間でも外に連れ出すことからわかります。保健師は赤ちゃんがぐずったら、アパートのベランダに出るようにとアドバイスをします。そして氷点下でも赤ちゃんをベビーカーに乗せて外で昼寝をさせる習慣があります。これを 3 歳くらいまで続けています。外のほうがぐっすり、長時間眠れるし（長い時には 3 時間ほど）、空気が新鮮だから、肺が鍛えられる、といわれています。それがマイナス 10 度という寒さの中でもということです。そもそもフィンランド人にとってマイナス 3 度くらいはまだ寒いうちには入らないようです。

もちろん、赤ちゃんの場合、注意することがいくつかあります。

- 頭は必ずすっぽり帽子でカバーする
- 顔以外は表に出さないようにする
- からだは毛布にくるみ、さらに寝袋に入れる
- 零度以下の場合、ウールの肌着を着せる
- 暑すぎず寒すぎないように親は子どもの肌（手か首）の体温を時々チェックする
- マイナス 25 度なら室内で遊ばせる
- 低体温や凍傷など親は時々様子を見る

寝かせるタイプのベビーカーに赤ちゃんを入れて外に出している場合、赤ちゃんの様子がすぐわかるようにベビーモニターを設置しています。親が集まるサークルの場では、ベビーカーが建物の外にずらりと並び、中にはそこで寝ている赤ちゃんもいます。

【 外出時の移動 】

ヘルシンキではバス、地下鉄、市電などが走っています。私も利用しましたが、時刻表に正確な運行で、街内外を網羅し、迷っても周りの人が親切に教えてくれて、たいへん便利でした。現地の日本人の多くは車を利用しているようですが、公共交通機関を使っても何の問題もありません。スマートフォンの The Journey Planner というアプリで調べるとベビーカーや車椅子で利用できるルートを探すことができます。

車に赤ちゃんを乗せる場合には必ずチャイルドシートの使用が義務付けられています。また、身長が140センチ以下の子どもにはブースターシート（シートベルトを使用できるように座高を高くする台座シート）の取り付けが義務付けられています。

車が増えることを極力抑えようとフィンランドでは環境にやさしい自転車を普及させています。フィンランド人は小さい頃から雪の上でも乗り慣れているので、親は太いタイヤのマウンテンバイクに子どもを乗せたサイクルトレーラーを後ろに連結させて、上手に雪の上を乗りこなしています。

【 極めて安全 】

イタリアでもホームステイをしましたが、家の鍵の数は半端ではありませんでした。フィンランドのホームステイ先ではアパートの自宅玄関ドアの外側の鍵は二つだけでしたが、ドアの隙間からこじ開けられないように鉄板のカバーが添えられていました。さらにドアノブがありませんでした。鍵を差し込んで回すとドアが開く仕組みになっています（右の写真）。

一方、そのドアの内側にはいくつものロックがありました。一番下は床から5センチほどのところにチェーンロック、ドアノブにもロック、その上にもうひとつロック、覗き穴、ベルといった防犯対策です（左の写真）。



これだけ厳重に防犯の備えをするのであればさぞかし治安が悪いのではと考えがちですが、逆にハイレベルな防犯対策が施されているからフィンランドはいたって安全なのです。防犯対策が徹底していて、ほぼ単一民族国家で、教育水準やモラルが高いからでもあるでしょう。ですから、カフェの外にベビーカーをおいて子どもを寝かせておいてもママたちは平気で店内でコーヒーを楽しんでいます。

これでフィンランドは最終回を迎えましたが、次回はスウェーデンでの出産と子育てを予定しています。乞うご期待。