



ひがしやまと 孫育てガイド ～「孫育て」で子育てを応援しよう！～



祖父母

- 刺激を受けて元気をもらえ、老化防止になります。
- 新たな生きがいを持つ、セカンドライフが充実します。
- 夫婦や地域のつながりが深まります。



子ども

- より多くの愛情を受け、情緒が安定します。
- 社会性や他者への思いやりや理解が育まれます。
- さまざまな価値観を知ったり、経験したりできます。

パパ・ママ

- 子育ての負担やストレスが軽減されます。
- 子育てと仕事の両立がしやすくなります。
- 相談相手ができます。



孫育ての メリット

地域

- 地域の中につながりができ、防犯・防災力がアップします。
- 子どもと触れ合うことで地域に活力が生まれます。
- 世代間の交流ができます。

晩婚化、出産年齢の高齢化、共働き世帯の増加などで、子育ての環境・状況は大きく変わりました。それに伴い、不安を抱えながら子育てしている家庭も少なくありません。

そんな中で豊かな経験を持つ、祖父母世代は心強いサポーターです。

親だけで子育てを背負うのではなく、祖父母や地域の人々も一緒に子どもを見守り、成長を喜び、ときには子育てに疲れているパパ・ママの気持ちに寄り添うことができれば、子どもと子育て世代に笑顔が増えるでしょう。また、祖父母世代にとっても、子育て世代と関わりを持つことで地域のつながりが生まれるでしょう。

このガイドを「孫育て」の参考に子育ての応援をお願いします！

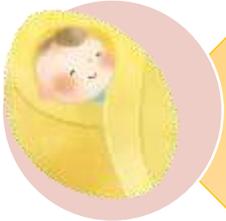


孫育ての基本・心得 パパとママが親として成長していくにあたり、先輩としてサポートすることは、祖父母にとっても新たな世界を知るよい機会となります。孫育てを始めるにあたり、基本を押さえておきましょう。



・子育ての主役はパパとママです！

祖父母はあくまでもサポーターです。2人の育児をサポートする脇役であることを自覚しましょう。



・子育て方針を聞きましょう。

どんな子育てをしたいのか、どんなサポートをして欲しいのか、パパ・ママの気持ちを聞きましょう。孫育ての基本は「パパ・ママの子育て方針」「お世話の方法」「手伝ってほしいこと」「してほしくないこと」をよく聞き、パパ・ママの考える子育てができるようサポートすることです。



・お互いを否定せず、いったん受け止めましょう。

実際に子育てが始まると、親世代と祖父母世代で考え方ややり方が異なり、摩擦が起きることがあるかもしれません。そんな時は、いったん「なるほど」「そうなの」と受け止めたうえで、「こういうやり方もあるよ」とか「こうしたらどうか」といった提案を試みましょう。「それは違う」とお互いに否定しないようにしましょう。



・祖父母自身も大切にしましょう。

自分の生活も大切です。ゆとりのある孫育てを楽しみましょう。孫は成長とともに手がかからなくなります。頑張りすぎや無理は禁物です。

赤ちゃんのお世話はパパ・ママが中心。祖父母はサポートをお願いします！

妊娠期



・妊婦へのサポート

・ママが少しでも体を休めることができるよう、家事のサポートや上の子の相手をしてあげましょう。

・予定日を過ぎても静かに見守って

予定日はあくまでも目安。過ぎたとしても問題はありません。心配になる気持ちも分かりますが、パパ・ママへの問いかけは控えめにしましょう。

出産前後



・急な入院、陣痛がきたときや、入院中・産後の上の子のお世話などは大変です。また、赤ちゃん返りをする上の子も多いので上の子の気持ちに寄り添ってあげましょう。また、パパ・ママが上の子と一緒に遊ぶ時間やゆっくり関われる時間もてるように、祖父母が赤ちゃんのお世話をするのも良いです。

・産後のサポートの計画は、1か月まででなく3か月を目安にしましょう。産後1か月ですべてのサポートを終わりにするのではなく、ママ、パパ、赤ちゃんの様子を見ながら徐々にサポートを減らしていきましょう。

・産後3週間後くらいから日常の食事作り、洗濯などの家事をしても問題ありません。急にパパ・ママの2人でやることになると大変なので、ママの体調を見ながら少しずつパパ・ママにスライドしていきましょう。

乳幼児期に気をつけたいポイント



・成長には個人差があり、それぞれ成長するペースがあるので、ゆっくりと成長を見守りましょう。

・スキンシップによる心地よい肌への刺激は、脳や神経系、運動機能を発達させ免疫力も高めます。

・車で外出する際はチャイルドシートを着用し、車に乗せたまま離れないようにしましょう。

・乳幼児は視界に入り、手の届く場所にあるもの全てに興味を示し、手でつかもうとします。誤飲や怪我の原因になるものは置かないようにしましょう。

・乳幼児にとって、卵・乳製品・小麦・落花生等の食品はアレルギーの原因となる場合があります。また、はちみつはボツリヌス菌などの細菌が含まれる場合がありますので、腸内細菌が少ない1歳未満には食べさせないようにしましょう。

今どきの妊娠・育児の基礎知識



妊娠から子育て期は生活が劇的に変化し、家族関係や人間関係も濃厚になります。

ママの気持ちもホルモンの関係などで頻繁に変化するので、必要な支援も変わります。コミュニケーションをとって、応援していきましょう。

妊娠期の母体の安定、とくに精神的な安定はお腹の赤ちゃんの成長に大きくかかわってきます。

産後はホルモンの嵐がママの心と身体に急激な変化をもたらし、また、初めての子育ても始まり、精神的にも体力的にも大きな負担となります。

豊かな経験を持つ祖父母世代は心強いサポーターです。時代の変化によって、子育てを取り巻く環境や情報も進歩しているため、「昔」と「今」の子育ても変化していますが、徐々に新しい家族との生活に慣れるためにも、祖父母がおおらかな気持ちで、サポートをお願いします。

妊娠中の食事

- ・今：栄養のバランスがとれた食事とり、適正な体重管理が大事。体重が増えすぎることにも心配。
- ・昔：「2人分食べなくちゃ」「赤ちゃんの分も食べて」（栄養状態がよくない時代）

「妊婦帯」

- ・今：骨盤固定帯、マタニティガードル等を希望で着用。医学的にはかならずしも必要ではない。
- ・昔：おなかを支えるために「さらし」を巻いた。※安産を願って妊娠5か月の戌の日に腹帯をつける帯祝い（着帯）は日本古来の風習。

ミルクとおっぱい

- ・今：母乳には免疫物質等が含まれますが、ミルクも成長に必要な栄養配分なので、どちらでもママが納得できる方法で大丈夫。「母乳でないの？」「ミルク足したら？」の一言で傷つくこともある。
- ・昔：ミルクの方が母乳より栄養があり、子どもがよく育つと言われていた。

だっこ

- ・今：子どもにとって抱っこは心の栄養。抱っこされることで情緒豊かに。抱き癖は気にせず、赤ちゃんが泣いたらすぐ抱っこ。
- ・昔：泣いたらすぐに抱くと抱きぐせがつくから、抱っこせず少し泣かせておいた。

うつぶせ寝

- ・今：乳幼児突然死症候群を発症する可能性があるため、寝かせるときは仰向けで。うつぶせにするときは目を離さない。
- ・昔：頭の形がよくなる、よく寝る。



・虫歯予防への意識

今：赤ちゃんの口の中には虫歯菌はいない。虫歯菌は大人の唾液を通して感染。大人がかみ砕くのも、スプーンや箸の共有もNG。子ども専用の箸やスプーンを用意。

昔：親の箸で食べ物を与えたり、親が口でかみ砕いて与える。虫歯予防への意識は低かった。



・トイレトレーニング

今：始める時期はさまざまです。パンツを脱ぐ、排せつ、パンツをはくという一連の動作ができることを目的にする。成長とともにおむつは外れるので、焦らず見守る。

昔：1歳の誕生日を過ぎたら、おまるに座らせて、おむつを外す努力をした。

・子どもの教育

今：子ども一人ひとりの個性を尊重して、押し付けのない子育てを心がける。

昔：「女の子らしさ」「男の子らしさ」を大切に育てた。



・子どもを預ける、幼稚園・保育園・こども園

今：事情があるときや息抜きをしたいときなどに預かってもらえるサービスが広がっている。幼稚園と保育園の両方の良さを併せ持つこども園が増え、仕事に関わらず利用でき、預かり時間も長い。

昔：気軽に子どもを預けられる施設はなかった。ママが専業主婦だと幼稚園、働くママだと保育園に入園が一般的だった。

・ワークライフバランス・地域の子育て環境

今：産後も仕事を続ける女性、子育てに関わる男性が増加。夫婦で育児をする風潮に。男性も育児休暇を取れるようになり、パパの出番が増えた。地域のつながりの希薄化で、ママが孤立しがち。自治体や支援サービス、育児を支援する機関が増えている。

昔：「夫は外で働き、妻は家庭を守る」という役割分担や、3歳までは母親が育てるべきという意識が高かった。親以外にも、地域の大人や年長の子どもが、小さな子どもを見てくれていた。



・スマホ育児

祖父母世代が育児した時代にはなかったスマホ。

今は、0歳から育児へのスマホ活用(泣きやませるグッズや知育教材など)が増えた。一方、心と体の基礎を作る大切な乳幼児期は外遊びなどを通じて、子どもの体力、運動能力、五感や共感力を育む時期。スマホは便利なツールだが、身体への影響も心配なので、メリット、デメリットを知り、依存しすぎず、バランスよく生活の中に取り入れるようにしたい。





孫の年齢に合わせた遊びを楽しみましょう！

- **ふれあいあそび** スキンシップをとることで「愛情ホルモン」と呼ばれるホルモンが分泌され、安心感や幸福感を高める効果があるといわれています。ゆったりした気持ちであやしたり、歌ったりして、心地よい時間をすごしましょう。
- **読み聞かせ** 子どもの想像力や知的好奇心、集中力を高め、言葉を覚えるきっかけにもなります。子どもの想像力をぐんぐん伸ばし、言葉を覚えるきっかけにもなります。
- **お散歩** 歩き始める前でも、ベビーカーなどで家のお散歩。自然の中になる楽しいおもちゃ（太陽・風・草・花）を感じてみましょう。たんぽぽの綿毛を吹く、草笛を鳴らすなど楽しいです。

0～1歳



- **身体をつかったあそび** 走る、シャンプーなどからだが発奮に動きます。「なんで？」という質問が多くなり、色んなことに興味関心を持つ時期です。空想の世界や探索活動を楽しみましょう。
- **言葉も増えて自己表現や行動の幅がグンと広がる頃。** なんでもひとりでやりたい時期です。見守りながら見てくれている安心感を育みましょう。一方で「イヤイヤ期」と呼ばれる時期に突入。自己主張も増え、大人の忍耐も試されるので、これまでの子育ての経験を活かしてサポートしていきましょう。
- **ごっこあそび** ごっこあそびから社会のルールや人間関係を学んでいきます。
- **歌と手遊び** わらべうたや童謡などを歌ったり、合わせて体や手を動かし、一緒に楽しみましょう。

2～3歳



- **簡単なルールのあるあそび** ルールのあるあそびが理解でき、楽しめます。カードゲームやかるた・オセロなど楽しんでみましょう。
- **指先を使ったあそびができるようになります。** また、集中力が高まり、試行錯誤することを楽しめるので、折り紙・あやとり・けん玉などもおすすめです。
- **数字や文字に興味を持ち始める時期なので、まずは遊びの感覚で一緒に楽しみながら練習してみましょう。**
- **身近な大人の真似をしたいと思う時期です。** お料理、洗濯物をたたむ・干すなどの家事のお手伝いをしてもらうのもおすすめです。
- **幼児は、楽しそうな大人が大好きなので孫に合わせすぎず、自分の好きなことを一緒に楽しむとよいでしょう。**

4～5歳児

