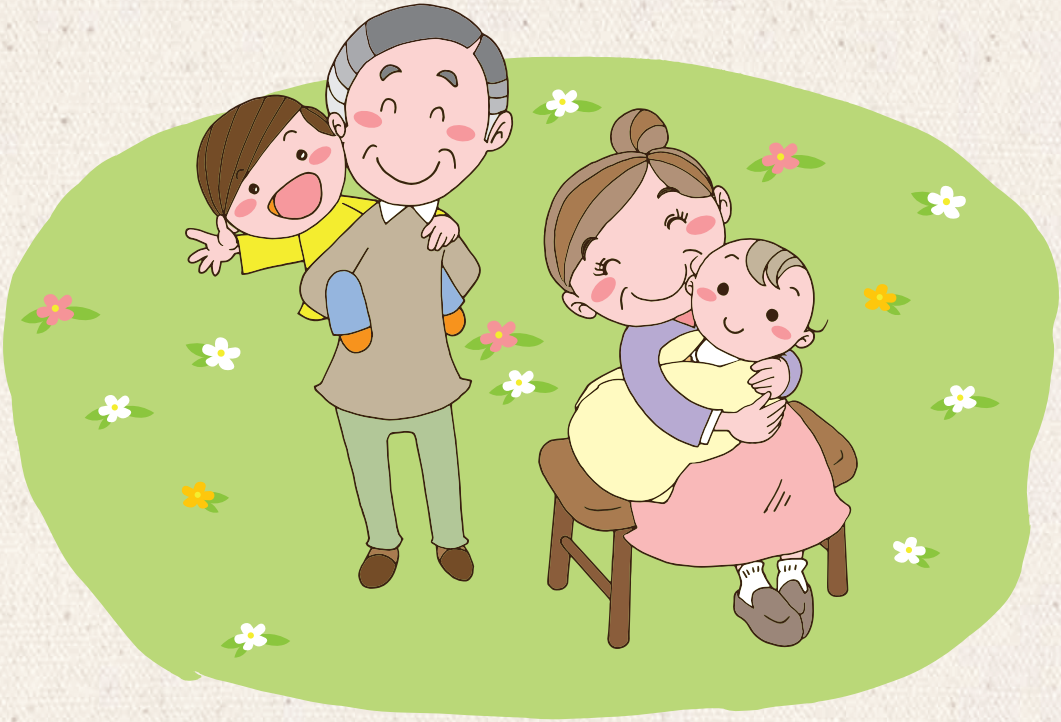
地域と家族で

孫まご育てブック



朝倉市

目　　次

はじめに …… 1

孫育て　それぞれのメリット …… 2

孫育ての基礎知識　「今」の子育て！ …… 4

子育て世代に聞きました!!
（アンケートより） …… 10

発達には順番が大切!!　心と体の成長 … 12

子どもの事故防止 …… 14

子育て支援制度を利用しましょう!! …… 16

おでかけスポット …… 18

はじめに

朝倉市では、朝倉市総合戦略「朝倉らしい地方創生の取り組み」として「安心して結婚・出産・子育てができる朝倉」をめざし、親・子・孫三世代暮らしを推進しています。

共働き世帯が増える中、子育て世代の頼りとなる祖父母の皆さまの祖父母力「孫育て」が必要とされています。

しかし、子育ての方法や考え方は、時代とともに変わっており、手を差しのべたい祖父母の皆さまも戸惑いやもどかしさを抱くことがあるかと思います。

この冊子は「祖父母世代」「孫」「親世代」が心地よい関係を築き、さまざまな愛情のもと「朝倉市の子どもたちが健やかに育ってほしい、幸せになって欲しい」との願いから作成しました。

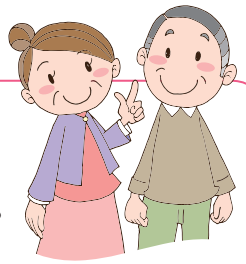
どうか手に取っていただき、皆さまのお役に立てていただきたいと思います。

孫育て　それぞれのメリット

祖父母の「孫育て」はメリット満載！

祖父母が子育てをサポートしてくれることは、「祖父母」「孫」「親」にそれぞれの三者三様のメリットがあります。

祖父母のメリット



- 自分の健康面に気を付けるようになり老化防止になります。
- さまざまな刺激を受けて元気をもらえます。
- 外に出る回数や他人と会う機会が増えるので身なりにも気を遣い若返ります。（おしゃれになる）
- 孫と過ごす時間で新たな生きがいができ、楽しみが増えます。

孫のメリット

- 親とは違った愛情と余裕を持って関わってもらえるので情緒が安定します。
- 昔ながらの遊びや生活の知恵を経験することができます。
- 地域の人との触れ合いが増え、社会性や他者への思いやりの気持ちが育ちます。

親のメリット

- 子育ての経験から情報やアドバイスをもらえます。
- 自分の時間が持てることで子育ての負担が減ります。
- 安心して預けることができ、仕事との両立ができます。

同居・近居のメリット

- お互いが見守り合うことができ、安心感を持って生活できます。
- 親の急な用件のとき、頼みやすく、また親の希望にある程度対応してもらえます。
- 生活の知恵、食事面など祖父母ならではのサポートができます。
- 世代が違う生活の中で会話が増え、話題も広がります。

地域の子育てメリット

- 地域のいろいろな人との関わりによって繋がりが深くなり、経験の幅も広がります。
- 子どもの存在で地域全体に活気がでます。
- 若い世代との出会い・交流ができます。

孫育ての基礎知識　「今」の子育て！

子育て世代を取り巻く環境や情報は、祖父母世代の子育ての時に比べ、多様に変化してきました。

しかし、不安を抱えながらの子育ては今も昔も変わらないのではないでしょうか。

しつけ

子育てはまず子の親である父・母がするものです。まずは父・母の子育て方針を尊重することが大切です。

今は「叱る子育てはよくない。自己肯定感が育たないので、ほめる子育てをしましょう」といわれています。そのため、多くの父・母はわかるまでやさしく言い聞かせようとしています。お孫さんが自立した大人になるためには「自己肯定感」が必要です。そのためにも祖父母の役割は、基本的に父・母のサポートです。

※自己肯定感とは…自分のあり方を積極的に評価できる感情
自らの価値や存在意義を肯定できる感情

「甘えさせる」と「甘やかす」の違いは？

「甘えさせる」というのは、子どもがどうしてもできないことに対して、大人が手助けをする、手を貸すことです。「甘やかす」というのは、子どもがすでに自分でできる事ややろうとしている事に大人が手を出して子どもにやらせないことです。

離乳食

赤ちゃんにとって離乳食は食の自立への第一歩です。食べる力を育てるために、赤ちゃんの消化吸収する力に合わせて離乳食をすすめていくことが大切です。生後５か月から離乳完了までの約１年間、いろんな食品が食べられるようにトレーニングしていくことで、食物アレルギーをおこしにくくなります。

また、以前は栄養の一つとして果汁を月齢が低いうちから与えることもあったようですが、赤ちゃんによってはお腹をこわしたり、果汁の甘さに慣れて離乳食がすすまなくなってしまうこともあるので、早い時期から与える必要はありません。

授乳

母乳には赤ちゃんに必要な栄養がたくさん含まれ、可能であれば積極的に母乳保育をすることを推進している病院がほとんどです。しかし、母乳にこだわらず、母親のストレスにならないようミルクを足すことも赤ちゃんの成長には大切です。泣いているからといって、母親に「お腹が空いているんじゃない？早くおっぱいあげてね」とアドバイスをすることは、やめましょう。母親の心を傷つけます。

昔は「断乳しなければならない」という意識があり、おっぱいに辛子を塗ったり怖い絵を描いたりしていましたが、今は、何歳でやめなければならないという決まりはありません。「おっぱいを卒業する」という考え方が一般的です。

むし歯予防

むし歯予防のために食事の最後はお茶を飲ませます。歯が生えてきたらガーゼで拭くようにし、歯が生えたら子どもに歯ブラシを持たせて、大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。

むし歯の原因であるむし歯菌は、生まれたばかりの赤ちゃんにはありません。大人からの口移しや飴やチョコレート、ジュースを与えることでむし歯になっていきます。むし歯になりにくいおやつを選びましょう。基本的に１才未満は、おやつは必要ありません。

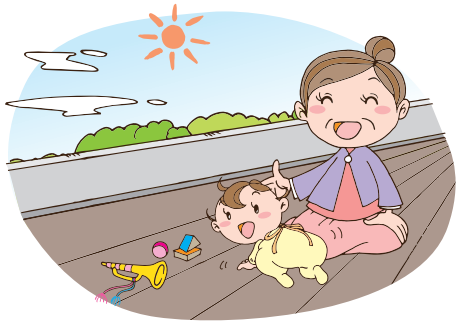
抱っこ

首の据わっていない赤ちゃんを抱っこするとき、安定するのは横抱きです。首が据わる前に縦抱きするときは上手に首を支えましょう。

抱っこは自己肯定感や、人への信頼感が育つなど、心の成長に大切です。抱き癖は気にすることはありません。特に乳児のころは抱っこしてあげましょう。

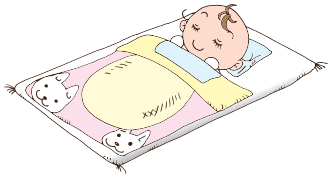
長時間抱っこするときは、抱っこ紐やスリングなどをうまく活用しましょう。しかし料理や家事をする際の抱っこは危険ですので注意しましょう。

睡眠



赤ちゃんは、太陽のリズムにあわせて、いろいろなホルモンが働き成長します。そのため、生活のリズムを整え、早寝早起きをすすめています。

昼寝の時間が長いと夜更かしすることが、科学的に証明されています。昼寝を早く切り上げる、夜早めに寝かせる、日中体を動かすことが大切です。



うつぶせ寝は乳幼児突然死症候群（SIDS）を引き起こす可能性が高いので、厚生労働省は、赤ちゃんを守る観点から「医学上の理由で必要な時以外は、赤ちゃんの顔が見える仰向けで寝かせるようにしましょう」と啓発しています。

歩行器

歩行器は歩行開始を早めるものではなく、おもちゃの位置づけとして使用するものです。現在は、むしろいっぱいハイハイをさせることでバランス感覚や、腕や背中の筋肉を育てる効果があるといわれています。

おむつ

布おむつは通気性に優れ、赤ちゃんの肌に優しくかぶれにくい、排泄を知らせるといわれますが、漏れやすく洗濯の手間がかかります。現在の紙おむつは布おむつに比べ、漏れにくくサイズが豊富で洗濯の手間もありません。ただし、経済的な負担やゴミの発生が継続します。それぞれのメリット・デメリット両方を知り、納得して上手に使いましょう。

トイレトレーニング

おむつが外れるのは３歳前後が平均です。トイレトレーニングは、パンツを脱ぐ、排泄、はくという一連の動作ができることを目的とします。無理強いはせず、その子のペースにあわせて、できたら褒めることが大切です。

外気浴

昔は日光浴をさせていましたが、最近はオゾン層が破壊されてきたことによる紫外線の害が大きいことがわかっています。１か月健診が終わったくらいから、散歩などにより少しずつ外気に当てるようにしましょう。

散歩

ベビーカーの普及や車の移動により外を歩くことが少なくなりました。土、花壇や木があるところを散歩することで、虫や植物など自然の生き物に出会えます。自然とのふれあいの時間を大切にしましょう。

沐浴

生後１か月くらいまでは大人と同じ浴槽ではなくベビーバスなどを利用して沐浴を行いましょう。沐浴を行う時期は赤ちゃんが汗をかくことはほとんどないでしょうから湯冷ましを飲ませる必要はありません。いつも通りの母乳やミルクで十分です。

衣服

赤ちゃんは新陳代謝が盛んで体温も大人よりも高めなので、衣類は１枚少なめで大丈夫です。脇に汗をかいているなら着せすぎなので、あせもができます。注意しましょう。

テレビ・スマホ

テレビやスマホはコミュニケーション能力や心身の発達が阻害されるおそれがあるため、「テレビ・スマホに子守りをさせないで」ともいわれています。時間や番組などを親と話し合いながら上手につきあっていきましょう。２歳までの乳幼児にはテレビやビデオを見せることを控え、親など周りの人たちとコミュニケーションをとるように心がけましょう。（社団法人 日本小児科医会「子どもとメディアに関する提言」より）

絵本

好奇心が芽生え始めた子どもは、本の楽しさを心で受け止め、体で表現します。

大人が子どもとともにゆったりと絵本を楽しむことで好奇心を満たし心も豊かになっていきます。

朝倉市では、絵本を通して赤ちゃんと家族で、ゆっくりと心触れ合うひとときを持って欲しいとの願いからブックスタート事業を実施しています。

４か月検診、１歳半検診時に行っています。

予防接種

赤ちゃんは、お母さんのお腹にいるとき、さまざまな病気に対する免疫を受け継ぎますが、その抗体も生まれてしばらくすると失われてしまいます。かかると重い後遺症が残る感染症もあるため、適切な時期に予防接種を受けましょう。

チャイルドシート

６歳未満の乳幼児にはチャイルドシートの使用が義務づけられています。着用によって子どもの重傷・死亡数を大幅に減らす効果があります。また、設置場所は助手席でなく後部座席が基本です。

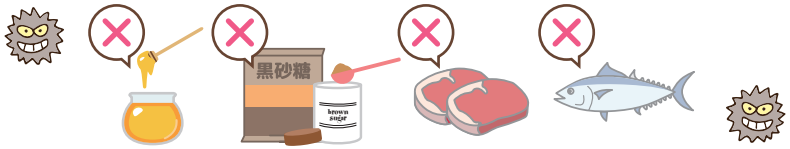
虐待通報

核家族化などで孤独に子育てすることの不安をかかえている母親も多いため、悩んでいることがないか？声をかけることが大切です。虐待かもしれないと思った時点で189（いちはやく）番（児童相談所共通ダイヤル）に電話相談しましょう。

赤ちゃんに食べさせないで!!

１歳までは避けるものとして はちみつ　黒砂糖　生肉　生魚などがあります。これらは赤ちゃんの消化能力にとっては負担となる菌が入っています。

近年、食物アレルギーの患者数が増加しており、時には、命に関わる重大な症状を引き起こす恐れがあります。食品表示をよく見て、親に聞きながら対応しましょう。



子育て世代に聞きました!!（アンケートより）

おじいちゃん、おばあちゃんにしてもらって嬉しかった事、嫌だった事を朝倉市内の子育て中のお母さんに、聞いてみました!!

嬉しかった事！

実母から

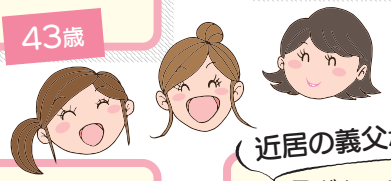
お風呂や食事について行動する前に「こうしていい？ああしていい？」って聞かれるので安心して任せられます。泊まり込みで手伝いに来てくれて嬉しかった。

43歳

同居の義母から

おおらかに見守り、日常の相談事にも乗ってくれる。家事も代わってくれる。あやすのがうまく子どもたちが1番なついている。下の子を預けて外出もさせてくれる。

32歳



近居の義父から

お宮参りから誕生祝いまでの行事を一緒に快くお祝いしてくれたり、プレゼントしてくれたり、可愛がってくれてありがたい。

29歳

近居の義父から

子どもの話を聞いてくれる事。

41歳

実父から

自分が体調が悪いときに子どもを見てくれたり、子どもと遊んでくれた事。

31歳

近居の義父から

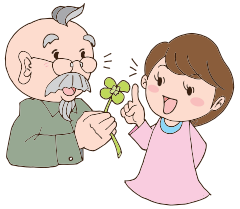
いつも笑顔で子どもに話しかけてくれる。

36歳

同居の実母から

昔からある「わらべ歌」や「体を使った遊び」を習い、自分も接し方がわかった。

29歳

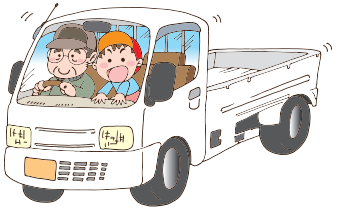


嫌だった事！

近居の義父から

チャイルドシートを着けないまま軽トラックに乗せて出かける事はして欲しくない。

36歳



実母から

車に乗せるとき、チャイルドシートに乗せず、抱っこして乗ろうとするのはやめて欲しい。

35歳

近居の義母から

「ワァー」と泣くと我慢できなくて、抱っこして離れた場所へ連れて行ってしまうのは嫌。

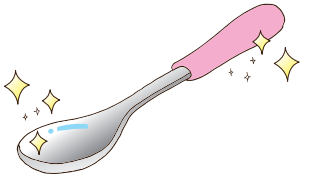
兄弟を早く産みなさいとか2～3人産んでと言ってくることが嫌。

36歳

近居の実母から

むし歯菌の移りを防ぐために同じ箸やスプーンを使う事はしないでほしい。

29歳



義母から

指をちゅぱちゅぱしていると愛情不足と言われたり、寝たら起こしてはいけないと言われたり、何かにつけて「～してかわいそう」といわれることが多くなった。

35歳

実母から

今の子はアレルギーに敏感なので、何か食べ物をあげるときは一言聞いてからにして欲しい。

32歳

発達には順番が大切!!　心と体の成長

発達の順序性の大切さについて

「這えば立て、立てば歩めの親心」といわれるように、子どもの成長は親にとっても、祖父母世代にとっても嬉しいものです。しかし、子どもたちの成長発達にはおおよその目安はあるものの、個人差があります。そこで、発達の目安を見るときは、"どのような段階を経て次につながるか"を大切にしましょう。早く歩き始めたとしても、ハイハイが十分でなければ、その後の身体機能発達に必要な筋力などの育ちが十分ではなく、転んだ時に手が出ず、顔面を打ってしまうことがあります。

新生児期
生後４週間まで

●２か月頃から、生活リズムが確立してきます。（授乳、睡眠、起きている時間）
●泣くことは赤ちゃんの運動です。泣きだしても次の授乳の時間までに時間がある時は、抱っこしたり、あやしたりしてみましょう。大人の笑顔と優しい語りかけは、心の栄養です。

ねんね期
1～4か月

●4か月頃から、昼と夜の区別がつきます。

寝返り　首すわり　お座り期
5～8か月

●首が据わると、筋肉や神経の発達により、仰向け→腹ばい→寝がえり→おすわり→ハイハイ→立つ→歩くとゆっくり成長していきます。

ハイハイ　つかまり立ち期
9～12か月

●散歩や、あやしてもらうことで大喜びします。目で見て、聴いて、手で触って、匂いを嗅いで、口で味覚を確かめることで、感覚器が発達してきますが、何でも口に入れたり、触ったり、家の中は危険がいっぱいです。危険な場所を確認しましょう。

１歳児期

●子どもの成長には個人差があります。早くから、椅子に座らせる、立たせる事で、発達すべき筋力がつかず、活動意欲が育ちません。子どもの心と体の発達のために十分に活動させてあげましょう。

２・３歳児期

●幼児期になると、走り回り、何にでも興味を持ち、発見して、自信を持つ年齢へと成長していきます。「危ないから、失敗しそうだから…」と大人が何でも手を差し伸べて、やってしまうと、子どもの達成感が育ちません。生きる力の基礎を培う時期です。危険なことはきちんと教えて、目を離さないで見守ることが大切です。

４・５歳児期

●言葉を話す力も理解する力も発達し、相手の気持ちを考えることができるようになります。多くを学んで成長する時期で親と一緒にいなくても楽しく過ごせる時間が増えてきます。
●親やお祖父ちゃん、お祖母ちゃんが、ゆったりとした時間を過ごしてあげることで、子どもの情緒も安定します。大人が楽しむことで、子どもにも遊びの楽しさが伝わります。

学童期

泣くことの意味について

赤ちゃんの泣きには、お腹が空いた、眠いなどの〝要求の泣き〟の他に、大切な"発散の泣き"があります。話せない赤ちゃんは、大人が愚痴を言うように、「今日たくさんの人に会ったから、疲れちゃった」「何だか不安な気持ちが出てきちゃう」など、泣いて発散していることもあります。愚痴を聞いてもらったら、気が軽くなるように「泣きたいことがあるんだね」と言う気持ちで泣かせてあげると、泣いた後スッキリした顔で元気になるものです。言葉で十分気持ちを出せない幼い子どもたちも、同じです。おおらかに泣けると「今泣いたカラスがもう笑った」になることもよくあります。また、駄々こねを始める頃になると「嫌」というけれどちゃんとやるのを応援してと言う泣きもでてきます。駄々をこね「いやだ～」と泣きながらも、本当はどうすればいいかをちゃんとわかっているものです。「いやだ」という気持ちを受けとめながら、「いやだ」の言葉を真に受けず、「ちゃんとやりたい」という本音を応援してあげられると素敵ですね。

子どもの事故防止

ハイハイから つかまり立ちの時期

★**じっとしているようでも よく動きます！**
風呂場やトイレなど家の中の危険な箇所を確認しましょう。

★**指で小さいものをつまめます！**
つまんだ物を何でも口で確かめる子どももいます。危険な物は、子どもの手が届く場所に置かないようにしましょう。

歩き始める時期

★**家の中での行動範囲が広がります！**
バランスを崩して転びやすいので、歯ブラシやスプーンなどを持ったまま立ちあがらせたり、歩かせたりしないようにしましょう。

★**好奇心が旺盛になります**
触って危険な物は、子どもの視野に入らないようにしましょう。

走ったり飛び跳ねたり し始める時期

★**運動能力が高まります！**
フードや紐のついた衣服、ポシェットなどを身に着けて遊ばせないようにしましょう。

★**外遊びが増えます。**
危険を回避する能力はまだ備わっていないため、三輪車や二輪車に乗るときには、大人が付き添うようにしましょう。

★**自動車、溝、ため池、川など、危険がいっぱいです。**
道路では、手を離さないで歩き、公園などの広場で思い切り遊ばせましょう。

子育て支援制度を利用しましょう!!

子育て中の皆さん!!

朝倉市は、子育てを頑張っている皆さんを応援します。子どもの一時預かりや病児見守りなどさまざまな支援制度をご紹介します。

子育て支援センター

育児に関する不安や悩みなど専門職員が相談を受けます。また定期的に育児講座やさまざまな催しを行っています。

［場　　所］●生い立つ子育て支援センター（生い立つ保育園内）
　　●ひろにわ子育て支援センター（ひろにわ保育所内）
［問 合 せ］●生い立つ子育て支援センター　☎24-5203
　　●ひろにわ子育て支援センター　☎080-8352-4178

子育てほっとサロン「つどいの広場」

主に乳幼児（0～3歳）を持つ親とその子どもが気軽に集い、交流を図ることや、アドバイザーによる育児相談などを行います。

［日　　時］火曜日から金曜日
［場　　所］旧老人福祉センター寿楽荘内
［問 合 せ］子育てほっとサロン「つどいの広場」　☎080-6439-1851

ファミリー・サポート・センターあさくら

お子さんの預かり（病後児預かり含む）保育所への送迎など「サポートを受けたい人」と「サポートしたい人」との相互援助活動を行う組織です。

［利用方法］会員登録が必要（講習会受講）
［費　　用］１時間あたり　600円～800円（減免対象あり）
［開所日時］火曜日～金曜日　9:00～17:00
［問 合 せ］ファミリー・サポート・センターあさくら　☎24-0055

子育て短期支援事業

保護者の方が入院や通院、出張や残業などの理由で、一時的に家庭で養育することができないときにお子さんをお預かりする制度です。

［利用方法］子ども未来課で申請、登録が必要
［対　　象］３歳以上
［費　　用］１日あたり　2,750円（減免対象あり）
［場　　所］古処学園（秋月野鳥539）
　　ひばりケ丘学園（馬田3246）
［利用時間］日帰り…22時まで、宿泊…1週間以内
［問 合 せ］子ども未来課　☎22-1111

乳幼児健康支援センター

お子さんが病気の回復期などで、家庭で保育できない場合にご利用ください。

［利用方法］事前に申請、登録が必要
［対　　象］３か月～小学校６年生
［場　　所］きたの小児科乳幼児健康支援センター
　　（きたの小児科医院内）
［問 合 せ］きたの小児科乳幼児健康支援センター　☎23-1177

保育所（園）の一時預かり事業

急な用事などで、少しの時間だけお子さんを預けたい場合に利用できます。

申し込み、実施時間、利用料など詳しくは各保育所（園）にお尋ねください。

おでかけスポット

フレアス甘木

朝倉市甘木1152

甘木公園

朝倉市菩提寺79

木の丸公園

朝倉市山田130-7

あまぎ水の文化村

朝倉市矢野竹831

杷木児童遊園

朝倉市杷木池田543-1

雨が降った時は

秋月博物館
秋月野鳥532-2

中央図書館
朝倉市甘木198-1
（ピーポート甘木内）

あさくら図書館
朝倉市宮野1997
（朝倉地域生涯学習センター内）

はき図書館
朝倉市杷木池田483-1
（らくゆう館内）

協力／生い立つ子育て支援センター
ひろにわ子育て支援センター
つどいの広場
ファミリー・サポート・センター
発行・編集／朝倉市子ども未来課
発 行 年 月／平成30年３月

災害により一部利用できない施設もあります。詳しくは市役所にお問い合わせ下さい。