

子育て支援プログラム・祖父母編



みんなで子育て
ぽっかぽか
～初孫準備セミナー～



奈良県



目 次

1. 祖父母からのサポートの必要性 子育て支援プログラムワーキングリーダー 菊地 光	1
2. 実践プログラム	2
3. 「みんなで子育てぽっかぽか 初孫準備セミナー」パワーポイント	7
I 今どきの子育て事情	8
II 親世代とのコミュニケーションづくり	12
III 子育ての昔と今～同じところ、違うところ～	26
IV 昔から伝わるあやし遊び	36
V 地域での役割	38

1. 祖父母からのサポートの必要性

子育て支援プログラム・祖父母編 ワーキングリーダー 菊地 光

孫の誕生を喜びながらも、子育ての環境が変わり、親世代にどう関わればいいのか戸惑っている祖父母。

「よかれと思って…」のサポートが良い結果にならず悩んでいる祖父母。

「今と昔は違うから…」と不安に思い、迷っている祖父母の姿も見かけます。

助産師として、いろいろな家族に出会う中、孫を大切に思い、一生懸命子育てに挑む親世代を応援する祖父母世代からの相談も増えています。

少しでも便利に安全にと変化してきた子育てグッズの数々、また子育て方法の変化には大きいものがあります。

しかし、変わらない大切にしたいものもあります。

近年「イクジイ」「ソフリエ」など孫育て・地域の子育て支援に活躍される祖父の名称も耳にするようになりました。

子どもがいろいろな価値観に触れることは、心豊かな成長につながるといわれます。核家族化により“孤育て”となりやすく、地域との関わりも希薄になりがちな現在、親や友だちとはまた違う‘ものさし’（価値観）をもった祖父母世代は大切な存在といえます。その関わりの中から、子どもはたくさんの感情も覚え、やさしさや思いやりが育まれます。

そして今の親世代が、どんな情報を得て、どんなことを教わり育児をしているのかを祖父母世代が知ることで、世代間のコミュニケーションを深め、より良い関わりに繋がり、安心して親世代や孫を見守ることができます。

親世代が祖父母世代からのサポートで得た時間にホッと一息ついて、また新鮮な思いで子育てに向き合えることができたなら、本当にありがたい大きな助けになります。

祖父母世代にとっては、孫から新たな発見・刺激など元気をもらうこともできます。またさらに、我が孫のみならず、地域の孫（子ども）へとサポートの視点が広がっていくなど、多世代がスムーズに関わることは、地域において裾野の広い好循環を招き、サポートに関わるスタッフにとっても心強い助けになります。人と人をつなぎ、自らも周りつつながりながら行うサポートは安心して息の長い関わりを可能にします。少しずつ、でも確実に、祖父母向けの講座が広がることを祈っています。

この祖父母編のプログラムがより良い子育て・孫育てへの一助になれば幸いです。

2. 実践プログラム

子育て支援プログラム・祖父母編

目的	・世代間のギャップを解消し、親世代が主体的に子育てできるようサポートする。 ・子育てに関わることで、いきいきした楽しい生活を送る
日程	・1回2時間
対象者	・初めての孫を迎える祖父母

このプログラムは、主に初めての孫を迎える祖父母が対象の内容です。
地域で子育て支援活動を始めたい祖父母世代向けの講習会のメニューとしてもご活用ください。
講義はパワーポイントを使って行うものが中心となっております。

- I 今どきの子育て事情
- II 親世代とのコミュニケーションづくり
- III 子育ての昔と今
- IV 昔から伝わるあやし遊び
- V 地域での役割

について学びます。

「III子育ての昔と今」「IV昔から伝わるあやし遊び」では、講義のあと、実際のグッズの紹介をしたり、参加者と一緒にあやし遊びの体験をします。

祖父母世代が親世代をサポートすることは、子育て中の親の不安感・負担感の軽減につながります。

世代間の意識の相違や現在の子育て環境の実態を理解し、自分の孫、また、地域の子どもたちの育ちに関わることで、社会全体で子育てを応援する気運の醸成も図ります。

パワーポイントには参考のシナリオをつけています。

地域の状況等により、必要に応じてアレンジしての使用が可能です。

■事前準備

準備物	<ul style="list-style-type: none"> ● 受付名簿 ● パワーポイント用機材（パソコン、プロジェクター、スクリーン等） ● パワーポイントデータ＜「みんなで子育てぽっかぽか」（奈良県作成）＞ ● 筆記用具 ● 赤ちゃん人形か新生児大のぬいぐるみ（進行役用） ● あやし遊びの道具（お手玉、ハンカチ、絵本など） ● 配付資料 ● アンケート
-----	---

会場設営	<ul style="list-style-type: none"> ● 講義とは別に、遊び等の体験ができるスペースを用意する ● ホワイトボードなどに今日のスケジュール、メニューを掲示 ● パワーポイント上映の準備 ● 必要備品、配付資料等用意
------	---

配布資料	<ul style="list-style-type: none"> ● 参加者配布資料 ● 拠点紹介等のチラシ、リーフレットの配布 ● アンケート（最後に渡す）
------	--

メニュー	時間
① オリエンテーション	10分
② 今どきの子育て事情 【パワーポイントを使って講義】	10分
③ 親世代とのコミュニケーションづくり ～パパ・ママを上手にサポートする方法～ 【パワーポイントを使って講義】	35分
④ 子育ての昔と今～同じところ、違うところ～ 【パワーポイントを使って講義・体験】	30分
⑤ 昔から伝わる赤ちゃん向けのあやし遊び 【パワーポイントを使って講義・体験】	20分
⑥ 地域での役割 【パワーポイントを使って講義】	10分
⑦ その他	5分

①オリエンテーション（10分）

- ・今日の講師、拠点のスタッフを紹介
- ・セミナーの内容や注意事項の説明
- ・地域子育て支援拠点（センター、ひろば）について説明
拠点での行事やイベントを知らせ、親世代に参加してもらうよう促す。

【ねらい・留意点】

- ・地域の拠点について知ってもらう
- ・拠点のチラシ・パンフレットがあれば配布する

②今どきの子育て事情（10分）

★パワーポイントを使つての講義（パワーポイントP 2～5）

- 今の子育て中の親の現状を国勢調査や、奈良県少子化実態調査の結果から説明
- ・核家族率や専業主婦率が全国一高い、男性の仕事からの帰宅時刻が全国平均より遅い、夫が「育児参加したい」と思っているほど現実には参加できていない 等による母親の孤立化
 - ・一方、夫や妻の親から「子育ての手助けがあった」割合は全国より高い

【ねらい・留意点】

- ・今の子育ての環境や奈良県の子育ての現状を知ってもらう

③親世代とのコミュニケーションづくり ～パパ・ママを上手にサポートする方法～（35分）

★パワーポイントを使つての講義（パワーポイントP 6～19）

- ・母親、父親になるプロセス
- ・祖父母の役割…祖父母が子育てに関わることは、親・子ども・祖父母それぞれにメリットがある。
- ・言葉の事例集…祖父母が何気なく使ったり、「よかれと思って」使う言葉が、親世代を傷つけていることがある。気をつけたい言葉、やさしく暖かい言葉を知る。

【ねらい・留意点】

親世代と良い関係を作るためのポイント、親世代が主体的な子育てをするためのサポートのポイントを伝える

④子育ての昔と今～同じ所、違うところ～（30分）

★パワーポイントを使つての講義（パワーポイントP20～29）（10分）

- ・子育ての環境や考え方・方法は変化していく、一方、昔から変わらない部分もある
- ・違うところ（生活編、育児編、親の環境、サポート先、育児グッズ、）
- ・同じところ（妊娠中、産後、あそびなど）

★育児グッズを使い体験（20分）

- ・拠点にある育児グッズを紹介
- ・抱っこひもやスリングがあるときは、人形を使つて体験してもらう

【ねらい・留意点】

昔と今の子育てで違うところ、昔と変わらないところを伝える

⑤昔から伝わる赤ちゃん向けあやし遊び（20分）

★パワーポイントを使つての講義（パワーポイントP30～31）（5分）

★遊びの紹介（15分）

昔から伝わる日本の伝統的な遊びを紹介。拠点のスタッフが得意な遊びと一緒に体験。

- ・おまじないあそび（いたいのいたいのとんでゆけ～）
- ・伝承あそび（お手玉、あやとり、おりがみ、こま、えかき歌、しりとりなど）
- ・お歌あそび（わらべうた、手遊び「お寺のおしょうさん、げんこつやまのたぬきさん
むすんでひらいて、など）
- ・絵本の読み聞かせ（絵本を通してゆっくりとした時間を楽しむ）

【ねらい・留意点】

日本に昔から伝わる伝承あそびを使い、赤ちゃんをあそぶ
親世代にも遊びを伝える

⑥地域での役割（10分）

★パワーポイントを使つての講義（パワーポイントP 32～33）

- ・祖父母自信が住んでいる地域での役割
それぞれの拠点で関わってもらっている例を話し、参画を促す。

【ねらい・留意点】

拠点の活動に関わってもらい、自分の孫だけでなく地域の子どもにも関わる

⑦その他（5分）

- ・県や市町村の相談窓口の一覧表などを配布し、子育てで困った時に相談できるところがあることを伝える。
- ・「こんな相談窓口があるよ」とさりげなく伝えるなど、パパ・ママが主体的に相談することの必要性を話す。

【ねらい・留意点】

パパ・ママが困った時に相談できる相談窓口の一覧を渡す
祖父母自身が相談するのではなく、親自身が相談するよう促すことが大切

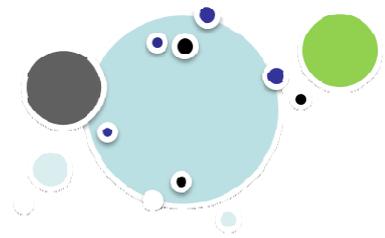
次ページ以降、パワーポイントと講義用のシナリオを掲載しています。

シナリオは、地域の状況等により、必要に応じてアレンジして使用してください。



- ・ みんなで子育てぽっかぽか
- ・ この講座は主に初めて孫を迎える方のための講座です。
すでに孫がいる方にも参考にさせていただきたい内容になっています。

I 今どきの子育て事情



2

★まず、今の子育ての現状について、国勢調査・奈良県が実施した少子化実態調査などから見てみましょう。

昔の子育て



3

★子育ての環境は昔はどうだったでしょうか。
昔は子育てするお母さん、お父さんの周りには

★おじいさんやおばあさんをはじめ、

★きょうだい、親戚、近所の人

★みんなで子どもを見守っていました。
そして

★また、地域のつながりもあり弟や妹の面倒を見ながら近所の友達と遊んだりしました。

子育てにはいろいろな人が関わり、また子ども自身も子育てに関わったり、大きくなっていく過程で赤ちゃんの成長を見ることができました。

現在の子育て(奈良県)

核家族率が全国一高い

専業主婦率が全国一高い

男性の帰宅時刻が全国一遅い

近所に話し相手がない母親が増加

子育ての不安感・負担感を感じる母親が増加

小さな子どもとの接触経験がないまま親になった女性が増加



4

★では、現在の子育てはどうでしょう。奈良県のデータを見てみましょう。

★核家族率が全国一高いです。

★専業主婦率が全国一高いです。

★男性の仕事からの帰宅時刻が全国平均より遅いです。

(全国7時37分. 奈良県7時45分. H23社会生活基本調査)

★近所に話し相手がない母親が増加しています。

★子育ての不安感・負担感を感じる母親が増加しています。

★小さな子どもと接する経験がないまま親になる人が増え、「初めて抱く赤ちゃんは自分の赤ちゃん」と言う人も少なくありません。

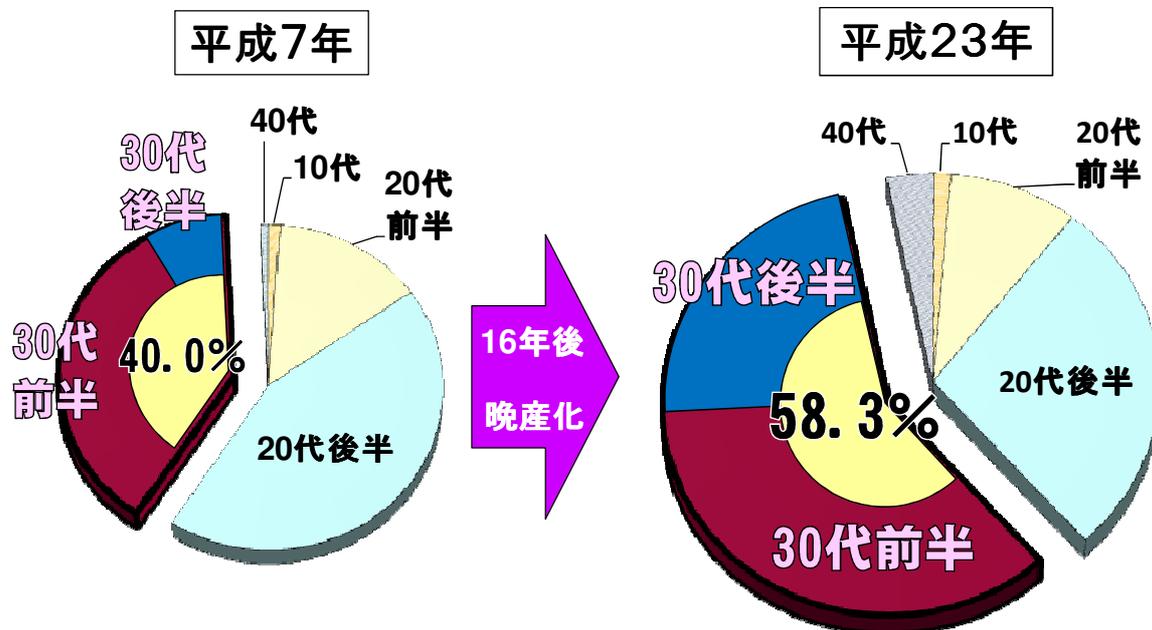
★これは「母親の孤育て」といわれている原因になっています。

このように昔の子育てでは周りの人に見守られていましたが、今の子育て環境はそうではなく、そのような環境でお母さん一人だけで赤ちゃんを育てられることはできません。

★一方「夫や妻の親（祖父母）から子育ての手助けがあった割合が全国より高い」という少しホッとできるデータもあります。

出産する女性の数の約6割が30代

奈良県の母親の年齢別出生数



出典:平成7、23年人口動態統計

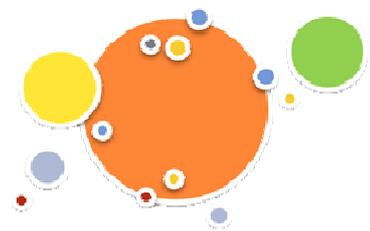
5

★次に出産する女性の年齢です

★平成7年は、奈良県では30代の出産は4割でした。

★16年経った平成23年は、奈良県では30歳代の出産が約6割になっています。
晩産化が進んでいることがよくわかります。

Ⅱ 親世代とのコミュニケーションづくり



6

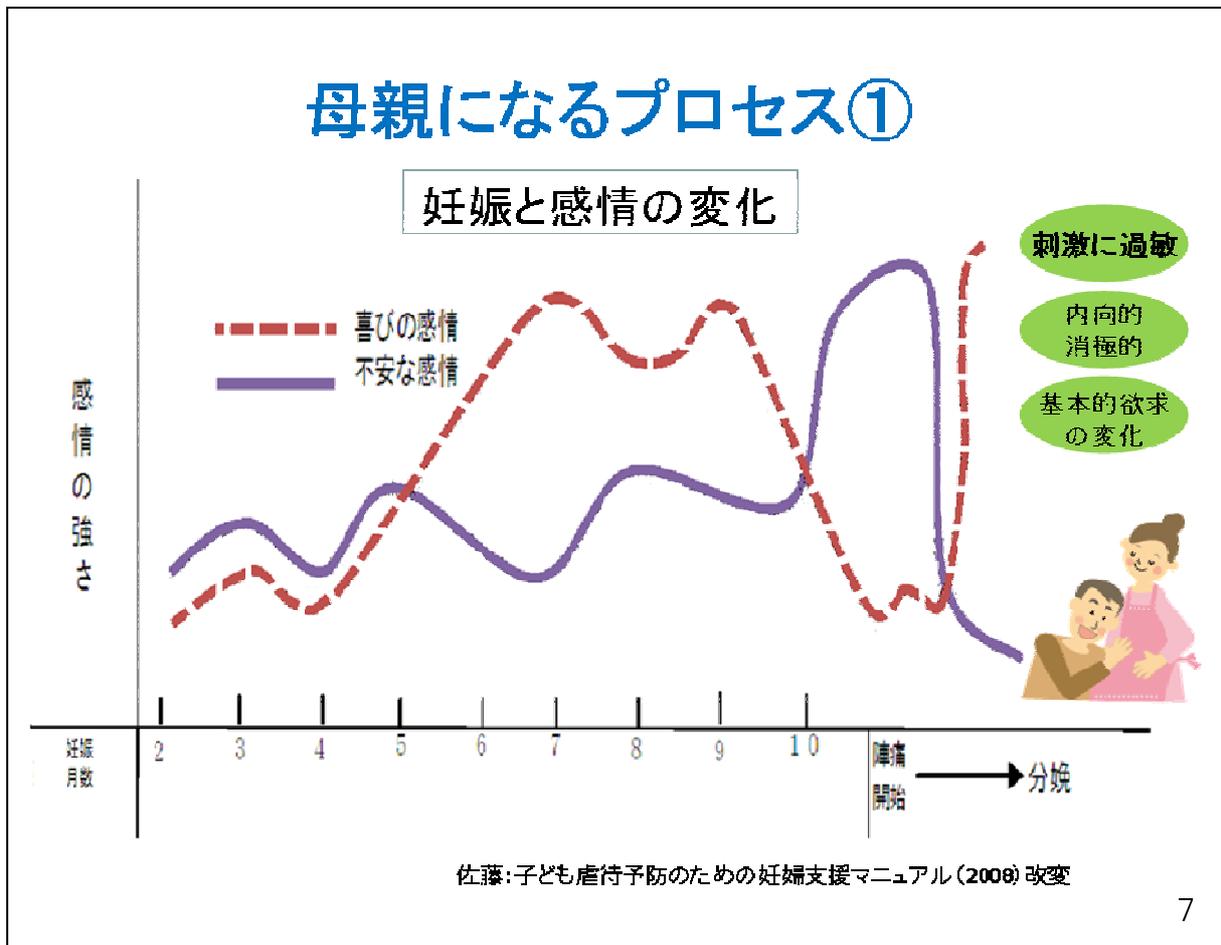
★次に、より良いサポートとなるように、祖父母がサポートする際のポイントをご紹介します。

お孫さんの愛らしさに、思わず手や口が出そうになりますが、子育ての主役はパパ・ママ。子育ての方針を決めるのはパパ・ママです。祖父母の皆さんには、仕事・家事・育児と慌ただしい日々を過ごすパパ・ママをほどよい距離で見守り、違う視点でお孫さんを支える、サポーターとなって頂けたらと思います。

サポートする際にはパパ・ママが何をしてほしいのかを聞きながら、パパ・ママの思いを尊重し、寄り添うようにするとうまくいきやすいと思います。祖父母だからこそ、気づける事があるかもしれません。

まず、妊娠中から出産後のパパ・ママふたりの心の変化についてお話しします。

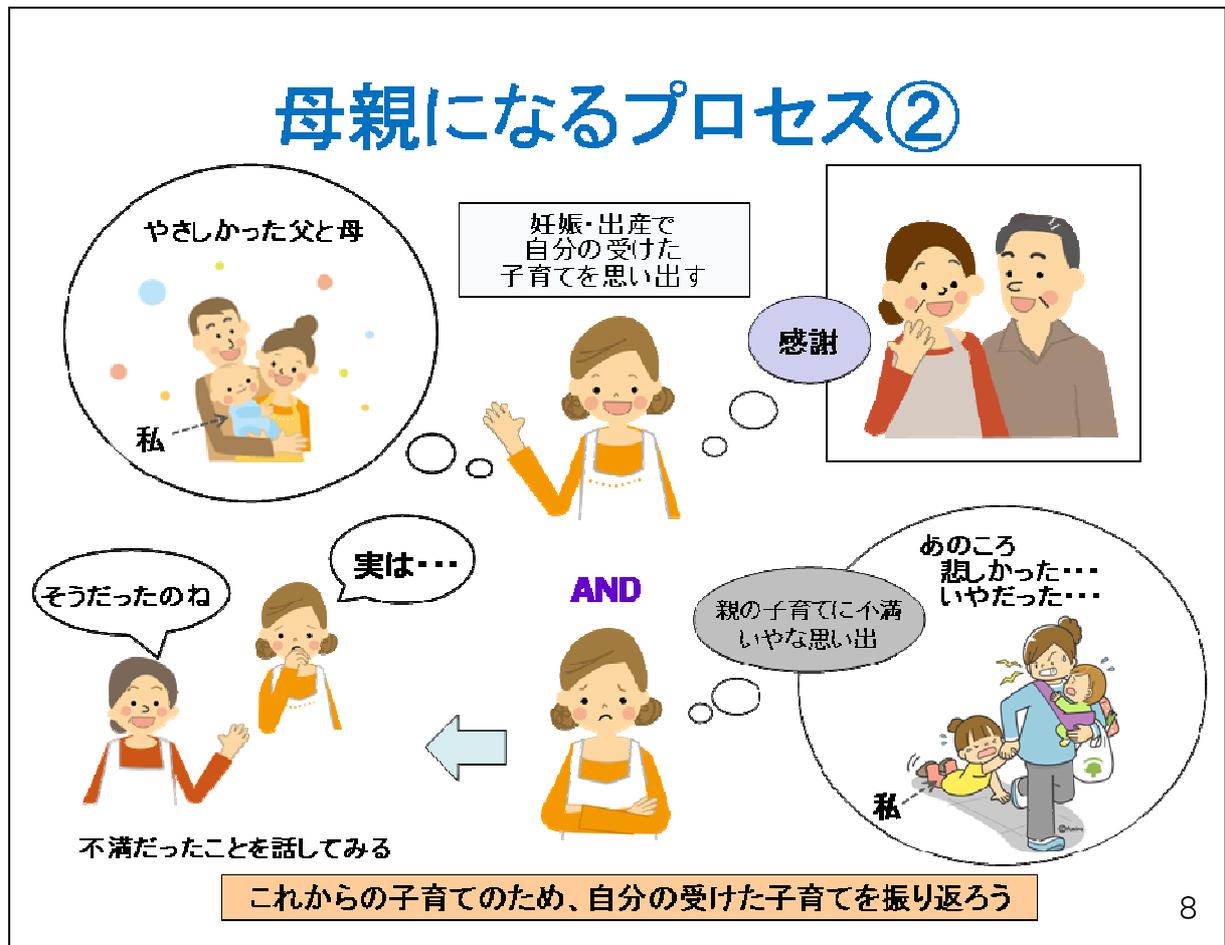
母親になるプロセス①



7

- ★・まずお母さんです。
- ★・妊娠は身体の変化だけでなく、お母さんの感情にも大きな変化を与えます。
 - ・特にホルモンバランスの変化が心理状態にも影響を与え、心理的に不安定になることがあります。妊娠期をとおし
- ★①刺激に過敏な反応を示したり、
- ★②物事に対し内向的、消極的になったり、
- ★③食欲や、性欲などの基本的欲求に変化が起こるといわれています。
- ★・これは、妊娠期の感情の変化のグラフです。喜びの感情は赤色、不安な感情は青色です。
 - 初期は喜びより不安が圧倒的で、感情に浮き沈みがあります。
 - 中期はつわりもおさまり、胎動も感じられ、安定して喜びの感情が上回ります。
 - ・妊娠後期に入り、いよいよ分娩が近づいてくると、陣痛って耐えられるかな、とまた不安が大きくなります。
 - ・大抵の方は、この後半の不安を乗り越えて子どもを迎える気持ちになります。
- ★・陣痛で不安な感情が最高になり、出産時に最高の喜びを感じます。
 - ・また赤ちゃんが早く生まれてくることがあります。
 - ・たとえば23週くらいで赤ちゃんが生まれてくると、お母さんの出産への心構えができていうちに生まれてしまうので、お母さんは赤ちゃんを迎える気持ちになるまで時間がかかることがあります。

母親になるプロセス②



★また妊娠・出産することで、自分が受けた子育てや親との関係を思い直すことになります。

★特に自分の母親との関係を意識する時期です。

お腹の中で赤ちゃんが動いている時に「自分の親もこんな風を感じたのかな」などと思います。

出産時や、赤ちゃんの世話をするときにも「私をこのように生み、世話をしてくれたのかな」と、繰り返し考えます。

親になり、育ててくれた大変さも感じ、親（祖父母）への感謝の気持ちが沸いてきます。祖父母のみなさんもそうだったと思います。

★しかし、全ての人が手をかけて育ててもらった感謝の思いばかりを抱くわけではありません。

★「きょうだいの中で自分だけが母親から関心をもってもらえなかった」「あまり可愛いがってもらえなかった」と思い出し葛藤が起こることもあります。

★親（祖父母）に対して「あれは悲しかった」「こうしてほしかった」など、話すときがあるかもしれません。

★自分が受けた親からの子育てをちゃんと振り返ることで、これからの自分の子育てについて考えることになります。

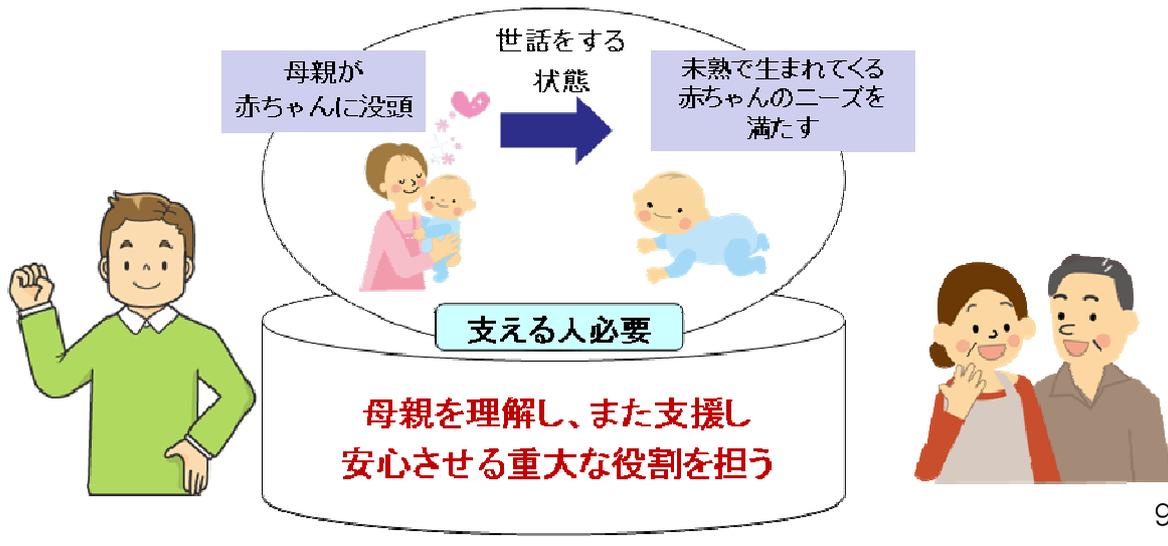
そんなときは、「こういう時期なんだ」とあたたかい気持ちで受け止めてあげてください。

母親になるプロセス③

「母親の原初的没頭」

ウィニコット(1896-1971 小児科・精神科医)

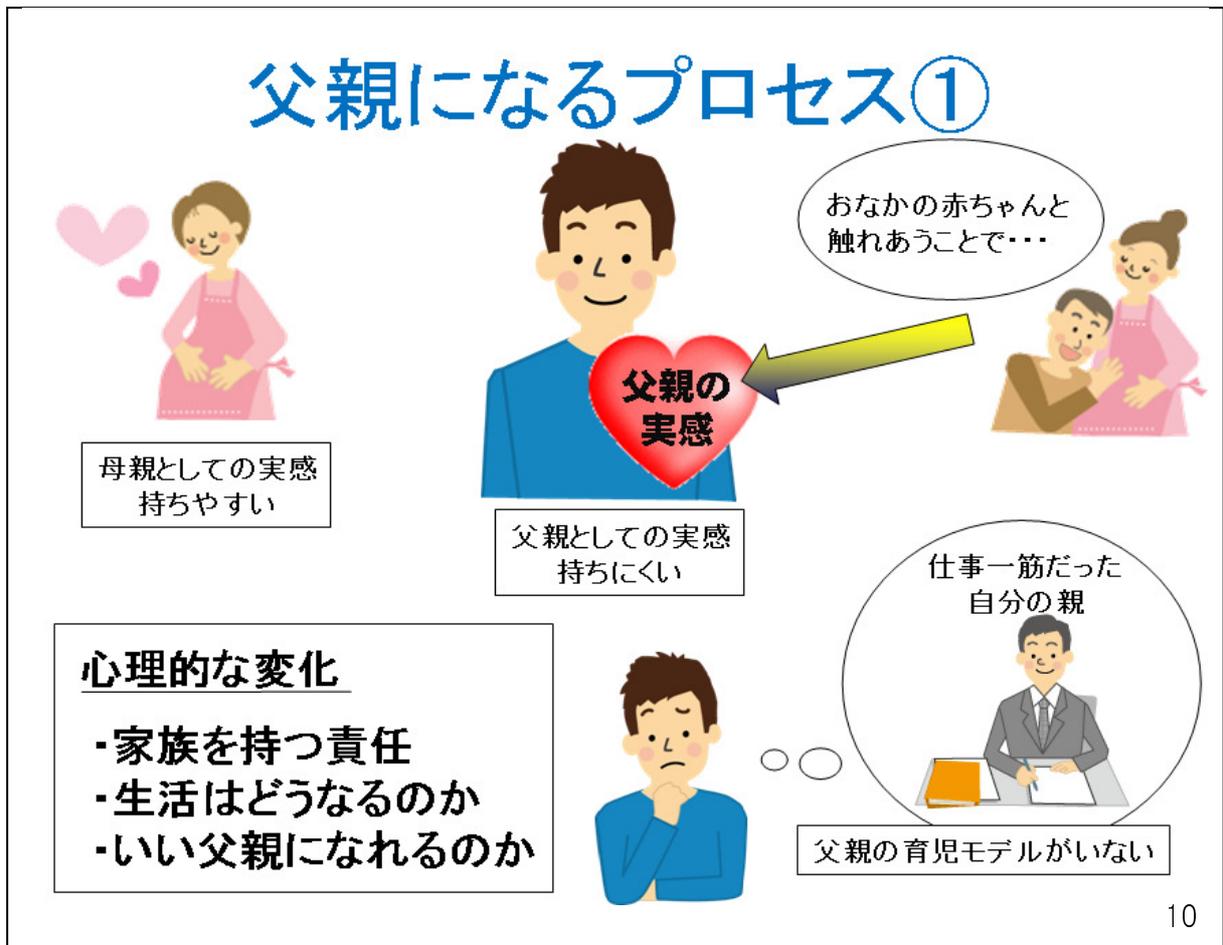
妊娠の終わり頃から出生後数週間は母親が赤ちゃんのニーズに対して特に感受性が高まり、意識を集中し子どもに対して完全にこころを奪われた状態になる。



9

- ★次は分娩前後のお母さんです。
分娩前後は少し神経質になり、ささいなことで感情が揺れ動きます。
このような感情の変化は、お母さんが母親になるプロセスとして大切なことです。
- ★ウィニコットという有名な小児科・精神科医は、妊娠の終わり頃から出生後数週間は「おなかが空いているのかな、気持ちが良いのかな、悪いのかな」などと赤ちゃんの要求に対して、お母さんは特に感受性が高まり、子どもに対して完全に心を奪われた状態、★『母親の原初的没頭』になると言っています。
- ★このことで、お母さんに子どもの要求していることをわからせ、世話をすることができるようになるのだということです。
- ★人間の赤ちゃんは他の動物に比べ体が未熟な状態で生まれてくるため、集中して世話をしてくれる人が必要です。赤ちゃんに集中することで母乳を促すホルモンも増加するとされています。
- ★お母さんが子どもに関心を持ち世話をしてくれるように、この状態に入ってもらわなくてはなりません。
- ★出産後の数週間、お母さんが赤ちゃんに没頭できるためには、安心できる環境で励まし、世話をしてくれる人が必要です。
支えがなく、ひとりぼっちだと、お母さんは見捨てられた思いで不安感を抱くようになり、赤ちゃんに対する愛着を持てなくなるとも言われています。
- ★日本の里帰り分娩や実家からお母さんが来てくれるのは、この意味で重要なことです。
- ★赤ちゃんがきちんと世話を受けられるように、お母さんの環境を整え安心させてあげてください。
「一日家にいるのに、家事をしていない！」などと言うことのないよう、「赤ちゃんの成長のために、今は大切な時期だな」とお母さんを理解し、赤ちゃんの世話に没頭できるようにしてあげましょう。

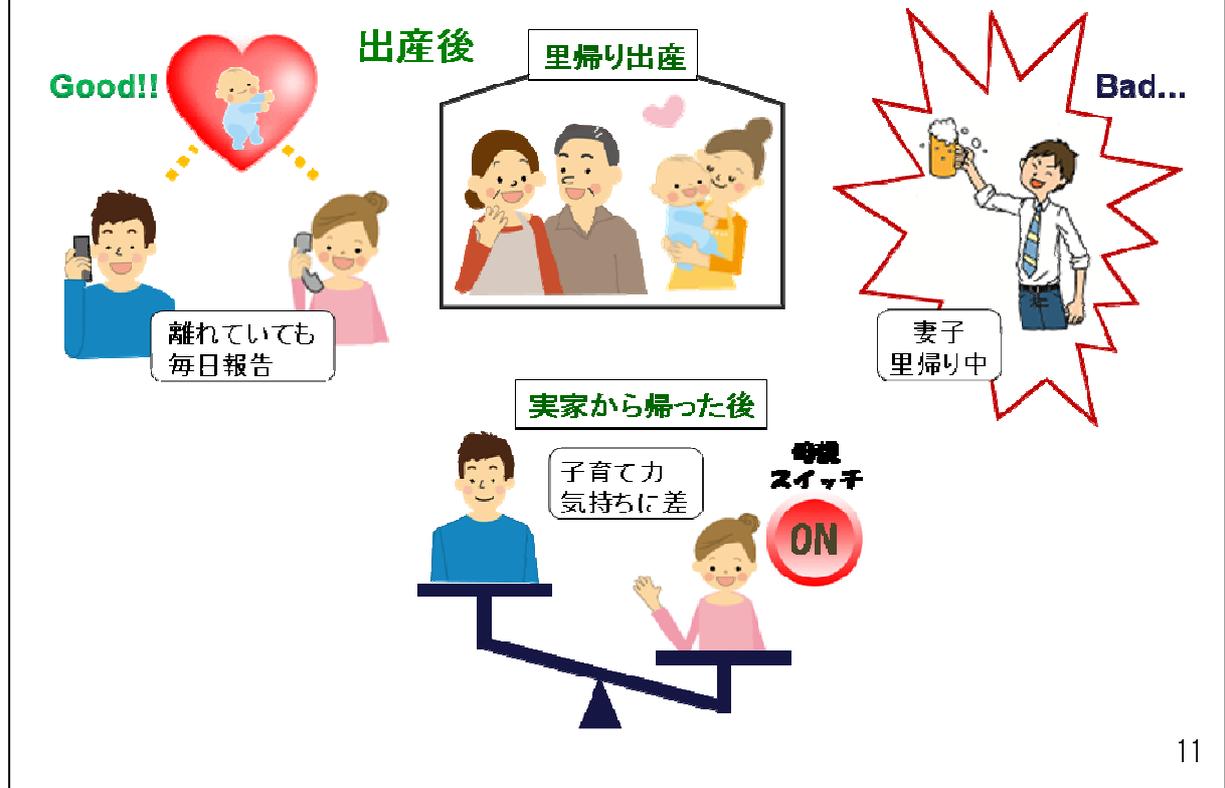
父親になるプロセス①



10

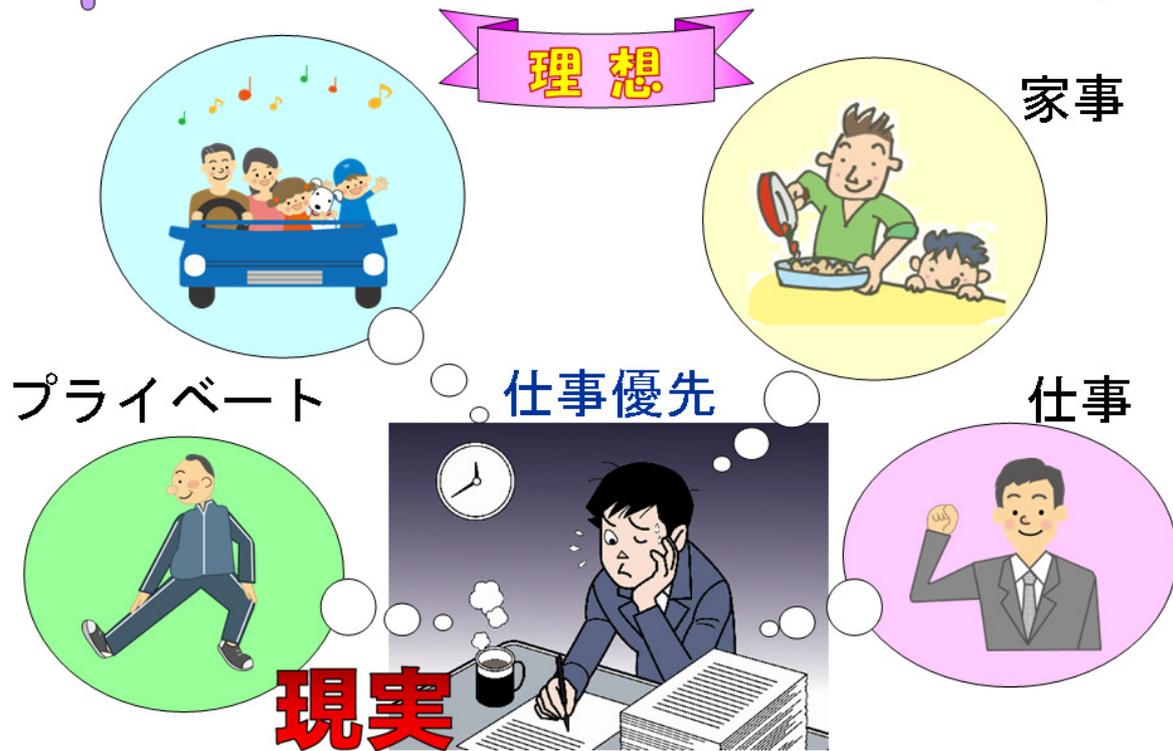
- ★次はお父さんが父親になるプロセスについてです。
 - ★お母さんは、おなかの赤ちゃんといつも一緒に、胎動をおなかの中で感じ、いつでも話しかけることができるので、だんだんと
 - ★母になる実感がわいてきますが、それに比べ
 - ★お父さんは実感を持ちにくいので
 - ★毎日、お母さんのおなかをさわって胎動を感じたり、話しかけたりすることで
 - ★だんだんと父親の実感を持つことができます。
 - ★赤ちゃんが生まれるとなると、お父さんの心にも葛藤が生じます。家族を持つという責任感、生活はしていけるのか、そして自分はちゃんと父親になれるだろうかという思いです。
 - ★実は、お父さんの中には、自分の子ども時代を思い出した時に、企業戦士だった父親は仕事ばかりしていて遊んでもらった記憶があまりないという人がいます。
- 父親モデルがないため、ちゃんと関われるか心配になります。
- 口には出さなくても、お父さんの心の中は揺れ動いています。

父親になるプロセス②



- ★・出産後すぐは、赤ちゃんとお母さんが実家でしばらく過ごすということも多いでしょう。
- ★・祖父母が助けてくれることは、お母さんが赤ちゃんに没頭できるために必要な、うれしいことです。
- ★・ただ、お父さんがその間全く赤ちゃんに関われないでいると、父親になった実感も持ちにくくなります。
 - ・できるだけ赤ちゃんがいるところに通って3人で過ごす時間を持つたり
- ★・赤ちゃんの写真や毎日の様子をお母さんから報告してもらいましょう。
- ★・また実家から帰ってきたお母さんは、お父さんと違いすっかり「母親スイッチ」が入っている状態です。
- ★・世話の仕方はもちろん、気持ちにも差があります。
 - ・お父さんの「父親スイッチ」が入るまで見守り、助けてあげてください。

夫が思う仕事と家庭の両立への希望と現実



12

★次に、お父さんの状況です。今のお父さんは希望では

★仕事と

★家事と

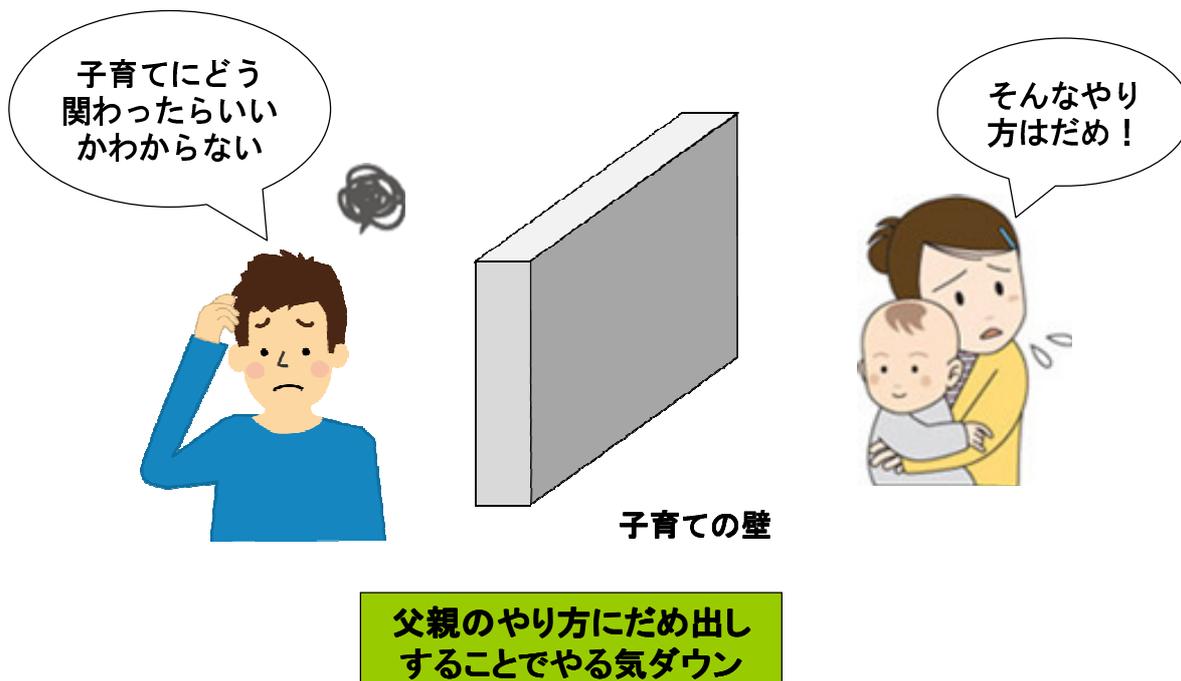
★プライベートを両立したいと思っています。しかし実際は

★仕事優先になってしまっているというのが現実です。

企業戦士として働いてきた祖父母世代には考えられないかも知れませんが、
「仕事優先」と考えている人はわずか2%ほどしかいません。

育児休業についても20代の父親の半分が取得したいと考えているというデータもあります

父親になるプロセス③

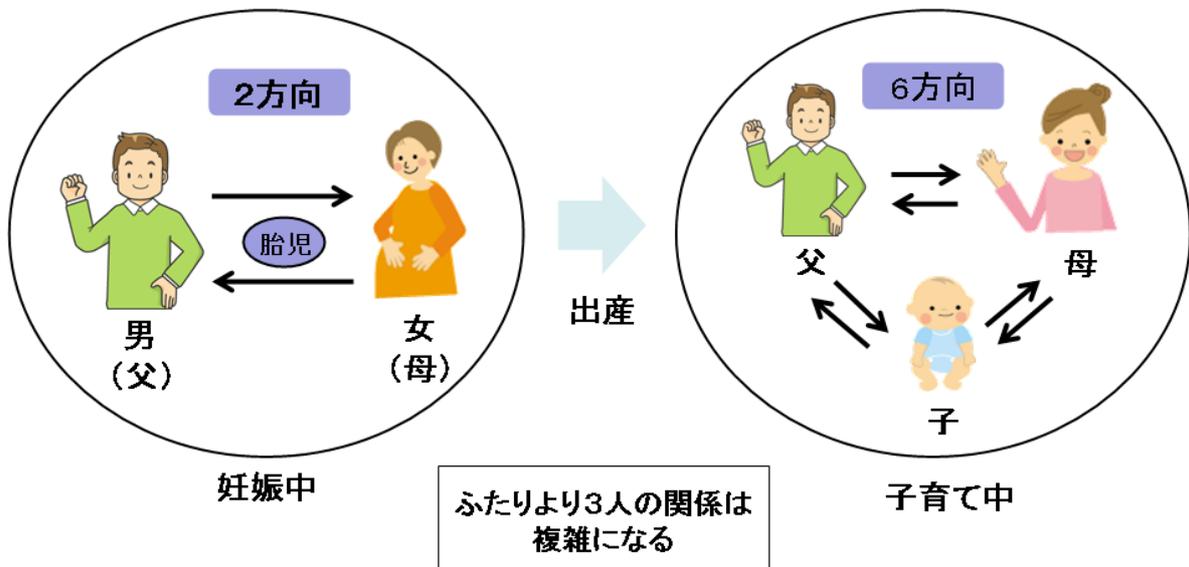


13

- ★一方、子育てに関わりたいがどう関わっていいのかわからないという声もあります。
- ★このようなお父さんが子育てに関わる時に、意外な障壁「子育ての壁」があります。それは実は
- ★お母さんです。
お父さんより、子育てに慣れているお母さんの中には、
- ★自分のやり方でお父さんにさせようとしたり、やり方をチェックしたりする人がいます。
- ★これでは関わっているお父さんのせっかくのやる気をくじいてしまい、赤ちゃんの世話も楽しくなくなります。

子どもをもつことで変化するパパ・ママの関係

2方向の関係から6方向の関係へ



14

- ★・お母さんもお父さんも、体や心に変化しながら親になっていくことがわかりました。
 - ・次は、ふたりの関係についてです。
 - ・赤ちゃんが生まれると、二人の関係はどう変わるのでしょうか。
- ★・おなかの中に赤ちゃんがいるときには、男と女の関係で
- ★・二方向の関係でした。
 - ・二人が楽しかったらいいし、二人で夜遅くまでおきても大丈夫でした。
 - ・少しぐらい気持ちに違いがあっても、なんとかなりました。
- ★・赤ちゃんが生まれると
- ★・お母さんの関心は赤ちゃんに注がれます。
 - ・お母さんが赤ちゃんの世話ばかりしていると
- ★・お父さんが嫉妬したり
- ★・お父さんが赤ちゃんにばかり関心を向けていると
- ★・お母さんが嫉妬したりします。
 - ・赤ちゃんが生まれる前はお父さんとお母さんの関係だけの2方向ですが、赤ちゃんが生まれると、さらにお父さんと赤ちゃんの2方向、お母さんと赤ちゃんの2方向で
- ★・6方向の関係になります。
- ★・二人だけの時より、3人になるといろいろなできごとが起こり、日々解決しなければならぬことが増えていきます。
 - ・ここをうまく乗り切って二人の関係から、子どもがいる関係「家族」になるためどうしたらよいか、考えてみたいと思います。

祖父母が関わるメリット 子どもにとって・・・

いろいろな
体験ができる



情緒が豊かに



食の広がり



頼れる居場所が
増える



15

- ★次に祖父母が子育てに関わるメリットについてお話しします。
- ★<子どもには>
- ★「いろいろな体験ができる」…遊び・お出かけ・祭り・家事など
- ★「情緒が豊かになる」…いろいろな体験の中でのワクワク・ドキドキなどの喜怒哀楽・驚き・達成感、また祖父母との関わりの中で、いたわり・思いやりの心も育まれます。
- ★「食の広がり」…若い世代があまり食べないような和食中心の食事、いろんな味・食材を知り、食を豊にする機会が増えます
- ★「頼れる居場所が増える」…甘えたいとき、悩んだとき、助けを必要とした時など心の支えにもなります。

祖父母が関わるメリット パパ・ママにとって…

リフレッシュの
機会



相談・話せる先



コミュニケーション力
UP

親への思いが
深まる

育児・生活の
サポート



16

★<パパ・ママには>

- ★「育児・生活のサポート」…育児・家事などの情報源を得られ、預け先があることで安心して働きやすくなる。
- ★「相談・話せる先」…いろいろ話せることで育児不安・ストレス軽減になる
- ★「リフレッシュの機会」…息抜きで心機一転！大切なリラックスタイムを得る
- ★「親への思いが深まる」…親の大変さ有難さなどを知り、感謝の気持ちが芽生える。支え合いの思いに気づくこともあります。
- ★「コミュニケーション力UP」…育児方針を伝える、頼みごとをする、感謝の気持ちを伝えるなど祖父母とのやり取りの中で、思いを伝えるノウハウを得る。交渉力・調整力・忍耐力などがアップします。

祖父母が関わるメリット 祖父母にとって…

生きがいをもてる



食の広がり



アンチエイジング
おしゃれ



行事参加の
楽しさ

コミュニケーション力
UP

17

★<祖父母には>

★「生きがいをもてる」…孫の愛らしさもさることながら、人から頼りにされる、役に立てていることは生きがいになりますね。

★「行事参加の楽しさ」…イベント、預かる日など楽しみも増え、生活にメリハリがつきます

★「アンチエイジング・おしゃれ」…孫から元気をもらい、新たな情報や出会いなど、いろんな刺激も得られ、脳内活性化！ はつらつとし、若返る?! 興味の幅も広がり、今まで気づかなかった景色にも目が留まることも。

★「食の広がり」…孫やパパ・ママの好きなメニューを並べることで食卓に変化がでます

★「コミュニケーション力UP」…パパ・ママとのやり取りの中で、思いを伝えるノウハウを得る。他の対人関係にも活かせる力になります。

言葉の事例集 …悲しい言葉…



18

★より良い関係作りのヒントに、パパ・ママが祖父母からの言葉で、悲しかった・傷ついた言葉、逆に嬉しかった・救いになった言葉をご紹介します。

★ まずは、悲しくなった・傷ついたという言葉。

★「おっばい出てないんちがう？」…授乳のころにトラブルのきっかけを作る言葉です。赤ちゃんの泣き声には、大人を気ぜわしくさせる力があるようで、「泣いてるから早くミルク飲ませないと」など言ってしまいがち。母乳で育てたいと思っているママにはとても傷つく言葉です。「おっばいの調子はどう？」や「泣いて大変ね」とママを労わる声掛け程度に。ママが相談できる先の情報をそっと渡してあげるのも素敵です。ママカUPのお手伝いにもなります。

何気なく言ってしまいがちですが、気をつけたい言葉にこんなものもあります。

時と場合によっては、とても傷つけてしまう言葉になります。

★「かわいそう」…何かと孫をみて、「かわいそうに～」と言ってしまう。

★「親なのに」…そんなこともできないの？ しっかりしないと！しんどくても当然、大変で当たり前など「親としてこうあるべき」など価値観を伝える言葉は要注意。

★「まだ…やの？」…孫の成長や発達に関して、他のお子さんと比べて言ってしまう。「まだ寝返りできないの？」「まだ歩けないの？」「言葉遅いんじゃない？○○ちゃんはこの時期にはたくさん話してたよ」など

★「また！？」…風邪を引いた時などに、「また風邪ひいたの？」

預かってほしい時に連絡したら、「また預かるの？」など

ママ・パパ自身が悩んでいたり、困っていたりしているところは、傷つきやすい言葉でもあります。

祖父母の言葉には「親」「年長者」「大切な人」というパワー・重みが加わり、何気ない言葉でも、ママ・パパにとっては強い一言に感じることもあるのです。

言葉の事例集・・・嬉しい言葉・・・



19

★次に、祖父母に言ってもらって嬉しかった、助けになった、しんどい時に救われたという言葉をご紹介します。

★「ありがとう」「楽しかったわ」…「孫の顔見せてくれて」、「遠い所まで会いに来てくれて」、「メールや写真などで様子を知らせてくれて」、「イベントに誘ってくれて」など子どもと関わりをもった時に言ってもらうと、「また会いに行きたいなあ。」と思うようです。お礼や感謝の言葉はうれしいですね。

★「しっかり育ててるね」「上手にしてるわ」「さすがやなあ」…育児に悩んでいる時に言ってもらえると「これでいいんだ」「大丈夫なんだ」と自信回復できた。ホッとできた。

★「よくやってるね」「しんどいね」…こまめな授乳で睡眠不足な時期、しつけのために何度も子どもに言い聞かせていた時期、共働きで子育てとの両立に大変だった時期、子どもの病気に付き添った時など、「育児の大変さ・しんどさを理解してくれた」「気持ちに寄り添ってもらえた」と思えた言葉です。

ホッと気持ちをゆるめたら、心のゆとりにつながります。

イライラ・トゲトゲとした、やり取りをせず済むことにもなります。

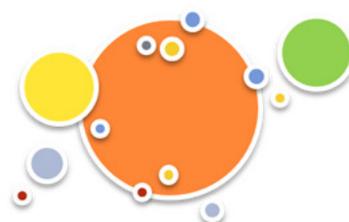
より良いサポートになるように、優しくあたたかな言葉をたくさん伝えたいですね。

そんな祖父母の皆さんをお手本に、お孫さんもあたたかで素敵な言葉を使っていくことでしょ。

日々の会話の言葉選びに、お役立てください。

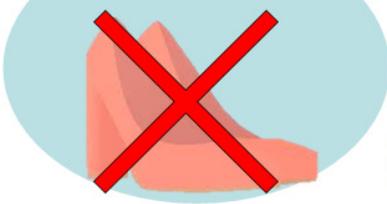
Ⅲ 子育ての昔と今

～同じところ、違うところ～



子育ての昔と今 ～昔も今も変わらないこと～

かかとの高い靴



トイレ掃除



産後の食事



おんぶ



産後の安静



しつけ



21

★次に昔と今の子育てについてお話しします。

昔と今の子育てでは違うところもたくさんありますが、実は変わらないこともあります。

★まず、昔から変わらないことについてです。

妊娠中の過ごし方です

★かかとの高い靴は履かない。高い場所の物は取らない。

…転倒防止。体型の変化からバランスを崩しやすい。

★トイレ掃除

…四つ這いの姿勢がよいストレッチとなる。胎児の向きにも良く安産につながる。

★産後の食事…白身魚・野菜多め・あっさり和食中心がよい。

背の青い魚・灰汁（あく）の強いものは避ける。

★産後の安静…床上げは1か月から（医師の診察でOKが出てから）母体の負担軽減

★おんぶ…家事がしやすい。肩口から顔を出すようにおんぶするため、大人と同じ景色を楽しめて機嫌がよい。

★しつけ…あいさつ・返事・お礼の言葉など、変わらないこともたくさんあります。

子育ての昔と今 ～こんなふうに変わってきました～



22

- ★次に昔とは変わっていることについてお話しします。
- ★母乳・・・母乳の良さが解明され、病院でも母乳育児を進めています。授乳は個人差が大きいので、不安なときは出産した病院や市町村の保健センターなどに相談しましょう。
- ★湯冷まし・お茶・・・母乳育児が主流になり、「お風呂上がりに飲むもの」ではなくなりましたので、積極的にあげる必要はありません。おっぱいで育てている赤ちゃんには、おっぱいを飲ませてあげましょう。
- ★離乳食・・・母子手帳にも記載がありますが、果汁からでなく、おもゆやおかゆからになりました。大人が噛み砕いたものを与えたり、口をつけた食器やスプーンを使うのは虫歯予防のために避けてください。
- ★抱き癖・・・「抱き癖が付くからあまり抱っこしないほうがいい」と言われてきましたが、抱くことが癖になることはありません。抱っこは心の栄養です。どんどん抱っこしてあげましょう。抱っこは赤ちゃんに安心と信頼感を与えます。
- ★日光浴・・・環境の変化により、年々紫外線が強くなっており、赤ちゃんの日光浴は推奨していません。外出時の紫外線対策が呼びかけられています。
- ★衣服調整・・・新陳代謝が盛んで、体温は大人より高めです。着せすぎには注意してください。泣いたりおっぱいを飲むときは体温も上がります。首の周りや背中に汗をかいていないか気をつけながら調整してあげましょう。
室内では裸足でかまいません。
- ★産後の食事・・・お餅は控えるようになりました。バターや砂糖を多く含むケーキや菓子パンなども控える方がいいでしょう。

子育ての昔と今 ～こんなふうに変ってきました～

子どもを
預けて働く



父親の子育て参加



子育てのサポート



リフレッシュのために
子どもを預ける



23

その他にも

★子どもを預けて働く・・・昔は「3歳までは母親の手で育てないと子どもに悪い影響がある」と言われていました（3歳児神話）。

今は、子どもが安心して過ごせるように周りに大人がたくさんいることや、仲間を作ってよく遊ぶ生活は、子どもの成長により影響を及ぼすと言われています。

★父親の子育て参加・・・昔は「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき」という性別役割分担意識が、制度や慣習、人々の意識の中にありました。

今は、「仕事と生活との調和（ワーク・ライフ・バランス）」が推進され、子育てに関わるパパが増えています。パパが子育てに関わることは、ママの子育て不安が軽減されたり、また、言葉や社会性が早く身につくなど、子どもの成長にもいいと言われています。

★子育てのサポート・・・昔は地域や親戚との関わりが多く、人とのつながりの中で子育ての情報を得たり相談したりして、子育てについて学んできました。

今は、インターネットなどにより得られる情報は多いですが、地域の人との関わりは薄くなっており、地域子育て支援拠点、子育てサークルなど、親子をサポートする様々な機関等があります。

★リフレッシュするために子どもを預ける・・・昔は、母親のリフレッシュのために子どもを預かる機関や制度はありませんでした。

今は、ファミリーサポートセンターやベビーシッター、一時預かりなどの制度を母親のリフレッシュのために利用することができます。