

スウェーデンでの出産と子育て (7) 冬の健康・ベビーフレンドリー

海外出産・育児コンサルタント

Care the World 代表

ノーラ・コーリ

【 寒い国での生活 】

スウェーデンの寒さは平均でも気温マイナス 8 度、寒い日はマイナス 15 度、11 月あたりにはマイナス 30 度を記録する日もあります。日照時間にしても 1 月から 4 月頃までは暗い日が続きます。朝も明るくなるのは 9 時頃です。午後の 2 時にはもう日本の冬の 5 時くらいの暗さになります。そのため、クリスマスの時期には、イルミネーションが昼頃からつき始めます。雪も降りますので、降ると積雪 20~30 センチメートルとなります。

長い冬、寒い中で子どもたちはどのように過ごしているのでしょうか。外は寒くても家の中は暖かいので、子どもたちは半袖で過ごしています。ただし、空気は乾燥しているので、髪の毛は静電気でパチパチになりやすいです。そこで、部屋には加湿器が置かれています。

一戸建て住宅ではファミリールームなどに遊具を設置して、外が暗くなってからでもからだを動かせるように心がけているお宅もあります。屋内プールを利用することも多く、水温はやや低めに設定されていて、子どもたちはプールに入ってはサウナでからだを温め、また熱くなったら冷たい水に飛び込むことを繰り返して皮膚を鍛えています。子どものいる家では屋内で遊べるパズル、粘土、工作類、迷路遊び、多くの本などを揃えて、互いの家を行き来することもしています。

冬には、たとえ寒くても子どもたちは毎日外へ出るようにしています。外で思いきり遊ぶことで皮膚、呼吸器官、足腰を鍛えています。冬の間は底がギザギザのすべり止めのあるボアつきのブーツを履き、防水加工のつなぎを着て、さらにその上にジャケット、耳におおいのある帽子をかぶり、手袋もします。その下は半袖にもう一枚着ている程度です。雪の上ではお皿のような簡単なプラスチックのそりを持って丘を登り、滑り降りて楽しめます。また、雪合戦や雪だるまを作るなど、雪にまつわる遊びに関しては想像はつきないようです。野外スケート場では赤ちゃんをベビーカーに乗せて親がスケート靴を履いてそれを押しながら滑っている光景も見られます。

夏は短いので、スウェーデン人は限られた夏の日光を逃しません。子どもたちは紫外線をカットするローションをからだ中に塗って、サングラスをかけて日光浴を楽しみます。

【 保育所 】

ストックホルムでの取材では、日本人の多くは英語を主言語とする私立のインターナショナル系プレスクールに通わせていました。モンテッソーリを始め、バイリンガルを特徴とする園、親が運営している園、外国の教育システムを取り入れた園など多くの選択肢があります。ここではスウェーデンの公立の園を紹介します。

スウェーデンでは幼稚園、保育園という区別がなく、これらを二つ合わせたのが就学前教育とされています。ほとんどの両親が働いているので、子どもたちはほぼ1日このプレスクールで過ごします。それでも親の就労時間、あるいは希望に添って半日だけ預けることもできます。園側では子どもたちの知育育成のみならず、人格を尊重し、健康においてもたいへん気をつけていました。外国からの移民に対しても手厚いサービスを提供し、スウェーデン語のサポートはもちろんのこと、彼らの母国語を維持するために、外国語サポートのスタッフを派遣するほどです。さらに国の援助がありながら、園の運営体制において国は監査にほとんど入りません。つまり完全に園は信頼され、子どもたちの育成において健全な対応をすることを任されています。

【 外遊び 】

子どもたちは1日の半分を外で過ごします。教育者側は、外のほうが学ぶ範囲が広がる、外のほうが子どもたちの興味を誘うものが無限にあるという考えがあり、子どもの主体性を尊重する教育方針に基づいています。屋内の教室と比べて、外は冷たい空気、時には温かい空気が流れ、空の雲は常に変化をなし、虫が出てきたり、小動物が出てきたりとたくさんの刺激に満ちています。子どもたちはさまざまな生き物に出会うことで、触っても害のない生き物、触ってはいけない生き物など身をもってサバイバル術も得ることができます。

子どもたちは外に出て天候の変化に皮膚を慣らして、限られた日照時間でもビタミンDを取り入れ、からだを動かすことで健康を保っています。走ることも大切とみなされています。都内を離れれば森もいっぱいあって、木に登る子どもたちもいます。先生方は見守るだけです。子どもたちが木に登ること

で足腰の筋肉を強めると共にどうしたら落ちないかといった危険回避の技術を自ら学ぶチャンスだからだと言います。天候が悪くても外に出ます。雪が積もっている期間はおっぱら丘でそり遊びだそうです。小雨が降る日でも子どもたちはお散歩に出かけていました。



Photo by Nora Kohri

外へのお散歩は欠かせません

【 外でお昼寝 】

プレスクールの建物の周りには大きなボックスタイプのベビーカーがずらりと並んでいるので、そのことから保育所だとすぐわかるほどです。そこで赤ちゃんが昼寝をすることもあります。2歳児くらいなら寝袋に入って昼寝をします。

この習慣は、外気によって呼吸器系が鍛えられ、長時間眠れて、熟睡もできるし、室内のこもった空

気よりも外気のほうが新鮮ということからのようです。また、小さな子どもたちにとっては年齢の上の子どもたちでにぎわう室内よりも外のほうが静かな場合もあります。

【 健康な食材 】

園の門は早ければ6時に開きます。そのため、園で1日の大半を過ごす子どもたちは朝食、昼食、そして間食をすべて園で食べることとなります。園には調理室があり、栄養士が献立をたてます。たとえば朝食はヨーグルト、オートミール、チーズ、パンといったような簡単なものですが、パンは手作りのパンです。昼食は温かいものが出され、野菜がたくさんありました。調理師の話ではなるべく新鮮な野菜を使い、フルーツもたくさん出しているそうです。園で行うバースデーパーティーでもケーキなど甘いものは出さないそうです。ポテトチップスのような油分の多いものも出しません。

【 からだと心にやさしい家庭的な環境 】

園の中は戸建て住宅を思わせるような北欧調のインテリアで包まれていました。たとえば廊下のサイドテーブルにはろうそくが飾られ、ランプがついていました。出窓には観葉植物が並べられ、家具は木調が基本でした。カーテンも品のよいアクアグリーン、オレンジ、白の組み合わせでした。子どもたちがくつろげるビーンバッグやソファもありました。テーブルは大人の高さのものを設置し、子どもたちはハイチェアで高さを調整していました。保育所だからといってあえて子ども用のテーブル、子ども用の椅子などは揃えていませんでした。保育所は子どもたちの大切な成長期を過ごす場所なので、家庭の延長であると意識させるインテリアでした。

【 ベビーカーの威力 】

ベビーカーを押している人を見ると、スウェーデン人は率先して助けます。ベビーカーが向かってくれば通りやすいように道をあけたり、道に段差があれば、小学生くらいの子どものでも率先してベビーカーを持ち上げていました。ベビーカーはあたかも「手伝ってね、お願いね」と言っているようなサインでもあります。手を借りたい場合、彼らは手伝ってもらえそうな人に積極的に声をかけて頼むほどです。ベビーカーを押している人は権威があるという印象です。

< 頑丈にできているベビーカー >

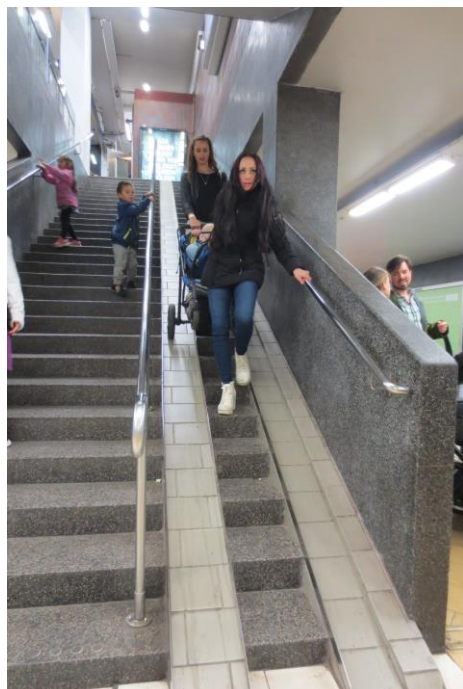
日本のベビーカーは片手で折りたためて、軽くて持ち運びが楽なものが目立ちます。スウェーデンのベビーカーは、たいへん重く、大きくて、頑丈にできています。スウェーデンではベビーカーをしょっちゅう折りたたんで、持ち運ぶという必要性がないからです。また、冬は子どもたちがモコモコになるほどつなぎの防寒着で着ぶくれすることも影響しているのでしょう。雪が降れば、チューブのタイヤはグリップが効き、重さは安定感をもたらします。さらに、ベビーカーでお昼寝もします。ちなみにスウェーデンのベビーカーは背の高いパパでも押しやすいようにハンドルの高さが調整できるように工夫がされていました。2人用のベビーカーは横に2つ並べられたものが目立ちました。

< ベビーカーへの公共での配慮 >

公共の交通機関、公共の道路、公共の建物に至るまでインフラがこのようなベビーカーを考慮して設計され

ていて、周りの人の親切さもあって、重くても大きくても困ることはありません。ベビーカーを停める場所にしても、図書館などの公共施設にはベビーカーだけの特別な区画が設けられています。このようにベビーカーはどこでも優遇されているので、ベビーカーは卒業と思われる4歳くらいの子どもでも堂々と乗っていました。

バスに乗る時はベビーカーに子どもを乗せたまま乗車できます。スウェーデンのバスの多くが乗降がしやすいように歩道すれすれのところでドアが開きます。そのため、ベビーカーをバスに乗せる時には、少し傾けるだけで乗せられます。バス



の中にはベビーカーを固定できるスペースが3台分まで設けられています。2両連結したバスならばその2倍の6台分のベビーカー用のスペースがあります。さらにベビーカーを押している人は運賃を払う必要がありません。それには理由があります。中央から乗車してベビーカーを設置したら、赤ちゃんから目を離して前方にいるドライバーのところまで料金を払いに行くのは危険だからです。

地下鉄や電車の駅には必ずエレベーターがあります。また階段のあるところにはベビーカーでも登ったり降りたりできる専用のスロープが階段の脇にありました。

Photo by Nora Kohri

階段のわきにあるベビーカー専用の傾斜路

【 ベビーフレンドリー 】

子どもはどこへ連れて行っても歓迎されます。子どもが安心して遊べるプレイグラウンドはたとえ都会のど真ん中にある住宅街であろうと設置され、ショッピングセンターや図書館などには授乳室が設けられ、パパでもママでも利用できるファミリー用のトイレには必ずおむつ交換台が設置されています。日本と同様に子ども用のハイチェアはたいていどのレストランでも用意されています。日本はハード面においては子どもへの配慮が高いと感じますが、ソフトの面においてはスウェーデンに先を越されているかなと感じました。

これでスウェーデンの報告は終りとなります。そして、次回はフィリピンでの出産と子育てについてお伝えする予定です。乞うご期待。