

まず、ケガ（外傷、内臓損傷）とはなんですか？ ケガとは、物理的な力によって体の表面や体の内部に損傷が生じることです。たとえば、つまずいて倒れ、地面に体のどこかがぶつかれば、その部分にケガ（切り傷やすり傷）をします。捻挫をしたり骨を折ったりもするでしょう（内部の損傷）。あるいは、指を扉のすき間にはさめば、その部分にケガをしたり、指が切れたりします。あるいは、頭部や腹部に衝撃が与えられれば、外からは何も見えなくても頭蓋内（脳とその周囲の血管等）や内臓が傷つきます。

ケガが起きないほうがいいのは当然です。けれども、人間が2本の足で歩いている以上、おとなでもつまずきますし、滑りますし、結果、転びます（「転ぶ」というのは、つまずいたり滑ったりした結果起こることです）。人間が体を動かして、他の人間や周囲環境とかかわりながら（相互作用をしながら）生活している以上、ケガは起こります。ケガをなくすこと（ゼロにすること）は不可能です。

特に、子どもたちは、体の動きも脳の働きも育っている途中です。他の動物と違い、人間は立ち上がり、ある程度安定して歩けるようになるだけで生まれてから1年以上かかります。安全や危険についてある程度、自分で判断できるようになるまでには、少なくとも約10年がかかります。（安全や危険について判断できることと実際に行動できることは別の話だという点は、おとなでもおわかりの通りです。判断できれば安全な行動をできる／するわけではありません）。このあたりの合理性を司る大脳前頭葉が成熟するのは25歳頃です。

こんなに時間がかかること自体は、決して悪いことではありません。時間がかかるということは、その間に育つことができるという意味なので。乳幼児はとにかく体を動かして、いろいろなことをしなければ育つことができません。いろいろな活動をし、いろいろな経験をすればするほど、体の動きはスムーズになり、筋肉の力も育ち、運動の能力も上がります。環境や他の人間との関係も理解できていきます（安全や危険の認知の基礎）。でも、まだ発達途上ですから動きもうまくありませんし、筋力も十分ではありません。未就学児は判断もできません（判断できないから繰り返しルールを教えるのであって、「判断できないから諦める」などと言っているわけではありません）。おとなよりもケガをしやすく当然なのです。

動きの部分は乳幼児を育てる上で非常に大事なので、少し説明します。

子どもの身体発達には、明らかな順番があります。ある動きができるようにならないと、次の動きはできるようになりません。わかりやすく言えば、立ち上がれない子どもは歩くことも跳び上がることもできず、歩けない子どもは走ることができない、ということです。これはわかりやすい例ですが、大部分の身体発達のつながり（一連の流れ）は目で見えにくいものです。

たとえば、「箸を持つ」「鉛筆を持つ」という動作を考えてみてください。「指先が動けばいいだろう」とお思いになりますか？ そうではありません。指先で箸や鉛筆を持つことはできても、手首を柔軟に動かすことができなければ箸や鉛筆を動かすことはできません。手首を柔軟に動かすためには肘や肩の関節も柔軟に動くことが必要で、かつ、腕全体に筋肉があって、肩から指先まで保持している力が必要です。さらに、体幹部（手足を除いた胴全体）がふらふらと揺れていたのでは、肩から指先がどんなにしっかりしていても箸や鉛筆を安定して動かすことはできません。ですから、全身を支えているためのすべての筋肉が不可欠です。そして、立っているのだから座っているのだから、足が地面をつかんでいられなければ、体幹部が強くとも結局はふらふらしてしまいます。

「箸を持つ」「鉛筆を持つ」であっても、全身、特に体幹部の筋肉の発達が非常に大事だということがおわかりいただけると思いますが、これがまさに乳幼児期の発達の順番です。

まず、赤ちゃんはハイハイをする前に、うつぶせの状態の上体をそらし、持ち上げようとします（生後すぐから）。一見、辛そうに見える姿勢ですが、腹部や背中、頸などの筋肉の発達にはとても大切です。そして、赤ちゃんはハイハイを始めます。体幹部を曲げ、太ももを動かし、腕全部を動かし、足首を使い、前に進もうとします。体幹部の発達に四肢の筋肉の発達がはっきり加わるわけです。この段階をとばして座らせていたら、その後に必要な力が育たないだけでなく、そもそも座っているための力もないということです。

そして、立ち上がろうとします。この時までには、太ももから足首、足指先までの筋肉が育ち、柔軟性が育っていれば（＝ここまでに必要なとされる自然な動きをしていれば）、立ち上がる動作はしっかりしますが、もちろん、子どもにとっては新しい動きですし、なにより2本の足で立ち上がろうとするわけですから、「倒れる」という結果になります。この動作をひたすら繰り返すこと自体、太ももから足首、足指先までの筋肉、全身の筋肉とバランスを育てる上でとても大切です。立ち上がり始めた赤ちゃんが、脚や趾（くるぶしから下）にどれほど力を入れて立ち上がろうとしているか、観察してみてください。しっかり立ち上がるためには、脚、足首と趾（指も含む）の強さが不可欠で、何度も繰り返し筋力を作っていくことが不可欠です。そして、子どもは何度でもこれを繰り返します。生き物として、繰り返すようにできているわけです。

保護者や保育者が横についていたとしても、この過程で子どもがケガをすることは多々あります。だからといって、この過程を抜かして子どもをずっと座らせていたり、子どもの腕を持って立ち上がる練習をさせたりすることは、結果的にその後に必要な筋肉の発達が足りなくなるということを意味します。

その後、安定して座っていられるようになると、子どもは腕を大きく振り回す動作を始めます。おとなからは「持ったものを投げる」「テーブルの上のものを落とす」というふうに見える動作です。これは肩の関節、腕全体の筋肉を育てている過程です。そして肘が動くようになり、手首が動くようになり、次は指先で…。

「箸を持つ」「鉛筆を持つ」までには、これだけの流れがあり、途中を抜かしてしまおうとすると、その後ろにある発達に影響を及ぼします。たとえば、鉛筆を持つことはできているのだけれども、机に寝そべったような姿勢で書いている。箸を持つことはできているのだが、肘が突っ張ったような形でぎこちない。これは「持ち方」ではなく、そこまでに至るすべての筋力、柔軟性の影響を受けていることなのです。

身体の発達にははっきりした順序があります。順序は誰でも同じですが、発達する速度は子ども一人ひとりで違います。そして、「この子は今、これができる段階で、次はこれをしていく」と保育者がわかっていなければ、その子はできない動きや姿勢をしなければならなくなって、しなくていいケガをしてしまうでしょう。逆に、ある動きがかなりできていて、次の動きに行こうとしている子どもを無理に止めても、その子は次の動きをしようとするでしょうから、保育者の想定を超えた動きをして、しなくていいケガをしてしまうでしょう。

ですから、一人ひとりの子どもについて、「この子の発達の今」と「この子の発達の次」を見ることが不可欠です。それが、「保育者の専門性」と呼ばれるものそのものです。一人ひとりの成長発達段階を保育者が理解して、「次の段階」や「この子が今まだ弱いところ」をわかっていれば、子どもに無理をさせることも、子どもを無理に止めることもしないでしょから、結果的に「しなくてもいいケガ」は減ります。

それでも、子どもが育つうえで避けられないケガはあります。たとえば、自分一人で歩いていた子どもが、何もない床の上でバランスを崩して転ぶ、かけっこの練習をしていた子どもが、曲がる時に足を滑らせて転ぶといったケガです。そうしたケガの中には、「この子の発達の今」や「まだ弱いところ」を理解するための情報がたくさんありますから、「これは予防できなかったケガ」「しかたがなかった」と言うだけではなく、その子どもの保育・教育に活かしていくための検討には役立ちます。とはいえ、予防自体は不可能です。単純に「ケガをさせないように」することもできず、それをしてしまったら子どもたちは育ちませんから。