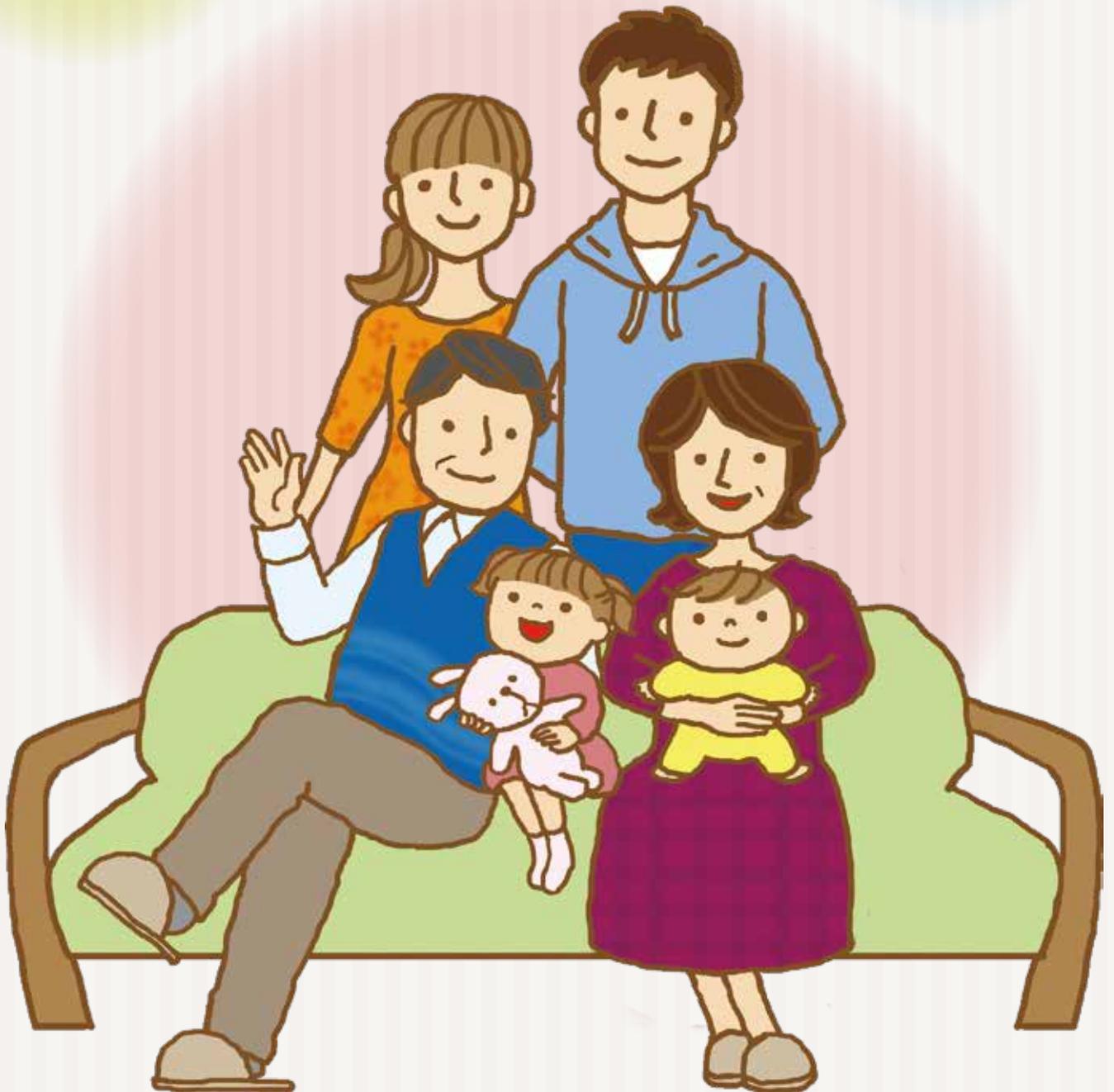


いしかわ
まご育て
ガイドブック



はじめに



晩婚化、共働きの増加などで、子育ての環境は大きく変わりました。
それに伴い、子育てに関する不安や悩みを抱える家庭も少なくありません。
そんな中で豊かな経験を持つ、祖父母世代は心強いサポーターです。
この本は、子育ての場において祖父母力を十分に発揮していただくことを期待して
作成したガイドブックです。この本をご活用いただき、いしかわの子どもたちが
温かい愛情で生まれ、石川県にみんなのスマイルが広がることを願っています。

もくじ

現役パパ&ママからのメッセージ

現役パパママから祖父母に伝えたいメッセージ／米川先生からのメッセージ

P 2

孫育ての基礎知識

大切にしたいこと／孫を迎えるにあたって／子どもの発育発達と遊び

P 4

子育て傾向 今と昔

卒乳、離乳食、トイレトレーニングなど、30年前の常識と比較！

P 9

家の中の危険

事故の予防と、発生時の対応方法

P13



支えてくれて
ありがとう

現役パパ& ママからの メッセージ

両親以外と
関わることで、子どもが
愛情豊かに
育っていると感じます。
(30代パパ)



「子育ては一人でするんじゃなくて
皆ですればいいんやよ」

**「一人で頑張らんで
いいんやよ」**

とってくれる。
(30代ママ)



子どもの
成長のことで相談すると

**自分の子育てのときの
ことを教えてくれる。**

どんなことでもきめつけずに
優しく聞いてくれる。
(30代ママ)



自分の育児について
不安になってしまったとき、
話を聞いてくれた上で、

**否定せず励まして
くれた。**

(30代ママ)

／ 専門家からの応援メッセージ ／



祖父母や
地域の祖父母世代で
子どもを見守るということ

金城大学短期大学部 幼児教育学科
米川 祥子 准教授

人間は、一人の子どもを多くの大人が守って育てる子育て方法を選んだ哺乳類なのだそうです。3世代同居が多かった一昔前の日本の家族状況は、人間の子育て環境としては理にかなったものでした。どうしても親は「ダメダメ、早く早く」と言いがちになります。「よしよし、そうかそうか」と言ってくれるのはジジババ。子どもは認められて安心や自信、意欲を育てていきます。子どもの周りに、認め言葉をかけてくれる存在が必要なのです。忙しい現代だからこそ、ゆったりした祖父母の存在が子どもたちには大変重要になります。

基本的に
僕たちの子育て方針を
尊重してくれます。

(30代パパ)



祖母は今の子育ての情報を
しっかり知ろうとしてくれたので

**ズレはほとんど
感じません
でした。**

(20代ママ)



「現役パパ&ママからのメッセージ」および「各エピソード」はアンケートから抜粋したものです。

【祖父母世代の子育てに関するアンケート】 H29年6月～8月 (公財) いしかわ結婚・子育て支援財団 実施

掲載の写真は、募集などにより集めたものです。

孫育ての基礎知識

孫に会うと祖父母はにっこりスマイル。祖父母に会った孫もにっこりスマイル。

そして祖父母と孫の関係がよいと、パパママもにっこりスマイルになります。

家族みんなの心をつなげて『トリプルスマイル』を育てていきましょう。

孫育てで
みんなが
笑顔になる

孫

- より多くの愛情を受け
情緒が安定する
- 社会性が育まれる
- さまざまな価値観や
経験が得られる



トリプルスマイルを育てよう

パパママ

- 子育ての肉体的・
精神的負担が軽減される
- 相談相手を得られる
- 親への感謝の気持ちが
生まれる



祖父母

- 刺激や元気をもらえる
- セカンドライフが充実する
- 夫婦間や地域のつながりが
深まる



しあわせ
エピソード

- 息子が孫を抱っこして寝かしつけている姿を見て、ホッとした気持ちになると同時に頼もしく感じました。(60代祖母)

孫育てで大切にしたいこと

子育ての主役はパパとママ。

祖父母はあくまでもサポーターです。
パパとママが親として成長していくにあたり、
先輩としてサポートすることは、
祖父母にとっても新たな世界を知るよい機会
主役が輝けるように、
心の安全基地でいてあげましょう。



コミュニケーション
が一番大事♪

パパママとのかかわり

- 都合や事情をよく聞く。
- 相談を受けた時は、心に向き合う。
- ひとりの人間として尊重する。
- 他人と比べない。批判しない。
- できていることをほめる。

自分自身も大事に

- 自分の生活も大切にする。
- ゆとりのある孫育てを。
- 頑張りすぎない。無理をしない。
- 預かるときのルールを決める。

HAPPY ワード

よう
やっとなるね

頑張ってるね

ムリせんとね

お疲れ
さま

NG ワード

抱きぐせが
つくでしょ

お母さん
でしょ!

自分たちの
ころは…

(母乳)
足りてないん
じゃない?

こまった
エピソード

- 生まれて間もない頃、泣くたびに「おっばいか？お腹すいてるんか？かわいそうに」と言われた。何かにつけて「かわいそうに」と連呼された。(30代ママ)

孫を迎えるにあたって

妊娠から子育て期は生活が劇的に変化し、今まで以上に家族関係や人間関係が濃厚になります。ママの気持ちもホルモンの関係などで短期間にコロコロ変化するの、必要な支援も変化します。コミュニケーションをしっかりとって、応援していきましょう。



出産前の 4 つのポイント

Point 1 妊娠初期はデリケートな時期

妊娠初期のママは、まだ落ち着いた状態ではなく、胎児の状態も安心できる時期ではありません。この時期は流産の可能性もあります。体調がすぐれないことも多いので、静かに見守ってあげてください。

Point 2 つわりには個人差がある

つわりの時期は、だるさ、眠気、吐き気など、さまざまな症状が現れ、その程度や長さには個人差があります。家事をするのもおっくうになりがちです。家事援助の際には、ママの希望を優先させましょう。行く前には連絡を忘れずに。

Point 3 2人目妊娠のときのサポート

2人目以降の妊娠では、ママが少しでも体を休めることができるよう、家事のサポートや上の子の相手をしてあげましょう。

Point 4 予定日を過ぎても静かに見守って

予定日はあくまでも目安。過ぎたとしても問題はありません。心配になる気持ちも分かりますが、パパママへの問いかけは控えめにしましょう。

出産後は

ママが希望したら産後のサポートを

子どもとの生活は、予想以上に大変。ママが希望するならば、手を貸してあげてください。子どもの世話は、基本的にパパとママに任せて、家事などを手伝ってあげましょう。

- 訪問前には事前連絡を
- ママにしてほしいこと、してほしくないことを聞いておきましょう



- 「子どもは結局ママのことが大好きだからどーんと構えて大らかにいなさい」と言われて嬉しかった。(30代ママ)

～ママのメンタルケア～

マタニティブルーズと産後うつ病

子どもが生まれてうれしいはずなのに、わけもなく涙が出てしまう…多くの母親が経験している、産後の気持ちの揺れ動きを「マタニティブルーズ」と呼びます。

ホルモンの急激な変化により、分娩直後から多くは産後1週間くらいの間に見られます。ゆっくり休むことで自然に回復することが多いので、過剰に心配する必要はありません。

ただ、産後1～2週間を過ぎても長引く場合は「産後うつ病」も疑われます。症状が変化しやすく、本人も周囲も気づきにくいことがあります。早めの適切なサポートが大切です。
(産後数ヶ月内に約10%の母親がなると言われています)



産後うつ病は
第1子の出産時は
大丈夫でも、第2子以降の
出産時になることも
あります。

＼こんな症状が出たら注意！/ ママのチェックリスト

- ささいなことにイライラする
- 心配や不安で頭がいっぱいになる
- 赤ちゃんが眠っている間も眠れない
- 食欲がなくなった（逆にとても増した）
- 疲労感が強く、活動する気になれない
- 表情がなくなってきた
- 身の回りのことや子どもの世話が難しくなった
- 楽しいことが考えられない

休息と早めの受診を

まずは休息が大切。ただし休息だけでは改善しないこともあり、精神科医師の専門的な治療が必要な場合も。早期受診が早期回復につながります。

家族の理解と支援

産後うつ病は母親の健康のみならず、結婚生活、仕事、母子関係を損なうことがあります。夫や祖父母が、母親の状態を理解し、家事や育児に協力しましょう。家族の理解と支援が重要です。本人が自分を責めすぎたり、周囲も怠けていると考えたりすることがあります。



- 祖父が子どもの顔を見に、私も眠っているときに部屋に入ってきてしまった。
(30代ママ)

孫の発育・発達を知って、一緒に遊ぼう

昔ながらの遊びを教えてあげられるのは、祖父母だからこそ。

おじいちゃん、おばあちゃんの得意だった遊びを通して、ぜひ一緒に楽しんでみてください。

歌と手遊び

「ずいずいずっころばし」「いとまきまき」「いっぽんばし」など、歌に合わせて手を動かしましょう。道具がなくても、子どもを夢中にさせる遊びです。



お絵かき・折り紙・けん玉

2歳を過ぎると手先が器用になってくるので、遊びの幅が広がります。手先を使う遊びは脳を活性化し、集中力や思考力を養うことができます。



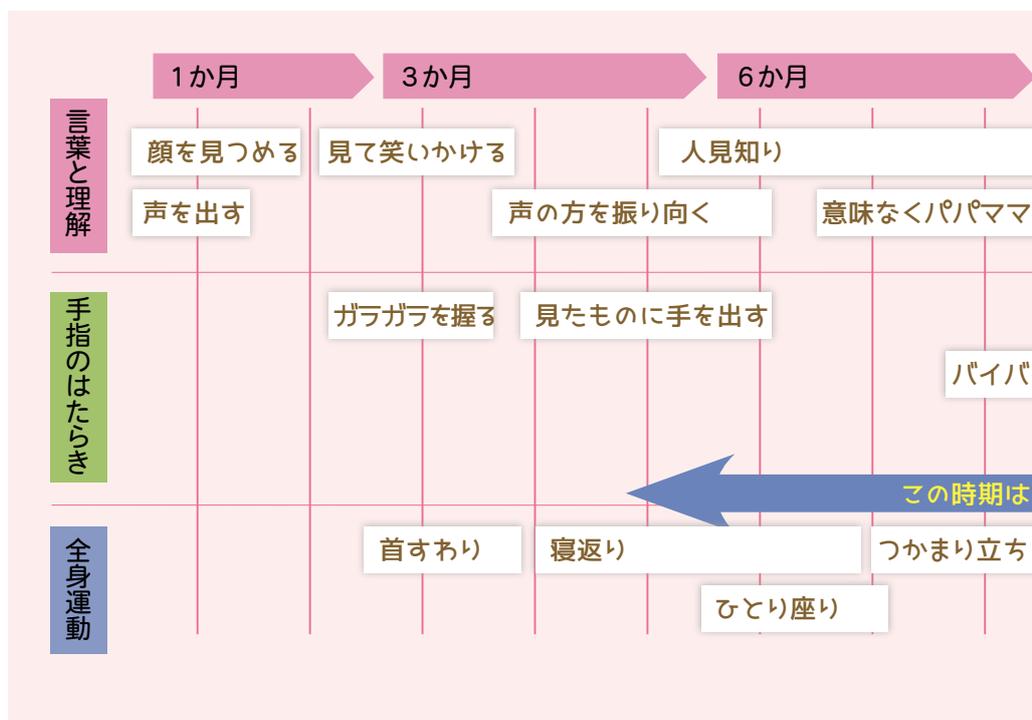
読み聞かせ

絵本の読み聞かせを始めるのは、何歳からでも良いとされています。子どもの想像力をぐんぐん伸ばし、言葉を覚えるきっかけにもなります。



お散歩

草笛を作って音を鳴らしたり、たんぼぼの綿毛を吹いたりするのが大好きだった祖父母世代。自然の中にある楽しいおもちゃを教えてあげてください。

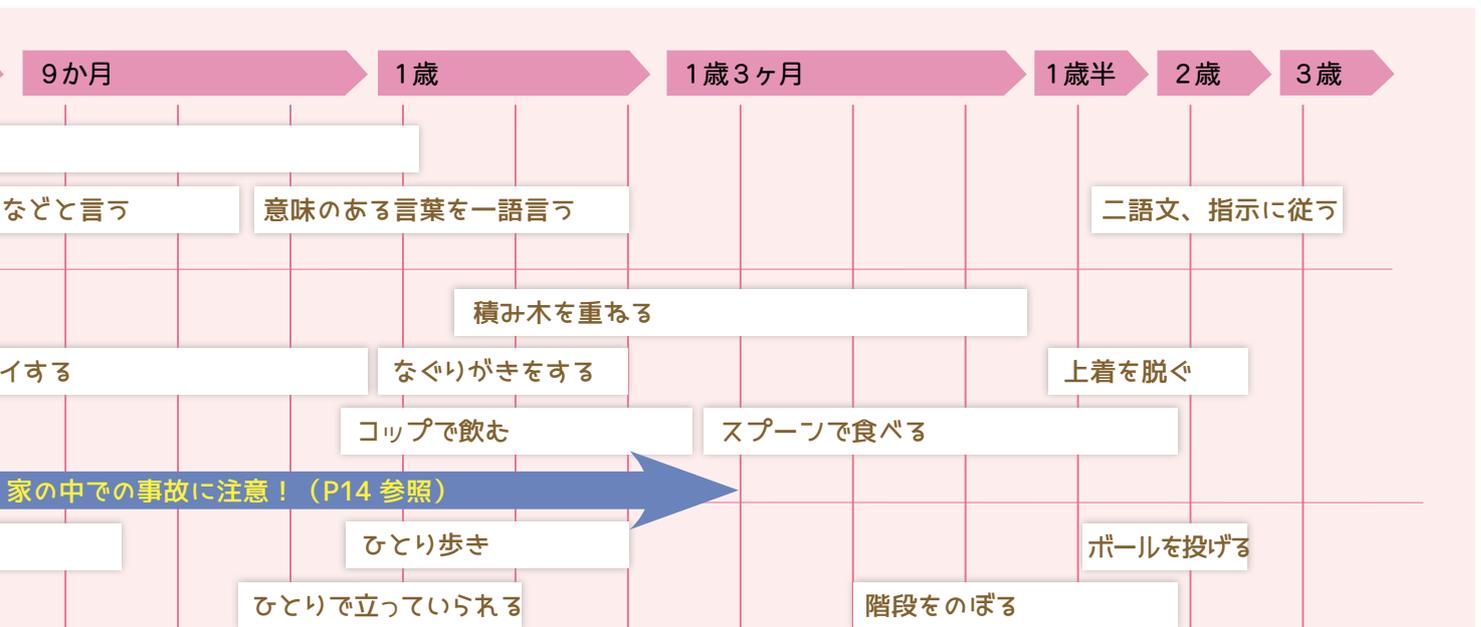


- 夫が子育てに協力的ではないとき、夫の母がその様子を見て夫に注意してくれました。(30代ママ)

人格の構成図（三角形）と子どもへの関わり方

祖父母には根気があり、ゆっくりと待つことができる精神的・時間的余裕があります。
 子どもは親以外の人にも褒められたり認められたりすることで、自信がつき成長します。
 祖父母は無条件に甘えられる存在と言えるでしょう。

※おやつ・おもちゃの与え過ぎには注意



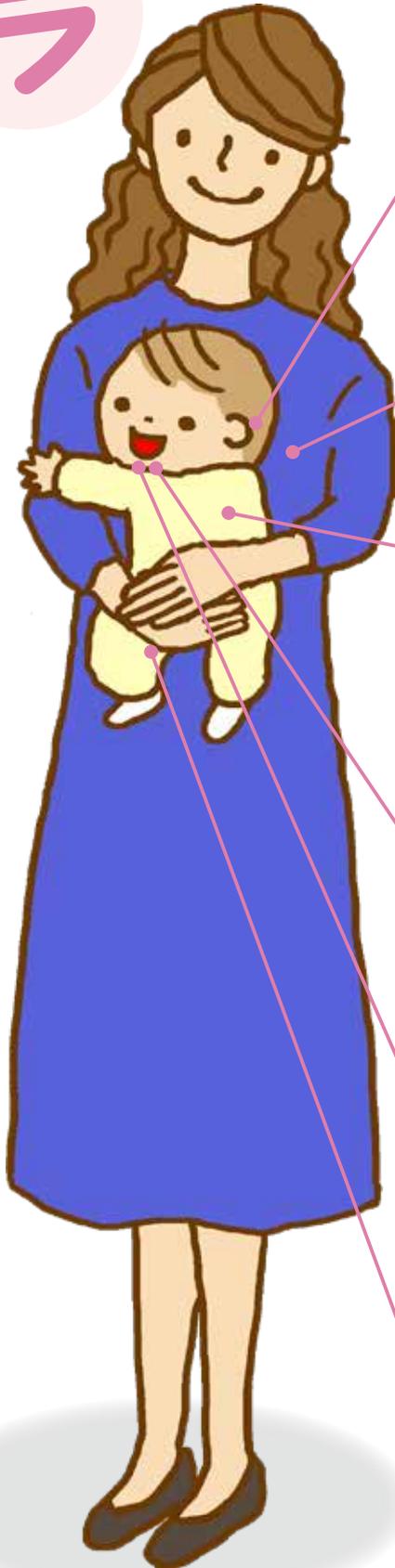
赤ちゃんの発達・発育には個人差があるので、あくまでも目安程度に考えておきましょう。



- 息子に犬アレルギーがあることを伝えてあったのに、ペットの犬と遊ばせてアレルギーを出してしまいました。(30代ママ)

子育て傾向 今と昔

今



お世話編

だっこ

子どもにとって抱っこは心の栄養。抱っこされることで情緒豊かに成長します。

抱きぐせがつくから、泣いても抱っこしませんでした。

断乳・卒乳の考え方

子どもが納得して授乳をやめる「卒乳」が自然です。

栄養や虫歯の視点から、1歳頃には「断乳」していました。

日光浴・外気浴

子どもは皮膚の機能が未完成。外出時は帽子や長めの服で、直射日光を避けましょう。外で本格的に遊ぶようになったら日焼け止めクリームを。

2ヶ月頃から、少しずつ日光に慣れさせていました。

虫歯予防への意識

虫歯菌は大人の唾液を通して感染します。大人がかみ砕くのも、スプーンや箸の共有もNG。

虫歯予防への意識は低かったです。

果汁・離乳食

母乳やミルクには十分な栄養があるため、果汁は必要ありません。さ湯もあげなくて大丈夫です。離乳食は5～6ヶ月頃から、子どものペースに合わせて。

果汁は、生後2ヶ月頃から与えていました。離乳食を始める時期は早く、4ヶ月頃から野菜スープをあげたりしていました。

トイレトレーニング

始める時期はさまざまで、3歳を過ぎることもあります。成長とともにおむつは外れるので、焦らず見守りましょう。

1歳の誕生日を過ぎたら、おまるに座らせて、おむつを外す努力をしました。



30年前と比べて、子育ての常識は変わってきました。
でも子どもを大切に思う気持ちは、今も昔も変わらないもの。
違いを知って、おおらかな気持ちで子育てしましょう。

昔



「ありがとう！
〇〇してくれて
助かったよ！」

乳児
ポツリヌス症で
死に至ることも

ナイス
ご意見

いまだき子育てコラム ①

手作りの
ヘルシーおやつ
いいですね！

おやつを楽しく♪

孫の喜ぶ顔が見たくて、つい与えすぎてしまいがち。『虫歯』『おやつの習慣化』『ご飯を食べない』という悪影響が出ないように、「時間」と「量」を決めましょう。

また、食物アレルギーを持っている子も増えています。時期によっては、誤飲の危険性もあります。普段から食べているものや食べてはいけないものを聞いておきましょう。

どうほめる？ どう叱る？ 伝える？

やったことを具体的にほめましょう。努力した過程をほめましょう。他の子どもとの比較はやめましょう。

命の危険や他人への迷惑が予測できるときは注意しましょう。**怒りに任せず、目を見て真剣に伝えましょう。**

何を着せたらいいの？

冷暖房設備が整っているので、基本的には軽い室内着でOK。しかし子どもの体は小さく発汗機能が発達途上で体温が外気温や衣服の状態に左右されます。湿疹など肌トラブルが起こることもあります。季節や体質にもよりますが、最近特にスキンケアには保湿が大切と言われます。パパやママにも相談しながら自分基準ではなく、**環境や体調などに応じて判断しましょう。**

パパママに
聞くことが
大事

はちみつは厳禁！

はちみつは、1歳未満の子どもが摂取すると「乳児ポツリヌス症」にかかることがあり、**リスクの高い食品です。**はちみつやはちみつ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

「いつの時代も孫の親とのズレは当たり前のことだと思えます。親がどのような子育てをしたいのかをよく聞き、子育てのお手伝いをしています」(50代祖母)

子育て傾向 今と昔

＼子育てを取り巻く環境編／

今



子どもの教育

子ども一人ひとりの個性を尊重して、押し付けのない子育てを心がけています。

「女の子らしさ」「男の子らしさ」を大切に育てていました。

子どもを預ける

事情があるときや息抜きをしたいときなどに預かってもらえるサービスが広がっています。

気軽に子どもを預けるところはありませんでした。

ワークライフバランス

産後も仕事を続ける女性、子育てに関わる男性が増加。夫婦で育児をする風潮になりました。男性も育児休暇を取れるようになり、パパの出番が増えました。

「夫は外で働き、妻は家庭を守る」という役割分担や、3歳までは母親が育てるべきという意識が高かったです。

地域の子育て環境

地域のつながりの希薄化で、ママが孤立しがち。自治体や支援サービス、育児を支援する機関は増えています。

親以外にも、地域の大人や年長の子どもが、小さな子どもを見てくれていました。

幼稚園・保育園・こども園

幼稚園と保育園の両方の良さを併せ持つ、こども園が増えました。仕事に関わらず利用でき、預かり時間も長いです。

専業主婦だと幼稚園、働くママだと保育園に入園していました。

孤立した
育児を
防ごう

家族の関わり方

社会環境の変化により、家族形態は多様化しています。核家族の問題の一つに「孤立した育児」があります。核家族では、どちらか一人の親に負担が偏ってしまう傾向がありますが、パパとママの協力した育児が重要です。

また、近年はひとり親家庭の数も増加傾向にあります。ひとり親は肉体的、精神的に負担が大きく周知の人の理解が必要です。

周囲とつながりあうことで、安心して子育てができるので、身近な祖父母や地域の人たちが、一番の味方でいてあげてください。

スマホに
子守りを
させないで

スマホと育児

家事や仕事で手が離せないときや、子どもに静かにしてもらいたいときに、スマホを子どもに渡して子守役にするケースが増えています。その一番の理由は「親に余裕がない」ということ。なぜスマホ育児に頼らざるをえないのか、ぜひ一緒に考えてあげてください。

一方で、親がスマホに夢中になり、子どもへの関心が薄れ、子どもが出すサインを見落とすことも。事故につながることもあるので注意が必要です。アプリの利用から、周りの家庭と比較して、落ち込むこともあるようです。そんなときは、「目の前の生活こそ大切に」と伝えてあげてください。

アレルギー
には気を付
けて

預かるときの事前確認を！

アレルギー症状を示す子どもが増えています。原因となるのは食物だけでなく動物や植物などさまざまです。孫を預かるときは、事前にアレルギーの有無や対処法を確認しておきましょう。

- 預かるときは早めに言ってもらおう
- 食べ物以外のアレルギーも確認
- 車にはチャイルドシートを

昔



家の中の危険

孫の滞在中に事故や怪我がないように、十分気をつけたいもの。事故の予防と、発生時の対応方法を知っておきましょう。ママが妊娠・育児中は、「家の中では禁煙」が原則です。



子どもの行動範囲を把握して、子どもの目線で危険な箇所をチェックしましょう。

玄関・階段



- 玄関の段差に注意
- 階段の上り口や下り口に柵をつける
- ドアの開閉に注意

リビング



- コンセントにはキャップをつける
- 衝突防止のため透明なガラスにはシールを貼る
- 観葉植物の土を食べられないようにする
- テーブルの角はガードする

寝室など



- アイロンは使用後片付ける
- 化粧品をなめないよう手の届かないところに置く
- 口に入る小さなものを置いておかない

浴室



- 洗濯機や浴槽に水を入れておかない
- 踏み台になるものは片付ける
- 洗剤は手の届かないところに置く
- ドラム式の洗濯機の中に閉じ込められないようにする

キッチン・ダイニング

- テーブルクロスは引っ張ると危ないので外す
- 炊飯ジャーやポットは手の届かないところに置く
- 流しの下に危険なものを置かない（包丁など）
- ビニール袋はかぶる可能性があるので片付ける
- ベランダには踏み台になるものを置かない



しあわせ
エピソード

- 「孫が大事だから」と父が禁煙に取り組んでいます。その気持ちが嬉しいし、家族みんなで禁煙を応援しています。(20代パパ)

いまだき子育てコラム ③

(公財) いしかわ結婚・子育て支援財団では、さまざまなイベントや情報の発信を行っています。その中の一部をご紹介します。詳しくは裏面下部の連絡先までお問い合わせください。

お孫カフェ

豊かな経験と知恵を持つ祖父母世代は、子育て世代のパパママや地域にとって心強いサポーターです。今どきの子育てにどう関わっていったらよいのかみんなで語り合ってみませんか。



おばあちゃんち

楽しみながらかわいい小物などを作ります。どなたでも参加でき、子育て家庭と地域の祖父母世代の交流の場にもなっています。

お気軽にお越しください。



いしかわおやコミ!net

子育てに関する情報がわかりやすく掲載されています。イベントや認定こども園などの情報が記載されていますので、ぜひご覧ください。



詳しい情報や最新情報は
おやこみ! net から♪

いまだき子育てコラム ④

孫育ては体力勝負!

お孫さんと過ごす時間は充実していて、役に立ちたいと思う気持ちから、つい頑張ってしまうがち。日常的になると体力的な負担が大きくなってしまいます。そのため、普段から健康な体づくりに努めましょう。

30年前の子どもたち(今のお父さん、お母さん)が、我が国で最も体力が高かった世代と言われています。以降、著しい低下傾向が進んでいます。当時、子育てに関わった祖父母の皆さん、ぜひ、もう一度「孫育て」で遊んであげてください。また、手先を使う昔遊び(コマ回しなど)は祖父母の得意とするところ。一緒に楽しみましょう。



孫育てに
欠かせない
体力づくりの方法を
ご紹介します!

石川県立大学
教養教育センター体育学研究室
宮口 和義 教授

足指トレーニングで転倒予防



床に置いたゴルフボール(子どもはビー玉でもOK)の上に足を置いて、足指で包み込むように握りましょう。そして持ち上げた状態をキープします。足指の把持力が高まり、いざという時に踏ん張りが効くようになります。

キャッチボールごっこ

ベッタン吸盤キャッチ(百均等で購入)で遊ぼう!ピタッとひっつくからキャッチが簡単。タオルや新聞紙をまるめてボールにしてもOK。投げる動作&反射神経が身につきます。



ラダー遊び

マスに合わせて、かけ足、ケンパ、スキップなどに挑戦!足腰の筋力やバランス能力のアップにつながります。脳を活性化させる有効な運動です。



ゆいと君(当時4歳)とおじいちゃん(金沢市)が協力してくれました。

家族の緊急連絡先

パパの携帯電話

ママの携帯電話

パパ・ママの自宅電話

その他 ()

医療機関連絡先

かかりつけの医療機関

医療機関名

電話番号

夜間救急病院

夜間の急な病気やケガ

#8000 または **076-238-0099**

「家庭でどう対処したらよいか」「医療機関に行った方がよいか」を電話で小児科医などがアドバイスします。

全国どこからでもOK 毎日18:00～翌朝8:00

異物など飲んでしまったら

072-727-2499 大阪中毒110番
(365日・24時間)

029-852-9999 つくば中毒110番
(365日・9時～21時)

072-726-9922 たばこ専用
(365日・24時間・自動音声応答による情報提供)

こどもの救急パンフレット

お子さんの具合が悪くなったらどうすればいいのかなど、迷ったときにはこのパンフレットを参考にしてください。パンフレットは、石川県のホームページからダウンロードできます。

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/iryuu/support/qqtel/>

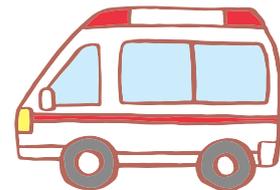
こどもの救急 Web サイト

日本小児科学会のホームページで、お子さんの症状などから、病院に行くかのめやすを示してくれます。
<http://kodomo-qq.jp>

救急車 (119 番)

- 1 局番なし「119」へダイヤル
- 2 「救急です」と伝える
- 3 救急車に来てほしい住所を伝える
- 4 子どもの症状・年齢を伝える
- 5 あなたの名前と連絡先を伝える

あわてず
落ち着いて連絡を



※その他、詳しい状況、持病、かかりつけ医療機関について尋ねられることがあります。答えられる範囲で伝えてください。
※上記に示したものは一般的な聞き取り内容です。