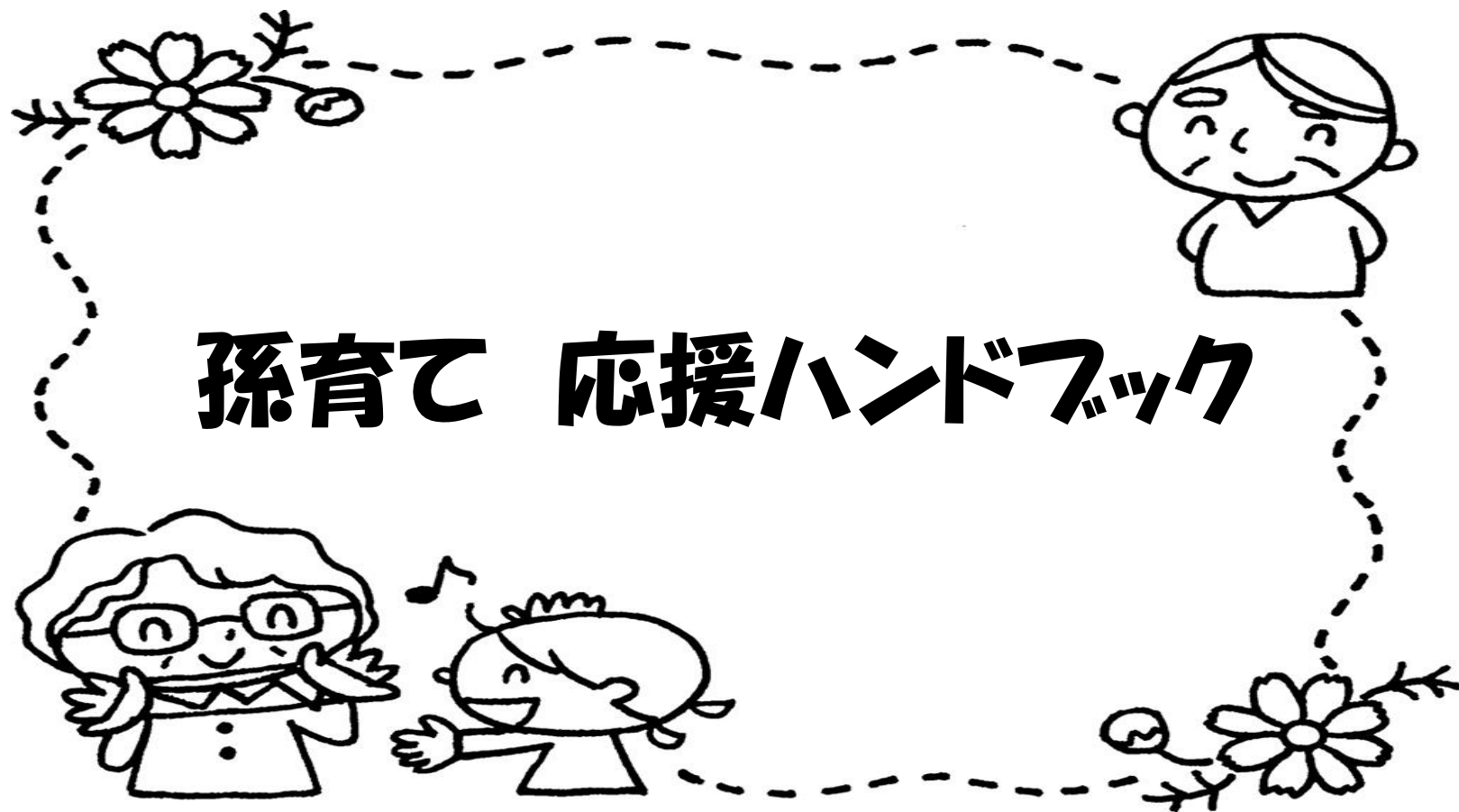
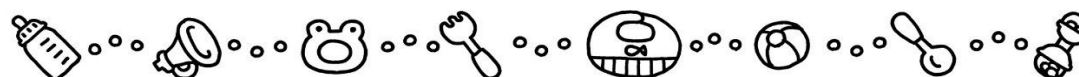




孫育て 応援ハンドブック

《 目次 》

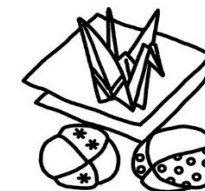
- 1 孫育てを楽しむために
- 2 妊娠期からママになるまでの女性の心と体の変化
- 3 子育てをサポートする時の心構え
お孫さんが健やかに育つための祖父母の役割
- 6 0～3歳児 お世話の注意点
- 7 月齢の特徴と気をつけたいこと
- 18 ちょっと昔と今の子育て法 ～子育てのママ知識～
- 20 イヤイヤ期こそ おじいちゃんおばあちゃんの出番です
- 22 地域で子育て孫育て
- 24 メディアに関する日本小児科医会からの提言
- 25 身近な相談窓口



子育てを 楽しむために

わが子を懸命に育てているパパ・ママ世代にとって祖父母世代の支援は大変にありがたいものです。

ただ、お子さんを愛おしく思うからこそ意見の食い違いが起きることがありますし、情報があふれる現代、育児書やインターネットなどの内容も様々になっていますので、混乱が生じることもあると思います。



祖父母の皆さんの「こんな時どうしたらいいの？」

パパ・ママ世代の「今のやり方はこうなんだけれど、上手く伝えられない」などのお声をお聞きし、このハンドブックが何か答えを示せたらと思っています。



子育ては伝承されていくもの。

いろいろな違いがあるかもしれませんが、お子さんにとって一番うれしいのは、自分に関わってくれる人の温かいまなざしと、優しい笑顔ではないでしょうか。

この冊子が、未来を生きるお孫さんと、子育て世代を応援する手がかりになれば幸いです。

妊娠期からママになるまでの女性の心と体の変化



「女性ホルモンの急激な変化」

胎児を育む働き的女性ホルモン『エストロゲン』は、妊娠から出産にかけて分泌量が増え、出産を迎えると急に減少します。

この時女性の脳は、**不安や孤独**を感じやすくなります。(ママたちの約7割)
このようなマタニティーブルーは一時的なものがほとんどですが、以下の症状が2週間以上続き、日常生活に支障がでてくる場合は注意が必要です。

- 不眠 ○不安 ○だるい
- 食欲がない(またはありすぎる)
- 気持ちが沈む
- 何もやる気にならない
- 赤ちゃんに何の感情も湧いてこない

2週間以上続く時



「産後うつ」が疑われます。
早めに出産した医療機関や助産師、保健師にご相談ください。

ご存知でしょうか？

「ワンオペ育児」

配偶者の単身赴任や仕事に拘束される時間が長いなど、なんらかの理由で一人で家事、育児、仕事のすべてをこなさなければならない状態を指す言葉。



「アウェイ育児」

自分の育った市町村以外で子育てをしている場合を「アウェイ育児」と呼び、結婚や夫の転勤などで増える傾向にあります。



《子育てをサポートする時の心構え》



☆子育て方針を聞く

子育ての主役はパパとママ。パパ、ママと一緒に子育てをしていけるよう子育ての方針や、サポート内容を早めに聞いておくが必要です。

お手伝いはパパやママに聞いてからにしましょう。⇒『**祖父母はサポーター役**』

☆必要以上に手や口を出さない

お孫さんの成長をうれしく感じ、良かれと思ってしたことに対し「そんなことまで頼んでいない」と意見がすれ違ってしまふことがあるようです。

☆頼られすぎに注意

ご自分たちの予定や都合もあります。できないことや、やりたくないことは断るようにし、自分の体調や予定を考えて、無理のないように関わりましょう。

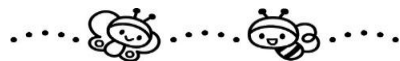
《お孫さんが健やかに育つための祖父母の役割》



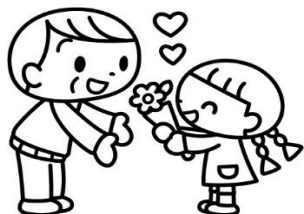
・孫にとって心のやすらぎになる

・パパ、ママの子育てを見守り、思いに共感しほめ言葉をかける⇒「**子育てへの自信を与える**」

●ママの精神的安定・安心感が何よりも必要です
祖父母のサポートは、どんな子育て支援より有効です！



祖父母の生活も大事に、つかず離れずの関係がベス



子どもたちが じいじ、ばあば を
大 好 き な 理 由

- ・ゆったりとした時間がある
- ・親とは別の視点で、親ではできない経験をさせてくれる
- ・親とは異なる価値観を伝えてくれる

～パパ・ママ世代の声から～

祖父母にお願いしたいこと

- ・大人と同じ箸、スプーン、ペットボトルを使わないでほしい（むし歯菌がうつってしまう心配があるため）
- ・甘い食べ物を与えすぎないでほしい
- ・おもちゃを買い与えすぎないでほしい
- ・口にチューをしないでほしい（むし歯菌がうつってしまう心配があるため）
- ・TVやスマートフォンで見せるものに気を付けてほしい
- ・まず、確認してからにしてほしい

こんなことがうれしい

- ・公園などに、遊びに連れ出してくれる
- ・ひたすら喜んで、抱っこをしてくれる
- ・お手玉、縫い物などを教えてくれる
- ・料理のレパートリーが多い
- ・子どもをいつでもかわいがってくれる
- ・私に休む時間をくれる
- ・親では経験させられないことをしてもらえた
- ・絵本やことわざ、歴史の本なども読んでくれ



うまく協力し合うために(パパ・ママ世代)

- ・孫なんだから面倒を見てくれるのは当たり前と思わない
- ・甘えすぎず、親だけで乗り切れるところは頑張る
- ・「ありがとう」と、感謝の気持ちを伝える
- ・なんでも反論せず、いいところは取り入れる

うまく協力し合うために(祖父母世代)

- ・意見を押し付けず、パパ・ママのやり方を尊重する
- ・行動を起こす前に、まずはパパ・ママに聞いてみる
- ・聞かれてから話をし、頼られてから動く
(ここがポイント！)
- ・できないことは、できないと伝える



『甘やかす』と『甘えさせる』とは、違います

《甘やかす》

- ・物質的な要求にいわれるままにこたえる
- ・自分で出来るのに、大人が手をだし子どもにやらせない
- ・先回りして答えてしまう

《甘えさせる》

- ・情緒的な欲求を受け入れる
- ・どうしても出来ないことを手助けしたり、あと少しと
いうところを子どもにさせて、自信をつけさせる

0～3歳児

お世話の注意点

●窒息 誤飲

なんでも口に入れて確認します。危険な物は手の届く場所に置かないようにしましょう。

・ボタン電池 ・錠剤 ・小銭 ・あめ ・プチトマト ・ピーナッツ ・洗剤 ・ビー玉 ・どんぐりなど

～異物を飲み込んだ場合～

普通およそ48時間以内に便と一緒に排出されますが、かかりつけ医に相談すると安心です。

※ボタン電池を飲み込んだ場合は、すぐに受診しましょう。

灯油などは吐き出させると気管に入り、肺炎などをおこし危険なので、吐き出させないですぐ受診をしましょう。

●おぼれる

少しの時間、わずか数センチの深さでもおぼれます。洗面器にたまっている水だけでも要注意です。

お風呂に残り湯がある時に、扉を開けておくことは危険です。



●やけど

やけどをしたら、着衣の上から冷やします。無理に服は脱がせません。

●歯が抜けた 歯が折れた

すぐに歯医者へ。その時とれた歯は、洗わずに持参してください。(専用の薬剤や、牛乳等に入れると良いようです。)乳歯は鋭いので、転んで口内や唇を切ることもあります。

☆普段からのかかりつけ医や薬剤師についてパパ・ママに確認しておきましょう。

☆いざという時どうするかを家族で話し合っておきましょう。

月齢の特徴と、気をつけたいこと

新生児～
生後1か



母乳とミルク、どちらでもOKです！

「母乳じゃないの？」「ミルクを足したら？」など、何気ない一言で、新米ママは傷つくことがあります。

赤ちゃんにとっては、ミルク・母乳のどちらでも構いません。

大切なのは、ゆったりした気持ちで優しく抱いて授乳することです。



激しい揺さぶりは、絶対にダメ！

赤ちゃんを激しく揺さぶってしまうと、脳が傷ついて重大な障害を負うことになったり、最悪の場合は命を落とすこともあります。

☆決して、激しく揺さぶらないでください。

赤ちゃんが泣くのは……？



赤ちゃんが泣くのは、「おなかがすいた」「暑い」「寒い」「抱っこしてほしい」などの気持ちを伝えていることもありますが、理由がなく泣くこともあります。

おじいちゃんおばあちゃんは、気持ちにゆとりをもってお孫さんを見られるので、泣くのは子どもの仕事！とドンと構えていられますが、育児中のパパ・ママは赤ちゃんが大泣きすると、どうしよう？！と焦りを感じることがあります。

そんな時は、「大丈夫だよ」と声をかけてもらえると、パパもママも安心できます

2か月頃
～5か月頃



外出にむけて

2か月を過ぎたころから、一緒に外出してもかまいませんが、まだ免疫力が弱いです。

日光が直接当たるところや人ごみの中への外出は、なるべく避けましょう。

紫外線の影響から、最近は少しずつ外気に慣らしていく外気浴をお勧めしています。

たばこの害

乳幼児期の家庭内での事故を見ると、たばこによるやけどや、たばこを口に入れるなどが多く発生しています。

たばこ1本に含まれるニコチンは、乳幼児には致死量になります。たばこの煙も要注意です。煙を吸うことで、乳幼児突然死症候群(SIDS)の危険性が増すと同時に、気管支炎やぜんそくになりやすい等の影響があります。お孫さんの近くでの喫煙はやめましょう。

オムツのマナー

昨今、布オムツが見直されてきているものの、使い勝手の良さもあり紙オムツの使用が多いです。外出先で取り換えたオムツは、ゴミ箱に捨てず、家に持ち帰るのがマナーです。大便(オムツから取れるもの)は、トイレに流してから、オムツを捨てましょう。



チャイルドシートを使ってね！



6歳未満のお子さんは、乗車時、チャイルドシートの使用が義務付けられています。

*** お孫さんを車に乗せる時も、必ずチャイルドシートを使いましょう。**

直射日光が目に入らないようにしたり、暑くなる背中中の温度を逃げやすいようにしたり、なめたり口に入れても安全な玩具などを用意することで、車での移動も楽しめるでしょう。

*** 車にお孫さんだけを置いて、大人が離れないようにしましょう。**

熱中症が心配な夏だけでなく、年間通じて配慮が必要です。

少し月齢が大きくなると、ロックを自分で解除して外へ出てしまうことがあります。気をつけましょう。

声をかけてもらおうと、うれしいね



お子さんの顔を見ながらいろいろな声を出したり、音の出るおもちゃを使って注意を引くと、ジッと見て表情をゆるめたり笑ったりする頃です。

お孫さんが、穏やかに「アー」「ウー」など声を出したら、どんどん話しかけてあげてください。

口の働きには、①食べる②話す③呼吸する④表情を作る
という四大機能があります。

口の機能は段階を追いながら、育っていきます。

「話す」機能だけが発達するのではなく、複合的に発達していくものなので、毎日の食事や遊びの習慣が大切になります。

だんだんとおもちゃをなめて遊ぶようになりますが、これも大切なことです。

5か月頃
～8か月頃



お散歩、気持ちいいな

外気は赤ちゃんを丈夫にしてくれるだけでなく、五感(聴覚 視覚 味覚 触覚 嗅覚)を刺激してくれます。気候にもよりますが、抱っこやベビーカーなどでお散歩を楽しむこともいいですね。

首が座っていれば、“おんぶ”もどうでしょう。抱っこだとどうしても足元がさえぎられ、段差のあるところは危険もあります。

”おんぶ”は、赤ちゃんが大人と同じ視点で景色を見て、普段とは違う高い位置から周りを見ることで、知的好奇心を育むという説もあります。

また、夏場のベビーカー使用は、日陰を作ったり、照り返しの強いアスファルトやコンクリートは避けるなどの配慮をお願いします。

地表面に近いほど気温も高くなっているので、気をつけましょう。



衣服の着せすぎに気をつけましょう

長野県の冬は寒さが厳しいですが、室内で過ごしていると「冬のあせも」を作る赤ちゃんがいます。「そんなに薄着をして寒くないのかな？」と心配になることもありますが、子どもは大人と比べて体温が高いので、室内ではなるべく薄着で過ごしましょう。

(目安は大人より一枚少ないくらい)

気温の変動がある時は、脱ぎ着がしやすい羽織りもので調節してみてください。身軽になると、体の動きを妨げるものがないので、活発に動けます。





食物アレルギーにご注意を！

初めて口にする食材の場合、アレルギー症状が出る場合があります。
パパとママが食べさせたことのないものは、食べさせないようにしましょう。
はちみつや黒砂糖は、消化器官が未発達な赤ちゃんに与えないようにしましょう。
1歳以降であれば、与えても良いとされています。
単品では気を付けていても、中に含まれているものはうっかりしてしまうことがあります。
はちみつ入りヨーグルトなどを、与えてしまいがちですので、気をつけましょう。

8か月頃
～12か月頃

人見知りは、発達大切な過程です

久しぶりにお孫さんに会ったら、大泣きをされることがある頃です。
でもすぐに、『ああ、おじいちゃんおばあちゃんだ！』と分かりますから、心配は無用です。
日ごろ目にしているものを記憶できるようになってきた証拠で、見慣れない人や場所に不安を感じているんですね。『この人(場所)は安心できる』と分かると人見知りも落ち着きます。
この時期の赤ちゃんは、目を直視せず、少し視線をそらし気味であやす程度にしてみてもいいでしょう。



手づかみ食べは貴重な経験です

食べさせてもらっていた離乳食も、自分で口に運ぼうとする姿が見られる頃でしょうか。

遊び始めてしまい食べない時は、サッと片づけてしまうことも必要ですが、上手に食べられた時にタイミングを逃さず、ほめられることで”自分で”という意欲がでてきます。



1～2歳児



「卒乳」ということ

1歳までに親の判断で母乳をやめることを、『断乳』としていた時期もありましたが、ママと赤ちゃんのペースで、時期を決めるようになってきました。

『卒乳』と呼ばれています。

ママにとっても赤ちゃんにとっても、しばらくは大変な時期かもしれません。「ああ、泣いてるね」ではなく、どうかママと赤ちゃんの気持ちを共有し、支えてあげてください。

『具体的な言葉』

ママに・・・しばらくは泣かれるけれど頑張ろう / 少し抱っこしているよ / おっぱい張って大変だよ

赤ちゃんに・・・抱っこしてその場を離れ外の景色など見る / おもちゃで遊ぶなどして気を紛らわす

前歯が生えそろっても母乳を与え続けたり、哺乳瓶を使用していると、むし歯になりやすくなるので注意が必要です。

歯が生えてからは、仕上げ磨きなどをして、お口の中に関心を向けてください。

* 歯ブラシは奥まで入れすぎたり、持ったまま転倒すると、のどに刺さる危険があります。のどから小脳を傷つける心配もあるので、ずっと持たせておもちゃ代わりにしないよう気をつけましょう。

自分で！自分で！

上手く自分の思いを伝えられなくても、まだ自分ではできないかもしれないけれど、『自分でやりたい！』という気持ちがだんだん芽生えてきます。
その思いを大事にして、根気よく待って(ここが大事です)、できたことはたくさんほめてあげましょう。



叱るときはきちんと叱ってください

「ママに叱られるよ」「パパがダメって言ってたよ」という言い方では、物の良しあしを覚えることはできません。

危険を伴うことをしたときは、毅然とした態度で『いけない』ということを伝えてください。

いつもは優しいおじいちゃん、おばあちゃんとは違う声や表情を見聞きすると、『これはいけないことなんだ』ということがだんだんと分かってきます。



かんしゃく・かみつき

まずは、原因になることがないか見てあげてください。そして、気持ちを上手く表現できないお孫さんに代わって、「悲しいね」「痛かったね」「嫌だったの？」など、気持ちを代弁してあげてください。

ことばを獲得し、ことばで思いを伝えられるようになってくると、かんしゃくやかみつきもだんだん減っていくことが多いです。



2～4歳児

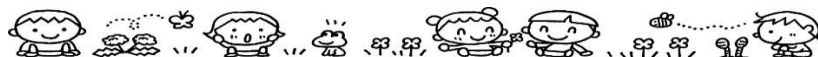


ほめられるって、本当にうれしいことなんです

『這えば立て 立てば歩めの 親心』

祖父母の皆さんもきっと同じ思いですね。
お誕生からの月日はあっという間に過ぎ、ちびっこギャングと言われる2歳前後の年齢になりました。いたずらもいっぱいするようになるでしょう。
これからお孫さんとの関係の中で、叱るという場面もでてきますね。

「叱る」という場面も時には必要ですが、子どもはやはり周囲に認められ、ほめられることをとても喜び、その後の意欲向上に結び付きます。



ほめ言葉も、具体的にバリエーション豊かにお願いします！

～例えば～

よくできたね / 頑張ったね / ありがとう / 助かるな / かっこいい / すごい / うれしいな

頭をなでる / 抱きしめる / 拍手する / たかいたかいする

など、家庭ごとの魔法のことばが、きっとあると思います。



5～6歳児



もうすぐ小学生ですね 大きくなりました

保育園や幼稚園では、年長さんとして小さいお友だちの面倒を見てくれたり、ちょっとしたトラブルくらいは、自分たちで解決しようとする気持ちも芽生えてきます。

個人差はありますが、公共の場でのルールや生活習慣も身に付き、頼もしく思えますね。

希望や自信を持って入学できるよう、どうか今の姿を認めてあげてください。
文字や数に対する興味の度合い、獲得した言語数などは、
一人ひとりのお子さんそれぞれです。 あせることはありません。



頼られることはうれしいこと お手伝いをお願いしましょう

園生活など集団生活の経験などから、お箸使いが上手になったり雑巾をしっかりと絞ることもできるようになって、手先を使ったことがだんだんスムーズにできるようになってきます。

園によっては保育の中で、調理の経験をするところもあります。

『やってみせ 言って聞かせてさせてみて ほめてやらねば 子は育たぬ』

ということばもありますが、誰かから頼りにされたり「ありがとう」「助かった」などほめられると、必要とされている自分を感じ、それが**自己肯定感**につながります。

生活の中での簡単なお手伝いは、見守りつつどんどん挑戦させてみましょう。



おじいちゃん・おばあちゃんは心のよりどころです

小学



幼児期が終わり、学校という大きな集団に仲間入りし、人との関わりも広がってきます。

お孫さんの世界も広がりますね。会話も落ち着いてできるようになり、話している内容もしっかりしてくる年齢です。

年長児さんからひとつ年齢が大きくなるだけですが、小学校という階段の一段目を上るのは、親子共に緊張が大きいです。

時代は違いますが、「あなたのパパ、ママの時はこうだったんだよ。」など自分の両親の小さいころの姿を話してもらうと、お孫さんの緊張も少し和むかもしれません。

そして今までの安定した関わりがあれば、これから先どんなに広い世界に出ていこうと、家庭や両親、祖父母は子どもたちの心の支えであり、よりどころになります。

小学生になったといっても、お孫さんにとって心を解放でき無条件に甘えさせてくれるおじいちゃん、おばあちゃん存在はどんなに心強いことでしょう。

お世話を焼きすぎる必要はありませんが、学校での様子などを時々聞いてあげてください。そしてもし相談を受けたら、耳を傾け、そっと背中をおしてあげてください。



発達が
気になる



まずは 相談を！

歩き始めるのも、話し始めるのも、子どもの成長には個人差が大きいものです。それは、パパ、ママの育て方によるわけではなく、お孫さんの生まれ持った個性、特性が影響しているかもしれません。

お孫さんのことで心配なことがありましたら、まずはパパ、ママと相談してください。パパ、ママの気持ちを確認したうえで相談を希望される方は、各地域保健センターの保健師や、健康プラザうえだ2Fの発達相談センターにご連絡ください。

大切にしたい子どもの気持ち

- ・行動には意味がある
- ・大人には困った行動かもしれないが、わざとではない
怒らないで
- ・そばにいてくれる大人のことが大好きで たくさん頑張っている
- ・たくさんほめられると自分が好きになって もっと頑張れそう

関わり方のポイント

- ・物事の伝え方は お孫さんに合わせた工夫が必要
- ・行動を観察してみると わかることも
- ・話にゆっくり耳を傾けて
- ・無理強いは禁物です
- ・ほめポイントを探して ほめ上手になりましょう

ちょっと昔と 今の子育て法 ～子育てのマメ知識～



時代と共に変化・進歩する子育ての常識。

パパママ世代と祖父母世代でギャップがおきないように、情報を共有しておきましょう。



< 祖父母世代 >

寝かせ方

うつぶせ寝は頭の形が良くなると言われていました。



< パパ ママ世代 >

乳幼児突然死症候群の予防から仰向けで寝かせています。

お風呂上り

水分補給として白湯(湯冷まし)を与えていました。



栄養のない白湯より 母乳やミルクを与えたほうがいいです。

離乳食

準備期に果汁や野菜スープを与えていました。



準備期はなくなりました 離乳食開始まで、果汁や野菜スープなどは与えなくていいです。

抱っこ

泣いてすぐ抱っこすると、抱き癖がつくと言われていました。



抱っこすることで赤ちゃんは安心し、成長に良い影響があります。
抱き癖の心配はないので、泣いたら抱っこしましょう。

おっぱいとの 別れ

母親が母乳をやめる『断乳』が勧められていました。



子どもが自然におっぱいから離れるまで授乳するのが主流で、授乳の終わりを『卒乳』といいます。

スキンケア

お風呂上りやおむつかぶれの時に、ベビーパウダーをつけていました。



ベビーパウダーは粉が毛穴をふさぎ、湿疹や炎症の原因になりやすいので、勧めません。

日光浴

くる病(ビタミンB欠乏症)予防のためもあり行っていました。



紫外線の影響から、日陰での外気浴をお勧めしています。

オムツはずし

1歳過ぎくらいから始め、2歳くらいを目安にはずしていました。



オムツが外れる時期には個人差があり、最近は「無理強いせず、子ども自身のペースに合わせて」と言われています。早い遅いは個人差なので、気にしないでやるのが大切です。

むし歯予防

大人が噛み砕いたものや、大人が使った箸で与えていました。



大人が持つむし歯をうつさないために、大人が使った箸で食べ物を与えるのはやめましょう。また、3歳までは糖分の多いものを控えることで、むし歯になりにくい口内環境になります。

イヤイヤ期こそ、おじいちゃん・おばあちゃんの出番です

～ 祖父母世代は、パパ・ママの支えです ～

2歳前後からのイヤイヤ期は成長の大切な過程です。
祖父母世代は、子どもがイヤイヤ期を経て成長していくことが分かっていますが、
パパ・ママは、
「こんなことがいつまで続くのだろう」
「今までの子育てが、間違っていたのではないか？」
「いけないと思っても、手を出してしまいそう・・・」などと、不安を覚えることもあります。
そんなパパ・ママに対して、
「大丈夫、大丈夫。いい子に育てている証拠だよ」
「今親を困らせた子は、落ち着くのも早いんだよ」
など、ひと声かけてもらえると、子どももそして自分も認めてもらえたことがうれしく
安心し、焦っているパパ・ママたちも、お子さんへの接し方にきっとゆとりが出てくるでしょう。



イヤイヤ期のお孫さんへの対応

イヤイヤ期のお子さんの姿を目にすると、大人は一緒にイライラしてしまったり、お子さんを一方的に責めてしまいがちです。
「やれやれ」「またか・・・」おじいちゃん、おばあちゃんであっても、そんな風に思うことがあるでしょう。
そんな時はまず深呼吸！
言葉を話し始めはしても、しっかり理解するにはまだまだ小さな子どもたち。
言い聞かせようとしても、難しいですね。
まずは、大人が落ち着くこと。それから、関わりましょう。



接し方のポイント

☆泣き止まない時 今いる場所が安全なら、そこで
落ち着くまで待ちましょう。

危険を伴う所だったらその場を去り、
気持ちが落ち着くまで待ち、それから話してみましょう。

早く泣き止ませたいと焦りますが、「泣かないで！」では
なく「そういう気持ちなんだね」と共感しながら、「気持ちが
落ち着くの待つ」ということが、案外近道です。

☆落ち着くには・・

- ・5秒ほど待ってからひと声かけてみる
- ・深呼吸する
- ・ひと口水を飲む など



☆接し方を見直す ひょっとして、「ダメ」と言いすぎていませんか？
「ダメ」という禁止の言葉だけでは、お孫さんは何をしていいかわかりません。

「～しようね」など、して欲しいことを具体的に伝えましょう。

お孫さんの行動や受け答えは、ゆっくりしているかもしれませんが、そこは肝を据えて、少しだけ待ってあげてください。

話の続きを引き取ってしゃべったり、大人が先走りせず、「自分で」「自分が」という思いを汲んであげましょう。



地域で「子育て」「孫育て」

子育て支援施設を利用しましょう

《子育て支援センター・子育てひろば・公民館 親子の広場》

子育て中の親世代や祖父母世代が立ち寄り、絵本やおもちゃ、室内遊具などで遊んだり、他の親御さんとも交流ができる場です。

月ごとに、講座やイベントを開催しています。気軽に足を運んでくださいね。



《地域の図書館》

図書館には、絵本や紙芝居がたくさん！お子さんと一緒に本を楽しめるスペースもあります。貸し出しの他に、読み聞かせのイベントを開催していることもあります。ご利用ください。

《ファミリーサポート》

子育てを手伝ってほしい人と、子育てを手伝いたい人が事前に登録し、子育ての助け合いをします。(有料)
上田市社会福祉協議会内に事務局があります。

事前打ち合わせがありますので、少し余裕をもって登録すると安心です。

＜問い合わせ＞

上田市社会福祉協議会 上田市ファミリーサポートセンター本部： ☎0268-21-3016



ちょっと工夫をしてお散歩してみませんか？

子どもの運動量が減っている今。おじいちゃんおばあちゃんとの散歩はどうでしょう。
ただ行くのはつまらないので、ラップにほんのちょっとのご飯を入れて、塩を少々ふってラップで握り、おにぎりにして、持って行きましょう。あとくだものを一つバナナでもみかんでも好きなものと麦茶を入れた水筒とシートもリュックに入れて、自然に触れてみましょう。

周りのいろいろな風景や小鳥の声を聴いたり見たりしましょう。どんぐりや葉っぱ、石などを拾いゆっくり歩いてみるのも楽しいと思います。
お孫さんもママもパパもきっと喜ばれると思います。



おやつにしてもお昼にしても自分で作ったおにぎりは、格別に美味しと思います。

帰ってきたらお昼寝を一緒にしてゆっくりやすみましょう。
場所が近くになれば車でちょっとした山、高原、原っぱ、公園などに行ってみてはどうでしょう。



メディアに関する日本小児科医会からの提言

①2歳までのテレビ・ビデオの視聴は控えましょう

②授乳中、食事中的テレビ・ビデオの視聴は止めましょう

③すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です

一日2時間までを目安と考えます そのうちテレビゲームは一日30分までを目安と考えています

④子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにしましょう

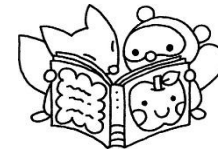
⑤親子でメディアを上手に利用するルールを作りましょう

* 以上のような提言がされています。

お孫さんがいる時は、大人もテレビやスマートフォンなどの視聴や操作に配慮し、大人も少し我慢をして時間を減らすことも必要です。

また、気を付けていただきたいのは、お孫さんにゲームなどをプレゼントする場合です。
プレゼントを手にしてからでは、うれしい気持ちがいっぱいになってしまい、約束も耳には届きません。

例えば、使用する時間や場所の約束をするだけでも、“使いすぎ”にブレーキがかかります。



身近な相談窓口

～ 子育て支援コーディネーター ～



お孫さんと関わることは楽しいこともあります。けがをさせては大変と考え込んでしまうことはありませんか。何か困ったことがあったり、不安だと思ふことがありましたら、パパやママとご相談して頂き、子育て支援コーディネーターにお話してください。もちろん、おじいちゃんおばあちゃんの考えでお話しを下さっても大丈夫です。

地域の子育て支援事業の利用にあたっての相談や、情報を提供します。
お気軽にお声かけ下さい。

開設日	月曜日から金曜日 ※祝祭日を除く
時間	午前9時から午後4時まで
場所	中央子育て支援センター にじいろひろば
電話番号	75-2416

発行 子育て・子育て支援課 子育て支援コーディネーター R.5.4.改訂版

