子育てと子守り歌

小林　登*　松井一郎**　谷村雅子**

はじめに

子守り歌を唄うという育児行動は，人類共通のものであり，遠い昔から世代から世代へと唄いつがれてきた。また，社会・文化を越えて，世界の各地に多様な子守り歌がみられている。すなわち，先進文化の洋の東西を問わず，伝統文化の社会にも唄いつがれているものである。

我が国でも，子守り歌は古くから唄いつがれて，また，新しい子守り歌も取り入れられてきたが，最近の親，なかんずく母親が，子育て行動の中で子守り歌を唄うことが従来より少ないように思われる。我が国の音楽教育の水準は比較的高いと思われるが，核家族化更に少子化によって，育児の伝承が弱くなり，また，先進化・都市化とともに，子育てが社会化される傾向が強くなった[1]ためと考えられる。更には，物質的な豊かさの陰に，社会規範の中に人間の心とか優しさが稀薄になったことも考えられよう。

上述の社会的な流れとも関係すると思われるが，小児医療の現場で育児不調・育児不能あるいは育児支障とでもいうべき問題が多くなっている。すなわち，「子育てが楽しくない」「我が子が可愛くない」と訴える親，更には，我が子を自らの手で虐待する親達が多くなったことである[2]。このような親，特に母親達に子守り歌を唄わせることによって，優しい気持ちを取りもどし，リハビリテーションというか，よりよい子育てができないであろうか，と筆者らは考えてきた。

幸いNHKテレビ番組「すくすく赤ちゃん」の子守り歌公開放送の機会に，母親らの投書により反応を調査し，また公開放送の会場における子ども達の反応も，記録して分析する機会を得た。その結果は，筆者らが考えている以上に子守り歌の効果があると考えられたので，私見を加えてここに報告する。関係者の御批判をいただければ幸いである。

I．子守り歌とは[3]

子守り歌とは，一般に乳幼児をあやしたり，寝つかせたりする時に唄う歌と定義される。もちろん，このような目的で唄われる歌は，子どもの好きな歌，例えば童謡とか，現在のようにテレビの普及している時代では，コマーシャル・ソングやアニメの歌などもあり得るので，広義にとればこれらの歌も，子守り歌と呼ぶことができよう。

我が国では，古くから唄われた民謡の中に，雇われた子守りの女子が，保育労働のつらさや，雇い主に対する恨みなどを，歌に託して晴らすために唄った歌も子守り歌と呼ばれている。「五木の子守り歌」は，その代表である。これらは，子守り歌としては特殊で，我が国以外では，余りみないようである。

我が国では江戸時代から，いわゆる子守り歌を「寝かせ歌」と「目覚め歌」・「遊ばせ歌」とに分けてきた。

1．寝かせ歌

我が子を眠らせようとする時，我が子を抱いたり，寝かせて体をなぜたり，軽くリズミカルに叩きながら唄う子守り歌をさす。ほとんどの「寝かせ歌」は，あまり意味のない音節群を繰り返したり，歌詞も「おとなしく眠れば，ごほうび上げよ

* こばやし　のぼる　国立小児病院 院長　** まついいちろう，たにむら　まさこ　同 小児医療研究センター・小児生態部
〔〒154　東京都世田谷区太子堂 3-35-31〕

う」というような内容である。

代表は，「ねんねん，ころりよ，おころりよ，坊やは良い子だ，ねんねしな」という江戸子守り歌のようなものである。

2．目覚め歌・遊ばせ歌

乳幼児が眠りから覚めた時，あるいはそれ以外の機会でも，あやしたり，遊ばせたりする目的で唄う子守り歌である。多くの童謡もこれに準ずる子守り歌といえよう。

「お月さまいくつ，十三，七つ」「うさぎ，うさぎ，何みてはねる」などは，この子守り歌の代表であろう。

ヨーロッパでは，子守り歌を“lullaby”と“cradle song”とに分けてきている。

1）lullaby

このタイプの子守り歌は，我が国の「寝かせ歌」にあたり，“lulla”は意味のない擬声の音節の繰り返しをさし，“by”はバイ・バイをさす。まさに，なだめたり，きげんをとったりして，子どもを眠らせる子守り歌である。

“lullaby”という言葉が英語圏に現れたのは16世紀後半で，我が国は足利時代，フロイスが来日した頃である。

2）cradle song

ゆりかご（cradle）に我が子を入れたり，我が子を抱いたりして，静かにゆったりとしたリズム（3/4または6/8拍子が多い）をとって，ゆらしながら唄う子守り歌である。“cradle”は，乳幼児のベット，マットであり，ゆりかごであるが，この言葉は16世紀末に英語圏に現れているといわれている。ケプラーの天文学の時代であり，我が国では豊臣秀吉軍が朝鮮に侵入した時代である。

II．NHK すくすく赤ちゃん公開「子守り歌フェスティバル」に関する調査研究

平成4年9月29日かつしかシンフォニーヒルズ（モーツァルト・ホール）で行われた公開子守り歌大会に際し，各地から子守り歌に関する投書が約600通よせられた。NHKの協力により，当院研究センターの小児生態研究部がその投書内容を分析する機会を得た。また，当日会場で，音声とともに親子の動きを記録し，子守り歌との関係も検討することができた。これらの結果をまとめると次のとおりである。

表1　よく唄われている子守り歌
数字は各分類に属する歌を上げた延べ人数

子守り歌		
日本の子守り歌	152	(14)
新しい日本の子守り歌	151	(14)
西洋の子守り歌	58	(5)
外国の子守り歌―民謡など―	7	(1)
子どもの歌		
昔からの子どものうた―童謡・唱歌―	435	(40)
新しい子どものうた―新しい童謡・唱歌・テレビ幼児番組・アニメ―	146	(13)
自分が好きな歌		
ポピュラー	111	(10)
愛唱歌	24	(2)
一般テレビ番組	7	(1)
賛美歌	6	(1)
計	1,097人	(100%)

（NHK「すくすく赤ちゃん」による調査より）

1．親，なかんずく母親はどのような子守り歌が好きか

上述の投書を分析すると**表1**の結果が得られた。子育ての場で，どのような歌が唄われているかが理解されよう。

昔から唄いつがれた子どもの歌，すなわち童謡などが一番多く40%で，それに日本の子守り歌，新しい日本の子守り歌，新しい子どもの歌がつづき，それぞれ14%であった。そして，ポピュラー・ソングも10%はみられた。ひとつの投書に重複して書かれたものもあるが，それなりに子育てしながら唄われる歌の種類がうかがわれよう。

昔から唄いつがれてきた日本の子守り歌としては，「江戸の子守り歌」が特に多く，「中国地方の子守り歌」「五木の子守り歌」などがつづいて上げられる。多くは親が唄っていたのが記憶に残っていたのであろう。

新しい日本の子守り歌としては，「ゆりかごの歌」（北原白秋作詞，草川信作曲）が上がり，すべての子守り歌，更には童謡などの歌も含めてトップにランクされている。シューベルト，ブラームス，モーツァルトなどの外国の子守り歌もよく唄われていた。

童謡・唱歌などの子どもの歌としては，「七つの

表 2　母親が語る子守り歌の効果

（　）は回答者 584 名中の割合

子どもの心を静める・安らげる			
子どもが泣き止む・おとなしくなる・眠る	225	(39%)	61%
子どもが喜ぶ	129	(22%)	
歌を通して子どもに語りかける			
子どもの名を入れて替え歌にして	96	(16%)	24%
子どもと一緒の時間を過ごすため	13	(2%)	
子どもの成長への願いを歌に託して	26	(4%)	
大好きな気持ちを伝えたい	12	(2%)	
自分も和む・勇気づけられる・幸せな気持ちになる	233	(40%)	
記憶にあった・母が歌っていた	140	(24%)	

（NHK「すくすく赤ちゃん」による調査より）

子」「ぞうさん」「犬のおまわりさん」「さっちゃん」「夕やけこやけ」「おうまの親子」「どんぐりころころ」などが目立っている。これらは幼い頃に親と歌ったり，ラジオ，テレビ，幼稚園・保育園，あるいは学校で覚えたのであろう。

テレビやアニメに関係した歌の中では，「雨ふりくまの子」（NHK 番組，おかあさんと一緒）「森のくまさん」「星に願いを」（ディズニーピノキオ）などが上がっている。ごく最近の子ども番組で紹介された歌もかなり含まれており，現代の若い親はテレビやビデオの子ども番組やアニメからも新しい歌をとりいれ，子どもをあやしながら唄っている様子がうかがわれる。

そのほか，子守り歌や子どもの歌以外では，青春時代に口ずさんだであろうポピュラー，友人と合唱したのであろう合唱曲，あるいは賛美歌なども上げられた。いずれも美しい曲が多く，忙しい家事・育児の中で，懐かしい歌を口ずさみながら，落い着いた安らぎを感じるのではなかろうか。

2．子どもは子守り歌を聞いてどう反応したか，母親はどう感じたか

子守り歌の意義についてのコメントを整理すると**表 2** の結果を得た。

子どもが泣き止む・ねむる・おとなしくなると答えた人は 39%，子どもが喜ぶ・一緒に唄うと答えた人は 22%である。子育ての中で，子守り歌は，子どもの心を静める，あるいは安らげる機能を果たすと思っている母親は 61%になるのである。現代の親も，寝かせ歌・遊ばせ歌としての子守り歌の効果を見いだしているようである。

また，母親自身の心がなごむ，自分も同じように唄ってもらったり幼い頃を思いだし幸せ一杯の気持ちになる，勇気づけられる，という母親は 39%であった。心のどこかに，子守り歌の記憶が残っていたと感じた母親も，24%もあったのである。

歌を通して我が子に語りかけるという回答も 24%あった。我が子の名前を入れ替え歌にして唄う（16%），元気な成長に願い込めて，美しい歌を聞いて優しい子に育ってほしい，大好きだという気持ちを伝えたい，自分が好きな歌を唄っている時の優しい気持ちが伝わるように，などが書かれていた。まだ話せない小さな我が子に，健やかに育つようにとの願いを伝えたい，という親の気持ちが感じられる。

3．公開の会場で子ども達は，子守り歌にどう反応したか

「子守り歌フェスティバル」には女性アナウンサーとの対談と子守り歌が組まれており，会場には約 500 名の大人と約 300 名の乳幼児が集まっていた。録音・録画した当日の会場の記録を，子守り歌が唄われている時と他の歌や唄われていない時の反応とを，半定量的に評価することにより，**図**のような結果を得た。

図で明らかなように，よく知られた子守り歌らしい子守り歌が唄われる時は，唄われていない時，あるいは余りなじみのない子守り歌が唄われている時にくらべて，明らかに乳幼児達の音声はしずまり，動きも弱くなっているのである。換言すれば，子ども達は子守り歌が好きで，耳をかたむけ

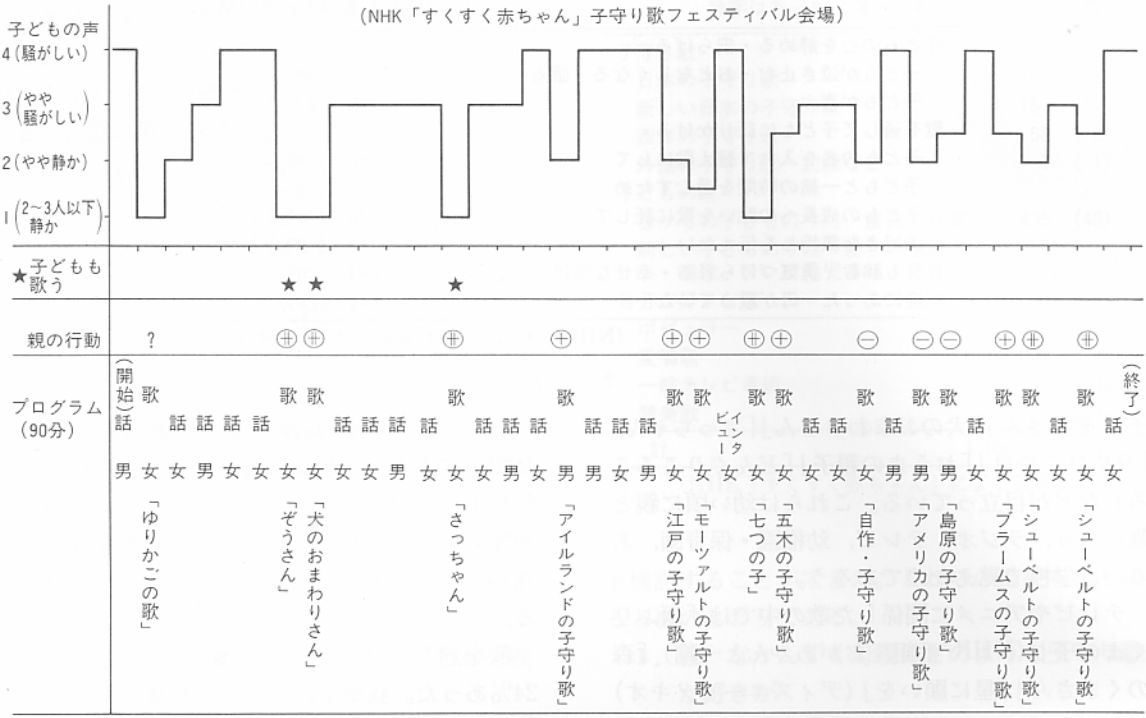

図　子守り歌と親子の反応

ているといえよう。

もちろん，母親も同じであって，ほとんどが子どもに軽く手を当てて歌に合わせてリズムをとっていた。子守り歌が終わって対談が始まると子どもがぐずったりそり返ったりするため親は懸命になだめていたが，なかなか子どもの機嫌は治らず，次の子守り歌が始まると途端に会場はシーンと静まるという光景が繰り返された。粗い分析ではあるが，子守り歌が流れているときの親子が一体となった和やかさと合間のざわつき・苛立ちとの対照的な違いが印象的であった。

III. 考　察

子守り歌の子育てにおける役割は，人間の長い生活体験の中で理解されてきたが，筆者らは，大変粗雑な分析であるが，それをある程度科学的に確かめたといえよう。確かに，子守り歌のリズムもメロディーも，時代や文化の背景を越えて，子どもの心，母親の心を優しく和ませる生理的効果があるといえる。

歌一般には，リズム・メロディーなどの音楽的要素と歌詞の言語的要素とがあることは明らかである。大脳生理学は，音楽的理解は右の大脳皮質，言語的理解は左の大脳皮質が関係していることを教えている[4]。特に側頭葉が大切で，右側頭葉の障害で失音楽症，左のそれで失語症が起こる。また，側頭葉は，海馬と関係する情緒などのニューロン・システム，更には報酬中心（rewarding center）に関係して，知能とか情緒などのニューロン・システムに連絡していると理解されている。

したがって，歌を唄うこと，歌を聞くことは，左・右側頭葉を同時に刺激して，複雑に，ある意味で相乗的に作用して，あの独得な優しさの感情を引き起こすと考えられるのである。ただし，この考え方のみでは，子守り歌の眠らせ効果は説明することができない。網様体の睡眠と覚醒の機能

との関係を考えなければならない。いずれにしろ，子守り歌が大脳のニューロン・ネット・ワーク・システムを刺激して，母・子それぞれに，生理的ならびに心理的効果を発現するといえよう。特に母親に対しては，我が子への愛情，母性愛を育てる効果があるものと，筆者らは信じている。

現代の親が唄う子守り歌を眺めると，教育現場やテレビ・ラジオで覚えたと思われるものも多い。きょうだいが少なく核家族が多い今日，子守り歌の伝承に教育，メディアが大きな役割を果たしているが，産科，新生児科，小児保健関係者も重要な役割を担っている，あるいは果たすべきと考えられる。すなわち，子守り歌を積極的に育児支援更に産科医療に，音楽療法のひとつとして応用することができると思われる。

おわりに

子守り歌は，乳幼児の心をなごませる，soothing効果ばかりでなく，母親の母性愛を活性化し，育児意欲を高め，育児行動の質を高める効果がある。現在当面している育児問題の解決に，子守り歌をもっと母親に唄わせるというような社会行動学的アプローチも意義あると考えられる。

謝　辞

NHK「すくすく赤ちゃん」子守り歌公開放送関係者の方々の御協力に感謝いたします。

文　献

1) 経済企画庁国民生活局編：国民生活指標（New Social Indicators），大蔵省印刷局，1990
2) 松井一郎，谷村雅子：児童虐待．からだの科学 **166**：95-101，1992
3) 柘植元一：子守歌．大百科辞典，第5巻，p 1110，平凡社，1984
4) Young JZ：Programs of the Brain, Oxford University Press, London, 1978（嶋井和世監訳：脳と生命，広川書店）

*　　*　　*