

名古屋市祖父母手帳

孫育て応援ブック なごまご

なごやで
孫育てしよう!

名古屋港水族館 ステラ(シャチ)

名古屋港水族館
アース(ステラの孫)

名古屋市

はじめに

ご自身のお孫さん、地域のお子さん、どんな関係であってもかけがえのない存在ですね。

そんな可愛いお孫さんのお世話をする際に、今の子育て事情とおじいちゃん・おばあちゃんが子育てをしていた時代の子育て事情の違いに戸惑うことが減ることを願い、この名古屋市版祖父母手帳「なごまご」を作成しました。

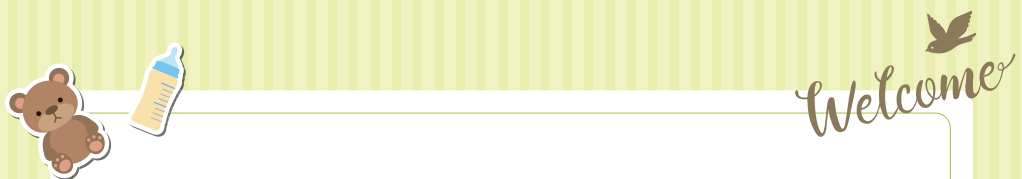
パパ・ママと良好な関係で子育てをサポートするために、「今」と「昔」の子育ての違いを理解し、今のあなたにしかできない孫育てを楽しんでください。

この冊子の表紙は、名古屋港水族館にいるシャチの「ステラ」おばあちゃんです。このステラには、孫の「アース」がいます。ヒト以外の動物は、ほとんどが寿命の関係で三世代共存することは少ない中で、シャチは動物界では珍しく祖母が孫に食べ物を与えるなど孫の世話をする動物と言われていて、シャチの「おばあさん効果」の論文が発表されています。シャチのおばあちゃんがいることで、孫の生存率が上がるということです。パパ向け冊子の表紙が東山動物園のシャバーニなので、祖父母向け冊子の表紙は名古屋港水族館のステラにしてみました。

もくじ Index

- P05 今と昔の育児のちがい
- P11 親世代の意見・祖父母世代の意見
- P15 ココが危ない 家の中のキケンな場所
- P17 親世代に伝えたい名古屋子育て知識
- P19 相談・困ったときの問合せ先
- P21 MESSAGE
地域の孫育て応援団になろう





お孫さんの写真を貼りましょう



お孫さんが産まれたときの気持ちや、
地域の孫世代と関わって嬉しかったことを書きましょう



今と昔の育児のちがい



時代の変化とともに育児の常識も変わってきており、昔は当たり前だったことが、今では推奨されないこともあります。今と昔の主な育児のちがいをまとめましたので、これからのパパ・ママへのアドバイス、孫育てにご活用ください。

今

パパ・ママが産まれた頃

妊娠中の食事

太りすぎもよくありません。
ママはお医者さんや助産師
さんと話しながら考えている
ので見守ってあげましょう。

おなかの子の分もと
2人分食べて
いました。



さらし

おなかの保護にベルトタイ
プ、ショーツと一体タイプの
物を使うママもいます
が、何も使わない
ママもいます。



安定期に入った戌の日から
さらしを巻いていました。

授乳

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。



ミルクの方が栄養があると
言われていたこともありま
した。



今

パパ・ママが産まれた頃

卒乳

「いつまでに」という決まりは
なく、自然の流れで「卒乳」と
いう考え方が主流になってい
ます。子どもとママのペースに
あわせましょう。

母子健康手帳に「断乳」の記
載がありましたが、現在はな
くなっていません。



お風呂あがり

離乳食が始まるまでは、お風
呂あがりの水分補給は母乳
かミルクを与えます。白湯や
他の水分は特に必要ありま
せん。

お風呂上りには、白湯を与
えていました。



スキンケア

ベビーパウダーはつけすぎ
ると毛穴をふさぐので、かぶ
れてしまうことがあります。
最近は肌状態にあわせてベ
ビークリームや
ローション等と
使いわけがされ
ています。



おむつを替えた後やお風呂上
りにベビーパウダーをつけて
いました。



離乳食・果汁

昔は、ビタミンCが不足がちだったため果汁を与えていました。

今は、母乳にもミルクにも十分な栄養素が入っているので、果汁を与える必要はありません。

離乳食は、5～6か月頃から子どものペースに合わせて開始すればOK

アレルギーに注意するため、パパ・ママが与えたことがあるもの以外は与えないのが基本です。

はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

離乳食の準備として、3～4か月頃から果汁をスプーンで与えていました。



虫歯予防

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、虫歯菌も一緒に与えていることになるのでやめましょう。



離乳食で大人が噛み砕いたものを与えることができました。



食生活・おやつ

仕事から帰って料理をする時間がないこともあります。最近のベビーフードは種類も豊富です。赤ちゃんの食事をレトルトにしているからと言って、愛情が無いわけではありません。



昔は離乳食から間食まで手作りしていました。

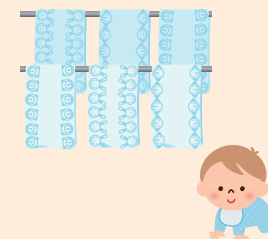


おむつ

高性能の紙おむつもたくさん開発されています。

布おむつ・紙おむつそれぞれに長所短所があります。どちらを使用するかを決めるのは、あくまでもパパ・ママです。

布おむつを使っていました。



抱っこ

抱っこされることで心が安定し、情緒豊かに成長します。抱きぐせは気にせず抱っこしてあげましょう。



泣いてすぐ抱っこをされると抱き癖がつくと言われていました。

今

パパ・ママが産まれた頃

うつぶせ寝

乳幼児突然死症候群(SIDS)から赤ちゃんを守るため、医師からうつぶせ寝を指示されている場合を除き、あおむけで寝かせるようにしましょう。

頭の形が良くなると言われていました。



服 装

赤ちゃんは体温調節がまだ未熟です。汗をうまくかけないので、体温が外気温や衣服の状態に左右されます。ですが、今の赤ちゃんたちは快適な室温で過ごしているため、厚着させる必要はなく、こまめに衣服で体温調節を心がけましょう。また、靴下も床によっては滑って危険です。寝返りやハイハイをし始めた赤ちゃんにとっても、靴下は身体の動きを妨げてしまう場合があります。

風邪をひかないように厚着をさせていました。



トイレトレーニング

おむつ外しは、子どもの体調や発達をみながら気楽な気持ちで焦らず行います。

おむつは早く外すのが良いと言われていました。



今

パパ・ママが産まれた頃

日光浴

現在は母子健康手帳の「日光浴」の記載がなくなっています。赤ちゃんの皮膚は、紫外線の影響を受けやすいと考えられています。外出の際は、紫外線の強い時間帯(10時～14時)を避けたり、つばの広い帽子をかぶせる、肌にあう日焼け止めを塗るなど、紫外線対策をしましょう。

母子健康手帳にも記載がありました。すすめられていました。



歩 行 器

歩行器は「おもちゃ」であって、歩行開始を早める道具ではありません。

赤ちゃんの歩行訓練になると歩行器を使っていました。



チャイルドシート

6歳未満の幼児のチャイルドシート着用が法律で義務付けられています。祖父母の車に乗せる時も必ずチャイルドシートを装着してください。

昔は大人が抱っこをして車に乗っていました。





孫育て

\\ PAPA & MAMA /

親世代の意見



子育て中のパパ・ママにアンケートをとりました

祖父母(親)からの嬉しかった言葉、 してもらって嬉しかったこと

- ひたすらに「かわいいね」と子どもたちをかわいがってくれたこと・私自身がその時助けてほしかったことを手伝ってもらえたこと
- 産後の私の体を気づかってくれるのが嬉しかった
- 産んでくれてありがとうと言われたこと
- 息抜きしたい時に預かってくれたこと
- 誕生日やクリスマスなどイベント毎に祝ってもらえること
- 心配していることを大丈夫と言ってもらえたこと
- ご飯を作ってもらえること



祖父母(親)からの嫌だった・傷ついた言葉、 されて嫌だった・傷ついたこと

- 食事の際、祖父母が口をつけたものを、そのまま箸で子どもの口に運ぼうとしたこと
- 買い揃えていた物をダメ出しされたこと
- 勝手に食べ物を与えること
- がんばって子どものためにやっていることを否定するような言い方をされたこと
- 子育ての方針に口出しされること
- 意向を聞かずに、子どものためとおもちゃ等を好きに買い与えていたこと
- 昔は〇〇だったと比べられること
- ジュースやおやつをすぐに与える



これから孫育てをする祖父母へ パパ・ママとの関り方についてのアドバイス

- 今の世代、パパ・ママの考え方にも耳を傾け、見守り、協力していただけるととても嬉しく助かると思います。
- パパにも平等に子育ての内容を話してほしい。
- 特に初めての子供を持ったパパとママには意見を言うより、その時の気持ちをよく聞いてあげてほしいと思います。
- 子育ての主役は父母で、そのわき役としてサポートする。できない時は目をつむり、できるようにフォローする。
- パパ・ママの意見を聞いた上でお手伝いしていただきたいです。



これから子育てをするパパ・ママへ 祖父母との関り方についてのアドバイス

- 協力して下さることをあたりまえと思わず、感謝の気持ちを忘れずにいてください。
- 時間の余裕がある時に子どもの様子を見せに行けるとよろこんでもらえます。
- 経験者だけど理解者ではない。(意外と覚えていない)協力してほしいことはしっかり話し合ったり伝えたりすることが必要。
- 自分を育ててくれた先輩でもあり、一番の理解者でもいてくれる方々。お互い言いたい事をズバズバ言って楽しく子育てしましょう!
- いい距離感をもつ
- 自分達の育て方もあるけれど、時には祖父母の意見も参考にする



孫の親から言われて嬉しかったこと

- 「ありがとう」や「たすかった」の言葉
- 預かったことによって、両親が「安心して仕事に専念できた」とか、「久しぶりにリフレッシュできた」と言ってもらえた時
- 誕生日や七五三などの行事に同行・参加し、今後一緒にと言われたこと
- 孫の保育園や学校での元気な様子を聞く時



孫の親から言われて嫌だったこと

- 私も働いているので忙しい時もあるが、孫の面倒を見るのを当然のように言われた時。
- 孫の服を勝手に買ったならセンスの悪さを言われた。

孫育てをしていて嬉しいことは、どんなことですか

- 孫の成長が感じられる。
- 成長が感じられ、敬老の日、誕生日などは手紙を書いてくれるのがとても嬉しい。
- 自分の子育ての時と違い、ゆっくり成長がみられる。



これから孫育てをする祖父母へ パパ・ママとの関り方についてのアドバイス

- 孫育てはあくまでも援助!! 主体はパパ・ママが責任をもって育てることなので、余計な口出しはしない。お金も与えすぎないことが大事。
- パパとママの気持ちに寄り添う。
- 自分が親として過ごしてきた時代と今は違うことを認識しておく。
- 望まれたら関わるぐらいの距離感を持って関わる。



これから子育てをするパパ・ママへ 祖父母との関り方についてのアドバイス

- 働いている祖父母にとって、プラスアルファの孫育ては、いくら可愛い孫であってもそれなりに負担はかかります。親しい仲にも礼儀ありです。
- 祖父母とは時代も価値観も違うことを頭に常におき、参考になることだけをパパ・ママは受け入れ、祖父母からの嫌なことは上手に聞き流し反発をあらわにしない。とにかく人間関係を良好にする努力を!
- 自分から見える景色だけでなく、いろいろな角度から物事を見ていくことで、祖父母に言われたことなどを過剰に気にしない。
- 困る時は「助けて!」と声を届けてみる。





ココが危ない

家の中のキケンな場所!!



リビング

① 棚や引き出し

危ないもの、小さなものは入っていませんか？ロックなどで簡単に開けられないようにしておくと安心です。

② 机の上

飲食物や食器、薬やピーナッツ、電池等赤ちゃんが飲み込めちゃう小さなものはすぐに片付けるようにしましょう。煙草を吸う人は吸い殻に要注意!! また、アイロンは、終わったらすぐにしましましょう。

③ ベランダ等の窓

施錠をしっかりしましょう。透明なガラスには補強のためにフィルムを貼るのも良いでしょう。

④ コンセント・電気コード

コンセントカバーをつけましょう、コードは首に巻いてしまうと自分で外せません。また電化製品の落下に繋がるので気を付けて。

⑤ ヒーターなどの暖房器具

暖房器具でのやけどは低温でも起きてしまいます。

⑥ ビニール袋

床や机の上に置いていませんか？顔にかかる窒息してしまいます。

⑦ 階段、玄関の段差

目を離してはいけません、その一瞬でおこちてしまいます。

大切なお孫さんが
いつ来てもいいように
キケンな場所を
確認しておきましょう。

浴室・洗面・トイレ

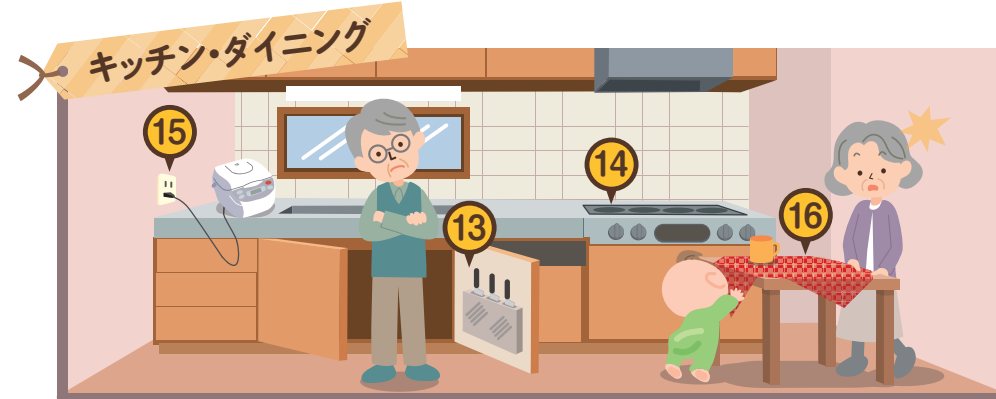
⑧ お風呂の残り湯に気をつけましょう。少しの水でおぼれてしまいます。

⑨ 洗濯機に入ってしまうよう、ロックをかけておきましょう。

⑩ 剃刀や歯ブラシなど、危険な物が置きっぱなしになっていませんか？

⑪ 石鹸やシャンプーも誤飲する危険があるので手が届く場所には置かないようにしましょう。

⑫ トイレも入れないようにドアは閉め、蓋も閉めておきましょう。



キッチン・ダイニング

⑬ 刃物

刃物や洗剤が入っている扉を開けてしまわないように、収納にはロックをつけましょう。また、手を伸ばしたら届いてしまうような所にも置かないようにしましょう。

⑭ コンロ

赤ちゃんはスイッチが大好きです。ロックをしておきましょう。

⑮ キッチン家電

ポットや炊飯ジャー等の電化製品は、コードを引っ張って落としてしまわないよう、コードを含めて手の届かない場所へ

⑯ テーブルクロス

引っ張って机上の物が降りかかる可能性があります。

Point!

特に危険物の多い場所、刃物などの多いキッチンや、水回りの多いお風呂場・洗面所にはベビーゲートを設置するなど、赤ちゃんが一人で入り込めないようにしておくとお安心です。



浴室・洗面・トイレ



親世代に伝えたい

／ NAGOYA ／

名古屋子育て知識



＼ パパ・ママに教えてあげよう ／

産前・産後ヘルプ事業

妊娠中や出産後の体調不良などにより家事や育児が難しい方(昼間に家事や育児のお手伝いをしてくれる人が他にいない方)にヘルパーを派遣して、家事や育児のお手伝いをします。妊娠中から出産後6か月以内または出産に伴う入院期間終了後2か月以内の長い方において計80時間(多胎出産の場合は出産後1年以内で計100時間)利用できます。

費用は1時間あたり0～805円で、生計中心者の市民税の課税状況に応じてかわります。

●お問い合わせ

区役所民生子ども課



支所区民福祉課



＼ 子育て世代をサポートしよう ／

名古屋のびのび子育てサポート事業

子育ての手助けをしてほしい人(依頼会員)と子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)がお互いに助け合う事業です。ちょっと一息つきたい時の預かりや、保育施設への送迎等で利用ができます。この事業を利用できるのは、市内在住、在勤、在学で生後57日目から小学校6年生までのお子さんのいらっしゃる方になります。

入会時の登録料が1,000円、提供会員への活動報酬として1時間につき800円～1,000円の費用が掛かります。

また、この事業では提供会員の数が減ってきています。祖父母世代の皆さん、ぜひ提供会員となって子育て世代のサポートをしてください。

●お問い合わせは、お住いの区の担当支部まで

お住いの区	担当支部	場 所	電話番号
千種・東・北	北支部	めいほく保育園内	915-3071
西・中・熱田	西支部	あかつき保育園内	531-0937

お住いの区	担当支部	場 所	電話番号
中村・中川・港	中村支部	中村保育園内	482-4022
昭和	昭和支部	いりなか保育園内	908-9093
瑞穂・天白	瑞穂支部	天使保育園内	822-1033
南・緑	南支部	菜の花保育園内	612-1577
守山	守山支部	和進館保育園内	791-2845
名東	名東支部	名東保育園内	709-6881

開設時間

※日曜・祝日・年末年始は休館
 月～金曜日:午前9時～午後7時、土曜日:午前9時～午後3時

＼ 孫と一緒に出かけよう ／

地域子育て支援拠点事業

市内には、主に0、1、2歳の子どもとその保護者が集える場がたくさんあります。

子育て中のパパ・ママと子どもはもちろん、おばあちゃん・おじいちゃんと孫の利用也大歓迎です。一日中お家の中で孫の面倒を見るのは大変なとき、おもちゃや絵本が揃っている近所の拠点で他の親子と一緒に遊ぶのはいかがですか。

拠点では親同士、お子さん同士が、交流でき、子育て仲間ができるようスタッフがお手伝いするとともに、スタッフに子育ての悩みを相談することもできます。ぜひ、パパ・ママにも教えてあげてください。

子ども・子育て
支援センター



子育て
応援拠点



地域子育て
支援拠点



地域子育て
支援センター





子育てに関する相談

★ 子育て総合相談窓口

各区の保健センターが窓口になります。
妊娠中のことから子育てに関する相談に応じます。

電話相談 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前8時45分～午後5時15分
面接相談 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後4時30分

千種保健センター	757-7033
東保健センター	979-3588
北保健センター	910-6815
西保健センター	529-7105
中村保健センター	483-6811
中保健センター	269-7155
昭和保健センター	745-6030
瑞穂保健センター	837-3285
熱田保健センター	679-3086
中川保健センター	364-0065
港保健センター	655-8745
南保健センター	619-7086
守山保健センター	797-5220
緑保健センター	899-6518
名東保健センター	769-6288
天白保健センター	847-5981

休日・夜間の急病診療

★ 子どもあんしん電話相談

☎ 933-1174

夜間の子どもの急な病気などの時に、適切な対応方法を看護師がアドバイスします。

受付時間 月～金曜日 午後8時～深夜0時
土・日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3） 午後6時～深夜0時

★ 愛知県小児救急電話相談

☎ #8000（短縮）又は962-9900

夜間に看護資格のある相談員による救急電話相談が受けられます。

受付時間 毎日 午後7時～翌朝8時

★ 愛知県救急医療情報センター

☎ 263-1133

最寄りの受診可能な診療所・病院の情報を提供しています。

受付時間 365日24時間体制

パパ・ママの連絡先



何かあった時、まずはパパ・ママに相談・連絡しましょう。

パパの連絡先

ママの連絡先



地域の孫育て応援団になろう

核家族化や地域のつながりの希薄化、初婚年齢や出産年齢の高齢化、出生数の減少など、近年の子育ての状況は、祖父母世代が結婚・出産した時と比べて大きく変化しています。この祖父母手帳が、祖父母世代と親子世代の育児の違い、考え方の違いを理解するきっかけになったでしょうか。

パパ、ママの考え方も多様化しています。パパ・ママの気持ちを尊重しつつ、かわいいお孫さんとの触れ合いをいっぱい楽しんで、自分たちの孫育てを実践してください。

また、両親が遠方だったり、引っ越してきたばかりの場所だったり、身近な人からのサポートを受けることができず、悩みながら子育てをしている家庭も地域にはたくさんいます。家で子どもと2人きり、大人と話をせずに1日を終えるという方もいるようです。

そんな時に、近所のおじいちゃん、おばあちゃんからあいさつしてもらったり、声をかけられたりするだけで、不安な子育て親子の力になることがあるかもしれません。近所でよく見かける親子の顔を覚えて、あいさつしてみましょう。そんな小さなことが地域での孫育ての一步になります。

まずは自分たちの孫育てから、将来的には、自分たちの家族だけではなく、地域の子育て家庭の身近なサポーターとして、地域の孫育ての力になってください！



名古屋市祖父母手帳

孫育て応援ブックなごまご

発行：名古屋市子ども青少年局子育て支援部子育て支援課

〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目1番1号

TEL 052-972-3083 FAX 052-972-4419

本誌掲載の広告について、内容、情報、編集責任は株式会社ADPにあります。
広告の内容等について、名古屋市が推奨等するものではありません。

株式会社ADP 〒460-8475 名古屋市中区新栄1-6-15