

## 「地域で支えあう子育て」を目指して

### ■ 郡山市ファミリーサポートセンター事業

郡山市ファミリーサポートセンターは、「お子さんを預かってほしい方」と「お子さんを預かることができる方」がそれぞれ会員となり、お互いに信頼関係を築きながら育児について助け合う会員組織です。

#### [ 活動内容 ]

- ・保育施設の保育時間の前後に子どもを預かること
- ・保育施設までの送迎
- ・小学校の放課後や学童保育終了後に子どもを預かること
- ・冠婚葬祭や子どものきょうだいの学校行事の際、子どもを預かること
- ・買い物等外出の際、子どもを預かること など

「ファミリーサポート」に関するお問合せ・お申込みは…

### ファミリーサポートセンター

所在地：桑野一丁目2-3 (ニコニコこども館1階)

電話番号：924-1904

ファミリーサポートセンターの運営は  
NPO法人ココネット・ママに委託しています。



発行：郡山市

編集：こども部こども支援課母子保健係

〒963-8025 郡山市桑野一丁目2-3

TEL. 024-924-3691

印刷：株式会社アイデックス

発行日：平成29年6月



紙へリサイクル可

この印刷物は、適切に育まれた森から生まれたFSC®認証紙と、環境にやさしい植物油インキを使用しています。

# こおりやま 孫育て応援ブック



郡山市イメージキャラクター  
がくとくん



がくとくんの妹  
おんぶちゃん

## はじめに

共働きのパパママに代わってお孫さんの面倒をみるおじいちゃんおばあちゃんが増える中、祖父母世代が子育てをしていた時に比べ育児方法も変化しており、子育てに関する世代間の意識の違いや疑問が生じることもあるでしょう。

そこで、祖父母世代が現在の子育てについて理解を深められ、子育てに関わりやすくなるとともに、パパママとの関係を円滑にするために、この冊子を作成しました。皆さんの「孫育て」のお役に立てれば幸いです。

## 目次

P.2	お孫さんのご誕生おめでとうございます！
P.3	いいこといっぱい「孫育て」
P.5	パパママの気持ち
P.6	関わり方のポイント
P.7	子育ての基礎知識
P.9	昔と今、ここが違う！
P.13	ケガや事故を防ぎましょう！
P.15	もしもの時の応急処置
P.17	お孫さんと一緒に楽しく遊びましょう！
P.18	お出かけスポット
P.21	困ったときの相談窓口
P.22	緊急時の連絡先・相談先
裏表紙	「地域で支えあう子育て」を目指して

# お孫さんのご誕生 おめでとうございます！

孫の名前

生年月日

体重

g

身長

cm

写真を貼りましょう。

お孫さんが生まれた時の気持ちを記入しましょう。

---

---

---

---

# いいこといっぱい「孫育て」

おじいちゃんおばあちゃんが子育てのサポートをすることは、それぞれの世代にメリットがたくさんあります。

## お孫さんのメリット

★親以外にも愛情とぬくもりを与えてくれる存在がいることは子どもの情緒を安定させ、自己肯定感を育む。

### 自己肯定感とは…

「自分は大切な存在」「必要とされている」という気持ちのことです。心の成長のいちばん土台になるものといわれています。

★親とは違った見方や考え方を知り、新しい発見につながる。

## 家族全体のメリット

★世代を超えて関わり合うことで、助けが必要となった時に、お互いに支えあうことができる。



## パパママのメリット

- ★子育てと仕事の両立がしやすい。
- ★子育ての負担が軽減する。
- ★祖父母ならではの遊びを教えてくれる。
- ★改めて親への感謝の気持ちが生まれ、より良い親子関係を築くことができる。



## おじいちゃんおばあちゃんのメリット

- ★新たな生きがいが見つかり、セカンドライフが充実する。
- ★孫と遊んで様々な刺激を受け、老化防止になる。
- ★今までの経験を生かし、娘や息子の力になれる。
- ★孫を通じて人と話すことが増え、交流が増える。



## パパママの 気持ち



子育て中のパパママからおじいちゃんおばあちゃんとの関わりについて「うれしかったこと」「気遣いがほしかったこと」をまとめました。

### うれしかったこと

#### ♥ 面倒をみってくれる

- ・パパとママに「こうしていい?」と確認してから手伝ってくれる。
- ・子どもを時々見てくれて息抜きができた。

#### ♥ フォローしてくれる

- ・腰を痛めて動けない時、育児を手助けしてくれた。
- ・健康を気遣ってくれる。
- ・泣いた時に一緒にあやしてくれたから安心できた。
- ・わからないことを教えてくれる。経験があるので頼りになる。

#### ♥ おじいちゃんおばあちゃんがイキイキとしている

- ・子どもをとっても可愛がって笑顔で話してくれる。
- ・一緒にお祝いして、子どもの成長を喜んでくれる。
- ・赤ちゃんにあまり興味がないと思っていた私の父が、誰よりも喜んでたくさん抱っこしてくれたことが嬉しかった。

### 気遣いがほしかったこと

#### ◆ 子育てに口出ししてくる

- ・自分の子育てと比べて「こうすべき」と押し付ける。
- ・保育所に預けることを「かわいそう」と言われた。
- ・「母乳が足りないんじゃない?」と言われたのが悲しかった。

#### ポイント

パパママの子育て方針をまずは認めましょう。

#### ◆ 昔の知識で接する

- ・大人が使った箸やスプーンで食べさせようとする。

#### ポイント

最近の子育て方法を確認しましょう。

#### ◆ そのほか

- ・授乳するのに退室してくれなかった。
- ・自分の都合で会いにくる。
- ・タバコの分煙や残り香に気をつけてほしい。

## ✓ 関わり方のポイント

### 妊娠期

妊娠初期はとてもデリケートな時期です。体調不良を起こしやすく精神的にも不安定になりやすくなっています。この時期はママへの助言等は控え、できるだけ寄り添ってあげましょう。

つわりの症状は個人差があります。様子をみながら手伝ってあげるのも良いでしょう。

### 出産期

ママがどこで出産し、産後をどのように過ごすのか気がかりになると思います。里帰りはするのか、2人で頑張るのか、様々なケースがあるので、ママやパパと相談して赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

出産した後のママは、無事生まれたことに喜びを感じつつも、子育てが始まることに体も心も不安定になりがちです。特に産後1か月はホルモンの変化による感情の乱れなども起きます。「できることは手伝うね」という声かけが心強いサポートになるでしょう。

### 育児期

慣れない育児による心身の疲労は、新米ママにとっては想像以上です。落ち込んだりイライラしたりすることも多いですが、聞き役になって寄り添ってあげましょう。

しかし、自分たちの暮らしがあることを忘れてはいけません。つい、孫育てを頑張りすぎて疲れがたまってしまうこともあるでしょう。体力と相談しながら、無理なく行うことが大切です。

おじいちゃんおばあちゃんの生活も大切にしましょう!



# 子育ての基礎知識



## 抱っこ

昔は「抱き癖がつく」と言われていましたが、今は抱っこをすることで子どもが安心し、自立も早まるとされています。

首がすわるまで

横抱き



首がすわったら

縦抱き



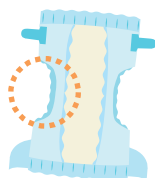
## おむつ替え

紙おむつと布オムツのどちらでも愛情や成長に変わりはありません。

### <紙おむつ>

#### ① 紙おむつを広げる

ギャザー部分をしっかりと立てる。



#### ② 紙おむつを交換する

新しい紙おむつをおしりの下に敷く。汚れた紙おむつを開き、お尻を拭く。



#### ③ テープをとめる

汚れた紙おむつを抜き、新しい紙おむつのテープを留める。汚れた紙おむつを丸めて捨てる。

### <布おむつ>

#### ① 布おむつを折る

1. 半分に折る
2. さらに半分に折る
- 3.
4. 必要に応じて、男の子は前を、女の子は後ろをさらに折り返して厚くする

男の子  
まえ うしろ

女の子  
まえ うしろ

#### ② おむつカバーをあてる

おしりをきれいに拭く。新しい布おむつを当て、おむつカバーを留める。布おむつがカバーの中におさまっていることを確認する。



## ミルク

ミルクだけでも、母乳の不足分をミルクで補っても問題ありません。目をみて話しかけて授乳時間を楽しみましょう。



#### ① 手洗い

#### ② ミルクを作る

スプーンで粉をすり切りで量った規定量を哺乳瓶に入れ、一度沸騰させて冷ましたお湯(70℃以上)を2/3まで入れる。ミルクを良く溶かし、残りのお湯を入れ軽くまぜる。哺乳瓶を流水や氷水にさらすなどして人肌くらいまで冷ます。

#### ③ 温度チェック

人肌くらいに冷めたら手首の内側に数滴たらして確認する。

#### ④ 授乳

赤ちゃんの口に乳首を十分に含ませる。

#### ⑤ げっぷをさせる

飲ませ終わったら縦抱きにして、背中を軽くさすってげっぷをさせる。

※ミルク缶に作り方が記載されている場合は記載の通りにしましょう。  
※作ってから2時間以内に飲まなかったミルクは捨てましょう。

## むし歯予防

甘いおやつをダラダラ食べる習慣はむし歯になりやすくなります。おやつは時間を決めて食べることが大切です。ジュースなどの甘い飲み物もむし歯になりやすいので、普段の水分補給は麦茶などの甘くない飲み物にしましょう。



また、乳歯は抜けるから治療しなくてもいいというのは間違いです。むし歯になってよく噛めないために偏食の癖がついてしまったり、永久歯がきれいに生えない場合もあります。



# 昔と今、 ここが違う!

## 抱っこ

昔

今

【抱き癖がつく】

【抱き癖は気にしない】

抱っこは大事なスキンシップです。小さい頃にたくさん抱っこをしてもらった子の方が、精神的に安定するともいわれています。心の成長に大切であり、抱き癖を気にせず、たくさん抱っこしましょう。

【おんぶ】

【臨機応変に】

抱っことおんぶ、どちらにもメリット・デメリットがあります。以前は、家事や寝かしつけの時はおんぶすることが一般的でした。現在では抱っこ紐やスリングなどの便利グッズも豊富です。場面に応じて使い分けのようにしましょう。ただし、おんぶは赤ちゃんの首がしっかりすわってからにしましょう。



おんぶ



抱っこ紐



スリング

## 寝かせ方

昔

今

【うつぶせ寝】

【あおむけ寝】

乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防の1つとして、厚生労働省は「1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう」と推奨しています。医師の指示がある場合を除いて、寝かせる時はあおむけで寝かせましょう。

## 沐浴後

昔

今

【湯上りの白湯】

【母乳・ミルク】

離乳食が始まる前の水分補給は、母乳・ミルクで十分とされています。

【ベビーパウダー】

【×】

ベビーパウダーは赤ちゃんの汗腺をふさいでしまったり、吸い込んでしまう恐れがあるため、最近は使われなくなっています。

【日光浴】

【外気浴】

1998年から母子健康手帳の「日光浴」の記述が消え、赤ちゃんを外気や温度差に慣らす「外気浴」を勧めるようになりました。外気浴をする時は紫外線が強い時間帯を避け、帽子などで直射日光が当たらないようにしましょう。

## 授乳

昔

【ミルク】

昔はミルクの方が母乳より栄養があると言われていましたが、母乳には赤ちゃんに必要な栄養が適量で含まれていることが分かっています。母乳でも、混合でも、ミルクでもママと赤ちゃんにあった方法を親自身が選び、周囲はサポートすることが大切です。

今

【母乳・混合・ミルク】

## 授乳の終わり

昔

【断乳】

以前は母子健康手帳に「1歳までに断乳の完了」という記載がありましたが、現在では自然とおっぱいから離れていくまで授乳して問題ないとされています。表現も「卒乳」とされています。

今

【卒乳】

## 離乳食

昔

【果汁】

生後3~4か月から果汁を飲ませましたが、現在は離乳開始前に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。離乳開始の目安は生後5~6か月頃が適当です。最初は白粥のすりつぶしから始め、野菜の裏ごしやつぶした豆腐などを少しずつ試していきます。

今

【白粥のすりつぶし】

【箸やスプーンの共有】

【赤ちゃん専用】

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし菌菌はいません。しかし、箸やスプーンの共有や大人が噛み砕いたものを与えることによって、大人の口の中にいたむし菌菌がうつってしまいます。これを防ぐためにも、スプーンや箸は赤ちゃん専用のものを使い、大人が噛み砕いたものは与えないようにしましょう。



## おむつはずし

昔

【早い方が良い】

おむつはずしは早い方が良いと言われていましたが、今は「無理強いせず、子どものペースに合わせてゆっくりと」が常識になっています。パパママが焦っていても「いつかは必ずとれるから」と声をかけ、見守ってあげましょう。

今

【その子のペースで】

## パパの役割

昔

【仕事】

「父親は仕事、母親は専業主婦」という家庭が多かったのですが、現在では共働きの夫婦も一般的になりつつあります。その流れに伴い、男性も育児や家事を担う家庭が増えています。夫婦で子育てすることは、子どもにも良い影響を及ぼすため、積極的に応援しましょう。

今

【育児参加】

# ケガや事故を防ぎましょう!

お孫さんを預かる前に危険なところがないか  
チェックしておくことが大切です。

## 屋内

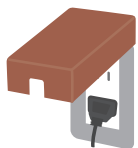
### 玄関・階段

- ドアに手足をはさまないように、ひとりにしない
- 段差や階段で転倒・転落しないように柵をつける



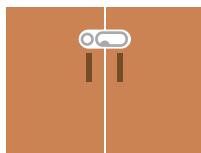
### リビング・寝室

- たばこや灰皿、ライターは手の届かない場所へ  
(家の中ではタバコを吸わない)
- ソファなど高いところに寝かせない
- ベッド柵は常に上げておく
- コンセントは感電防止のキャップをしておき、電源コードは片付ける
- 口に入るサイズのおもちゃは与えず、小銭やクリップ、ビニール袋などは手の届かないところに片付ける



### キッチン・ダイニング

- 炊飯器やポットなどは手の届かない場所へ
- 流しの下に、包丁や洗剤など危険なものは置かないようにし、棚は開かないようにする



### お風呂・洗面所・トイレ

- 浴槽や洗濯機の水は抜いておく
- 洗剤や化粧品は手の届かない場所へ
- トイレや洗濯機の蓋は閉める



## 屋外

好奇心が旺盛で大人が考えないようなこともします。  
特に、屋外は危険が多いため、目を離さず、ひとりにしない。

### 車

- 必ずチャイルドシートを使用する (6才未満は義務)
- 車外に飛び出さないようにドアロックをかける



### 自転車

- 足の巻き込みに注意する
- シートベルトを装着し、ヘルメットをかぶせる  
(13才未満は努力義務)



### 外出先

- 手をつなぐ



### 公園

- 首周りフードに紐のついた服は着せない
- 肩掛けカバンやマフラーは外して遊ぶ

郡山市子ども総合支援センター  
(ニコニコ子ども館)の4階には、  
「事故予防モデルルーム」が  
あります。  
ぜひのぞいてみましょう!



▲ 事故予防モデルルーム





# もしもの時の

# 応急処置



## “ ” 頭を 打った

- 赤く腫れたら、ぬれタオルなどで冷やす。
- 強く打った場合や、軽く打った時でもいつもと様子が違う場合は受診する。
- ポーっとして反応が鈍い時は、静かに寝かせて声をかけ、意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼ぶ。



## “ ” おなかや 胸を打った

- 服を緩めて安静にする。
- 体を触ってひどく痛がる部位があれば、すぐに医療機関を受診する。
- あとで症状が出ることもあるため、2～3日はしっかり様子を見る必要がある。



## “ ” 出血した

- 傷口が泥や砂で汚れている場合は、赤ちゃんが嫌がっても水道水で傷口を洗う。
- 出血が止まらない時は、清潔なタオルやガーゼを傷口に5分以上強く押しあてて止血する。数分間で止血できない場合はすぐに医療機関を受診する。



## “ ” 鼻血が 出た

- 鼻血を飲まないように下を向かせる。
- 鼻の中に何も入れずに、小鼻全体をできる限り深くつまみ、圧迫止血する。約15分、持続的に圧迫止血しても鼻血が止まらない時は医療機関を受診する。



## “ ” やけどを した

- 流水で痛みがとれるまで冷やす。
- 熱湯を服の上からかぶった場合は、服を脱がせずシャワー等で服の上から冷やす。水疱はつぶさない。
- アロエやヨモギなどは患部に雑菌が入って悪化する危険があるため使用しない。

## “ ” けいれんを 起こした

- すぐに119番通報して、救急隊員が到着するまでは見守り、体にさわらない。
- 急に激しく動くこともあるので周りにおける危険物は片付ける。
- 「舌をかまないように」と口にものをくわえさせることは、歯が損傷したり、嘔吐して気管が詰まったりする危険があるため絶対しない。

## “ ” 異物を 誤飲した

- まずは何を飲んだか確認する。
- 口の中に残っている場合、奥に押し込まないように口の中に残っているものを指でかき出す。
- 毒性の強いもの(洗剤、漂白剤、農薬、灯油など)や画鋲のような尖ったものを飲み込んだ場合、けいれんや呼吸困難がある場合などはすぐに救急車を呼ぶ。

呼吸が苦しそう、ぐったりしている、何度も吐く、けいれん、意識を失うような症状が見られた場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

また、「普段と何かが違う」「どこかおかしい」と心配な点がある場合には、かかりつけ医に相談しましょう。



# お孫さんと一緒に 楽しく遊みましょう!



スキンシップやコミュニケーションの絶好の機会です。  
遊びを通して大いにふれあい、お孫さんの健やかな成長を  
サポートしましょう。

## 絵本の読み聞かせ

お孫さんと同じ目線で絵本をみながら共感する読み聞かせの時間。  
登場人物に共感したり、想像力も豊かになり、お孫さんの心の成長につながる  
でしょう。図書館で一緒に本を選ぶのも楽しいですね。

## わらべうたで手遊び

わらべうたを歌いながら指や手を動かす手遊びはいつでもどこでも簡単に  
できます。また、小さいお子さんはちょちょよくすぐられるのが大好き。やる  
方もやられる方も自然と笑顔になります。

にんどころ

あがりめさがりめ

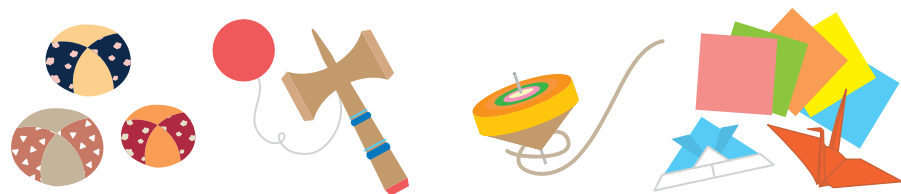
いとまきのうた

おべんとうばこのうた

ずいずいずっころばし

## 昔ながらの遊び

最近は新しいおもちゃもたくさんありますが、おじいちゃんおばあちゃん世  
代が幼少期に遊んだ楽しかった遊びを、ぜひお孫さんに伝えてあげましょう。



# お出かけスポット



お孫さんと安全に遊べるような身近な施設を紹介します。  
ぜひ一緒に訪れてみてください。

## ♪ こども総合支援センター(ニコニコこども館)

大型遊具を設置した「プレイルーム」や製作や歌遊びを楽しめる  
「ファミリーひろば」などがあり、雨天でものびのび遊ぶことができます。

所在地： 桑野一丁目2-3

電話番号： 924-2525

開館時間： 8:30~18:00

休館日： 毎月第3土曜日とその翌日、年末年始(12月29日~1月3日)



▲ ニコニコこども館



▲ 1階 プレイルーム



▲ 4階 運動体験コーナー



▲ 4階 子育て図書館

郡山市内には、ニコニコこども館のサテライト施設として東西南北4か所に、地域子育て支援センターがあります。利用対象者は、生後4か月から就学前のお子さんとその保護者の方、また、お孫さん連れのおじいちゃんやおばあちゃんも大歓迎です。

## ♪ 東部地域子育て支援センター



所在地： 緑ヶ丘東三丁目2-1  
電話番号： 943-0411  
開館時間： 9:00～17:00  
休館日： 毎月第4土曜日とその翌日、年末年始(12月29日～1月3日)

## ♪ 西部地域子育て支援センター

所在地： 大槻町字宮ノ前78-4  
電話番号： 951-7800  
開館時間： 9:00～17:00  
休館日： 毎月第4土曜日とその翌日、年末年始(12月29日～1月3日)

## ♪ 南部地域子育て支援センター

所在地： 安積町荒井字南赤坂268-2  
電話番号： 945-2404  
開館時間： 9:00～17:00  
休館日： 毎月第2土曜日とその翌日、年末年始(12月29日～1月3日)

## ♪ 北部地域子育て支援センター

所在地： 富久山町久保田字伊賀河原44-1  
電話番号： 924-0055  
開館時間： 9:00～17:00  
休館日： 毎月第2土曜日とその翌日、年末年始(12月29日～1月3日)

(ペップ キッズ こおりやま)

## ♪ 元気な遊びのひろば「PEP Kids Koriyama」

「遊び・学び・育つ」をコンセプトとした東北最大級の屋内遊び場です。

所在地： 横塚一丁目1-3  
電話番号： 941-2711  
開館時間： 10:00～18:00  
休館日： 毎月第3水曜日とその翌日、  
年末年始(12月29日～1月3日)



▲ ペップキッズこおりやま

### <ペップアクティブ> .....

大きな砂場やランニングコースなど外遊びを室内で体験できるスペース

利用対象： 生後6か月～12歳までのお子さんとその保護者の方

利用時間： 1日4回(90分毎入替制)

### <ペップキッチン>(完全予約制).....

「食べる」ことの大切さを実際に料理しながら、楽しく学ぶスペース

利用対象： 2歳～12歳

利用時間： 1日3回(対象年齢が設定されています)

材料費： ひとり 300円

※予約は、『ペップキッチン申込み専用ダイヤル』 953-5232  
お電話でご連絡ください。

ペップキッズこおりやまの運営は、NPO法人郡山ペップ子育てネットワークに委託しています。

お孫さんと一緒に遊ぶことができる施設や公園の詳しい情報を知りたい時は、郡山市のウェブサイトや子育てハンドブックをご活用ください。

● 郡山市ウェブサイト <http://www.city.koriyama.fukushima.jp>

● 子育てハンドブック

ニコニコこども館や各行政センターなどで配布しています。  
また、こんにちは赤ちゃん訪問の際にもお渡ししています。

# 困ったときの相談窓口

子育てについての悩みや子どもの健康に関する相談は、  
専門スタッフのいる窓口で随時受け付けています。

## ★ こども総合支援センター(ニコニコこども館)

- 育児・しつけ等に関すること

1階 子育て支援室 ..... 924-2581

- 健康状態・発達等に関すること

2階 母子保健窓口 ..... 924-3691

- 養育・家庭問題に関すること

5階 こども家庭相談センター ..... 924-3341

- 教育・学習・学校に関すること

5階 総合教育支援センター ..... 924-2541

保健所地域保健課(予防接種について)..... 924-2163

(栄養・歯について)..... 924-2900

郡山駅前健康相談センター ..... 983-7715

★ 安積行政センター ..... 945-0331

★ 富久山行政センター ..... 932-6080

★ 片平行政センター ..... 951-5080

大槻行政センター ..... 951-1510

三穂田行政センター ..... 954-2111

逢瀬行政センター ..... 957-3000

喜久田行政センター ..... 959-2003

日和田行政センター ..... 958-2111

湖南行政センター ..... 983-2111

熱海行政センター ..... 984-3101

田村行政センター ..... 955-3101

西田行政センター ..... 972-2111

中田行政センター ..... 973-2111

★がついているところには母子保健コーディネーター(助産師)がいます。

# 緊急時の連絡先・相談先

	名前	電話番号	住所・所在地
家族の 連絡先			
かかり つけ医			
タクシー 会社			

## 福島県こども救急電話相談

#8000 または 024-521-3790

夜間に突然、体の具合が悪くなった場合、こども救急電話相談をご利用ください。看護師や医師などが家庭での対処法などについてアドバイスします。

【受付時間】 365日 19時～翌朝8時

## 中毒110番 (公財)日本中毒情報センター

大阪 中毒110番 072-727-2499 (365日 24時間対応)

つくば中毒110番 029-852-9999 (365日 9～21時対応)

たばこ専用電話(テープ方式) 072-726-9922 (365日 24時間対応)

化学物質・医薬品・動植物の毒などによる中毒事故が起こった場合に情報提供しています。