

# いばらき 孫育て応援ナビ



## ●はじめに

パパ・ママだけでなく、祖父母世代をはじめ多くの方が子育てに関わることは子どもの成長にとって大切なことです。祖父母世代の方々にとって、この冊子が、パパ・ママをサポートしていく上でのヒントになれば幸いです。



### CONTENTS

も く じ

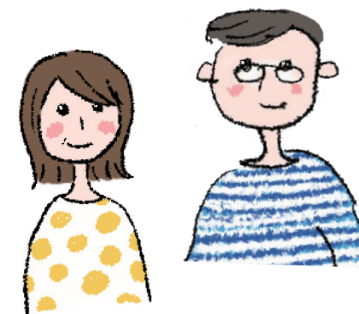
はじめに .....	2
「孫育て」はいいこといっぱい .....	3
妊娠期のサポート .....	5
出産前後のサポート .....	6
子育ての常識は時代によって変わる .....	10
赤ちゃんの成長に伴う注意 .....	12
乳幼児期のサポート .....	14
孫と一緒に出かけよう .....	16
祖父母、パパ・ママの本音 .....	18
地域の“祖父母”になろう .....	20
「孫育て応援」3つのヒント .....	22
緊急時の連絡先 .....	23

No.01  
Mago\_sodate

# 「孫育て」は いいこといっぱい

## ●祖父母にいいこと

- 孫から元気をもらえる
- 外出の機会が増える
- 会話が増える
- 暮らしにメリハリがつく
- 地域のつながりが増える



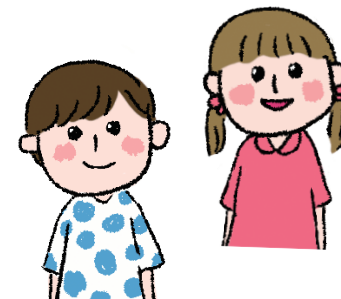
## ●パパ・ママにいいこと

- 子育て、生活のサポートを得られる
- 相談相手ができる
- 自分の時間が持てる
- 親への感謝の気持ちが増える



## ●孫にいいこと

- いろいろな大人との関わりが持てる
- 親以外に親身になってくれる人がいることがわかる
- 食の幅が広がる
- 思いやりの気持ちが持てる



## 孫育て、どうする？ どうやる？

棒田明子さん (NPO 法人孫育て・ニッポン理事長)

はじめて子育てをするパパ・ママの姿は、頼りなく、手や口を出したくなることもあるでしょう。でも、そこは一步下がって見守るのが祖父母の立ち位置。パパ・ママの考える子育てがうまくいくようにサポートするのが原則です。

孫にとって祖父母は、心のオアシスであり、親と違った世界をみせてくれる、かけがえのない人です。ただ昨今「孫疲れ」などの言葉もあるほど、祖父母のサポートの比重も増えています。産後ケア施設、子育て支援センター、一時預かりなども利用可能なので、上手に使い、時間、心、体力、そして、お金にゆとりを残しながら、パパ・ママ、孫の応援団になっていただけたら幸いです。

## 皆で子育て

横須賀聡子さん (特定非営利活動法人セカンドリーグ茨城理事長)

私たちは、狩猟採集民の頃から群れで暮らし、食料を分け合い、皆で子を育ててきました。しかし、群れる必要のなくなった今、子育ての不安と困難が広がっています。人本来の知恵である「皆で子育て」は、子育ての不安と困難への解決策なのではないでしょうか。

# 妊娠期のサポート

## つわりは人それぞれ

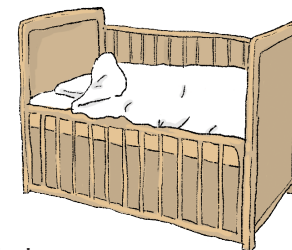
一般的なつわりの症状は吐き気、嘔吐、食欲不振などがありますが、症状や期間は個人差があります。また、ひどい場合は入院することもあります。

つわりの時期は食事がとれなかったり、家事をするのもおっくうになりがちなので、様子を見ながら手伝いに行きあげるのが良いでしょう。

## 育児用品は相談してから

いろいろと買ってあげたくなりますが、家の広さなどの理由からベビーベッドなどの大型品はレンタルを利用する人も増えています。

パパ・ママが自分たちで買いたいものもあるので、何が欲しいか聞いてからプレゼントすると喜ばれます。



### パパ・ママの声

- つわりがひどいときに、「病気じゃないんだし」と言われて励ましとわかっていてもつらかった
- 赤ちゃん用のグッズが大量に送られてきたが、自分たちでも選びたかった
- 2人目妊娠時つわりがひどく、上の子のご飯作りがつかったときに食事のサポートをしてもらって、とても助かった

# 出産前後のサポート

## 出産予定日は目安

出産予定日が近づいたからといって、「まだ?」という言葉はプレッシャーを感じるママもいます。また、今は早くから性別が分かる場合もありますが、報告があるまでそっとしておきましょう。

## パパの立ち会い出産が増加

最近パパの立ち会い出産が増えています。祖父母は出産後から本格的な出番です！ 初めて孫に会うときは、出産したママへのいたわりも忘れないようにしましょう。

## 出産前後の過ごし方

最近「里帰り出産」「祖父母に手伝いに来てもらう」「夫婦2人で頑張る」など、出産前後の過ごし方は多様化しています。人によって里帰り期間も様々です。パパ・ママの考えや決定を尊重してあげましょう。「夫婦2人で頑張る」を選んだ場合でも、必要なときは行政や民間のサポートがあることも教えてあげましょう。

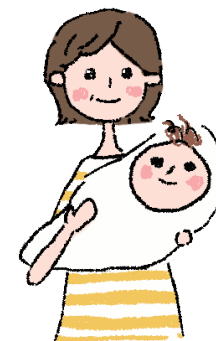


### 助産師の声

産後は、3週間は横になり養生することが大切です。元気そうに見えても、更年期に問題が出る場合もあります。無理をしないように声をかけてあげてください。

## 出産後のサポートを

授乳やおむつ交換などの赤ちゃんの世話は基本的にパパ・ママに任せて、祖父母は家事や身の回りのことを手伝ってあげましょう。ただし、なんでも手伝ってしまうと、後でパパ・ママが困ります。早く赤ちゃんを中心とした生活に慣れるよう、温かく見守りましょう。



## 相談したいときは?

お住まいの市町村の保健センターでは、妊娠中から産後、子育て、孫育てに至るまで幅広い相談に対応しています。ママの心身のことや、赤ちゃんの発達や発育などについて気になることがあったら、まずは保健センターに気軽に相談するようおすすめしてみましょう。



### パパ・ママの声

- 赤ちゃんに触れた経験がなく、産後の赤ちゃんとの生活が不安
- ネットで調べるといろいろな情報が出てきてしまい、どれが正しいのかわからない

## 産後のお出かけ

生後1ヵ月健診で問題がなかった場合は、赤ちゃんもお出かけができるようになります。でも新米ママは、赤ちゃんが泣くことや病気をおそれて、外出をためらいがち。付き添ったり声掛けをしたりして、ママの外出を後押ししてあげてください。

多くの人や景色と触れることは、赤ちゃんの発達にも良いですよ。

ただし、日差しの強い時期に外に長時間いることや、感染症が流行っている時期の人込みなどは避けたほうが良いでしょう。



### コラム

## 子育てはみんなで分け合うほど「楽」になる

光畑由佳さん (NPO法人子連れスタイル推進協会理事長)

祖父母世代は、「家事や子育ては女の仕事」と思い込みがちですが、今の20～40代前半までは、男性も高校で家庭科も学んだ世代。家事や子育てにごく自然に取り組めるマインドになってきました。子育ては、皆で分けあうほど、楽に、そして楽しくなるのです。

## 産後の落ち込みに注意

出産後のママは、ホルモンバランスの崩れや生活スタイルの変化によるストレスにより、一時的にイライラしたり、涙もろくなったりすることがあります。これは「マタニティブルー」と言われ、2週間ぐらいで落ち着くことが多いのですが、長く続くようだと「産後うつ」の可能性もあります。産後うつは、10人に1人のママがかかると言われ、決して珍しいことではありません。

### 産後うつのよくある症状

- 笑顔が少なくなった
- 泣くことが増えた
- よく眠れていなさそう

このような様子が見られたら、身近な家族がママの精神的・身体的なサポートをするほか、市町村保健センターの保健師や出産した医療機関、かかりつけ医などに相談してみましょう。



## 母子健康手帳を活用しよう

妊娠届出時にもらえる母子健康手帳は最新の育児情報が詰まった最高の育児書と言われています。市販の育児書やインターネットを見る前に、ぜひしっかり読んでみるよう、パパ・ママにすすめてみましょう。

# 子育ての常識は時代によって変わる

## コラム

三宅はつえさん（日本助産師会茨城県支部元会長）

昔と今ではさまざまな子育ての常識が変わってきています。医学の進歩に伴い、子育てについても研究が進んできたのです。また環境の変化も子育ての常識を変える大きな要因です。たとえば、以前は抱き癖と言われていましたが、今は抱っこは赤ちゃんの心の栄養と言われています。核家族化が進み、赤ちゃんを抱っこしてくれる人も減ってしまいました。パパやママだけでなく、周りにいる人みんなで赤ちゃんの心を育てていきたいですね。昔も今も、子育ての基本は変わりません。赤ちゃんはみんなの目と手と心で育っていくのです。子育ての中心はパパとママですから、どんな子育てをしたのか聞いてみて、それを尊重しながらサポートするとみんなの笑顔が広がります。



※赤ちゃんの頭の中はとてももろいので、泣きやまないからと言って頭を激しく揺さぶらないように注意しましょう。

## チャイルドシート

道路交通法の改正により、6歳未満の乳幼児のチャイルドシートの使用が義務付けられました。必ず適正に使用しましょう。



## 寝かせかた



乳幼児突然死症候群（SIDS）から赤ちゃんを守るため、医学上の理由で必要な時以外、1歳になるまでは赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。

## 卒乳

以前はおよそ1歳を目安に、親の判断で母乳をやめるよう勧められていましたが（断乳）、現在では赤ちゃんのほうから自主的にやめる「卒乳」が主流です。母乳を必要としなくなる時期には個人差があるので、できる限り赤ちゃんのペースに合わせましょう。

## 虫歯

虫歯菌は赤ちゃんが持っていない細菌で、保有者である大人の唾液を通して感染することがわかりました。大人がかみ砕いた食べ物を与えたり、大人が使ったはしやスプーンを共有しないようにしましょう。

## 食物アレルギー

現在は10～20人に1人の子どもが食物アレルギーと言われています。パパ・ママに確認してから食べさせるようにしましょう。

※特に留意が必要な特定原材料7品目

（卵、小麦、乳、えび、かに、そば、落花生）



また、ハチミツやハチミツ入り飲料・食品は、乳児ボツリヌス症を予防するため、1歳未満の赤ちゃんに与えないように注意しましょう。

# 赤ちゃんの成長に伴う注意

赤ちゃんが成長するにつれ、できることが増えるとともに、注意しないといけないことも増えていきます。

子どもの死亡原因の中で、「不慮の事故」が大きな割合を占めています。環境面、行動面の両方から事故を未然に防ぐようにしましょう。

## 寝返り時期



- 転落防止のため、高さのあるソファなどにひとりで寝かせない
- 窒息の危険があるため、まくらや柔らかい布団、ビニール袋などを床の上に置かない

- 行動範囲や手の届く範囲が増え、なんでも口に入れたがるようになるので、タバコ・医薬品などは手の届かない所に片づける  
(特に小型電池は重症事故につながる所以注意)
- 熱い飲み物や電気ポット、炊飯器・加湿器などによるやけどにも注意する

## はいはい時期



## つかまり立ち時期



- つかまり立ちから身体を支えきれず後ろに倒れたり、テーブルなどの角に頭や顔をぶつけてケガをすることがあるので注意する
- 少しの水でも溺れる危険があるため、お風呂や洗濯機に水を入れておかない
- 階段からの転落事故も多いため、柵を付けたりする

## よちよち歩き時期



- 転ぶとケガをすることもあるので、はしや歯ブラシなど細くて固いものを持って歩かせない
- ベランダ・窓からの転落防止のため、踏み台になりそうなものは置かない

## 歩く・走る時期



- 行動範囲が屋内から屋外に広がるため、交通事故の危険が増える(特に駐車場は死角になりやすいので要注意)
- 道路や車の前に飛び出すこともあるため、手をつないで歩く習慣をつける

# 乳幼児期のサポート

3歳頃までの周囲の環境や関わり方は、成長の中でとても大切だと言われています。祖父母世代も、昔ながらの手遊びや、読み聞かせ、お散歩などを通じて、たくさんのコミュニケーションをとっていきましょう。

## おんぶ

現在は抱っこが主流ですが、パパ・ママにおんぶの良さも伝えてあげましょう。家事が楽になるほか、赤ちゃんの視野が広がって好奇心を刺激し、脳に良い影響を与えていると言われています。災害時にも両手が使えるおんぶがおすすめです。



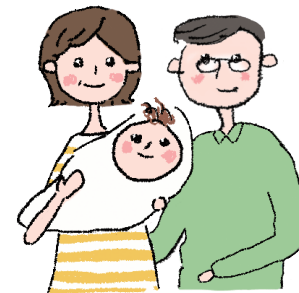
## 人見知り

久しぶりに会って抱っこしようとしたら大泣きしたりイヤイヤしたりする「人見知り」は、発達の過程で、知恵が付いてきた証拠です。

いずれ落ち着くので、この時期は無理に抱っこしようとせず、パパ・ママに抱かれている赤ちゃんをあやす程度にしましょう。

## 孫を預かるとき

パパ・ママに「子どもを預かって」と言われたら、預かる前に、ミルクの作り方やおむつ交換の方法、与えてよい食べ物など基本なお世話について確認をしましょう。



## 読み聞かせ

絵本は子どもの情緒や想像力を育んでくれます。お膝に座らせてゆっくり絵本を読んであげると喜びます。子どもが気に入った絵本を何度でも読んであげると良いですね。



●茨城県家庭教育応援ナビ「すくすく育ていばらきっ子」

HP <https://www.edu.pref.ibaraki.jp/katei/>

家庭教育コラムやイベント・講座情報、家庭教育支援活動をしている団体などを紹介しています。

また0歳児～大人まで年代別におすすめの本の紹介をしていますので、ぜひ参考にしてみてください。





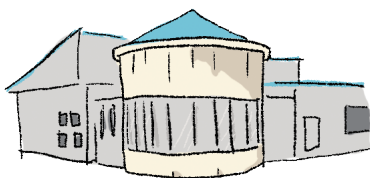
# 孫と 一緒に出かけよう

地域には子どもがのびのびと利用できる公共の子育て支援施設や公園などがたくさんあります。子どもと楽しむイベントや孫育てのアドバイスも行っています。お気軽にご利用ください。

※詳細はお住まいの市町村窓口にお問い合わせください。

## 地域子育て支援拠点

「子育て支援センター」や「つどいの広場」など地域ごとに名称は異なりますが、乳幼児のいる子育て中の親子の交流や子育て相談、様々な情報提供などを行っています。



## 児童館

遊びを通して子どもたちがふれあい、子どもの健康を増進し、発達を援助する施設です。絵本やブロックなど室内で遊べるおもちゃや、体を動かすことのできる遊具があります。

## 図書館

図書館の児童書コーナーには、子どもの発達や成長に応じた絵本や紙芝居などがたくさんあります。おすすめの本の紹介・展示やおはなし会などの催し物も随時開催しています。

## 園庭開放

保育所や幼稚園、認定こども園では、地域の子どもたちが園庭で遊べる日を設けていることがあります。友達づくりや園の雰囲気を感じることができます。

### コラム

中井 聖さん (NPO 法人ままとーん代表理事)

小さいうちに五感を養う機会をあげたいけど、パパやママにはその余裕がないことも。庭で土に触れたり、台所で豆の筋を取ったり、身近な「暮らしの体験」をじいじ、ばあばと楽しめたら素敵です。



## 「いばらきKidsClubカード」を持って出かけよう

茨城県では、子ども連れの外出を温かくサポートする地域づくりを推進するため、妊娠中の方や18歳以下の子どもがいる家庭を対象に、市町村の窓口で「いばらきKidsClubカード」を配布しています。

カードを協賛店舗で提示すると、料金割引やプレゼント等の優待が受けられます。

(カードのイラストの入ったステッカーが目印です。)



# 祖父母、 パパ・ママの本音

Q1

パパ・ママから言われて、  
されてうれしかったこと

- こまめに孫の写真をメールで送ってくれた
- 「ありがとう」、「助かりました」と言われた

Q2

パパ・ママから言われて、  
されていやだったこと

- 「孫がかわいいんだから当然でしょ」という感じで、預かったあとにねぎらいの言葉がなかった
- 一緒に出かけると、スポンサーにされる
- アドバイスをして「時代が違うから」とまったく耳を傾けてくれない

祖父母の本音



パパ・ママの本音



Q1

祖父母から言われて、  
されてうれしかったこと

- 祖母に子どもが3ヵ月頃「みててあげるから少しお出かけして来たら」と言われ、「泣くからいいよ」と遠慮したら「泣き声なんて全然気にならないよ」と言ってもらえた
- 自分たちの子育てを認めて、「2人で決めて育てなさい」と言ってもらった
- 下の子が生まれて大変だったとき、上の子の面倒を見てくれた

Q2

祖父母から言われて、されていやだったこと

- 喜ぶ顔が見たいからという理由でお菓子やおもちゃをやたら買い与える
- 孫がいるときの喫煙はやめてほしい。吸い殻も心配
- 近所の同じくらいの月齢の子と比較される

## コラム

川上美智子さん (茨城キリスト教大学名誉教授)

子育ての大きな戦力となる祖父母ですが、平均寿命が延びて現役で働き続ける祖父母もいます。我が家も共働き息子家族と敷地内同居で、4歳の孫がいます。なかなか一緒に遊ぶことができませんが、すぐそばにいて、毎日、孫と顔を合わせ会話するだけでも大事な役割だと思っています。

互いの生活をリスペクトし、後ろ姿を見せる関係も素敵かなと思います。

## コラム

橋本幸雄さん

- (一社) 茨城県私立幼稚園連合会・認定こども園連合会 会長
- 宗教法人 東福寺 住職

私は、住職でもあります。葬儀の際、孫に亡くなった祖父母との思い出などを「お別れのことば」という形で読み上げてもらいます。「寒い夜、おばあちゃんの膝にくるまって寝て温かった」「学校から帰りお腹がすいていた時、味噌のおにぎり、美味しかった、あの味は忘れられない」「おばあちゃん、おじいちゃんがいてくれたから寂しくなかった。ありがとう。子育て最中の今、おばあちゃんたちの有難さが身に浸みて感じています」感謝と温かいものばかりです。悲しいお別れが、温かい涙にかわります。

# 地域の“祖父母”になろう

地域の子育て支援は、若い世代を手助けしてくれる祖父母世代の力を求めています。子育て支援を通じて社会に関わることは、地域貢献となるばかりでなく、祖父母自身のやりがいや充実感をもたらすチャンスでもあります。

まずは、近くで赤ちゃん連れの人を見たら、「かわいい赤ちゃんね」「子育て頑張っているね」などと声かけをしてみてください。



## ファミリー・サポート・センター

「子育ての援助を受けたい人（依頼会員）」と「子育ての援助をした人（提供会員）」がそれぞれ会員となり、地域で子育てを助け合う、市町村が実施主体の組織です。ぜひ提供会員となって、子育て世代のサポートをお願いします。

### サポート内容

保育園、放課後児童クラブ、習い事等の送り迎え、買い物等の外出時の預かりなど

ファミリー・サポート・センター（アドバイザー）

提供会員と依頼会員の引き合わせと連絡

調整

育児の援助を受けたい方  
（依頼会員）

援助の依頼

援助の提供

育児の援助を行いたい方  
（提供会員）

## 地域の見守り活動

地域や保護者、学校などと連携して、子どもが安心してのびのびと暮らせるまちづくりにご協力ください。

### ●自治会や町内会、老人クラブ等に参加する

地域の子育て世帯との交流が生まれます。顔見知りになることは、子どもたちを事件や事故から守ることにつながります。

### ●登下校時の見守り活動に参加する

小学校の登下校のとき、一緒に歩いたり、交差点に立ったりして、子どもたちが安全に登下校できるよう見守ります。

### ●子ども110番の家に登録する

子ども110番の家は、登下校時や放課後に子どもたちが困ったり、身の危険を感じたりしたとき、安心して立ち寄れる家のことです。

※登録方法は各市町村によって異なります。



### パパ・ママの声

- 両親が遠方で、地域に頼れる大人がいないのが不安
- 赤ちゃんとずっと2人きりで家にいるので、誰か大人と話したい

# 「孫育て応援」 3つのヒント

子育てはあくまでもパパ・ママが主役。祖父母世代が心地よくサポートするために、「3つのヒント」を参考にしてみてください。

## 1 パパ・ママのことを知ろう

どんな子育てをしたいのか？  
今の時代の子育ての常識は？

## 2 パパ・ママを尊重しよう

あくまで子育ての主役はパパ・ママ  
祖父母はサポーターになろう

## 3 お互いの生活を大切にしよう

祖父母は無理をし過ぎず、  
お互いの暮らしを尊重し合って



# 緊急時の連絡先

## 急な病気で心配なときは

### 茨城子ども救急電話相談

すぐ受診させた方が良いのか、様子を見ても大丈夫なのか不安なときに、経験豊富な看護師がアドバイスします。

#### ● 相談時間

365日 24時間対応

#### ● 電話番号

プッシュ回線、携帯電話から 短縮ダイヤル #8000  
すべての電話から 03-5367-2367

## 休日、夜間に診てくれる医療機関を知りたいときは

### 茨城県救急医療情報システム

HP <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/>

#### ● 電話番号

プッシュ回線、携帯電話から 短縮ダイヤル #8000  
すべての電話から 03-5367-2367

携帯からは



## 薬品や有害物質を飲んでしまったら

- つくば中毒 110番 029-852-9999 (365日 9時～21時対応)
- 大阪中毒 110番 072-727-2499 (365日 24時間対応)
- たばこ専用電話 072-726-9922

(365日 24時間、テープによる情報提供)

発行：茨城県保健福祉部子ども政策局少子化対策課  
茨城県水戸市笠原町 978-6

TEL：029-301-3261

E-Mail：shoutai2@pref.ibaraki.lg.jp

制作：特定非営利活動法人子連れスタイル推進協会  
(平成 29 年度茨城県委託事業)