



おむつなし育児

津田塾大学 多文化・国際協力学科 みさこ 三砂 ちづる

「おむつなし育児」とは、おむつを全くつかわない育児ではない。おむつは、必要ならば、もちろん使って構わない。ただ、「つけっぱなし」にするのではなく、赤ちゃんがおしっこをするとき、うんちしたそうなきがわかったら、おむつをつけたままで、おしっこ、うんちするのをただ、ぼおっと、みているのではなく、おむつを外してあげて、おむつの外で排泄させてあげること、それを「おむつなし育児」と呼んでいるのである。別に画期的な発明でも発見でもなく、日本でも紙おむつが広く普及する1980年代以前にはごく普通に行われていた方法であり、今も世界人口の3分の2くらいはやっているのではないか、と思われる、いわば、「人類普遍」とも言えるやり方、である。

赤ちゃんは、ずっと、おしっこ、うんち、をしているわけではない。大人が眠りから目覚めたときに、トイレに行きたいな、と思うのと同じように、赤ちゃんも眠りから目覚めたときにおしっこをすることが多い。朝ごはんを食べたら、トイレに行こうかな、と思うように、赤ちゃんもおっぱいを飲んだ後にうんちすることが多いのである。だから、たとえば、赤ちゃんが朝起きたときにそのまま放っておいて、おむつにおしっこさせるのではなく、起きたら、おむつを外してあげて、おまるなどに「ささげて」あげると、おしっこすることが多い。落語などで、しーしーとーとー、などという、あれ、である。大人が赤ちゃんの体と足を支えて、おしっこさせてあげる。昔は縁側などからおしっこさせてやったりした。あのやり方、つまりは大人が赤ちゃんを抱えて、おしっこさせてあげることには、

なんと名前までついており、「やり手水」(やりちょうず、と読む)というのである。

赤ちゃんがうんちしたいときは、なんとなくわかることが多い。突然動きが止まったり、ちょっと変な表情になったり、さらにはちょっと息みはじめたりする。そういうときに、あ、うんちするんだな、と、ぼおっとみているので、さっとおむつを外してあげて、からだをおこして、おまるにかけてやる。あるいはあぶなくないように便器にかけてやる。そうすると、おむつの外でうんちができる。

赤ちゃんを育てたことがある人、赤ちゃんの世話をしたことがある人はほとんどみな、赤ちゃんがおしっこしているかな、と思って、おむつをあけたとたんに、しゃーっとおしっこをされた経験があると思う。おむつは濡れていなかったが、あけたとたんにおしっこをする。あかちゃんは、おしっこ、

うんちの感覚がわからない、とわたしたちは思いがちであるが、こうやって、あけたとたんにおしっこする、というのを観察していると、どうやら赤ちゃんも、本来はおむつのおまたに何かベタッとくっついたところに排泄するのではなく、オープンなところで排泄したいのではないかと、考えることはできまいか。ほんとうなら、オープンな空間に向けて排泄したいので、あけたとたんにおしっこするのではないかと…。

自分のことを考えてみるといいと思う。健康な人でも入院経験があったり、なにか事情があって、おむつを使ったことがある方もおありだろう。なくても、自分で紙おむつを使っての排泄を試みてもよくわかるのだが、これは、なかなか、勇気のいることである。動物としての本能というか直感というか、自分の排泄物、というのは、排泄したらすぐ体から遠いところに離れたい、と思うものではないか。自分が排泄したものが排泄したさきで体にベタリとくっついている、という状態を想像すると、なかなか排泄しにくい。おしっこだって、「濡れてもサラサラ」であるという紙おむつであるとはいえ、出た瞬間に吸収してくれる、という紙おむつであるとはいえ、そうだからといって、安心して排泄するのはむずかしい。排泄したときにどうしても排泄の間隔が肌に残るだろうと思うと、なかなか排泄しにくい。ましてや、うんちのほうは、出したらすぐ体にくっつくのだろうと思うと、安心して排泄すること

はさらに難しくなる。排泄物は、排泄したら体から遠くに離れる、と思うから安心して排泄できるのであって、じぶんのおまたにべったりくっついているものに向けて排泄するのは、非常に困難なものだ。それを平気にするためには、体の感覚を少しオフにして、そのこと自体を不快に思うのをやめよう、とする必要がある。

幼い人も、同じではないのだろうか。排泄の感覚、というものがいつから具体的にあるのかどうか、科学的に議論することは容易ではないが、赤ちゃんにも快不快の感覚があることは、誰にでもわかる。赤ちゃんが泣くのは、お腹が空いたり、おむつがよごれていたり、暑かったり寒かったり、環境が気に入らなかったり、なにか、不快だから泣くのである。赤ちゃんもおそらく、オープンな空間に向けて排泄するほうが気持ちが良いことを知っている。しかし同時に、赤ちゃんはたいへん適応能力もある。赤ちゃんがいつ排泄するかわからないから、そのことによって、わたしたちの文化的な生活が壊されては困るから、具体的には、家中の畳や絨毯をおしっこだらけにしてほしくないし、新しいベビー服や親の洋服を汚してほしくないから、わたしたちは、おむつをつける。おむつをつけて赤ちゃんのおまたにべったりしたものをくっつけることは、赤ちゃんはおそらく当初は嫌だと思うのであろうが、すぐに慣れて、そこで排泄することに慣れてくれる。本来ならば、オープンな空間に排泄したい赤ちゃんは、わたしたちの都合に

あわせて、おまたにべったりくっついた状態で排泄することに、適応してくれている、と思われる。

現在のトイレトレーニングは、なかなか困難なものであるらしい。その多くは、おそらく、こうして、おまたになにかべったりくっついていてる状態で排泄することにすっかり慣れてしまった幼い人たちが、とつぜん、おしりがすうすうする空間(つまりはトイレ)で排泄しなさい、といわれることにすぐに適応できないからであろう。今までおまたにべったりくっついた状態で排泄することに慣れていたので、ある日突然、幼稚園に行くのだから、とかいわれて、オープンな空間で排泄しろ、といわれても、幼い人のほうが戸惑う。今までつけてきた習慣とある日突然違うことをするように言われるのだから、信頼関係も崩れかねない。だからトイレトレーニングがおおごとになるのではない。今では3歳くらいになっても、トイレでは排泄できず、うんちだけはおむつをつけて部屋の隅でしないとできない、という子が珍しくないのも、ひとえに、おむつでの排泄に慣れてしまっている、言い方を変えれば、大人側の都合で、おむつでの排泄に慣れさせてしまっている、ちがう習慣に戸惑うしかない、ということなのだと思う。



冒頭に書いたように「おむつなし育児」は、おむつを全くつけないわけではなく、気づいたときだけでも、おむ



つの外で排泄させてあげるやり方である。別に毎回、赤ちゃんを、ひし、と観察しておむつの外で排泄させなければならぬわけではなく、気づいたときだけでよい。たとえば、朝一番のおしっこだけはおむつの外です、でもよいし、親がゆったり過ごしている週末だけ、気づいたときにおしっこ、うんちをおむつの外でさせてあげる、でも、よい。そうしていると、赤ちゃんはすくなくとも、おむつの外で排泄することの快適さを経験できる。こんなふうにして、「時折」であっても、おむつの外で排泄させてもらっている赤ちゃんは、そのほうが快適である、とわかるからであろう、はいはいできるくらいの月齢になると、おしっこしたくなると、おまるのほうに這っていきこうとしたり、立ち上がれるくらいになると、おしっこしたくなると自分でぼんぼんとおまたをたたいて親に教えてくれたりするようになったり、おまるをとりにいこうとしたりするようになる。現在60代である著者の母親(1935年生まれ)が子どもを育てている頃は、「1歳の夏までにおむつは取るものだ」といわれていたというのだが、それは、

どうやらこういうことであつたらしい。

現在では、子どもの身体的発達からみれば、排泄が自立するのは2歳以降である、といわれているのだが、これは、「排泄の自立」ということを「自分でトイレに行って、パンツを下ろして、排泄して、パンツをあげてトイレから出てくる」ということであるとすれば、そういうことは、確かに2歳にならないとできない、ということである。しかし、著者の母親世代、つまりは、濡れてもサラサラ、漏れることのない紙おむつを自在に使えるようになる(のは、1980年代以降のことになるのだが)以前の世代は、布おむつを使っていたわけだから、汚れた布おむつを洗わなければならなかった。だから、赤ちゃんが、おしっこ、うんち、をしそうになるのがわかれば、ほおっとみていないでおむつをはずして、おむつの外で排泄させてあげていた。そうすれば、1歳ごろには、「自分でパンツを下ろしてトイレに行く」ような自立した行動はまだできないにせよ、「排泄したいことを周囲に教える」ようにはなっており、事実上、おむつをはずすことができた、ということのようだ。

紙おむつは本当に便利である。いや、紙おむつ、といっても、紙おむつは紙でできているわけではなく、高分子吸収剤(SAP)を中心とする石油由来製品でできている(だからこそ、このように「廃棄物資源循環学会」の雑誌に、「おむつなし育児」が登場する)。忙しい母親にとって、洗わなくてもよいおむつは福音だったし、つけておけば、服

も家も汚れることのない紙おむつは本当に便利である。このことにかぎらないが、便利なものには、代償があることも少なくない。紙おむつが安価になり、誰でも使えるようになり、その便利さに感動していたから、赤ちゃんの排泄、ということに周囲が気を配る必要がなくなった。気を配る必要がなくなると、何が起るかという「おむつはつけばなし」にして、「時折取り替える」ということになる。親も子ども排泄に気持ちが向かなくなり、おむつをはずす機会を逸することにもなり、アメリカでは思春期の子どもサイズのおむつまで用意されていることに2010年ごろには驚いていたが、今では日本でも販売されているようだ。



くりかえすが、気がついたときだけでよいので、おむつをはずしてあげて、おむつの外で排泄させてあげることを「おむつなし育児」と呼んでいる。誤解も多いかもしれないこの言葉は、著者の造語である。2006年トヨタ財団の「くらしのいのちの豊かさを求めて」というテーマのもとでの研究助成事業の一環として、「赤ちゃんにおむつはいらない」という研究を行うことになった。このときに、「おむつなし育児」と呼び、その後、研究成果があきらかになるにつれ、「おむつなし育児」ということばが一般によく知られるようになったので、そのまま使っているのである。わたしの発明でも発見でもないが、この人類普遍のやり方(であることがわ

かったこと自体、研究の成果の一つなのであるが)を、研究を通じて「おむつなし育児」と呼んでみたのである。

わたしは母子保健、公衆衛生の研究者なのだが、若い頃からこの「おむつ」のことについてはいろいろ気になっていることがあったのだ。大体が、研究者、というのは、なにか人が気にならないことについてすごく気になったり、ふつうであれば、スルーしてしまう情報に引っかかったり、また、それらを不必要に記憶に留めて忘れられなかったり…するような人たちのことをいう。20になるか、ならないか、のころ、なんの雑誌だったか覚えておらず、また、今もその雑誌を探し出すこともできないのだが、ある雑誌の記事に「日本には、生後2週間でおむつをとることを習慣にしている家族がいる」と書いてあった。ずっとそれが気になっていた。

その後、長じて、さらに、アフリカの伝統的な生活をしているお母さんたちはおむつをつかっていないことを知る。おむつをしない赤ちゃんを腰巻布で体にピッタリとくっつけて抱き、赤ちゃんが排泄したい時は、体から離して排泄させている。どうしたらそんなことができるのだろう、と、興味もっていた。アフリカのお母さんたちにとって、腰にピッタリとくっつけている赤ちゃんが排泄したいかどうか、という感覚は、あたかも自分の感覚のようにわかるらしい。さらに大正時代に創刊された「主婦の友」のバックナンバーを繰って見ると、昭和20年代には「赤ちゃ

んにおむつをつけるのは悪い習慣を身につけるようなものです」などと、“賢夫人”たる人が語っていたりして、「うちの子どもは皆、3、4か月ごろには、おむつは使っておりません」などと書いてあるのだ。びっくりした。こういう世界があったのだ。

トヨタ財団の女性のおかげで、さまざまな文献検索や高齢者への聞き取りを行うことができ、それらをもとにして、実際に興味のあるお母さんたちにおむつなし育児を実践してもらうことにした。今どきのお母さんたちに本当にやってもらえるのだろうか、と思っていたが、多くのお母さんたちが楽しい、と感じてくれた。おむつの外で排泄する赤ちゃんは、排泄した後、実に嬉しそうな顔をする。体を起こした姿勢でたくさんうんちできた赤ちゃんのすっきりした顔が忘れられない、言葉も通じない赤ちゃんの排泄をわかってあげられたことが、すごくうれしい、お父さんも、朝起きたときのおしっこなどともてもらうこともできて、父親も感動する…。赤ちゃんの快不快に敏感になるからであろう、赤ちゃんが泣いている理由もわかるようになってあまり赤ちゃんが泣かなくなったり、何より、おむつがスムーズに、さらに、早めにとれる。かさ高く重たくなるおむつをつけっぱなしにすることがなくなるので、運動能力が高い、と感じるお母さんも多い。

水俣市にある「はつのおそびの森こども園」は、保育の現場で「おむつなし育児」をとりいれている施設であり、早くからおむつを外しパンツで育児を



「赤ちゃんにおむつはいらない 一失われた身体技法を求めて」 勁草書房 2009年
「親子のきずなが深まるおむつなし育児」 主婦の友社 2020年 ※本誌p.109 Book Reviewにて紹介

おこなっているが、結果として子どもたちのおむつも早くはずれ、保護者の負担も少なく、また、保育士たちにもとても評判が良い。結果として母親も保育医師たちも、子どもたちの排泄に気持ちを向けるようになることで、子どもとの時間がよりおだやかになり、ありていにいえば、子どもとの時間がより楽しくなっている。

このように、これは決して赤ちゃんに負担でもなく、母親に負担でもない。保育園にとっても保育士にとっても良いことがたくさんあるのだ。しかし、この消費主義礼賛、手のかかることは全て負担、という雰囲気の中では、内容を知ることもなく、「おむつなし育児」イコール母親の負担増、という、お決まりのレッテルを貼ることはいかにも簡単であり、郷ひろみが主演したテレビドラマ¹⁾では、「保育園が無理強しておむつなし育児をすすめているので、郷ひろみおじいちゃんを中心になった父兄たちがみんなでそんな負担を強

いることはやめさせる」みたいな取り上げられ方をして、誠に不本意であったが、まあ、それほどまでに知名度が上がってきた、ということでもあるのか。村上春樹が言うように「誤解の総体が真の理解」だから、仕方があるまいか。

紙おむつは便利だ。しかしいうまでもなく問題が多すぎる。この雑誌の特集では廃棄物としてのおむつのありようを考えようとおられる。必要なときには、使ってもよいが、全ての赤ちゃんが紙おむつを長く使うことが、それほど処理の難しい廃棄物を増やしていることか。百歩譲って、それでも、赤ちゃんの未来のために大切なことなら、仕方があるまい、と思うのだが、私たちの研究では、紙おむつつけっぱなし、は、赤ちゃんにもお母さんにも、そんなにハッピーなことではない、ということがわかっている。

減らせるのではないだろうか。紙おむつ…。遙かな地平をともに夢見たいものだ。

参考文献

1) 2022年NHKBSプレミアムの特集ドラマ「定年オヤジ改造計画」