

松原市

～あってよかった  育てのエトセトラ～

今昔物語



## ◆◇はじめに

赤ちゃんや子どもたちは、近くで見ているだけで命の輝きを感じられ、幸せな気持ちが生まれるかけがえのない存在です。しかし、一步一步成長を遂げていく過程を共に歩み、守り育てるための努力は並大抵のことではありません。ましてや、現代は、核家族化が進み共働き家庭が増え、子育ての支援者は皆無・配偶者のみという方も珍しくない時代です。

皆様の中には、祖父母世代の豊富な知識と経験が、そんな現代の子育てにとって心強い味方となる力を秘めていると感じ、孫や地域の子どもたちに自分ができることをしたい、伝えたいなど、お考えのかたもいらっしゃるのではないでしょうか。

生活がどんなに豊かになり、便利で配慮が行き届いた中であっても、人を育てるのはやはり人。変わらない部分を共有し、時代に合わせた形で上手に助け合い、互いに満足できる形で次世代をはぐくむヒントとして参考にさせていただけることを願い、祖父母世代や子育て世代の皆様の声を集め、この冊子を作成いたしました。

「赤ちゃんが健やかに育ち、幸せになってほしい」という気持ちは、今も昔も、祖父母世代も子育て世代も、みな同じです。みんなの笑顔で、現代社会の中でうまく子育て・孫育てができるよう、この冊子をお役立ていただければ幸いです。

## ◆◇もくじ

1. みんなにいいこと！孫育てのメリット -----P1
2. サポートするときのポイント -----P2
3. 子育ての「今と昔」 -----P4
4. 家の中の危険度チェック！ -----P10
5. 緊急時の連絡先 -----P12
6. 祖父母と父母のいい関係 -----P13
7. 子育て支援センター情報 -----P15
8. おまけ・知ったク、お役立ち情報 -----P16



## 1. みんなにいいこと！孫育てのメリット！！

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で、みんなそれぞれにいいことがたくさんあります。また、お互いの手助けが必要なときに支え合う関係を築くことにもつながります。

### おじいちゃん、おばあちゃん

- ★ 孫を通じて地域での新たなつながりができる。
- ★ 刺激を通して元気をもらえる（老化防止にもなる！若返る）
- ★ 預かることで、孫とのコミュニケーションがとれる。
- ★ 生活に張りが出る。
- ★ 新たな生きがいもてる。

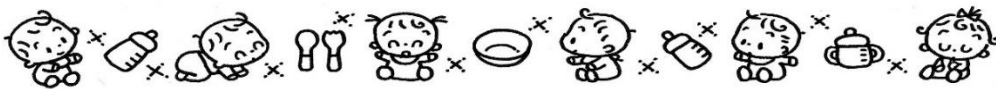


### 子ども（孫）

- ★ たくさん愛情を受けることでこどもの情緒が安定する。（自己肯定感がうまれる。親以外に愛情とぬくもりを与えてくれる存在）
- ★ いろいろな人と関わることで、価値観や社会を知る。
- ★ 様々な考え方を知ったり、経験することができる。
- ★ パパ・ママとは別の関係を築くことができる祖父母は特別な存在
- ★ 子どもの心に他者への思いやりや理解が育まれる。

## パパ・ママ

- ★ 負担感やストレスが軽減する。
- ★ 余裕をもって子どもと向き合える。
- ★ 子育てと仕事の両立がしやすくなる。
- ★ 祖父母と話す機会となる。（自分の子ども時代を知る）
- ★ 祖父母と孫が仲良くすると嬉しい。



## 2. サポートするときのポイント

子育ての大先輩であるおじいちゃん、おばあちゃんはとても心強い存在ですが、子育ての主役はパパとママ。ぎこちなくて危なっかしい様子から、ついいろいろと手伝ってしまいたくなりますが、祖父母はあくまでもサポーターです。そっと見守り、無理のない範囲でサポートしましょう。

また、慣れない赤ちゃんとの生活で、パパ・ママは不安に感じてしまいがちです。「大丈夫、いい子に育っているよ」とエールを送ってあげてください。



ポイント



最初はお互いに勇気がいるかも



- ★ パパ・ママの子育て方針を聞く（子育てに口を出さない。）
- ★ 「ここは任せて」「これは手伝って」というような、お互いの領域をきちんと伝え合う。
- ★ できないこと・やりたくないことをはっきり話しておく。
- ★ 自分たちのライフスタイルを大切に、体力と相談しながら頑張りすぎず楽しむ。
- ★ 困った時の『知恵袋』の存在と思う。
- ★ 緊急・急用時に対応できるように日頃から孫情報を共有しておく。




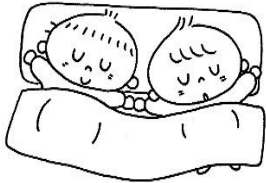
### 3. 子育ての「今と昔」





子育てを取り巻く情報は変化するため、祖父母世代と子育て世代では良いとされる子育ての方法にも違いが生じます。パパ・ママを育てた頃と現在でどう変わったのか、主なものを集めてみました。

	今	パパ・ママが育った頃
授乳	<p>親子に合った形であれば、母乳・ミルクどちらでも構いません。</p> <p>また、母乳の場合は、3時間おきではなく赤ちゃんの欲しがるタイミングであげます。</p>	<p>ミルクの方が、栄養があるといわれていたこともありました。または、母乳が絶対といわれていたこともありました。</p> 
卒乳	<p>「いつ」という決まりはなく、自然の流れで「卒乳」という考えが主流になっています。（母乳やミルクから幼児食へ移行する過程で離乳。）</p>	<p>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。</p> 
抱っこ	<p>抱っこされることで心が安定し、情緒豊かに成長します。</p> <p>★揺さぶられっこ症候群に注意</p>	<p>泣くたびに抱くと抱き癖がつくといわれていました。</p>

	今	パパ・ママが育った頃
離乳食	<p>☆母乳・ミルクに十分な栄養素が入っているため、果汁を与える必要はありません。</p> <p>☆5～6か月ごろから赤ちゃんの成長に合わせて開始します。</p> <p>☆アレルギーに注意！（アレルギーを起こしやすい食品は1歳頃まで控える）</p> <p>☆はちみつは乳児ボツリヌス症を引き起こす危険があるため、1歳を過ぎるまで与えません。</p>	<p>★ビタミンCが不足しがちだったこともあり、離乳食の前段階として3～4か月頃から果汁を与えていました。</p> 
むし歯予防	<p>☆生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にむし歯菌はいません。噛み砕いたものを与えたり、大人が使った箸やスプーンの共有はしないようにしましょう。</p> <p>☆歯の生える時期や順番には個人差があり、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しましょう。</p>	<p>★離乳食で大人が噛み砕いたものを与えることがありました。</p> 



	今	パパ・ママが育った頃
おむつ	<p>☆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。</p> <p>☆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1歳6か月頃から2歳過ぎ）</p> <p>☆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でることはありません。</p>	<p>★おむつ外しは早い方がよいとされていました。</p> 
うつぶせ寝	<p>☆乳幼児突然死症候群（SIDS）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> <p>★医学上の理由により医師からうつぶせ寝を指示されている場合は除く。</p>	<p>★頭の形がよくなる、寝付きがよくなるといわれていました。</p> 

	今	パパ・ママが育った頃
日光浴	<p>☆赤ちゃんの皮膚は紫外線の影響を受けやすいため、外出は紫外線が強い時間帯（10:00～14:00）を避けたり、つばの広い帽子や日焼け止めクリームなどで紫外線対策をしましょう。</p> 	<p>★母子健康手帳にも記載があり勧められていました。</p> 
厚着・薄着	<p>☆今の赤ちゃんは、快適な室温で過ごすことが多いため、着せる目安は大人より一枚少なく、汗をかかない程度に。外出時は保温に注意をしましょう。</p>	<p>★風邪をひかないように厚着させることが多かったです。</p> 
チャイルドシート	<p>☆6歳未満の乳幼児には使用が義務づけられているので、祖父母の車に乗るときでも必要です。</p> <p>★年齢に合ったチャイルドシートを後部座席に取り付けましょう。</p>	<p>★小さなこどもは、大人が抱っこしていました。</p> 

## ◆◇お世話の基礎知識（ワンポイントアドバイス）◆◇

### 紙おむつ

- ☆紙おむつを広げる  
ギャザー部分をしっかりと立て、  
新しい紙おむつをおしりの下に敷く。  
※テープのついている方が背中側です。
- ☆紙おむつを交換する  
おしりを拭いて汚れた紙おむつを抜き、  
新しい紙おむつのテープを留めます。

### ミルク

- ☆沸騰したお湯でつくります。  
水道が使えない場合は市販の  
調乳用の水を使いましょう。
- ☆ミネラルウォーターは赤ちゃん  
に不要な成分が含まれるので、  
下痢を起こしたりすることがあ  
ります。

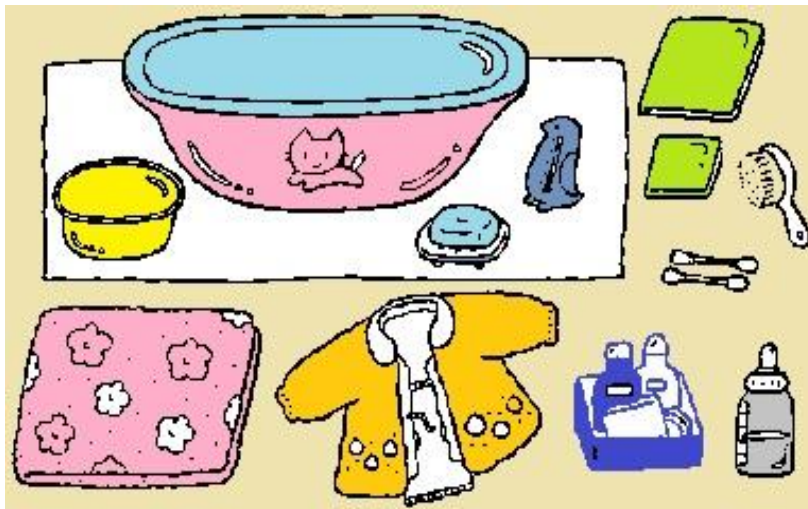
### 抱っこ

- ☆赤ちゃんを抱っこして立ち上がる時は、  
いったん片ひざをついて、上体をまっす  
ぐにしてから立つと、腰への負担が軽減  
できます。

### 沐浴・入浴

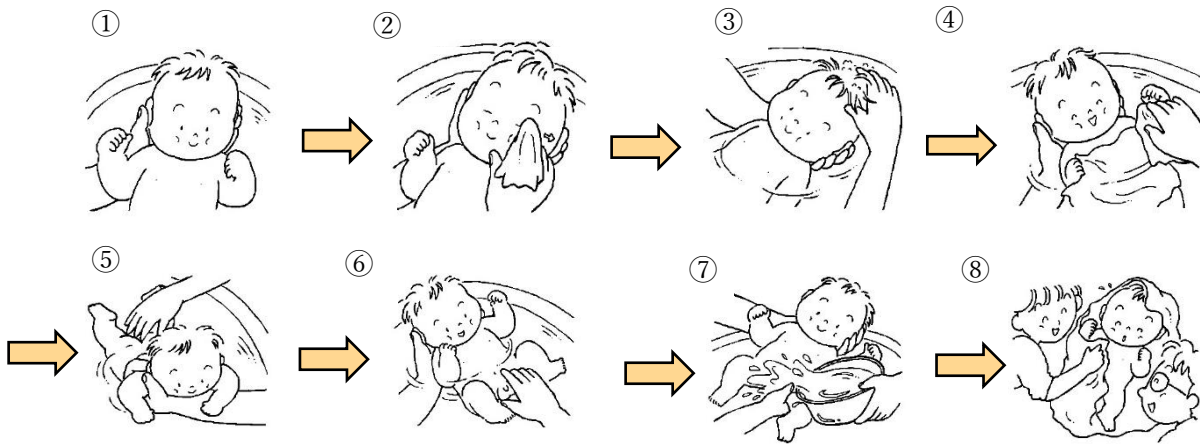
- ☆赤ちゃんに最適なお風呂のお湯  
の温度は38～40℃です。
- ☆冬は沐浴を行う場所と裸にする  
場所の温度差がないように注意  
しましょう。

### 【沐浴用具】



- ☆ベビーバス
- ☆ブラシ
- ☆石けん
- ☆温度計
- ☆着替え・オムツ
- ☆沐浴ガーゼ
- ☆バスタオル
- ☆洗面器
- ☆綿棒
- ☆ベビーオイル

## ◆◆沐浴の手順◆◆



- ① 裸にして利き手と反対の手で耳のうしろ、利き手でおしりを支え、足からゆっくり入れます。
- ② ガーゼをぬらし、目じりから目頭、おでこ、鼻の下、顎をふきます。
- ③ ガーゼで頭をぬらしてから、石けんをつけて洗い、ガーゼで石けん分を洗い流します。
- ④ 首すじ、腕、脇の下、胸、おなか、足と、体の上から下へ向けて洗います。石けんをつけて洗い、ガーゼで石けん分を洗い流します。
- ⑤ 体をうつぶせにして背中とおしりを洗い、ガーゼで石けん分を洗い流します。
- ⑥ 股を洗います。特にくびれた部分を入念に。
- ⑦ 上がり湯をかけて石けんを落とします。
- ⑧ タオルで十分に水分をふき取ります。

## 4. 家の中の危険度チェック！

大人が事前に環境を整えて気をつけることで、事故を未然に防ぎましょう。子どもと過ごす部屋を限定することも重要です。

子どもが触ると危険なものは、手の届かないところに置いてありますか？

アメ玉、ボタン、硬貨、指輪、タバコ、薬、マッチ、化粧品、洗剤、カミソリ、電池などは要注意！！



- ⇒ コンセントにはキャップをつけましょう！
- ⇒ 観葉植物の土にも注意！
- ⇒ アイロンは使い終わったら片付けましょう！
- ⇒ ポット・炊飯器などは子どもの手の届かないところに置きましょう！



- ⇒ 階段や段差のあるところには、子どもが落ちないように対策を  
しましょう！
- ⇒ 危険なところにはベビーフェンスを設置しましょう！
- ⇒ ビニール袋やラップ等は、子どもの手の届かないところに  
置きましょう！
- ⇒ 机・食器棚等の家具、また、角や縁の鋭い部分には安全対策  
をしましょう！
- ⇒ テーブルクロスは使用しないようにしましょう！
- ⇒ ストーブやヒーターは、子どもが触れないようにガード  
しましょう！
- ⇒ 入浴後、浴槽のお湯は抜いておきましょう！
- ⇒ ベランダや窓の側に踏み台になるものは、置かないように  
しましょう！



## 5. 緊急時の連絡先



### ◆◇小児科の休日急病診療◆◇

#### 松原徳洲会病院

- 土曜日  
(受付時間)  
午後1時30分～午後5時
- 日曜日・祝日・年末年始  
(12/30～1/3)  
(受付時間)  
午前9時30分～午前11時30分  
午後1時～午後4時

松原市天美東7-13-26  
☎072-334-3400

#### 南河内北部広域 小児急病診療

- 土曜日・日曜日・祝日  
年末年始(12/30～1/3)
- (受付時間)  
午後5時30分～午後9時30分

羽曳野市誉田4-2-3  
☎072-956-1000

救急車を呼ぶか迷ったときは…

救急安心センターおおさか

**#7119**

「相談員」「看護師」が  
医師の支援体制のもと  
24時間・365日対応

つながらない場合は… ➔ 06-6582-7119

## 6. 祖父母と父母の“いい関係”

～うれしかったこと・気づかいがほしかったこと～

### ◆◇祖父母編◆◇

うれしかったこと

#### ●孫と触れ合う機会をくれる

※積極的にだっこさせてくれた（60歳代）

※旅行やお誕生日会に呼ばれた（60歳代）

#### ●報告がくる

※こまめに孫の写真をメールで送ってくれた（60歳代）

#### ●お礼を言ってもらおう

※いつもありがとうとお礼を言われた（70歳代）

#### ●頼られる

※アドバイスが欲しいと言われた（60歳代）

気づかいがほしかったこと

#### ●叱りつけている

※孫が叱られているところはみたくない（70歳代）

#### ●父母世代からの言葉

※過干渉はやめてほしいと言われた（70歳代）

#### ●要求がエスカレート

※祖父母力を過剰に期待された（60歳代）

#### 父母世代とのお付き合いのコツは？

○笑顔で話すこと（80歳代） ○出しゃばり過ぎず見守る（60歳代）

○孫にとっては父母が一番。それを踏まえて行動する（60歳代）

○昔はこうだったと強く言わないこと（60歳代）

## ◆◇父母編◆◇

うれしかったこと

### ●面倒をみてる

※預かってくれる（40歳代）

※保育所や病院への送迎をしてくれる（30歳代）

### ●ほめてくれる

※よく頑張っているとほめてくれた（30歳代）

※子どもの行動やいいところをほめてくれた（40歳代）

### ●フォローしてくれる

※自分が子どもを怒った後のフォローをしてくれた（40歳代）

### ●祖父母がイキイキとしている

※孫と遊ぶようになって、前よりアクティブになった（30歳代）



気づかいがほしかったこと

### ●押し付けられる

※こうした方がいい、こうすべきと口出しされた（40歳代）

### ●批判される

※子育てについて批判された（40歳代）

### ●おやつを与えすぎる

※親に確認せずに、たくさんおやつをあげていた（40歳代）

### ●食事の作法

※自分が使っている箸で食べさせた（30歳代）

### 祖父母世代とのお付き合いのコツは？

○細かいことは気にせず、ある程度流せるくらいがいい（30歳代）

○「親しき仲にも礼儀あり」程よい距離感がいいと思う（40歳代）

## 7. 子育て支援センター情報

生後3か月から未就園の子どもと保護者を対象に、子育て支援センター・ひろばを開設しています。育児相談のほか、親子の遊びや交流などを通していろいろなお手伝いをしています。

### ◆◆市内9か所の子育て支援センター◆◆

名称	住所	開設時間	休日	電話番号	ホームページ
子育て支援センターともだち広場	南新町 5-13-4	午前9時～ 午後5時	土・日・祝・ 12/29～1/4	335-1050	清水保育園
地域子育て支援センターぴい～すKIDS	上田 4-3-32	午前9時～ 午後5時	土・日・祝・ 年末年始	338-0288	社会福祉法人 聖徳会
子育て支援センターNIKO(ニコ)ひろば	天美南 5-20-2 2	午前10時 ～午後4時	木・日・祝・ 12/29～1/3	330-2511	こにゆにていー ひろばNIKO・ ニコ
子育て支援センターのびのび	南新町 3-7-30	午前9時～ 午後5時30分	土・日・祝・ 12/29～1/3	333-6977	まつばら 子育てネット
子育て支援センターわくわく	一津屋 1-10-15	午前9時～ 午後5時30分	土・日・祝・ 12/29～1/3	335-6119	まつばら 子育てネット
子育て支援センターあいあいひろば	上田 7-11-34	※午前9時～ 午後5時30分	土・日・祝・ 12/29～1/3	332-8760	まつばら 子育てネット
なごみのひろば	阿保 4-210-7	午前10時 ～午後4時	火・土・日・ 祝・12/29～ 1/3	335-6119 (子育て支援センター わくわく)	まつばら 子育てネット
わいわいひろば	南新町 2-141-1	午前10時 ～午後4時	土・日・祝・ 12/29～1/3	333-6977 (子育て支援センター のびのび)	まつばら 子育てネット
キラキラひろば	田井城 3-104-2 まつばらテラス(輝)1階	※午前9時～ 午後5時30分	日・祝・ 12/29～1/3	330-0301	まつばら 子育てネット

※ ひろばは午前10時から午後4時







# 松原市ファミリー・サポート・センター

**ファミリー・サポート・センターはあなたの子育てを応援しています!!**

## ファミリー・サポート・センターとは

会員同士でお互いに助けられたり助けたりして、地域の中で育児の総合援助活動を行う組織です。



### こんな事でお困りではありませんか?

- 就活中に子どもを見てもらえる人がいない。
- うえの子の授業参観に行きたいけど赤ちゃん連れでは…。
- ちょっと育児に疲れ気味、気分転換したいけど…。
- 体調が悪くて病院に行きたいけど、子ども連れではいけない…。
- 仕事の都合で保育所の送迎ができない。



その他、いろいろな子育ての困りごと。  
ひとりで思い悩まずに一度相談してみてください。  
意外に近くに助けてくださる人がいるかもしれませんよ。

### ファミサポを利用できる時間帯

・午前7時～午後9時 ※土・日・祝日も利用できます。

### ファミサポの利用料金

- ・平日：1時間／700円
- ・土・日・祝日：1時間／800円

※兄弟2人以上で一緒に利用される時は、第2子から半額料金になります。



✕ **お申込み・お問い合わせはこちらまで** ✕

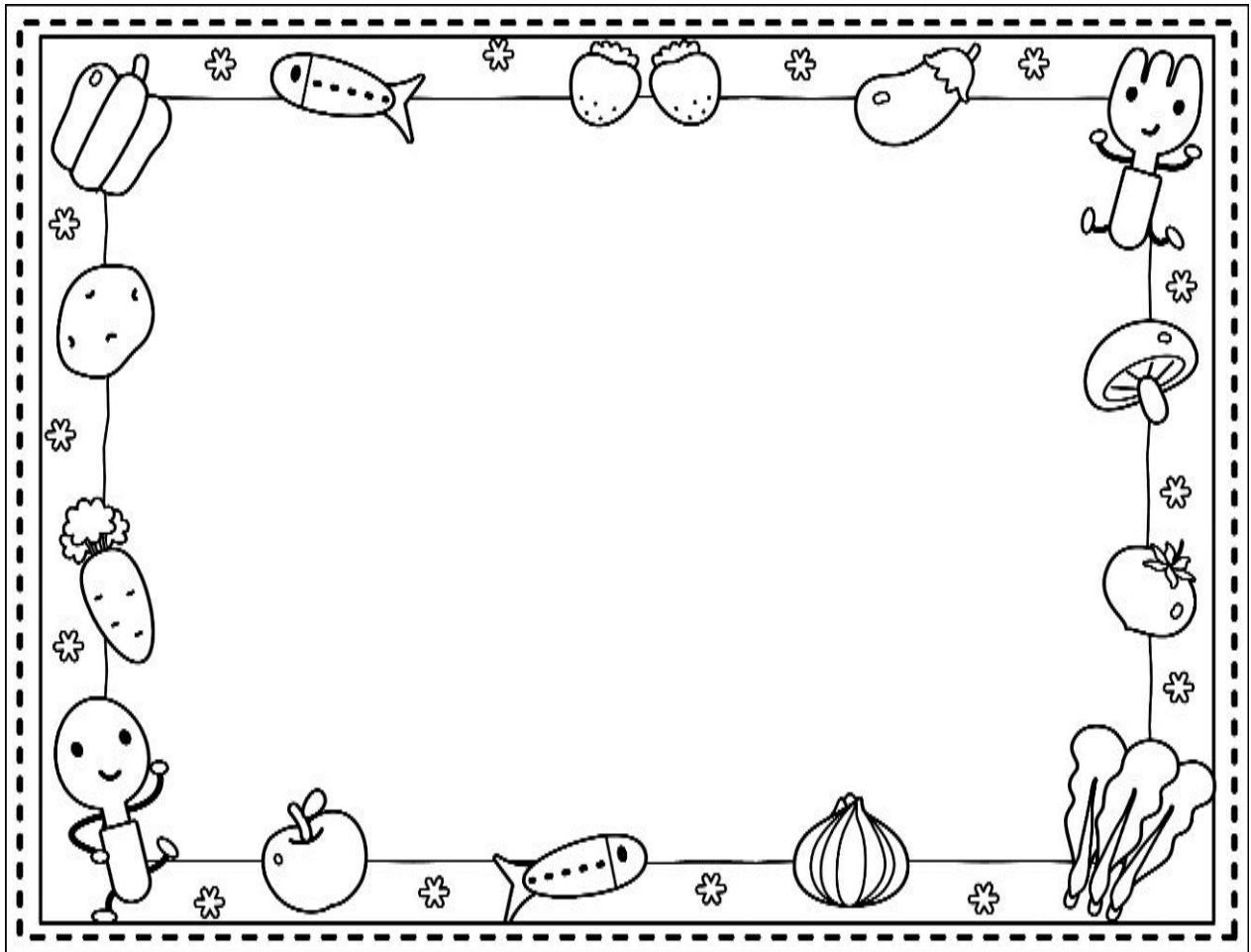
〒580-0043 松原市阿保1-1-1 松原市役所東別館3階  
 社会福祉法人 松原市社会福祉協議会  
 松原市ファミリー・サポート・センター  
 開所時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時30分  
 TEL：072-333-0294  
 FAX：072-335-0294  
 ✕ メールアドレス：webmaster@matsubarashakyo.net ✕



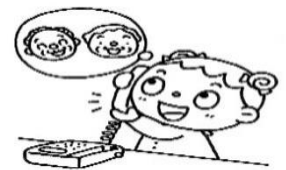




MEMO



家族の連絡先



パパ \_\_\_\_\_ 祖父 \_\_\_\_\_

祖母 \_\_\_\_\_

ママ \_\_\_\_\_ 祖父 \_\_\_\_\_

祖母 \_\_\_\_\_

# おおきくなあれ

## ～孫の記録～



孫の名前

.....



生年月日

.....年.....月.....日



出生体重・身長

.....g.....cm

写真を貼りましょう！





編集 令和5年11月

松原市 福祉部 子育て支援課

〒580-8501

松原市阿保1丁目1-1

電話：072-334-1550（代）