



Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour



NBI-Japan  
日本新生児行動研究会

NBI  
NATIONAL INSTITUTE FOR  
INFANT BEHAVIOUR RESEARCH  
Japan



# 赤ちゃんの コミュニケーション

誕生から3か月までの赤ちゃんの  
行動、意識の状態、合図について

“赤ちゃんの行動は、  
言葉そのものです...  
きっとあなたも、  
その言葉がわかる  
ようになるでしょう”

DR. T. BERRY BRAZELTON



この冊子をオンラインでご覧になれます

# コミュニケーション

赤ちゃんは生まれた瞬間から、あなたとコミュニケーションをとっています。

赤ちゃんは行動であなたに自分の気持ちを示し、あなたに何を望んでいるかを伝えます。

行動とは、赤ちゃんのすべての動き、声、反応、表情を表す言葉です。

赤ちゃんをよく見て観察すると、その瞬間に赤ちゃんが何を伝えようとしているのかがわかります。赤ちゃんのすることに目的がないことはなく、すべての行動には意味があるのです！

赤ちゃんの行動をよく知ることは、赤ちゃんのニーズを満たし、かけがえのない特別な存在である赤ちゃんを知るための助けになります。



## 赤ちゃんの意識の状態

赤ちゃんの行動を知るには、遊びたいとき、おなかがすいていたいとき、休みたいとき、眠りたいときを見極めることから始めるのが効果的です。

赤ちゃんがどのような状態にあるのかを見極めることで、赤ちゃんがどのように感じているのか、様々な状況でどのように対応すればよいのかを知ることができます。

ここでは、さまざまな意識の状態とその様子をご紹介します。



# 睡眠の状態



## 深い眠り

目は、眼を動かさずに閉じられています。

呼吸は、軽く規則的です。

からだはじっとしていますが、時々ビクッと驚いたり、口で吸う動きをしたりします。



赤ちゃんにとって、成長と発達が促される時である睡眠の時間はとても大切です。深い眠りの中にいる時には、赤ちゃんを起こさないようにしてみましょう。

## 浅い眠り

目は、閉じているか、パチパチ動かしています。瞼の下で、目が素早く動いているのが見えるかもしれません。

からだやお顔を少し動かすかもしれません。

呼吸は、少し不規則かもしれません。



浅い眠りの時には、眠りを妨げられやすいので、起こさないようにするには、できるだけ物音を立てないようにするといいかもしれません。

## まどろみ

目は、開いたり閉じたりしていて、瞼は重いです。

動きはスムーズで、口で吸う動きをするかもしれません。

音がしたり、触られたりすると、反応するでしょう。



まどろんでいる時には、赤ちゃんは、浅い眠りに入っていくかもしれませんし、目が覚めてくるかもしれません。よく観て、待ってみて、赤ちゃんが何をしようとしているか見守ってみましょう。

# 覚醒(目覚めた)状態



## 静かな覚醒

目が開いていて輝いています。

からだは、リラックスしていて、動きはほとんどありません。

周りの人の顔や声、ものに関心を示し、集中をしています。

微笑んだり、「あー」「うー」などの声を出したり、のどをごろごろ鳴らすような音を出したりすることもあります。



静かな覚醒状態の時は、赤ちゃんとおしゃべりを楽しんだり、遊んだりできます。赤ちゃんの脳の発達にとって、この時間はとても重要な時間です。この時期の赤ちゃんがこの状態を保てるのは短い時間であることを覚えておいてください。休憩が必要である場合は、赤ちゃんが教えてくれるでしょう。  
(「赤ちゃんをあやすこと・なだめること」を参照ください)

## 活発な覚醒

からだはもっと活発に動くようになります。

ぐずるような声が増えるかもしれません。

物音や動きにより敏感になります。



活発な覚醒は、何かが気になって落ち着かないため、何かを変えて欲しいことを、あなたに伝えようとしている赤ちゃんなりの方法です。動きをゆっくりにしたり、体勢を変えたりしてみてください。赤ちゃんはお腹が空いているかもしれませんし、疲れているかもしれません。あるいはおむつ交換が必要なのかもしれません。あるいは、もっとお話をしたいのかもしれません。

## 泣

目を閉じ、顔をしかめるかもしれません。

からだはたくさん動くでしょう。



赤ちゃんの泣きは、何か違うものが必要だと訴えている合図(サイン)です。赤ちゃんがなぜぐずっているのか、どう対応すればよいかを知ることは必ずしも簡単ではありません。時間をかけて赤ちゃんのことを知り、試行錯誤することで、赤ちゃんが何を望んでいるのかを理解することができるようになります。  
(「赤ちゃんをあやすこと・なだめること」を参照ください)





# あかちゃんとの 遊び

- 赤ちゃんは社会的で、愛情深い両親や養育者とのふれあいを必要としています。
- 赤ちゃんはあなたの顔や声を知っています。赤ちゃんが穏やかに起きている時に、赤ちゃんとのつながりを深めましょう。
- 生まれてすぐから、赤ちゃんはあなたの顔を見ながら表情をとらえていて、あなたとのふれあいを楽しみます。
- あかちゃんと一緒に遊ぶという特別な時間は、赤ちゃんの脳の成長と発達を促します。
- 赤ちゃんと遊んでいるあなたは、赤ちゃんの一生続く人間関係の基礎を築いているのです。



あなたと遊び、話し、ふれあうことは赤ちゃんにとってとても楽しいことです。楽しい時間でも、時には、少し休憩が必要になることもあります。赤ちゃんがエネルギーを回復できるよう、刺激を少し減らして、再び遊ぶ準備が整ったらまた一緒に遊びましょう。

# 赤ちゃんの休憩



赤ちゃんは、もう無理というときや、疲れやストレスを感じたときに、それをあなたに伝える方法を持っています。赤ちゃんの行動を観察することで、赤ちゃんが休憩を必要としているタイミングを読み取れるようになります。

赤ちゃんに以下のような行動が見られたら、何が負担になっているかを考えて、赤ちゃんが休めるようにしてあげましょう。あなたが今やっている行動のペースを緩めるか止めて、赤ちゃんを静かで落ち着いたところに移動させてあげましょう。または、赤ちゃんはお腹が空いているか、眠くなっているのかもしれません。

肌の色が  
変わる

しゃっくり  
くしゃみ  
あくび

吐き戻し

からだが緊張して固くなる

ぐずる  
泣く

目をそらす  
目を閉じる

からだを震わせる  
驚く

呼吸が速くなる



赤ちゃんにとってこの世界の全てが新しいということをお忘れなく。赤ちゃんは全ての感覚を使って経験したことを処理しようと懸命に頑張っています。できるだけ赤ちゃんに協力的で穏やかな環境を作ってあげることが、赤ちゃんの大きな助けとなるのです。



# 赤ちゃんをあやすこと・ なだめること

あなたとコミュニケーションを取る手段の一つとして  
赤ちゃんは泣きます。

赤ちゃんの泣き声を聞いて辛い気持ちになることも  
あることでしょう。ただ、なぜ泣いているか分から  
なくても、あなたがそこにいることやあなたが  
赤ちゃんの気持ちに伝えようとしていることを伝える  
ことは赤ちゃんにとっては大事で安心できることです。



赤ちゃんの泣きに応えることは、赤ちゃんを甘やかす  
ことにはならないので心配しないでください。



ここに赤ちゃんを安心させるための  
あやし方を紹介します。

一つずつ行うこと、そして、効果があるか  
判断するまでの時間をしっかりかけるよう  
にしてください。

あやし方などを急に次々と変えることで  
赤ちゃんはむしろ落ち着けなくなって  
しまうことがあります。



これらの方法に加えて、長い時間  
赤ちゃんとお過ごし、赤ちゃんのことが  
分かってくると、不機嫌な時の対処法  
として他のあやし方をみつけることも  
あるでしょう。あなたの赤ちゃんを  
一番よく知っているのはあなたです

まず、あなたがそこにいることを伝え、あなたの顔を見せることで、赤ちゃんをなだめましょう。落ち着いた声で赤ちゃんに話しかけましょう。時に、泣き声よりも大きな声で話しかけないと、赤ちゃんに聞こえないこともあります



それがだめなら、赤ちゃんのおなかの上にそっと手を置きながら、声をかけ続けてみてください



それでも十分でない場合は、赤ちゃんの手や腕を体の中央にもって支えてみましょう



赤ちゃんがまだぐずっているようなら、抱き上げて声をかけ続けましょう。じっと抱きかかえてみたり、なめらかなリズムで揺らしてみたりしてみましょう



赤ちゃんをお気に入りのおくるみにくるんで、赤ちゃん自身の手を口に近づけてみるのもよいでしょう。



赤ちゃん自身の手などを吸わせて、落ちつけるように促します





赤ちゃんのコミュニケーションに関する詳しい情報や資料は、以下をご覧ください。

[www.brazelton.co.uk](http://www.brazelton.co.uk)

[www.nbi-japan.jp](http://www.nbi-japan.jp) 日本新生児行動研究会

この小冊子は、Brazelton Centre UKが発行したものです。  
Brazelton Centre UKは、新生児のコミュニケーションについての理解を促進することを通じて、親と赤ちゃんの関係を支援することを目的とした英国の慈善団体です。活動の大部分は、新生児の行動に関する医療従事者への研修で、親が赤ちゃんのことを理解していく過程をサポートできる知識とスキルを提供しています。



日本新生児行動研究会  
[www.nbi-japan.jp](http://www.nbi-japan.jp)



@BrazeltonUK



**Brazelton Centre UK**

understanding baby behaviour

Registered Charity Number: 1158765  
ご協力いただいた医療関係者、保護者の皆さまに感謝いたします。  
Copyright © 2025 Brazelton Centre UK