



じいじ・ばあばの



孫育て応援ブック

～ 頼りにされるサポーターになるために ～



由利本荘市



🌸 はじめに

赤ちゃんや子ども達は近くで見ているだけで命の輝きを感じられ、とても幸せな気持ちになりますね。

この子ども達が「～健やかに育ち、幸せになってほしい～」そんな気持ちは、パパ・ママだけではなく祖父母世代もみな同じ思いです。

みんなの笑顔で小さな命を守り育てていくために、この「じいじ・ばあばの孫育て応援ブック」が、パパ・ママをサポートしていくためのヒントになれば幸いです。



🌸 もくじ

○ はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	1
○ 「孫育て」は、いいことがいっぱい・・・・・・・・	2
○ 妊娠期のサポート・・・・・・・・	3
○ 出産前後のサポート・・・・・・・・	4
○ 子どもの発達・発育のめやす・・・・・・・・	5
○ 子育て「今と昔」・・・・・・・・	6
○ パパ・ママ🌸じいじ・ばあばのつづやき・・・	9
○ 孫を預かるとき、気をつけること・・・・・・・・	11
○ 子育て関連の相談窓口・・・・・・・・	13
○ 子育てサークル・・・・・・・・	16
○ 市内の保育園・認定こども園・・・・・・・・	17
○ ファミリー・サポート・センター事業・・・	18
○ 緊急時の連絡先・・・・・・・・	19



「孫育て」は、いいことがいっぱい

●祖父母にいいこと

- ・孫から元気もらえる
- ・外出の機会が増える
- ・暮らしにメリハリができる
- ・地域とのつながりができる
- ・会話が増える



●パパ・ママにいいこと

- ・子育ての負担やストレスが軽減される
- ・余裕を持って子どもと向きあえる
- ・相談相手ができる
- ・自分の時間がもてる

●孫にいいこと

- ・より多くの愛情を受け、情緒が安定する
- ・思いやりの気持ちが育つ
- ・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





妊娠期のサポート



○つわりは辛い



一般的な「つわり」の症状は吐き気や嘔吐・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、家事をするのも億劫になりがちになるので、様子を見ながら手伝いに行きあげるのが良いでしょう。連絡せずにいくのはNGです。

○育児用品は相談してから

いろいろ買ってあげたくなりますが、家の広さなどの理由から、大型品はレンタルを利用する人も増えています。必要なものを聞いてからプレゼントすると喜ばれます。



○出産予定日はめやす

今は、早くから性別がわかる場合がありますが、報告があるまでそっとしておきましょう。また、出産予定日が近づいて待ち遠しい気持ちがあっても、「まだ？」の言葉はプレッシャーになります。特に予定日を過ぎると、パパ・ママの不安も大きくなってくるので、優しく見守りましょう。





出産前後のサポート

○産前産後を過ごす場所は、パパ・ママの選択で

最近では、「里帰り出産」や「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。どこで出産し産後は実家に帰るのか、帰らないのか、気がかりですね。いろいろなケースがあるので、パパ・ママから相談を受けたら、赤ちゃんを迎える準備をしましょう。



○出産後のサポートを

退院後はペースをつかめず、ママも疲れがたまります。授乳やおむつ交換などの赤ちゃんの世話はパパやママに任せて、祖父母は家事や身の回りのことを手伝うなど、相談しながらルールを決めてサポートしてあげましょう。



○マタニティブルーって



出産後のママは、ホルモンの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」と言われています。


2週間ぐらいで自然に落ち着くことが多いのですが、「疲れがとれない」「眠れない」「一日中気分が沈む」「食欲低下」等が続くようでしたら「産後うつ」の可能性もあります。

ママが自分で気分が沈むと思った時、あるいは周囲が気づいた時は、出産した医療機関やこども家庭センターの保健師・助産師に相談してみましょう。



♥ 子どもの発達・発育のめやす

※ 個人差があるので参考程度




	0歳	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	1歳1か月	1歳2か月	1歳3か月	1歳6か月	2歳	3歳		
運動能力					首が座る	寝返りをうつ	つかまり立ち	ハイハイ	つたい歩き	ひとりで歩く								ボールを投げる	ボールを投げる	階段の昇り降り	ジャンプする
手指のはたらき	舐れた物を握る	ガラガラを握る	ガラガラを振り回す	ガラガラを振り回す	親指と人差し指でつまむ	バイバイする	口の中に物を入れる	なぐり書き										積み木を重ねる	スプーンで食べる	上着などを脱ぐ	
言葉と理解	顔をみつめる	あやすと笑う	いないいないばあを遊ぶ	人見知り	バイバイする	大人の動作をまねする															



子育て ～ 今と昔 ～

○祖父母世代と子育て世代は『良いとされる子育て方法』にも違いが生じますが、我が子や孫を愛し、大切に守り育てる気持ちは今も昔も変わらないものです。
 パパ・ママを育てた頃と現在とでは、子育てがどう変わったのか、主なものを集めてみました。

	現在	パパ・ママを育てた頃
だっこ	♥「だっこ」は心の安定につながります。お孫さんにとっての心の栄養剤、心配しないでたくさん「だっこ」してあげましょう。 	◆抱きぐせがつくので泣いてもすぐにだっこはダメと言われていました。
授乳	♥母乳は赤ちゃんが欲しがった時に授乳します。 母乳には必要な栄養が適量に含まれていることから、親子に合った形であれば母乳・ミルクどちらでもOKです。	◆3時間おきに授乳するのがいい、ミルクの方が栄養あると言われていました。 
白湯と果汁	♥離乳食が始まる前の水分補給は、母乳かミルクになります。 	◆お風呂上がりや水分補給に白湯を飲ませていました。また、お乳以外の味に慣れさせるため、離乳食の準備段階として果汁やスープを与えていました。
離乳食	♥母乳・ミルクに十分な栄養素が入っているため、(5～6ヶ月頃から)果汁を与える必要はありません。 ♥初めての食材は、平日の午前中に食べさせる。1日1さじずつ様子を見ながら。 ♥アレルギーに注意 ♥はちみつは1歳を過ぎてから。 	◆ビタミンCが不足しがちだったこともあり、離乳食を始める前に3～4か月頃から果汁を与えていました。 

	現在	パパ・ママを育てた頃
虫歯予防	<ul style="list-style-type: none"> ♥生まれた赤ちゃんの口の中に虫歯菌はいません。 ♥かみ砕いたものをあげたり、箸やスプーンの共有はやめましょう。 ♥歯の生える時期や順番には個人差があります。歯が生え始めたら、授乳や離乳食の後に湯冷ましなどでお口の中を清潔に。 ♥チューや口移しはNG！ 	<p>◆離乳食で大人がかみ砕いたものを与えたり、大人が使った箸やスプーンで食べさせたりすることがありました。</p> 
おむつ	<ul style="list-style-type: none"> ♥おむつ外しは、子どもの体調や発達を見ながら焦らず行いましょう。 ♥パパ・ママが焦っていても「いつかはとれるから」と声をかけてあげましょう。(排泄を知らせるようになるのはだいたい1歳6か月頃から2歳過ぎくらいです) ♥紙おむつと布おむつのどちらを選んでも、愛情の深さや成長に差が出ることはありません。 	<p>◆おむつ外しは早い方が良いとされていました。</p> 
トイレトレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ♥心と身体の成長とともに必ず外れるときがきます。早くおむつを外したいと願う気持ちもわかりますが焦りは禁物。多くは2歳前後からトレーニングを始めるママ・パパが多いようです。 	<p>◆1歳のお誕生日を過ぎるとおまるに座らせ、おむつをはずす努力をしました。</p> 
スキンケア	<ul style="list-style-type: none"> ♥ベビーパウダーは毛穴をふさぐので、かぶれてしまうことがあります。そのためなるべく使わないか、つける場合はほんの少しにしましょう。おむつは汚れたら早めの交換が効果的です。 	<p>◆おむつを替えた後やお風呂上がりには、皮膚のケアとしてベビーパウダー(天花粉)をつけていました。</p> 
うつぶせ寝	<ul style="list-style-type: none"> ♥乳幼児突然死症候群から赤ちゃんを守るため、あおむけで寝かせるようにしましょう。 	<p>◆頭の形がよくなる、寝付きがよくなると言われ、うつぶせ寝をさせていました。</p>

	現在	パパ・ママを育てた頃
厚着・薄着	♥快適な室温で過ごしているため、着せる目安は大人より1枚少なく、汗をかかない程度で大丈夫です。 ただし寒い時期の外出は保温に注意を。	◆冷暖房の設備も少なく、風邪をひかせないようにと厚着をさせることもありました。
チャイルドシート	♥6歳未満の乳幼児には使用が義務づけられています。 祖父母の車に乗るときでも必要です。 	◆小さな子どもは、大人がだっこしていました。
アレルギー	♥特定の食べ物を摂取して、急性アレルギー反応を発症するケースもあります。食べ物アレルギーに関しては必ずママ・パパと情報共有し、重大な事故を防ぎましょう。	◆アレルギー自体がほとんど認知されていなかったため、あまり気にせず何でも食べさせていました。 
こどもの教育	♥男の子も女の子も、ひとりひとりの個性を尊重して、押しつけのない子育てを大切にしています。 	◆一般的に男の子は「男らしく」、女の子は「女らしく」という考え方で育てていました。





パパ・ママのつぶやき



★嬉しかったこと

- 面倒を見てくれる ○ほめてくれる ○健康を気遣ってくれる
- ・食品を持って様子を見に来てくれる(30代ママ)
- ・一緒に付き添って離乳食のパウチやオムツを買ってくれた(20代ママ)
- ・いつでも来ていいよと言ってくれる。夕食を作って持って帰れるようにしてくれる(30代ママ)

★気遣いがほしいこと

- パパ・ママの意見を尊重してほしい ○パパ・ママの育児を見守ってほしい
- おやつとの与え方について ○発育発達など、同年代の子どもと比較しないでほしい
- ・いけないことをした時は、甘やかさず注意してほしい(40代ママ)
- ・母親を差し置いて率先して抱っこして、遠くにつれていくこと(30代ママ)
- ・自分たちの意見を親の私たちより、子どもに押しつけないでほしい(30代ママ)

★祖父母とのおつきあいのコツ

- 感謝の気持ちを忘れない ○ほどよい距離感を大切にする ○頼りすぎない
- 笑顔で接する
- ・お互いを尊重すること(40代ママ) ・祖父母の意見も聞くこと(30代ママ)
- ・やってもらって当たり前と思わない(40代ママ)

祖父母とのおつきあい ポイント

1. 祖父母を頼りすぎない
2. 「ありがとう」「ごめんなさい」を言う。親しき仲にも礼儀あり
3. 育児や、してほしくないことを祖父母に伝える
4. 祖父母のタイプを見極める。孫とあまり関わりたくない祖父母もいる
5. 今と昔(祖父母世代)の子育ての違いを知る
6. 預けた時は、文句を言わない
7. お金をもらったら、感謝の気持ちを表す
8. 孫の扱いは、平等にならないこともある
9. 祖父母の生活、年齢、体力を気にかける
10. 子どもの祖父母を敬う気持ちを育む



❀ じいじ・ばあばのつぶやき



★嬉しかったこと

- 孫とふれあう機会をくれる ○孫の成長等の報告がくる
- お礼を言ってもらう ○頼られる
- ・この先ずっと寂しく暮らすものだと思っていたので、孫と会えるだけで幸せです (60代祖母)

★気遣いがほしいこと

- しかり方(感情に任せしかりつける) ○自分たちの都合の良い時だけ会いに来る
- ・夕食時間に来る時は、前もって連絡してほしい(50代祖母)
- ・私たちがいる時は、子どもをほったらかしにして携帯をみたりしている (50代祖母)

★パパ・ママとのおつきあいのコツ

- 出しゃばり過ぎず見守る ○孫にとっては父母が一番。それを踏まえて行動する
- 昔はこうだったと強く言わない。
- ・パパとママの子育てを認めて応援する(50代祖母)
- ・孫の世話をさせてもらえるのは楽しくて本当ありがたいことです。祖父母が父母に感謝を示すこと(60代祖母)

孫育て ポイント

1. 育児の主役はパパ・ママ、祖父母はサポーター
2. パパ・ママの話を聞く
3. 今と昔の子育ての違いを知る
4. とがめるより、補う
5. 他の子、親と比べない
6. 手、口、お金は出し過ぎず、心と体力にゆとりを！
7. 「ありがとう」「ごめんなさい」を言う。親しい仲にも礼儀あり
8. 孫のほめ役、夢の最強応援団になる
9. 自分のライフスタイルも大切に
10. 老いていく姿をみせる





孫を預かるとき、気をつけること



子どもの成長は早く、昨日は手が届かなくても今日は届いていることもめずらしくありません。事故に遭わないよう、お孫さんの目線に合わせて、家の中を点検してみましょう

【台所】



【玄関・階段】



【居間】



【お風呂・洗面所・トイレ】





子育て関連の相談窓口



市役所関係機関



相談窓口	相談内容	住 所	電話番号
福祉支援課	障がいについて	瓦谷地1(鶴舞会館内)	24-6314
こども家庭センター	妊産婦や子どもについての心の悩み、育児や栄養等の相談	瓦谷地1 (本荘保健センター内)	24-6318
	保育所関係		24-6320
	児童手当、児童扶養手当、子育て支援		24-6319
	家庭児童相談		24-6292
学校教育課	学校教育に関する全般	西目町沼田字弁天前40-61	32-1310
ふれあい教室	教育に関すること (不登校など)	東町15 (カダーレ内)	22-7750



子育て支援センター




地域の子育て家庭に対して、育児不安の相談や育児サークルの育成など、総合的な子育て支援事業を行う施設です。気軽にご利用ください。

相談窓口	所在地	連絡先
由利本荘市こどもプラザ あおぞら	桜小路1-5	22-3489
本荘子育て支援センター あいあい	石脇字田尻 30-12 (石脇西保育園となり)	22-5535
岩城子育て支援センター	岩城内道川字水呑場27-1 (ウエーブ岩城内)	73-3612

✿ 育児相談 ✿

育児相談は地域の子育て支援センターのほか、次の機関でも受付けています。

相談窓口	相談内容	連絡先
こども家庭センター こども家庭班 (ふぁみりあ) 《瓦谷地1番地》	妊産婦や子どもについて心や 体の悩み・育児相談 (保健師・助産師に相談できます)	24-6318 080-2845-6720 (ふぁみりあ 直通)
健康づくり課 《瓦谷地1番地》	離乳食や栄養に関する相談	22-1834
こどもプラザ あおぞら 《桜小路1-5》 	子育てに関する相談 (こどもプラザに遊びに来がてら 保育士・児童厚生員等に気軽に相 談できます。)	22-3489 

相談窓口	相談内容	連絡先
秋田県中央児童相談所 子ども・ 家庭110番「電話相談よい子に」	専門の相談員や心理職、医 師などの専門家が18歳未満 の子どもに関する様々な相 談に応じます。	0120-42-4152
秋田労働局雇用環境・均等室	育児休業や介護休業、子ども の看護休暇などについて	018-862-6684

❀ その他、色々な相談は ❀



子どもの教育や学校生活、家庭生活などでお悩みの方の相談に応じます。

区分	相談先	内容
教育相談	秋田県総合教育センターすこやか電話 0120-377-804	学習、発達、進路、交友、不登校、いじめ等、こどもと教育に関すること
心の相談	秋田県精神保健福祉センター 「こころの電話相談」 018-831-3939	お父さん・お母さんの心の悩み、飲酒、薬物、拒食、思春期問題等
人権相談	秋田地方法務局本荘支局「人権相談所」 0184-22-1200	こどもの人権、いじめ、体罰などについて
	女性人権ホットライン 0570-070-810	夫、パートナーからの暴力、差別、セクハラなどについて
少年相談	秋田県警察総合相談「やまびこ電話」 018-824-1212	非行、いじめ、校友、こどもの問題行動や困りごとなど

❀ 児童館・児童センター ❀

市内にある児童館や児童センターは、子ども達がいつでも無料で利用できる地域の遊び場です。職員が子どもたちの活動を見守り、支援します。

※子どもを預かる施設ではないことをご理解ください。

名称	所在地	電話番号
こどもプラザあおぞら	桜小路1-5	22-3489
岩城児童センター	岩城内道川字水呑場27-1	73-3612
岩谷児童館	岩谷町字田ノ尻106-1	65-2891
西目中央児童館	西目町沼田字新道下2-532	33-2369

❀ 子育て支援をしているサークル ❀



～ 子育てを応援 ～

No	サークル等所属団体名	活動の曜日・時間・場所	問い合わせ先
1	子育てサロン「あそびっ子」	毎月第3水曜:10:00～12:00 【鶴舞会館】	由利本荘市社会福祉協議会 本荘支所 24-2911
2	子育てサロン「なかまっ子」	不定期:10:00～12:00 【鶴舞会館】	
3	キッズルーム	毎週火曜:10:00～12:00 【鶴舞会館】	新妻さん 24-3617
4	子育てサポートグループ「まんま」	第2水曜:9:00～12:00 【鶴舞会館】 毎週月曜:10:00～15:00(サロン) 【中梵天74-2】	東海林さん 22-1705
5	ゆりかごの会	第2・3土曜:10:30～(1時間程度) 【中央図書館等】	佐藤さん 28-5152
6	国境なき話し手	第4土曜:10:30～(30分程度) 【中央図書館等】	古川さん 090-4559-4478
7	ままちょこ	月1回程度:日時要問い合わせ 【カダーレ等】	
8	いっしょに遊ぼう!	毎週木曜:10:00～11:00(祭日休み) 【西滝沢水辺プラザ】	佐藤さん 53-3939



❁ 市内の保育園・認定こども園 ❁



● 保育所

地域	名称	所在地	電話番号
本荘	本荘保育園	大門13	22-0662
	風の子保育園	御門74	22-8885
	ひかり保育園	八幡下24-1	22-0560
	石脇東保育園	石脇字上ノ山99	22-4183
	石脇西保育園	石脇字田尻30-12	22-2149
	石脇北保育園	石脇字竜巻14	24-3622
	小友保育園	館前字後田49-1	22-3532
	内越保育園	川口字愛宕山137-2	22-3165
	子吉保育園	藤崎字藤代124-2	22-0045
	石沢保育園	館字六角168-2	29-2104
矢島	矢島保育園	矢島町城内字八森下515	27-5656
岩城	道川保育園	岩城内道川字烏森51-1	73-2202
	亀田保育園	岩城亀田亀田町字田町35-2	72-2353
由利	ゆり保育園	前郷字家岸上堤76	53-4191
大内	岩谷保育園	岩谷町字日渡59-1	65-2008
	下川大内保育園	松本字上川原14-2	66-2111
東由利	えみの森	東由利館合字向田76-1	69-2131
鳥海	鳥海保育園	鳥海町伏見字久保16-3	57-2010



● 認定こども園

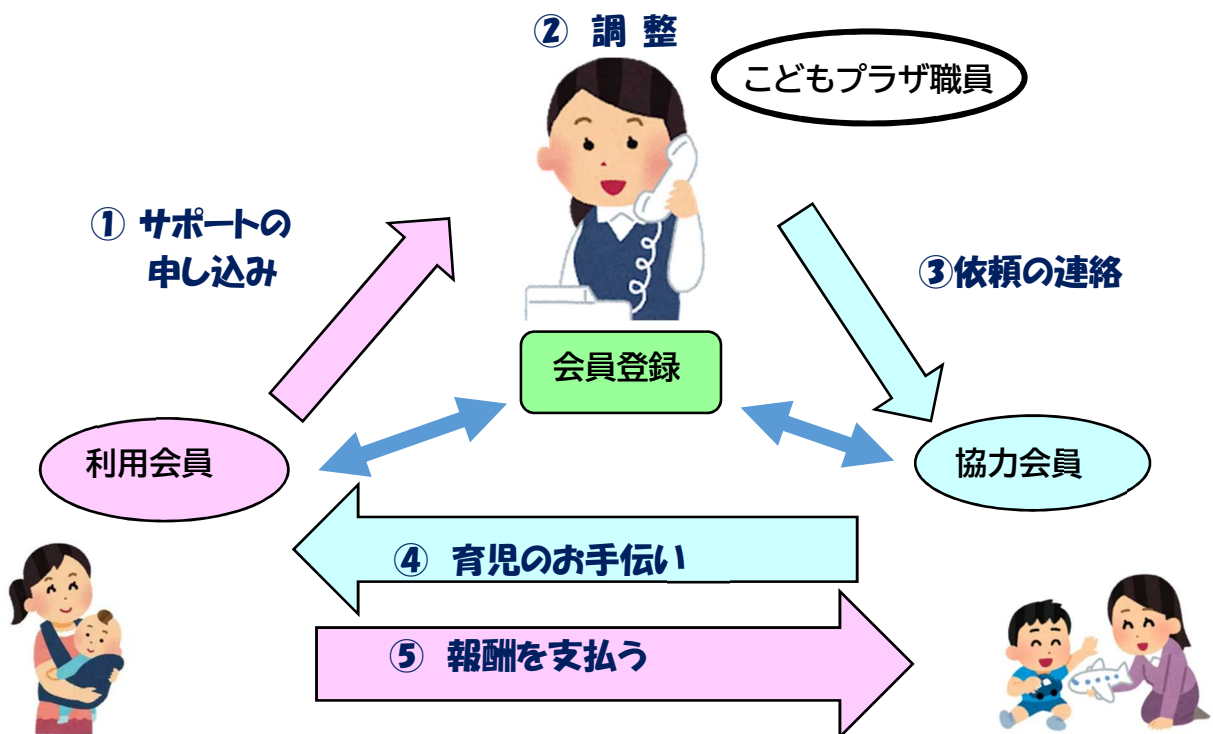
地域	名称	所在地	電話番号
本荘	認定こども園 若草幼稚園・保育園 (幼保連携型)	東梵天52	22-0852
	本荘カトリックこども園(幼保連携型)	給人町100	22-2068
	本荘幼稚園(幼稚園型)	東町56	22-3116
	清徳幼稚園 清徳保育園(幼保連携型)	桜小路43	24-2501
	本荘中央こども園(幼保連携型)	薬師堂字谷地127-3	23-1313
西目	西目こども園(幼保連携型)	西目町沼田字新屋下37-1	33-2038



ファミリー・サポート・センター事業

「子育てを手伝ってほしい人(利用会員)」と「子育てのお手伝いをしたい人(協力会員)」がお互いに会員になって、子育て家庭を地域で支え合うシステムです。
～活動前に登録手続きをお願いします～

ファミリー・サポート・センターのしくみ



お預かり: 1時間あたり こども1人につき **500円**

※土曜日・日曜日・祝日、夜間(19時～22時)1時間につき **100円増し**

サポート内容

- ★買い物・美容院・家族の通院時
- ★冠婚葬祭・行事・文化活動の参加時
- ★保育所・幼稚園などへの送迎時
- ★家族のリフレッシュタイムなど...

豊かな人生経験を持つ「祖父母」の力を、
地域の「孫育て」にも生かしてみませんか？

協力会員募集中！



《問い合わせ》 由利本荘市 ファミリー・サポート・センター
こどもプラザ「あおぞら」 電話/fax **0184-22-3489**



緊急時の連絡先



家族の連絡先	● ママの携帯	
	● パパの携帯	
	● パパ・ママの自宅	
かかりつけの 小児科	● 病 院 名	
	● 電 話 番 号	
そ の 他		

<p>救急車</p> <p>119</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ① 救急車をお願いします ② 住所・名前・年齢を伝えます ③ どうしてけがをしたのか？ どんな状態で発病したのか？ を伝えます ④ 現在の状態を話します (ぐったりしている・ひきつけをおこした等) ⑤ あとは落ち着いて、係員の質問に答え、指示に従いましょう 	
---	--	---

こども救急電話相談室

～夜間におけるお子さんの急病で受診すべきか迷ったら～

#8000 (018-895-9900)

経験豊富な看護師が対応します

受付時間：毎日 午後7時～翌朝8時



～地域で育む 小さないのち～



発行



由利本荘市健康福祉部 こども家庭センター
【 こどもプラザ あおぞら 】 改訂 R7.10.1

0184-22-3489