

# 子育てコンシェルジュによるアドバイス

子育てコンシェルジュは、これまでにたくさんのご相談をいただきました。

子育てって本当に悩みが多いですよね。相談を受けていると、子育て中のお母さんたちのがんばりがひしひし伝わってきます。

ここでは、これまで多く寄せられたお悩みとアドバイスをまとめています。様々な子育ての不安、疑問は、掛川市子育て総合案内サイト「かけっこ」にも子育てアドバイスとして掲載しています。皆様のヒントになれば大変嬉しいです。どうぞ、そちらもご覧ください。



## ここに掲載したお悩み

- 1 赤ちゃんはどうやって遊んだらいいのかわかりません。
- 2 子どもを育てるのがうまくいかず、イライラしてしまいます。
- 3 子どもの落ち着きがないのですが、大丈夫でしょうか。
- 4 一人でスプーンやコップを使えるようにしていくにはどうしたらいいの？
- 5 イヤイヤ期でしょうか。2歳になったら言うことを全然聞いてくれません。
- 6 親子で遊びに行ける施設を教えてください。
- 7 養育者が病気になったり用事ができたりした時、一時的に子どもを預かってくれるところがありますか？



## ■ 祖父母編（昔と今の子育ての違い） ■

- 1 赤ちゃんが泣いてすぐ抱っこすると抱き癖がつく？
- 2 昔の離乳食は4ヶ月頃から始めて1歳頃には完了だったけど今はどうなの？
- 3 1歳になったら母乳は止めた方がいいの？
- 4 大人がかみ砕いた食べ物を赤ちゃんに食べさせたり、スプーン等を共有したりしてもいい？
- 5 うつぶせ寝はダメなの？
- 6 子どもを車に乗せるときどうしたらいいの？



## Q1 赤ちゃんはどうやって遊んだらいいのかわかりません。

### アドバイス

赤ちゃんをよく見ると表情が豊かで、いろいろな物や音に興味を示し、手を伸ばそうとしたり、他の赤ちゃんに興味を示したりしています。また、お父さんやお母さん等周りの人から声をかけてもらうことや体に触れてもらうことも大好きです。何か特別なことをして遊んであげる、というよりは、おむつ替えの時に足をさする、くすぐる、散歩の時わらべうたや季節の歌を歌ったり、※玩具を使って遊んだりするなど、普段の生活のちょっとしたことで喜びます。その時、「楽しいね」「気持ちよくなったね」「お花、きれいね」など、ことばを繰り返し掛けてあげることで、ことばや豊かな感情が育っていきます。絵本を読んであげることもいいですね。

遊び方は、掛川市のホームページ「子育て支援事業」「コンシェルジュだより」でも紹介しています。そちらもご覧ください。



## Q2 子どもを育てるのがうまくいかず、イライラしてしまいます。

### アドバイス

不安がなく子育てをしている人はいません。誰でも不安になったり、イライラしたりします。あなただけではないから安心してください。

子育てに関してはみんなが1年生。初めて経験することが多いので、夫や祖父母にお手伝いしてもらったり、一人で悩まず誰かに話を聞いてもらったりしてください。

悩みの相談も私たちの仕事ですので、コンシェルジュに相談して下さっても、もちろん大丈夫です。



## Q3 子どもの落ち着きがないのですが、大丈夫でしょうか。

### アドバイス

1～3歳児は、周りを見て、触って、試して、経験を積んでいく時期です。

危険なことに手を出したときには強く叱ることも必要ですが、「だめ！！」と全部を否定してしまうのではなく、なぜいけないか、どうしたらよいかを教えてあげることが大切です。例えば、「ここは、走らないでお母さんと手をつないで歩くところだよ。」と具体的に行動を示してあげれば、子どもにも伝わります。

くりかえし教えてもうまく伝わらない、お友だちに興味がなさそうに動きまわっているなど、心配なときはお気軽に相談してください。



## 04 一人でスプーンやコップを使って食事をさせたいけど、どうしたらいいの？

### アドバイス

#### 《スプーン》

大人が持つスプーンに手を伸ばしてきたら、子ども用のスプーンを用意してあげましょう。初めはスプーンを握っているだけで、反対の手で食べると思いますが、スプーンを持つ子どもの手を持ちながら食べ物をすくい、口まで運んでいきます。「あーん」「ぱくん」等と声をかけながら繰り返していきましょう。

タイミング良く口に運んだときは「上手だね」「おいしいね」等ほめてあげると、はりきって食べると思います。一人で上手に食べられるようになるのは2歳くらいからです。それまでは食べさせてあげながら子どもの意欲にあわせゆったりと進めていきましょう。服が汚れたり下にこぼしたりしますが、少しずつ上手になっていきます。

#### 《コップ》

初めてコップを使うときは、少量の飲み物を入れ、飲みやすいようにコップを口元で傾けて、一口ずつあげるようにします。初めは口からこぼれる量が多くても繰り返していくうちに、ゴクンと飲むことができるようになります。少しずつ量を増やしていき、1歳半を過ぎる頃には、一人でコップを持って飲むようになると思います。



## 05 イヤイヤ期でしょうか。2歳になったら言うことを全然聞いてくれません。

### アドバイス

2歳児は自我が芽生え、自分でやりたいがありますが、できなくて子ども自身もイライラしています。そういう時期はどの子も通りますので、あたたかい目で見守ってください。

やりたいがるときは、簡単なことをやらせてあげましょう。

例えば、買い物で野菜やパンなど、安全なものを子どもにカゴに入れてもらう、パジャマやズボンなどがはけずにイライラしていたら、そっとわからないようにお尻の部分だけ手伝ってあげるなど。

何を言ってもダメなときは、あまり言い過ぎるとお母さんも疲れてしまうので、少し放っておきましょう。そして、子どもが落ち着いたら、しっかり抱きしめて、「〇〇したかったのね。」と子どもの気持ちをわかってあげてください。

そのあと、「お母さんは〇〇したいの、〇〇だから〇〇しようね。」「〇〇したら〇〇しようね。」と親の気持ちを伝えるのを忘れずに。子どもは、言葉がわからなくても、親の真剣な気持ちは必ず伝わります。



## Q6 親子で遊びに行ける施設を教えてください。

### アドバイス

「地域子育て支援センター」「つどいの広場」「子育てサロン」「子育てサークル」「児童館」などがあり、遊びや季節の行事、子育て相談・講座など親子が楽しめる内容で様々な育児支援や交流の場を提供しています。

活動日や時間、場所等は掛川市ホームページや「掛川市子育てガイドブック」で確認することができます。詳しい内容は、掛川市子育て総合案内サイト「かけっこ」に掲載されています。「行きたいけど初めての場所であまり行きにくいな…」という時は連絡を頂ければコンシェルジュと一緒に行くこともできます。



## Q7 養育者が病気になったり用事ができたりした時、一時的に子どもを預かってくれるところがありますか？

### アドバイス

「ファミリー・サポート・センター」「一時預かり」「シルバー人材センター」があります。利用方法、利用料は実施先で異なります。詳しい内容については、直接下記へお問い合わせください。

#### ◎ファミリー・サポート・センター

掛川市役所こども希望課内(☎21-1144)

掛川市ホームページ内→子育て→サポート・コミュニティーをご覧ください

#### ◎一時預かり(一部の保育園、認定こども園で実施)

掛川市ホームページ内→子育て→施設のご案内→一時預かり事業をご覧ください

#### ◎シルバー人材センター

(公社)掛川市シルバー人材センター

掛川事務所(☎22-0088)南部事務所(☎72-1660)



## ■祖父母編（子育ての今と昔の違い）■



最近の育児の仕方は祖父母世代と違う、とよく言われます。代表的な違いをいくつかあげてみました。

### Q1 赤ちゃんが泣いてすぐ抱っこをすると抱き癖がつく？

#### アドバイス

昔は赤ちゃんが泣いてすぐ抱っこをすると、「抱き癖がつく」「甘えっ子になる」といわれました。今は、抱っこしてもらうことで安心感や信頼感、情緒の安定など、子どもの成長にとってとても大切なものが育つことがわかってきました。抱き癖がつくと心配する必要はありません。



### Q2 離乳食前の果汁は飲ませなくて良いの？

#### アドバイス

昔は、「離乳食を開始する前(2～3ヶ月頃から)に、果汁から開始」と指導されました。その後、栄養学的な意義は認められず、今は、「離乳食は5～6ヶ月から始め、1歳半頃までに完了しましょう」となっています。スプーンになれることも離乳の開始以降でいいです。母乳やミルクで栄養を取り、離乳食前の果汁は必要ありません。

※ハチミツはボツリヌス症予防のため、1歳までは与えないようにしましょう。



### Q3 1歳になったら母乳は止めた方がいいの？

#### アドバイス

おっぱいを吸うことで安心感を持ち、大切なスキンシップでもあります。いつまでにやめなければいけないということはありません。お母さん自身の体調を考えて卒乳(断乳)をしましょう。



### Q4 大人がかみ砕いた食べ物を赤ちゃんに食べさせたり、スプーン等を共有したりしてもいい？

#### アドバイス

赤ちゃんの口の中にはもともと虫歯菌はいません。大人の虫歯菌が移ってしまうのでやめましょう。歯が生えてきたら、歯磨き等でケアすることが大切です。



## Q5 子どもを車に乗せるときはどうしたらいいの？

### アドバイス

以前は大人が抱っこして乗せていましたが、今は6歳未満までは原則としてチャイルドシートの使用が法律で義務づけられています。「じっとしていない」「嫌がる」ことも最初はあるかもしれませんが、しだいに慣れます。子どもの命を守るために必ず使用しましょう。

(助手席用のエアバッグを備えている車は後部座席で使用)



## Q6 うつぶせ寝はダメ？

### アドバイス

「頭の形がよくなる」「眠りが深い」と言われ、一時期流行しました。その後、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あることがわかり、1歳になるまでは(医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている以外)仰向け寝にしましょう。



掛川市こども政策課 子育てコンシェルジュ  
電話 21-1211  
e-mail:kosodate@city.kakegawa.shizuoka.jp