

ママ・パパ子育て応援BOOK

抱きしめて あげたい

～あなたは一人じゃない、大丈夫～



ママ・パパ子育て応援BOOK 編集委員会



ママ・パパ子育て応援BOOK

抱きしめて
あげたい

～あなたは一人じゃない、大丈夫～

毎日の子育て
ほんとうにお疲れさま。
あなたの大変さは
たくさんの方がわかっているからね。

この本をとおして
あなたに出会えて
とても嬉しい。

ママ・パパ子育て応援BOOK

抱きしめて あげたい

～あなたは一人じゃない、大丈夫～

CONTENTS

Special Presents [I]

親になるあなたへ

「抱きしめてあげたい」ショートストーリー…………… 4

■ ママ・パパが悩む『こんなとき』Q&A…………… 8

発達段階① 妊娠～出産 Q 1～5…………… 10

発達段階② 0～1歳 Q 6～10…………… 24

発達段階③ 1～3歳 Q11～15…………… 38

発達段階④ 3～6歳 Q16～20…………… 52

◎この頃の子どもってこんな感じ！

◎奮闘中のママ・パパの疑問・質問

先輩ママ・パパからのアドバイス

専門家からのメッセージ

◎でも、大丈夫！親として心にとめたいコト



思春期 ～もうひとつのよちよち歩きのために～…………… 66

■ 石川県の子育てトータルサポート…………… 68

子育てに関する主な支援制度…………… 70

県・市町母子保健・児童福祉担当課一覧…………… 73

こんなところガイド…………… 74

オレンジリボン …………… 76

ひとりで悩まないで（電話相談窓口一覧）…………… 77

Special Presents [II]

いしかわ発エンジェルソング

子育ての詩「ママの手」…………… 78

ママ・パパからのメッセージ…………… 82

Special Presents [I]

親になるあなたへ

「抱きしめてあげたい」 ショートストーリー

ママ・パパ子育て応援BOOK 編集委員会より

子どもが生まれるって
抱きしめたい人が
すぐそばにできることなんだね。



親子になるって
抱きしめたら
抱きしめかえてくれる手が
あるってことなんだね。



だけど ときには
さみしくて 泣きたいときが あるよね。
かなしくて 胸が痛くなるときが あるよね。

そんなとき あなたを ぎゅっと抱きしめてあげたい。



もう さみしくなんか ないよ。

もう かなしくなんか ないよ。

あなたに 伝えたい。

ひとりぼっちじゃないよ。



先輩たちがアドバイス

ママ・パパが悩む 『こんなとき』



子育てに悩むママ・パパからの疑問・質問に、
石川県内で子育て中の先輩たちがアドバイス。
さまざまな子育て支援フィールドで活躍中の専門家からも
温かいメッセージが寄せられました。

INDEX



発達段階① 妊娠～出産

- Q1 子どもを育てる自信なんて、まるでない。 12
- Q2 突然の妊娠。どうしたらいいの? 14
- Q3 まとわりつかないでよ、あ～もう! 16
- Q4 自分がどんどん変わっていくよ～。 18
- Q5 もしかして、これってマタニティブルー? ... 20



発達段階② 0～1歳

- Q6 もう、こっちのほうが泣きたくなるよ～。 ... 26
- Q7 今日もこの子と二人きり。あ～しんどい。 28
- Q8 離乳食、どうして食べてくれないの? 30
- Q9 これだけやってあげているのに。 32
- Q10 この子が、かわいいと思えない。 34



進化の途中!?

この頃の子どもって、
こんな感じ!

あ!

子育ての日常を
イラストで再現!

ドキッ!

奮闘中の

ママ・パパの疑問・質問

先輩ママ・パパからのアドバイス
専門家からのメッセージ

なるほど!

キーワード

でも、大丈夫!
親として心にと
めたいコト



発達段階③ 1~3歳

- Q11 私って、ダメなママ? 40
- Q12 なんでわからないの。 42
- Q13 もう、いっぱい、いっぱい。 44
- Q14 誰か止めて。たたくと歯止めがかからない。 46
- Q15 私だけ、毎日、むなしく過ぎていく。 48



発達段階④ 3~6歳

- Q16 こんなはずじゃないのに。 54
- Q17 こんな家庭だけど、どう子育てすればいい? 56
- Q18 オレの家族だ、手を上げて何が悪い。 58
- Q19 あんた、何も考えてないやろ。 60
- Q20 子どものすることって、親のまね? 62

発達段階① 妊娠～出産

お母さんが
ゆったり過ごすこと、
それが一番です

キーワードは“ゆったり”

この頃の子どもってこんな感じ！



お腹の中の赤ちゃんにとって、お母さんの状態が環境のすべてになる時期です。だから、お母さんのイライラが直接お腹の赤ちゃんにピリピリ響きます。妊娠期間中はお母さんが、ゆったりと過ごすことで、お腹の中の赤ちゃんの情緒も安定します。

1

奮闘中の ママ・パパの 疑問・質問



子どもを育てる
自信なんて、
まるでない。

家計を考えると仕事はやめられないし、
子育てとの両立ができるか不安。
近くに頼れる身内もないし、
どんな支援があるかもわからない。
出産やこれからの育児を乗り切る自信がない。



A 先輩 ママ パパ からのアドバイス

赤ちゃんのことを真剣に考えるからこそ、「自信がない」って言葉が出るんだと思う。「お母さん」になってきた証拠だね。みんな悩みながら、**少しずつ「お母さん」になる**。一人で抱え込まずにいろんな支援があるので、調べてみよう。私は母子手帳をもらったとき、その窓口ですぐに相談してみたよ。(40代・ママ)

妊娠されたのであれば、**もっといろんな方に相談**してみてもいい？ 保育園を利用して仕事を続ける方法を考えるとか。行政の支援を活用するといいいよ。(30代・ママ)



専門家からのメッセージ

社会福祉法人七尾市社会事業協会 ななお乳児園
園長 三屋 好美

想像のつかない生活は、不安ばかりがつのります。でも大丈夫。今はたくさんの子育てで支援があります。昔は子育てに合わせて仕事を選んでいましたが、今は違います。子育ての主役はあなたなのです。困ったときには声を出すことが大切。誰かが応えてくれます。例えばママ友をたくさんつくり、家族ぐるみのお付き合いができると、子育ての楽しさが増えるのではないのでしょうか。あなたが発する一言には、たくさんママが待っている解決策への鍵が握られています。



2

奮闘中の
ママ・パパの
疑問・質問



突然の妊娠。 どうしたらいいの？

想定外で、しかも望んでもいなかった妊娠。

「恋愛・結婚・出産」という幸せのイメージとのギャップも大きく、不安もいっぱい。

これからいったい、どうしたらいいの？

A 先輩 ママ パパ からのアドバイス

いろんなことが起こるのが人生。縁あって授かった赤ちゃんが、これからの人生を考えるいいきっかけをくれたのかもね。立ち止まってゆっくり考えてみよう。
(20代・ママ)



上の子たちが中1と小5のときに第3子を妊娠。ギリギリまで悩んで産みました。夫は経済面や年齢などで不安が多かったのであきらめたほうがと言っていました。双方の両親が「せっかく授かった命だから」と言ってくれました。今は「なんとかなる」と思いながらやっています。いろんな人に助けってもらって感謝しています。家も明るくなりました。
(40代・ママ)

悩むのなら産んだほうがいいと思うし、絶対いらないと本気で思うのなら、産まないという選択肢もあると思うけど、一人で悩まないで、いろんな人に相談してみて。(30代・ママ)

専門家からのメッセージ

地方独立行政法人加古川市民病院機構 加古川西市民病院
小児科 臨床心理士 岡田 由美子

びっくりしましたね。人生の一大事であり、人生プランに変更を迫られる事態ですよ。この「妊娠葛藤」、つまり妊娠した女性に起こる期待と不安の葛藤や、妊娠を継続すべきか悩むことは、多くの女性に起こること。話しやすい身近な人にだけ相談しがちですが、大事な自分の人生の選択です。保健師さんや助産師さん等、専門家の相談窓口を利用しましょう。思ってもみなかった解決策が見つかるかもしれません。



3

奮闘中の
ママ・パパの
疑問・質問

まとわりつかないでよ、
あ～もう!



二人目を妊娠。
つわりがひどくて体調が悪いのに、
上の子は全然言うことを聞いてくれない。
毎日イライラばかり。
つい上の子にきつく当たってしまう。

A 先輩 ママ パパ からのアドバイス

上の子に頼ってみたいと思うよ。「つらい」って声に出して言おう。「いいお母さんじゃない」って自分を責めなくていい。少しでも自分の時間が持てたらもっといいね。
(40代・ママ)



私もそうでした。うちは同居だったので、義父母が上の子と出かけてくれたりして助けてもらいました。託児など、少し離れる時間があればいいですね。
(20代・ママ)

専門家からのメッセージ

金城大学短期大学部幼児教育学科・准教授
臨床心理士 米川 祥子

ただでさえ妊娠中はイライラがたまりやすい時期なのに、上の子のお世話までとなると、そのストレスは計り知れません。夫や実母など身近な人に協力してもらえる場合はどんどん利用しましょう。それが難しい状況なら、地域の子育て支援機関（「つどいの広場」や保育園の一時預かりなど）に向向いてみませんか。上の子がお母さんから離れて遊んでくれるだけでもホッとします。細かいことは気にせず「上手に手抜き」が重要な時期です。



4

奮闘中の
ママ・パパの
疑問・質問

自分がどんどん
変わって行くよ〜。

がびよーん!!



久しぶりのショッピング。でも、鏡に映ったその姿は…。

妊娠は嬉しいけれど、体型が崩れ、太っていく自分に、喜びより違和感が…。

A 先輩 ママ パパ からのアドバイス

体型が変わっていくのは、**赤ちゃんが育っている証拠**。体型は「それなり」に戻るから。(40代・ママ)

妊娠は今しかできない体験だし、楽しめたらいいね。体型は産んだ後でいくらかでも戻れるよ。妊娠・出産後の自分に期待してみよう。(40代・ママ)



「丸くてかわいいお腹」は一生の間に何度も経験できるものではないですよ。今の体型をすこしずつ受け入れられるようになればいいですね。(30代・ママ)

専門家からのメッセージ

社団法人石川県助産師会
会長 加藤 和子

自分の体型の変化を受け入れられないのは、あなただけではありません。そんなあなたを「母親になるのにふさわしくない」という人もいるかもしれませんが、体型の変化に違和感を感じて、悩んでいる人って意外に多いんですよ。さて、あなたが違和感を感じる理由はなんでしょう？自分の理想の体型とのギャップ、夫の価値観、出産の怖さ etc. ゆっくり心の中を見つめ、信頼できる専門家に話をよく聞いてもらいましょう。



5

奮闘中の
ママ・パパの
疑問・質問

もしかして、 これって マタニティブルー？

やっと会えたかわいい我が子なのに、
身体も心も重くて暗くて、
なぜだか涙が出てきてしまう。
私、いったい、どうしちゃったのかな？



A 先輩 ママ パパ からのアドバイス

重い暗い気持ちは**いつか晴れる日が来る**から。あわてなくてもいいよ。今は目の前の赤ちゃんが泣いたときだけ行動しよう。泣いたらお乳をあげておむつを替える、その繰り返しだけをしていよう。それだけでいいよ。何も考えなくてもいいよ。(40代・ママ)

そんなときは無理をせず、**少し休むことも大切**。私の場合はリラックスできる時間をとったり、誰かにしばらく赤ちゃんを見てもらったり、家事を手伝ってもらっていたよ。自分の気持ちを素直に話せる人に連絡をとるのもいい。話すだけでも楽になるから。(30代・ママ)

泣きたいときは、泣いたらスッキリするよ。(20代・ママ)



専門家からのメッセージ

地方独立行政法人加古川市民病院機構 加古川西市民病院
小児科 臨床心理士 岡田 由美子

その涙は、新しくやってきた命に出会えたあなたの命が、感動して震えている涙です。身体も心も重くて当然です。今、あなたの体は赤ちゃんを育てるべく「お母さんモード」に大変身しているところです。不安定になるのが当たり前。いわゆる「マタニティーブルーズ」は誰でも起こりうることです。症状が軽くない場合は、保健師さんに相談して医療機関を受診しましょう。あなたのつらさを軽くし、赤ちゃんにもあなたにもやさしい治療が受けられます。

※マタニティーブルーズ (maternity blues) = ホルモンバランスの激変により、出産直後から数日間にかかる情緒不安定などの精神症状。「マタニティーブルー」は「憂鬱な」を意味する形容詞「ブルー」を組み合わせた和製英語の通称。





でも、大丈夫！
親として心にとめたいコト

赤ちゃんと「つながる安心感」を楽しみましょう

お母さんへ

お腹にいるときはずっと一緒だったね。

出産後は、今までの一体感がなくなって、突然さびしくなったり、泣きたくなったりするかもしれない。

そういうときは、泣いてもいいんだよ。

命を守る責任に苦しくなるかもしれない。

でも、あなたは一人じゃない、大丈夫だよ。

一日一日少しずつ、赤ちゃんとながかり合えるからね。

これまでの一体感から急に解放された虚脱感を味わう時期かもしれません。あせって親にならなくていいのです。助けてくれる人に大いに頼りましょう。

赤ちゃんが「クックウ」と言っ、お母さんがのぞきこむ。波のように寄せては返す気持ちのよい

関係に身を任せましょう。こんな豊かに心を通わすことができる時期は、このときだけの大切なプレゼント。

赤ちゃんとお母さんが味わう、この『つながる安心感』が赤ちゃんの心の育ちのスタートにとっても重要なのです。



発達段階② 0～1歳

この人、大好き!
離れていかないで～!

キーワードは“合う”

この頃の子どもってこんな感じ！



じっと相手の目を見つめてきたり、「ウックウック」と声を出したり。赤ちゃんは全身でサインを送っています。大人はそのサインを受け止め“合わせて”あげましょう。「目が合う」「声が合う」「表情が合う」「気持ちが合う」etc。赤ちゃんはさまざまな“合う”を体験して、安心して、合わせてくれる相手を大好きになっていきます。この時期に“大好きな人”を心の中に育むことが、その後の情緒安定につながります。

6

奮闘中の
ママ・パパの
疑問・質問



ミルクも飲ませた。おむつも替えた。

ちゃんとやったのに、赤ちゃんが泣きやまないのはなぜ？

言葉も話せない赤ちゃんの気持ちなんて、私にわかるわけがない。

A

先輩 ママ パパ からのアドバイス



泣いてるから抱っこしてあげよう
おむつかきかえよう
泣いてるから抱っこしてあげよう
おむつかきかえよう

僕はこんなときはひたすら抱っこだったね。赤ちゃんが少しでも落ち着くようにね。でも抱っこし過ぎて手首が腱鞘炎になったことも。それでも泣きやまない場合は、ベビーカーに乗せて散歩かちょっとドライブに。僕の親が暇なときは、実家に緊急避難していました。頑張ってもどうしようもないときは**誰かを頼ってしまお～**。(40代・パパ)

赤ちゃんがなぜ泣いているかわからないですよ。私も全然わかりませんでした。おむつ？母乳(ミルク)？**慣れないうちは消去法で考えていく**しかない。自分一人で悩んでしまうとまいてしまうので、気軽に親やママ友、専門家等に相談してみるのもいいですよ。(20代・ママ)

赤ちゃんの個性もありますよね。うちの次女は泣いてばかりでしたが、おむつがとれたのは兄弟の中で一番早かったです。湿ったおむつの感覚がキライだったのでしょね。成長すると心の細やかな子になってくれるかもしれませぬね！(30代・ママ)

専門家からのメッセージ

地方独立行政法人加古川市民病院機構 加古川西市民病院
小児科 臨床心理士 **岡田 由美子**

赤ちゃんの気持ちって、わかりませんよね。実は赤ちゃんだって自分の気持ちがわからないのです。ところが、赤ちゃんはお母さんの気持ちがわかる名人なのです。知らんぷりが上手なのでなかなか気がつかないのですが、赤ちゃんにはお母さんと調子を合わせる力があるのです。赤ちゃんと一緒にいろいろ試してみて、気持ちを探してみてください。寄り添ってくれるお母さんの気持ちに赤ちゃんの方が調子を合わせて、赤ちゃんもお母さんに寄り添うように落ち着いていきます。



今日もこの子と 二人きり。 あ～しんどい。

パパが仕事に出かけた後、
ドアを閉めれば、
大人の会話がない空間。
外では笑顔でいるけれども、
ほんとうは毎日とても孤独でつらい。



A 先輩 ママ パパ からのアドバイス

大人の会話ができないのはしんどいですよね。私も出産後、夫が帰宅するまで誰とも話さない日がありました。社会から自分だけが取り残されるようで、不安で、寂しくて…。でも、**あなただけじゃない!** 同じような思いを抱えているママが周りにもたくさんいる! 話してみると楽ですよ。(40代・ママ)

私は**つどいの広場に通った**よ。日常の会話ができひと息つけるし、子どももご機嫌で遊んでくれるので、離乳食やお昼寝など生活のリズムにもメリハリができた。出会う人たちから「かわいいね」と言われると、私も「うちの子やっぱかわいいわ」と愛おしくなったり、寝返りやハイハイができたときも、その場にいたみんなに「すごい! すごい!」って喜んでもらえてうれしかった。(30代・ママ)



専門家からのメッセージ

金城大学短期大学部幼児教育学科・准教授
臨床心理士 米川 祥子

よく考えれば、生涯で赤ちゃんを育てる期間なんて限られていますよね。この限られた期間にしかできないことをやってみましょうよ。赤ちゃんを抱っこして散歩したり、赤ちゃんを連れているからこそ訪問できる場所へ行ってみたり。赤ちゃん連れのこの時期にしかできない出会いがあります。1歳半くらいになるともう「子ども」、さらに3歳くらいになると一人前に話すようになってきます。ホニャホニャの赤ちゃんの時期は1年足らず。期間限定を少しでも楽しみましょう。





離乳食、
どうして
食べてくれないの？

時間をかけて一生懸命作った離乳食。
食べるどころか投げ始めて、がっかり。
おむつ、お風呂etc、たくさん世話しているのに。
私の一生懸命に応えてよ。

なああ…
2時間も
かけて作ったのに…

A

先輩 ママ パパ からのアドバイス

うちは離乳食をなかなか食べてくれませんでしたし、ミルクも飲んでくれなかったので、「母乳一筋」で大変でした。「赤ちゃんでも好き嫌いはあるんだなあ」と思いました。離乳食も無理せず食べてくれるものから食べさせていました。(40代・ママ)

一生おっぱいしか飲まない子はいないし、一生おむつをしている子はいませんから安心して！食事トイレも、ママが真剣に子どもに向かい合ってさせようとすると、子どもはかえって緊張するもの。リラックスして、まずママがおいしく食事をとる。(20代・ママ)

離乳食を作ったのに食べてくれなかったり、ポイってされたり、トイレに誘っているのに結局おもらし。そんなことが続くとイライラしますよね。私もそうでした！特にがんばっているのに上手くいかないときのイライラ度はピークに。今思えば子どものペースにママが合わせて、食べなくても「ま、いっか」と割り切って。「あきらめ」「いい加減」も大事な。(30代・ママ)



専門家からのメッセージ

社団法人石川県助産師会
会長 加藤 和子

義務感が先行して「食べさせなきゃ」という気持ちに陥ってしまうと、うまくいかないときのショックはとても大きいもの。離乳食の進み方には個人差が大きく、育児書どおりにはいかないものです。いろいろ工夫しながら自分の子どもに合った方法を探りましょう。ひとりぼっちの食事より、たまには家族みんなで食卓を囲み、食事はとても楽しいものであると赤ちゃんが感じられるように。まずはお母さんが心に余裕を持って食事を楽しめたらいいですね。



あげて
これだけ
やっ
て
いるの
だよ。



休日はもちろん、ふだんの日も僕なりに育児をがんばっている。

だけど妻からは「何もやってくれない」と不満と嘆きばかり。これ以上、僕にどうしろと?

A

先輩

ママ
パパ

からのアドバイス



母親ってどんなにがんばっていても、誰からも褒められない、認めてもらえない。だけど本当は「褒めてもらいたい」「認めてもらいたい」「ねぎらってほしい」それだけでいいの。パパ、私のことをもっと見てね。(20代・ママ)

「僕もこんなにやっている」って考えちゃダメだと思います。ましてやそれを口に出して言っちゃうと、ママの感情を逆撫ですること間違いなし。ママは一日中、赤ちゃんと過ごして世話しているから、ストレスがたまっているのも当然です。僕は子どもと過ごせるときは、妻を休ませるため、散歩などをしていました。ママも心の中ではきっとわかってくれているはず。がまんがまん。(30代・パパ)

何をしてあげれば良いと言うより、まずはママに「ありがとう」という言葉をかけてあげてください。(40代・パパ)

専門家からの
メッセージ

NPO法人Fathering Japan (ファザーリング・ジャパン)
代表理事 安藤 哲也

「やってあげている」という上から目線には注意が必要です。何かをやったからといって、自慢しない、偉そうにしないこと。そして、パパの言動の裏には「誰が食わしてやっているんだ」という古い考えがあることが多い。事実、僕もそうでしたから。まずはママの苦労を認めてあげること、感謝が大切です。夫婦はライバルではありません。これだけやったというシェア争いをするのではなく、やるべきことをできる人がやる、お互い足りないところを補い合う関係がいいですね。



10

奮闘中の
ママ・パパの
疑問・質問



この子が、
かわいいと思えない。

ずっとほしかったのは女の子。

なのに、目の前にいるのは男の子。男の子なんて、いらなかったのに。

A

先輩

ママ
パパ

からのアドバイス

無理に愛そうとせずに、好きになれないこともあまり気にしないで。でも、子どものお世話はしっかりね。鼻水を拭いてあげたり、おしりを拭いてあげたりしていくうちに、私も少しずつ愛情がわいてきたよ。少し息抜きをして気分転換をしながら、子どもと向き合おう。お子さんはあなたのことが大好きだから。(30代・ママ)

難しいです。私の場合は、まず、自分が負担にならない範囲で子どもと接しました。あせらないで、徐々に徐々にです。男の子も女の子も子どもは子ども、一緒です。(30代・ママ)



専門家からの
メッセージ

社会福祉法人七尾市社会事業協会 ななお乳児園
園長 三屋 好美

我が子を目にする時、子どもを授かった日の喜びはいつしか忘れてしまい、ついついあれもこれも多くの願いが生まれてきます。出産が近づくと無事に生まれてくれるかしらと何度となく不安と期待を繰り返したのでは。その不安と期待の中で聞いた産声の感動を覚えていますか？がんばって生まれて来てくれた子どもの顔を見たとき、「女の子」が「男の子」がよかったという思いはありましたか？子どもの寝顔、無邪気な笑顔をゆっくり見ましょ。いとさがあふれ、かわいいと思えるかもしれません。





でも、大丈夫！
親として心にとめたいコト

子どものこころの中の安心の基地になる

子どもが前に進もうとするとき、必要なのは安心。エベレストの山頂を目指すとき、困難があるときに助けてくれるベースキャンプがあるからこそ、登山家は困難な道を目指すことができる。子どもにとってのベースキャンプは、大切な人の存在。それは親のイメージです。初めて歩いた日に不安で振り返ったときに、見つめてくれるお母

さん、お父さんの瞳。保育所や学校に行くようになって家を離れても、心にしっかり安心の基地の親のイメージがあれば、たとえ一人で転んでも起き上がれる力になります。

人はだれでも、「大丈夫だよ」を胸におくことで前を向くことができるんですね。

大丈夫……たくさん伝えたい言葉ですね。

子どもが生まれながらにもっている心の力を育てよう

赤ちゃんは白紙という考え方はもうありません。赤ちゃんの能力をみるさまざまな研究でも、優れた能力がたくさん見出されています。生後半年までの間にも、自分を抱っこしてくれている人が「自分をどう思っただけで抱いてくれているのだろう」と相手の気持ちを察したり、興味を持つものをわかち合ったりできる心の力があるのです。

子どもはそれぞれ個性があって、表現は異なるかもしれませんが、自分が大好き、誰かに自分を認めてほしい、という心の力があふれた存在。何か足そうとすると、あれもしなければこれもしなければと苦しくなる。「あなたはたくさん力をもっているのね、それを減らすようなことはしないからね」と、ゆったりと心の力を育てましょう。



発達段階③ 1～3歳

「イヤッ! ジブンでするの!」

チョー自己中な

小悪魔ちゃん

キーワードは“受け止める”

この頃の子どもってこんな感じ！



大好きな人がいて安心すると、素直に“自分”を表すようになってきます。そして、大好きな人には甘えて「イヤッ」と反抗するようになります。わがままに見える行動ですが、発達的にはとても順当な姿です。周りの人に「～したい」「～できたよ」という気持ちを受け止めてもらって、「ボク・ワタシってやるなあ」という自信を育むことが課題。自信が育まれると、だんだん我慢もできるようになってきます。

A 先輩 ママ パパ からのアドバイス

子育てを厳しい目で見る人も確かにいますが、温かい視線も必ず存在します。誰にも迷惑をかけずに子どもを育てることはほぼ不可能です。(40代・ママ)

ひっくり返る姿も「自分の思いを表現できる子なんだな」「自己アピールがはっきりしているな」「この子はこれでいいんだ」「私が理解してあげていけばいい」と思えるようになってから、気持ちが少し軽くなりました。(30代・ママ)



専門家からのメッセージ

社会福祉法人七尾市社会事業協会 ななお乳児園
園長 三屋 好美

「ぐっすり眠れて食事がしっかり食べられて、オムツにおしっこ、うんちができていればそれで十分ではないですか」というものの、周りの目が気になるのもわかります。特に子どもの自己主張が強くなると、親としてはヒヤヒヤします。でも大丈夫。子どもの行動は大人の目にはわがままと映りますが、その子の育ちの一過程と思って見守ってみてください。年齢とともに卒業します。子どもの成長を楽しみながら、安心してゆっくりしつけをしてください。



なんで わからないの。

何回言い聞かせてもやめてくれないし、
思うような行動をしてくれない。
いったいどう言えば、
あなたはわかってくれるのかな？



A 先輩 ママ パパ からのアドバイス

子どもってまるでエイリアン。何度注意しても同じことをして、こちらの意図が全然伝わらないから、疲れちゃいますよね。でも**本当に言葉を重ねて伝えなくちゃいけないことって、実はあまりないのかも**。危険なことをしたときにだけ、「絶対にダメッ」と厳しく伝えることができれば、残りのことは手を抜いてもいいのでは？ 本人が少し痛い目にあっても、少し部屋が汚れても、大目に見て。(30代・ママ)

子どもは聞くことよりも目で見ることのほうが得意。**言葉だけでなく、お母さん自身がやってみせてあげるのも一つの手かも**。(20代・ママ)



専門家からのメッセージ

地方独立行政法人加古川市民病院機構 加古川西市民病院
小児科 臨床心理士 岡田 由美子

1歳から3歳までの子どもが、どのくらい物事をわかっているか見分けるのはとても難しいです。この時期の子どもの発達は外側から見えにくく、個人差も大きいからです。おしゃべりが上手でも、大人の言うことをわかっているとは限らないですし、「わかっちゃいるけど、やめられない」ことも多い時期。叱るときはシンプルに「ダメ」と言いましょう。そして何がダメなことかを伝え、いいことをしたら「すごい！」と子ども全部を認めてあげましょう。難しいことは、大人や「きょうだい」のお手本があると真似しやすいですね。



13

奮闘中の
ママ・パパの
疑問・質問

もう、いっぱい、 いっぱい。

仕事復帰への不安、
子どもを預けて出かけるジレンマ。
仕事と育児の両立は想像以上に大変。
家では「早く早く」と怒鳴ってばかり。
全部放り投げて、
どこか遠くへ行きたい。



誰か止めて。
たたくと歯止めが
かからない。



言っても聞かない子どもを、今日もついたたいてしまった。
「たたいてダメッ」って、自分でもわかっているのに…。
毎回、自分を責めるのがつらい。

A

先輩 ママ パパ からのアドバイス



たたいたらダメとわかっていても、どこかで吐き出さないとつらいんでしょうね。私はボールを壁に思いきりぶつけていました。子育てで行き詰まったり、疲れたなあと感じたら、**周りの人に手助けしてもらおう**ことが一番！（40代・ママ）

今度カッとしてたたきたくなったら、別の部屋に逃げてみよう。感情がおさまるまで、**少し離れたところで**、好きな音楽を聴いたりしては？**時間を少し置くことで、イライラした気持ちも落ち着いてくるはず**。たたかれるほうは痛いし、たたいたほうも心が痛んでいるもんね。（20代・ママ）

専門家からのメッセージ

地方独立行政法人加古川市民病院機構 加古川西市民病院
小児科 臨床心理士 **岡田 由美子**

「たたき始めてしまう」と「歯止めがかかりにくい」のは、人間の脳の特性です。何かを始めてしまうと、それが単純な作業であればあるほど「より速く、より多く」しようと脳が働くのです。「たたき始めないこと」がコツです。たたきそうになったら、子どものそばを離れましょう。離れたところで深呼吸してもよし、少し叫ぶのもよし、鏡で自分の顔を見てもいいかもしれません。ひよっとしたら、子どもをたたきたくなった自分の本当の気持ちが鏡の中に見えるかもしれませんね。





私だけ、毎日、
むなしく過ぎていく。

仕事に復帰して働いている友達がキラキラまぶしい。
私といえば、子どもと二人きりで「家・スーパー・公園」の毎日。
むなしさとイライラがつのる。

A

先輩 ママ パパ からのアドバイス



趣味を見つけるとか、おしゃれをしてみるとか…。**とりあえず、何かしてみようよ!** (20代・ママ)

どーんと落ち込んでイライラ。私もそうだったなあ。でも、子どもの顔を見たら、「**自分にしかない幸せがあるんだ!**」と覚えてきたよ。(30代・ママ)

仕事に復帰したけれども、**子どもと一緒にいられるお母さんはいいなあ**と思っていた。専業主婦がうらやましかった。(40代・ママ)

専門家からのメッセージ

金城大学短期大学部幼児教育学科・准教授
臨床心理士 米川 祥子

友達が仕事に復帰して働いている姿。確かにキラキラまぶしく見えるときがありますよね。でも、家にいて子育てしている人は、外で働いている人に比べて、子どもと一緒に過ごす時間がたっぶり。そんなかけがえのない「貴重なとき」を大事にしてみませんか。仕事をしている人たちも、仕事だけではなく育児や家事など、いろんな悩みを持っています。生きがいは人それぞれ、自分の考え次第です。





でも、大丈夫！
親として心にとめたいコト

親が自分を好きであること

人生を生きぬくために子どもに与えたい力は二つ。「自分を好きでいられる力」と「困ったときに助けてと言える力」。

「自分を好きでいられる力」があれば、人は自分で立ち（自立）、自分を律し（自律）、そして困ったときには助けてと言えるようになるのです。

そういう力を子どもに与えたいのであれば、まず『親が自分を好きでいられること』がとても大切です。

子育てをしていると、自分の育ちを振り返って苦しくつらくなる時があるかもしれない。「こんなことを子どもにしてしまう私がいるなんて」と自分をゆるせなくなる時があるかもしれない。

子どもは育ちのパワーをもっている分、親のさまざまなところを引き出します。苦しんだり、それを感じ、悩むことで、必ず人間として成長しているあなたがいるはず。

自分が大好きとつぶやいてみてね。

完璧じゃなくていい

親も人間、『完璧な親なんてどこにもいない』のです。一方、子どもはいつも親が大切。涙ぐましいくらい親を求めゆるしながら生きている気がします。

子育てに疲れて、ときにイライラ、カッとなることもあるかもしれません。「何で、こんなこと言っちゃったんだろう」と、涙することもありますが、ありません。

あなたは「あなたのままでいい」のです。あなたができることをしましょう。

ただ心に留めておきたいのは、「自分の子どもだからといって傷つけていい理由なんてどこにもない」ということ。

素直に謝ることです。「こんな親だけどゆるしてね。あなたが悪いんじゃないよ」と。



発達段階④ 3～6歳

ボク・ワタシを見て!

わかってよ～!

心は大人と同じ、フクザツです

キーワードは“認める”

この頃の子どもってこんな感じ！



それまでは素直に気持ちを行動に表していましたが、この頃からは「いじける」「すねる」「ウソをつく」など、本音を隠す行動が見られ、人間としてフクザツに。行動だけを見て判断せず、その背景にある気持ちや欲求を理解しましょう。人生の中で一番「認めてほしい」という欲求が高まっているので、「～という気持ちだったんだね」とわかってもらおうと、安心し、自信や意欲が育まれます。



こんなはずじゃないのに。

他の子がスラスラできることが、うちの子にはなかなかできない。
他の子と何か違う気がする。とても不安。

A

先輩

ママ
パパ

からのアドバイス

「私の何が悪くて」と、自分を責めたり、子どもを責めたりした。でも、**子どもは子どもなりにがんばっての結果なんだと思う**と、自然に「よくがんばったね」と、責める言葉から褒めてあげる言葉に変わっていた。すると、子どもは次はもっとがんばろうと努力するようになる。その姿を親である私がどれだけ気づいてあげられるか、親が子どもによって成長させてもらえるんだと思えた。(30代・ママ)



私もよく他の子と比較して不安になっていました。でも、**早くできたからよくて、遅いからダメということではない**と思います。**その子、その子に合うやり方がある**と思うので、気づいたときに「このやり方はうちの子に合わないかも」と受け止めて別のやり方を試してみたらいいですよ。「ひょっとして、病気かも?」と感じるなら専門機関に相談へ。早期発見できるのも親だからこそ(30代・ママ)

専門家からの メッセージ

金城大学短期大学部幼児教育学科・准教授
臨床心理士 米川 祥子

日頃一緒に過ごしている人がそう感じるのであれば、一度専門家に相談するのもいいかもしれませんね。今その不安を抱えている親御さんが安心できること、そして専門家という子育ての協力者を増やすことが大切なのです。子どももいる人々人と関わり合う中で育っていくもの。子育ては親だけで抱えなくてもいいのです。



17

奮闘中の
ママ・パパの
疑問・質問



こんな家庭だけど、 どう子育てすればいい?

縁があって、子連れ同士の再婚。

お互いに「子どもたちには平等に接していこう」と思うのに、我が子のように愛せない。

こんな場合、どう育てていけばいいの？

A 先輩 ママ パパ からのアドバイス

私は夫の子が5歳、私の連れ子が3歳のときに再婚。初めは二人ともかわいいと思っていたけれど、何かあると私の子だけがかわいくて。夫が私の連れ子を叱ると、「なぜ叱るのか」「かわいくないからだ」と思い込み、それがもとでいつも夫婦ゲンカになっていた。本当は二人とも同じように接したいのに、それができない自分がとても嫌だった。その気持ちがあったおかげで、「行動や態度はよいお母さんになろう」「子どもたちは親の勝手に本当の親に育てられず、まして愛情も半分しかもらえない」なんて考えると、「私のわがままで子どもたちに寂しい思いをさせてはかわいそう」と思うようになった。現在、21歳と19歳に。二人とも中学校のとき、夫と私にあてた手紙には、感謝の言葉が書いてあった。一生かかるかもしれないけれども、この両親でよかったと思ってもらえる自分になりたい。(30代・ママ)



「子連れ同士の再婚なんて大変！」って世間の人は思うはず。でも、お互いの気持ちは同じ境遇だからなおのこと、痛いほどわかるはず。本当の親子になろうとしたり、平等にしようとして、お互いにそれだけ気を使ひ合える気持ちがあれば、きっといつかは本当の愛情が生まれるはず。縁があって出会った家族。がんばりすぎないで、肩の力を抜いてみては。(30代・ママ)

専門家からのメッセージ

NPO法人Fathering Japan (ファザーリング・ジャパン)
代表理事 安藤 哲也

血がつながっているようがいまいが、子どもは育つ、育っていく。特に小さいときは、子どもは血縁を求めていると思う。過剰な愛情はいらないので、同じ時間をふつうに接していこう。子どもが3人いたとしても関わりのウェイトは3等分できないので、夫婦で協力しながら、全体のバランスをみて、子どもが平等な愛情を感じるように努めていこう。親が離婚した子どもは愛情の確認を必ずやっているからね。





オレの家族だ、 手を上げて何が悪い。

生活に責任をもち、家族を守るのはオレの役目。
だから、世間のいろんなストレスにも一生懸命立ち向かっているんだ。
妻や子どもに厳しく接してもいいだろう。

A

先輩

ママ
パパ

からのアドバイス

私も同じように考えていました。決して憎くてたたいていたわけではありません。親からそうやって育てられてきたからです。しかし、どれだけ叱ってたたいても、同じようなことを何度も繰り返し、ときにはまるで自分が馬鹿にされたような気持ちになって、しつげとは名ばかりで感情のままに手を上げ、子どもに大げさをさせてしまいました。もっと早く人に相談したり、どうしたらいいかを一緒に考えてもらったりすればよかったと後悔しています。(40代・パパ)



家族だからこそ手を上げないでほしい。イライラや感情で怒ったり、暴力を振るったりすることは、子どもの気持ちを萎縮させ、怒られる本当の理由をわからなくしてしまい、子どもの自信もなくなることになるから。心配なのはパパの日々のストレス。ときには家族で解消法を考えて、みんなでそれをやってみるのもいいのでは。(30代・ママ)

専門家からの メッセージ

地方独立行政法人加古川市民病院機構 加古川西市民病院
小児科 臨床心理士 岡田 由美子

「家族を守るのはオレ」。家族思いのお父さん、素敵ですね。その一生懸命さは、ずっと持ち続けてくださいね。3歳から6歳の子どものとって、「パパはヒーロー、ママはアイドル」なのです。我が子にカッコいいところを見せて威張っちゃいましょう。正義の味方がやっつけるのは悪人です。手をあげて「我が子の全部」を「悪」にしないで、どこが「悪かった」のか教えてあげられたら、子どももお父さんと一緒に「悪いとこ退治」ができそうです。





あんだ、 何も考えてないやろ。

子どもが萎縮するくらい厳しい父親もいるけれども、
うちの場合はできるだけのんびり育てたい。
それなのに子育て方針の違いで毎日ケンカばかり。
今日も妻の小言が耳に痛い。

A 先輩 ママ パパ からのアドバイス

私もよく言われます。ご飯を食べているときに、妻が息子に「ご飯の運び食べは行儀が悪いからやめなさいっ」と叱っていた横で、「男やから豪快に食べればいいがいや」と反論してしまい、妻から「何、子どもの味方になっとるげん、何も考えてないねっ。パパがそんなんやからダメねんてっ。」と怒られました。そのときは「別にどうでもいいじゃん」と思いましたが、後で考えると、「しつけくらい同じ方向を向いてないとダメだな」と。妻には言っていないですが反省しました。(30代・パパ)



うちは息子に対して、夫が厳しくなりがちです。ハードルが高いと感じるので、話し合っても「自分はこの年の頃にはできていた」「これくらいできなくてどうする」と平行線です。「絶対あんたもできてなかったわいね」と思うのですが(笑)。子どもには「十分にできているよ」「自分のペースでやればいいよ」と話すようにしています。(30代・ママ)

専門家からのメッセージ

NPO法人Fathering Japan (ファザーリング・ジャパン)
代表理事 安藤 哲也

ママのこの言葉は、そのままパパの子育てに対する不満です。パパは「自分は子どもの面倒をみている。」と思っているだけに腹が立つんですね。ママは今の時代にあった自分なりの子育てに対するイメージがあり、一方、パパは自分が育てられた頃を思い出しながら、そのイメージで子どもの面倒をみている場合があるので、子育てに対する考え方の溝ができています。ママにはかなわないけれど、パパも子どもとの関わり度合いを上げていくと、子育てに対するママの気持ち、考え方が分かってくるはずですよ。そして、毎日少しでもママとパパが子どものことで話す時間があれば、考え方の溝も小さくなり、この言葉も言われなくなる日が来るかもしれませんね。





親のまね？
子どものおまね？

そのしぐさ、言葉遣い…子どもは怖いほどママ・パパを見ている。
「人の振り見て、わが振り直せ」じゃないけれども、
「子どもの振り見て、わが振り直せ」かな？

A 先輩 ママ パパ からのアドバイス

子どもは親のことをよく見ています。普段から「子どもにしてほしくない」ような言動はママ・パパが慎むことが一番。もし、そのような言動が子どもたちにみられた場合は、自分も反省できるチャンスかもしれません。良い言動なら、「さすが我が子」と自信を持ちましょう。(40代・ママ)

まさにそのとおり(笑)。だからといって完璧であろうとする必要はないと思う。悪いところだけでなく、いいところだって、ちゃんと真似している。うちでは「父ちゃんも母ちゃんも人間やし、完璧ではない。だから、いいところは真似して、悪いところは真似したらいかんよ」と話している。自分が気づいていない行動や言葉遣いも子どもから教えてもらえる気がする。気づいたときにそれを直して、親子で一緒に成長していけたらいいなあ。(30代・ママ)



専門家からのメッセージ

地方独立行政法人加古川市民病院機構 加古川西市民病院
小児科 臨床心理士 岡田 由美子

子どもは「社会の鏡」なのです。ママやパパだけで子育てしているのではないのですよ。ほらっ、親世代が負けちゃうくらい上手に、携帯電話やパソコンを操作できるでしょう？子どもは親と世界を見ています。細かいことを気にしないで、例えば、①いっぱい愛してあげて「愛すること」を、②お手伝いしてもらって「人の役に立つ喜び」を、③できたことを認めて「責任感」を我が子に伝えられるだけでも十分なのです。自分に近いけど別の命、それが我が子です。我が子と出会えた喜びを遠慮なく味わってください。





でも、大丈夫！
親として心にとめたいコト

なるようになるさという姿勢

親である自分たちも個性や能力がバラバラであるように、子どももとても個性的。

それなのに、子どもには育児書どおり、「人とはうまく付き合えて」「よい振る舞いができて」「思いやりがあって」と、望むことは底なし。そうであって欲しいと願うことは、親である以上、当然のこと。

でも、一方で『なるようになるさと腹をくくる姿勢』が、子どもの良い面を引き出すことになるこ

とも。

子どもは日々成長し続ける存在です。成長の階段を一段上がるためには、「時間」が必要であり、変わっていくためには子ども自身の力が必要なのです。

環境を整えて、じっと待ち見守ってくれる大人の力があってはじめて、子どもは成長に向けて動き出せるのです。

子ども目線で楽しむ

うっかり目を離している隙に、牛乳の入ったコップを傾けてじゅうたんにシミをつくっている。【そうか、コップというものは傾けたら、どうなるか興味津々だったのね】

お人形をずるずる引っ張って、ドアの外に出して何をやっているのかと思ったら！ぶつぶつと「ちょっと外にいなちゃい」。【あ～あ、私が言った言葉だった】

なんで今日は「アイスが食べたい」ってこんなにごねるの？【そうか、甘やかせてくれるおばあちゃんがいるから強気なのね】

子どもとつき合う中で、「なんで？」と思うことは多々あります。『子ども目線で、子どものしていることを楽しむ』ゆとりがあると、日々が少し変わるかもしれません。ミステリーいっぱい小さい頃はあっという間ですよ。



思春期 ~もうひとつのよちよち歩きのために~



人は自分を信じる力をもてば、何度でも生まれ変わることができる。子どもはどうしても生まれ変わらなければならない大きなときが3回ある。

1回目は、お母さんの胎内から出るとき。

2回目は、赤ちゃんから子どもの赤ちゃんになるとき（1歳から2歳）。

そして3回目が子どもから大人の赤ちゃんになるとき、「思春期」だよ。

1回目のときは、陣痛をとおしてお母さんと一緒に苦しみながら外に出るよね。

2回目のときは、一人で歩けるようになって肩で風切る思いだけど、いつも親を振り返って目の中にその姿を確かめる。

3回目のときは、自分の体がどんどん大人になる、心はまだまだ子どものままなのに…。体の中から訳も分からない欲求が自分を突き動かしてく



る。不安でいっぱいなのに親に甘えてなんかいられない自分を感じる。

思春期の子どもは不安、フアン、ふあん。親も不安で、しかも子どもを常に目の中で確かめられない距離にいる時期。思春期は、よちよち歩きのとときに自分がどう抱かれ、どう微笑み返され、どう守られ、どう不安を乗り越えたかを心に思い出す時期。思春期は、乳幼児期の自分の育ちを心の

どこかでたどり、それを頼りに自分探しのエネルギーを蓄える時期。

今、赤ちゃんの我が子をあなたなりに精いっぱい抱きしめてあげて。思春期のよちよち歩きのためにも。でも、心配しすぎることはないからね。思春期に転んでも、もう一度、抱きしめ返してあげればいいのからね。

石川県の

子育てトータルサポート

【預ける】【参加する】【相談する】【利用する】

妊娠期

出産

1歳

2歳

ママ・パパのつぎやき

初めての出産で不安だわ…。

ちゃんと子育てできるかしら？



ブレババが子育て体験できるところってないかな？

同じ年頃の子どもをもつ仲間がほしいなあ…。



子どもを育てるって大変…みんなどうやっているんだろう？

預ける

①保育所、幼稚園 ②病児・病後児保育 ③一時預かり、ファミリー・サポート・センター

参加する

⑥地域子育て支援拠点施設(つどいの広場・地域子育て支援センターなど)、育児教室、育児サークル、児童館

相談する

⑦保健センター(市町) ⑧家庭児童相談室(児童家庭相談)、児童家庭支援センター

利用する

⑬プレミアム・パスポート ⑭パパママ子育て塾

※母子手帳交付

※乳幼児健康診断(3ヶ月、1歳6ヶ月、3歳)

※妊産婦健診・訪問、赤ちゃん訪問

ママ・パパが悩む
「こんなとき」Q&A

Q1 子どもを育てる自信なんて、まるでない。

Q2 突然の妊娠。どうしたらいいの？

Q3 まとわりつかないですよ、あ～もう！

Q4 自分がどんどん変わっていくよ～。

Q5 もしかして、これってマタニティブルー？

Q6 もう、こっちのほうに泣きたくなるよ～。

Q7 今日もこの子と二人きり。あ～しんどい。

Q8 離乳食、どうして食べてくれないの？

Q9 これだけやってあげているのに。

Q10 この子が、かわいいと思えない。

◎妊娠期から就学前までいろいろな「切れ目のない子育て支援制度」があります。

初めて子育てをする人や、子育て中の人に、少しでも安心して子育てをしていただけるよう、石川県の主な支援制度を紹介します。

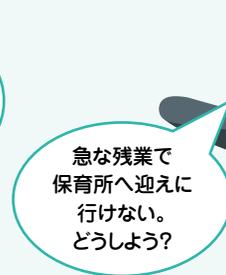
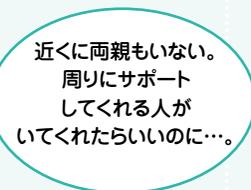
みなさんが明るく元気に子育てされることを応援しています！

3歳

4歳

5歳

6歳



④ショートステイ(短期宿泊(7日以内)) ⑤トワイライトステイ(夜間預かり)など

⑨児童相談所 ⑩発達障害支援センターなど ⑪マイ保育園登録制度 ⑫電話相談、メール相談

Q11 私って、ダメなママ?

Q12 なんでわからないの。

Q13 もう、いっぱい、いっぱい。

Q14 誰か止めて。たたくと歯止めがかからない。

Q15 私だけ、毎日、むなしく過ぎていく。

Q16 こんなはずじゃないのに。

Q17 こんな家庭だけど、どう子育てすればいい?

Q18 オレの家族だ、手を上げて何が悪い。

Q19 あんた、何も考えてないやろ。

Q20 子どものすることって、親のまね?

◎子育てに関する主な支援制度

★問い合わせや相談窓口はP 73・77 を参照してください。

預ける

住まいの近くで、職場の近くで、
毎日でも夜間でも、
子どもを預けられる施設があります。

1 毎日子どもを預けたいときは？

保育所

仕事や病気などで子どもの世話ができない親に代わり、子どもを預かります。延長、休日保育をしているところもあります。各保育所または市町役場の保育担当窓口で年間をとおして受け付けています。

幼稚園

子どもが3歳になって、集団生活の体験や幼児教育を受けさせたいと考える人のために就学前教育するところです。4月からの入園申し込みは、前年秋頃から受け付けています。詳細は各園にお問い合わせください。



2 病気の子ども・病気回復期の子どもを預けたいときは？

病児・病後児保育

子どもが病気になったときなどで、親が仕事で看病できない場合に利用できます。病気がしっかり回復するまで預かってくれます。各施設で受け付けています。

※利用料：有料。詳しくは各市町や施設へお問い合わせください。

3 一時的に子どもを預けたいときは？

一時預かり

病気のときや冠婚葬祭、友達とリフレッシュしたいときに、必要な時間だけ一時的に子どもを預かってくれます。各保育所などで受け付けていますが、一日の利用児童数に制限がありますのでご注意ください。

※利用料：有料。詳しくは各市町や施設へお問い合わせください。

ファミリー・サポート・センター

保育所の送迎や一時預かりなどの育児援助を受けたい人で行いたい人が会員になり、育児に対して地域ぐるみで助け合う会員システムです。急な残業や一泊の出張、病気で保育所などへの通所が困難な子どもをサポート会員が預かります。

※利用料：有料。詳しくは各市町窓口へお問い合わせください。

4 宿泊付きなどで子どもを預けたいときは？

ショートステイ(短期宿泊〈7日以内〉)

出張時や家族の病気の看護などで、子どもを見られない場合、短期間の宿泊を含めて子どもを預かります。

※利用料：有料。詳しくは各市町窓口へお問い合わせください。

5 恒常的(6ヶ月程度まで)に夜間も子どもを預けたいときは？

トワイライトステイ(夜間預かり)など

子育て中の家庭で仕事などが夜間や子どもの休日に及ぶ場合に、6ヶ月程度まで毎日子どもを児童養護施設などで預かってくれます。

※利用料：有料。詳しくは各市町窓口へお問い合わせください。

参加する

家に閉じこもってばかりでは気分も滅入りがち。どんどん外に出て、親同士、子ども同士の交流をしましょう。

6 親子で遊んだり、育児の相談をしたり、親同士で情報交換がしたいときは？

地域子育て支援拠点施設 (つどいの広場・地域子育て支援センターなど)

主に3歳未満の子どもとその保護者が自由に利用し、交流を営むことができます。専任のスタッフが育児に関する相談にのってくれたり、地域の子育て関連情報を得ることができます。参加は各施設で直接受け付けています。各市町窓口にお問い合わせください。

※利用料：原則無料。

育児教室

保育所や幼稚園、児童館などが施設を開放して、定期的に親子で遊んだり、子育てについて相談ができます。

※利用料：基本的に無料ですが、材料費やおむつ代が必要な場合があります。

育児サークル

同じ年頃の子どもをもつ仲間との交流を目的としたサークルです。地域子育て支援拠点施設やいしかわ子育て支援財団へお問い合わせください。

※利用料：基本的に無料ですが、会費を徴収しているところもあります。

児童館

子どもたちに仲間と遊びの場を提供したり、楽しい教室や季節の行事などを企画したり、子どもたちの健全な育ちを支援するところです。毎月、行事が予定されていますが、各行事の申し込みは直接各地域の児童館で受け付けています。地域の児童館については各市町の窓口にお問い合わせください。

<石川県の施設>

□いしかわ子ども交流センター(金沢市) TEL:076-243-6501

□いしかわ子ども交流センター小松館(小松市) TEL:0761-43-1075

□いしかわ子ども交流センター七尾館(七尾市) TEL:0767-53-3396

※利用料：基本的に無料ですが、クラブや行事では材料費等が必要な場合があります。

相談する

子育て中は親の悩みはつきないもの。気軽に専門家に相談して適切なアドバイスを受けましょう。

7 子どもの発育・健康の相談は？

保健センター(市町)

定期検診や訪問指導などとおして、保健師などの専門家から適切な指導や助言を受けられます。お住まいの市町保健センターもしくは母子保健担当課へ直接ご連絡ください。また、乳幼児の心身の発達等、より専門的な相談・指導が必要な場合は、石川県保健福祉センター・地域センターが対応します。金沢市では各福祉健康センターが対応しています。

8 子どもや家庭の悩みは？

家庭児童相談室(児童家庭相談)

家庭内や近所に相談相手がおらず、子どもの養育やしつけに悩んだときは家庭相談員等に相談することができます。お住まいの地域の相談室(窓口)へ直接ご連絡ください。(市のみ)

児童家庭支援センター

地域の子どもに関するさまざまな問題について相談に応じます。

9 子どもや家庭のことで困ったときは？

児童相談所

子育て中のさまざまな悩みや問題について専門の相談員から適切なアドバイスを受けられます。18歳未満の子どもに関するあらゆる相談に応じてくれます。なお、地域で子どもが虐待されていると思われる場合は、すぐに児童相談所へご連絡ください。



10 発達障害について相談したいときは？

発達障害支援センター / 発達障害者支援センター バース

広汎性発達障害（自閉症、アスペルガー症候群など）や学習障害・注意欠陥多動性障害など、発達障害の人たちを中心とした支援を行っています。利用される場合はあらかじめ予約をお願いします。電話相談も受け付けています。

11 妊娠期から相談したいときは？

マイ保育園登録制度

「かかりつけの病院」があると安心するように、登録した保育園が「かかりつけの保育園」として子育てを応援します。妊娠時から近くの保育園に登録することで、保育所見学や育児体験、保育士への育児相談、リフレッシュのための一時預かり（半日3回の無料券あり）を受けることができます。妊娠期からおおむね3歳未満の子育て家庭が対象です。

※利用料：有料。詳しくは各市町窓口へお問い合わせください。

12 いつでも気軽に相談したいときは？

電話相談

P73、77の相談機関一覧をご参照ください。

メール相談

子育てに関する悩みごとや不安に思うことなど、どんなことでも相談できます。専門相談員がメールで回答します。

□(財)いしかわ子育て支援財団ホームページ いしかわ おやコミ!.net (<https://www.i-oyacom.net/mail/>) 「子育てメール相談」にアクセスしてください。

財団法人いしかわ子育て支援財団

子どもと親のためのコミュニティ広場



いしかわ おやコミ!.net

<http://www.i-oyacom.net>

気軽に情報入手、気軽に相談。

いつでも、どこでも「いしかわ おやコミ!.net!」。携帯電話からのアクセスも充実!

利用
する

毎日の育児と暮らしに
少しでもゆとりを持つための
ユニークな支援制度です。

13 買い物などでの割引は？

プレミアム・パスポート

満18歳未満の子どもが3人以上いる（妊娠中も含む）家庭が対象となり、協賛店から各種割引や特典が受けられます。パスポートの申請などのお問い合わせは、子育てにやさしい企業推進協議会（TEL：076-255-1543）までお願いします。

□プレミアム・パスポート協力店

http://www.i-oyacom.net/prepass/search/prepass/index_prepass.html

14 育児不安の解消は？

パパママ子育て塾

家庭で子育てしている専業主婦（夫）への支援として、育児に不安を持つ親に対し、保育所にて親に半日の保育体験を週1回延べ4回、子どもには1日の一時預かりを4回行っています。育児のノウハウなどを個別に学ぶことができます。

その他、子育ての悩みに対応する次のような事業もあります。詳しくは市町窓口などへお問い合わせください。

- ◆子育て家庭保育士訪問サポート事業
- ◆「ノーバディーズ・パーフェクト」プログラム

いしかわの子育てに
関する情報満載。

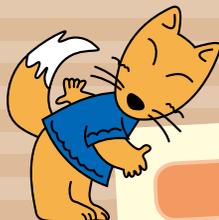
◎県・市町母子保健・児童福祉担当課一覧

| 県・市町名 | 母子保健担当 (子どもの発達や健康に関すること) | | 児童福祉担当 (児童家庭相談窓口) (子どもの保育や福祉制度などに関すること) | |
|--------------|-----------------------------|--------------|--|--------------|
| | 課名等 | 電話番号 | 課名等 | 電話番号 |
| 石川県 | 少子化対策監室 (母子保健・食育 G) | 076-225-1424 | 少子化対策監室 (保育 G・家庭福祉 G) | 076-225-1421 |
| 金沢市 | 泉野福祉健康センター | 076-242-1131 | こども福祉課 | 076-220-2299 |
| | 泉野子育てホットライン | 076-244-4500 | | |
| | 元町福祉健康センター | 076-251-0200 | 健康総務課 | 076-220-2233 |
| | 元町子育てホットライン | 076-251-3500 | | |
| 駅西福祉健康センター | 076-234-5103 | こども総合相談センター | 076-243-0874 | |
| 駅西子育てホットライン | 076-234-3500 | | | |
| 七尾市 | 健康推進課 | 0767-53-3623 | 子育て支援課 | 0767-53-8445 |
| 小松市 | すこやかセンター | 0761-21-8118 | こども家庭課 | 0761-24-8054 |
| 輪島市 | 健康推進課 | 0768-23-1136 | 福祉課 | 0768-23-1161 |
| 珠洲市 | 健康増進センター | 0768-82-7742 | 福祉課 | 0768-82-7747 |
| 加賀市 | 健康課 | 0761-72-7866 | こども課 | 0761-72-7855 |
| | | | こども支援相談室 (こども課内) | 0761-72-2565 |
| 羽咋市 | 健康福祉課 (健康推進係) | 0767-22-1115 | 健康福祉課 (子育て支援係) | 0767-22-1114 |
| かほく市 | 健康福祉課 | 076-283-7120 | 子育て支援課 | 076-283-7155 |
| 白山市 | 健康増進課 (健康センター松任内) | 076-274-2155 | 子育て支援課 | 076-274-9527 |
| | | | 子ども相談室 | 076-276-1792 |
| | 美川すこやかセンター | 076-278-8117 | 健康福祉課 (美川支所) | 076-278-8117 |
| | 鶴来保健センター | 076-272-3000 | 子育て保健課 (鶴来保健センター内) | 076-272-3000 |
| | 白山ろく健康推進室 (鳥越支所内) | 076-254-2161 | 市民福祉課 (河内支所) | 076-272-1100 |
| | | | 市民福祉課 (吉野谷支所) | 076-255-5011 |
| | | | 市民福祉課 (鳥越支所) | 076-254-2011 |
| 市民福祉課 (尾口支所) | | | 076-256-7011 | |
| 市民福祉課 (白峰支所) | 076-259-2011 | | | |
| 能美市 | 健康推進課 | 0761-58-6886 | 福祉課 | 0761-52-8002 |
| 野々市市 | 保健センター | 076-248-3511 | 子育てあんしん課 | 076-227-6077 |
| 川北町 | 福祉課 | 076-277-8388 | 住民課 | 076-277-1111 |
| 津幡町 | 健康福祉課 | 076-288-7926 | 町民児童課 | 076-288-6726 |
| 内灘町 | 保健センター | 076-286-6101 | 町民生活課 | 076-286-6701 |
| | | | 子育て支援センター (カンガルーム内灘) | 076-238-3233 |
| 志賀町 | 保健福祉センター | 0767-32-0339 | 子育て支援課 | 0767-32-9122 |
| 宝達志水町 | 健康福祉課 | 0767-28-5506 | 住民課 | 0767-29-8120 |
| 中能登町 | 保健センター「すくすく」 | 0767-74-0797 | 住民福祉課 | 0767-72-3134 |
| 穴水町 | 健康推進課 | 0768-52-3589 | 住民福祉課 | 0768-52-3650 |
| 能登町 | 健康福祉課 | 0768-72-2504 | 健康福祉課 (児童福祉係) | 0768-72-2512 |

※掲載されている情報は平成24年2月末日現在のものです。

編集委員が紹介する

WELCOME! こんなところガイド



遊具や本が
あるよ☆

児童館

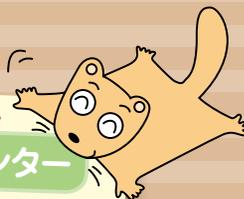
- ◆みんなおいでよ児童館へ!!
小さい子どもさんを連れとお母さんもたくさん来ています。お母さんも子どももお友達を作って楽しんでください。ときには児童館の先生に子どもを任せて“おしゃべりティータイム”などを楽しみましょう。



母子保健

- ◆妊娠・出産の不安や心配、子どもの発育や健康で気になることや心配なことは多いもの。一人で悩まないで、市町の保健師等に気軽に相談してみてね。訪問や子どもの定期健診、育児教室などもしています。(相談窓口はP73)

身近にあるんだ～



ファミリー・サポート・センター

- ◆子育てはたくさんの方に関わってもらいましょう。サポーターは大切なお子さんを「やさしく、あたたかく」、ママの代役としてお預かりしています。美容院やお友達とのランチ、パパとのお出かけ、子育てに疲れたときにもお預かりします。遠慮なく連絡してくださいね。

児童相談所

- ◆「こんなこと相談していいのかな?」と思わずに、気軽に相談してみてくださいね。頼りになる相談員がお待ちしています。話した内容についての秘密は守ります。少しでも笑顔で子育てができるよう一緒に考えましょう!!

気軽に相談に
行ってみようかな





育児サークル

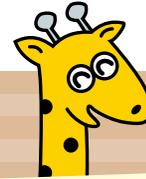
- ◆育児サークルって、子育てや家庭の悩みを共有できたり、めちゃローカルな情報を得られたり♪でも、きまった形もないし、どうしても入らなきゃダメ!! ってもんでもないよ☆仲間で楽しむのもよし! 一人でのびのび楽しむのもよし! (詳しくは「おやコミ!.net」の育児サークルマニュアルをみてね!!)



子育て仲間も
利用しているよ

つどいの広場

- ◆つどいの広場に出かけることに気後れする場合は、インターネットを利用してみるのもひとつです。ブログや、mixi、facebookなどをうまく使いながら、悩みを打ち明けあったり、育児の情報交換をしたりするのもありますよ。
- ◆同じくらいの年齢の子どもとママが集い、みんなでイベントをして楽しんだり、ママ友とおしゃべりしたり、悩みを相談したりすることで、共感しあい、助けあう場所ができ、子育てが楽しく心強くなります。
- ◆いつでも気軽に入出りでき、過し方も自由。コーヒーを飲んだり雑誌を見たり、ほっと一息つけるよ。他のママと相談しあったり、情報交換できたり、不安や疑問をわかちあって、1日いてもいいよ。子どもも親も一緒に育ちあう場所。ふら〜っときてね。



保育所

- ◆子育て支援ルームに遊びに来ませんか? 新しいおもちゃの発見や他のお子さんとの出会い! 「みんなもそうなの?」「それは便利!」「いいところがあるわよ」大人はおしゃべりでストレス解消! 育児のヒントももらえます。
- ◆「一時預かり」「パパママ子育て塾」をやっています。育児で疲れたり、悩んだりしたときなどお気軽にご相談ください。保育所には将来のお子様のモデルもいっぱい! お子さんの成長する姿を思い描くことができますよ。
- ◆休日保育では、日曜・祭日にお仕事で日中お子さんを見る人がいない場合、お預かりしています。(在園児のみ) いつもはたくさん子どもたちの歓声でにぎわう園内も休日は静か。少人数です。ゆったり家庭的な雰囲気の中で過ごせます。
- ◆いろいろな未就園児向けメニューが盛りだくさん。保育体験・園庭開放、親子で楽しむわらべうた、サッカー教室、ベビーマッサージ体験、おもちゃの手作り体験、育児相談など。各保育所独自の楽しいメニューがいっぱいです。



オレンジリボンとは？

オレンジリボン

「オレンジリボン」は児童虐待防止のシンボルマークで、オレンジ色は子どもたちの明るい未来を表しています。

今、子どもへの虐待が深刻な問題になっています。「子ども虐待のない社会になりますように」という願いのもと、一人でも多くの人に「何ができるか」を考えてもらい、「行動してもらおう」という運動をとおして、私たち一人ひとりが「子育てに優しい社会」を作ることが、子ども虐待の防止につながります。社会全体で子育て家庭を見守り、子どもへの虐待のない社会を目指しましょう。

あなたにできること…

子育て中の人へ

子育てに悩んでいる人は、一人で悩まずに相談してください。

子どもを生み育てること、迷いや悩み、困ってしまうことばかりですよね。そういうときは一人で悩まないで、同じ子育て中のお母さん同士で話をしたり、お住まいの市や町の保健師さんに相談したり、地域のつどいの広場や育児サークルに参加してみるのもいいかもしれません。

子育てを難しいと感じたときや暴力をふるってしまったようになったとき、子育てを放棄したくなってしまったときは勇気を出して専門家に相談しましょう。

一人で悩まず、誰かにSOSを発信することが大切です。きっと、あなたの声を聞いてくれる人がいますよ。

周りの人へ

子育て中の親子に、優しいまなざしをお願いします。

地域で出会った子育て中の親子に、優しいまなざしをお願いします。「赤ちゃんに微笑みかけてあげる」「困っている親子がいたら声をかけてあげる」etc、周りの温かい支えが必要です。

虐待と思われるときは最寄りの市町窓口や児童相談所などへ連絡してください。

「ちょっとおかしいな」「いつもと違うな」と思うことはありませんか？そういうときは最寄りの市町窓口（P73）や児童相談所（P77）などに連絡してください。子どもは自分からSOSを発信できません。周りの方の協力が必要です。

ひとりで悩まないで（電話相談窓口一覧）

子育てをしていると、子どもの成長に伴って、さまざまな悩みや不安が出てきます。そんなときは一人で悩まないで、専門家に気軽に相談しましょう。

| 名称 | 実施機関 | 電話番号等 | 相談内容 | 相談時間 |
|--|----------------|---|-----------------------|---|
| 妊娠110番 | 石川県 | 電話相談 076-238-8827 メール相談 preg-110@pref.ishikawa.lg.jp | 妊娠をめぐる 悩み | 月～土9:30～12:30 ※火曜日のみ 18:00～21:00も実施 (年末年始除く) |
| こころの相談ダイヤル | 石川県こころの健康センター | 076-237-2700 | 心の悩み全般 | 月～金9:00～16:00 (祝日・年末年始除く) |
| 家庭教育電話相談 | 石川県教育委員会 | 076-263-1188 | 家庭教育の悩み | 月～金9:00～17:00 |
| 24時間いじめ相談テレホン | 石川県教育委員会 | 076-298-1699 | いじめの悩み | 月～日24時間 |
| いじめ110番 | 石川県警察本部少年課 | 0120-617-867 | いじめの悩み | 月～日24時間 |
| 小児救急電話相談 | 石川県 | 076-238-0099 または#8000 | 子どもの急な病気 | 毎日18:00～23:00 |
| 石川県発達障害支援センター | 石川県こころの健康センター内 | 076-238-5557 | 発達障害 | 月～金8:30～17:15 (祝日・年末年始除く) |
| 発達障害者支援センター パース | 社会福祉法人つくしの会 | 076-257-5551 | | 月～土9:00～17:00 (年末年始除く) |
| 児童家庭支援センター ファミリーステーションいなみえん | 社会福祉法人伊奈美園 | 0761-75-8889 | 子育て全般 | 月～土9:00～17:00 |
| 児童家庭支援センター あすなろ子育て広場 | 社会福祉法人北伸福祉会 | 0768-52-4141 | | 月～金9:00～18:00 緊急時は24時間対応 |
| 児童家庭支援センター こども家庭支援センター金沢 | 社会福祉法人享誠塾 | 076-243-8341 | | 金・祝日以外 9:00～17:00 |
| 石川県中央児童相談所 ★ (白山市、かほく市、野々市市、津幡町、内灘町にお住まいの方) | | 076-223-9553 | 子育て全般 虐待に関する こと | <石川県> 月～金8:30～17:45 <金沢市> 月～金9:00～21:00 土日・祝日9:00～17:00 ★のみ虐待通報は 24時間対応 |
| 石川県南加賀保健福祉センター地域支援課 (小松市、加賀市、能美市、川北町にお住まいの方) | | 0761-22-0792 | | |
| 石川県七尾児童相談所 ★ (七尾市、羽咋市、志賀町、宝達志水町、中能登町にお住まいの方) | | 0767-53-0811 | | |
| 石川県能登北部保健福祉センター地域支援課 (輪島市、珠洲市、穴水町、能登町にお住まいの方) | | 0768-22-4149 | | |
| 金沢市子ども総合相談センター(金沢市児童相談所) ★ (金沢市にお住まいの方) | | 076-243-0874 虐待通報 076-243-8348★ | | |

※上記以外にも相談を受けてくれるところがあります。(財)いしかわ子育て支援財団ホームページ「いしかわおやコミ!.net (<http://www.i-oyacom.net>)」に掲載されている「子育て便利帳」を参照してください。

※掲載されている情報は平成24年2月末日現在のものです。

ママ・パパからのメッセージ

Message Board

お子さまの写真をお貼りください

Message

.....

.....

.....

.....

.....

.....



この本を読んでくださって
ありがとう。

私たちは
いつもどこかで
あなたを応援しています。

総合アドバイザー／執筆者／編集委員

○総合アドバイザー

柏女 霊峰 (淑徳大学総合福祉学部教授・同大学院教授／日本子ども家庭総合研究所子ども家庭政策研究担当部長／石川県少子化対策担当顧問／
社会保障審議会専門委員・社会的養護専門委員会委員長など)

○執筆者 (50音順)

安藤 哲也 (NPO法人Fathering Japan<ファザリング・ジャパン> 代表理事)
岡田由美子 (地方独立行政法人加古川市民病院機構 加古川西市民病院 小児科／臨床心理士)
加藤 和子 (社団法人石川県助産師会 会長)
三屋 好美 (社会福祉法人七尾市社会事業協会 ななお乳児園 園長)
米川 祥子 (金城大学短期大学部幼児教育学科 准教授／臨床心理士)

○ママ・パパ子育て応援BOOK 編集委員 (50音順)

奥野美彌子 (みらい子育てネット 石川県地域活動連絡協議会〈母親クラブ〉代表)
川上 由枝 (NPO法人おやこの広場あさがお 事務局長)
河原 廣子 (NPO法人かもママ 理事長)
小林 千鶴 (石川県健康福祉部少子化対策監室 母子保健・食育グループ主幹／保健師)
津田 福枝 (財団法人いしかわ子育て支援財団 育児サポーター)
中田 久 (財団法人いしかわ子育て支援財団 専務理事)
沼田 直子 (石川県こころの健康センター次長兼少子化対策監室担当課長／小児科医)
能勢 玲子 (石川県立保育専門学園附属泉保育所 専門員)
長谷川由香 (子育て向上委員会 代表)
福村 一 (石川県中央児童相談所／石川中央保健福祉センター福祉相談部 子ども・女性相談課長)
前田 武司 (石川県社会福祉協議会 保育部会長／額小鳩保育園 園長)
松崎 敏雄 (安原保育園 副園長／主任児童委員)
藪下 佳代 (<子育て支援団体>ベスタの会 代表)
横山千賀子 (石川県保育士会 会長／みなと保育園 園長)

(所属・役職等は2012年2月末日現在のものです)

ママ・パパ子育て応援BOOK

抱きしめてあげたい ～あなたは一人じゃない、大丈夫～

石川県児童虐待未然防止読本

2012年3月 発行

企画・編集 財団法人いしかわ子育て支援財団 ママ・パパ子育て応援 BOOK 編集委員会
発行 石川県健康福祉部少子化対策監室

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地
TEL: 076-225-1421 / FAX: 076-225-1423

印刷・製本 前田印刷株式会社

©2012 石川県

本書の全部または一部を無断で複写・転載することを禁じます。

Printed in Japan





ママ・パパ子育て応援BOOK

抱きしめてあげたい

～あなたは一人じゃない、大丈夫～

2012年3月 発行

■企画・編集 財団法人いしかわ子育て支援財団 ママ・パパ子育て応援BOOK 編集委員会
■発行 石川県健康福祉部少子化対策監室