おじいちゃん、おばあちゃんに読んでほしい
祖父母のための子育てリーフレット

甲賀流

忍法！祖父母術

～ 入門編 ～

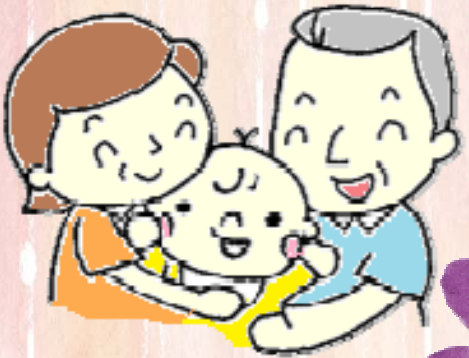
お孫さんの誕生おめでとうございます。

これから皆さんのお子さんたちが、
「親」となり、
生まれたての小さな命を育んでいきます。
お孫さんの成長と共に・・・
「お父さん」「お母さん」に育っていきます。

そんな時・・・
「おじいちゃん」「おばあちゃん」は
頼りになるサポーターです。

この「忍法！祖父母術」では、
時代とともに変わってきている
情報などを集め、一冊にまとめました。

ご自身の子育ての経験と共に、
どうぞご活用ください。



甲賀市

わが家に孫がやってきた！の巻

誕生の記録

孫のなまえ：

生まれた日：

体重・身長：

ここにお孫さんの写真を貼りましょう。

歳　　か月

祖父母のノート

お孫さんが誕生したときのお気持ちは？

ここにお孫さんの写真を貼りましょう。

歳　　か月

ここにお孫さんの写真を貼りましょう。

歳　　か月

祖父母のノート

どんなしぐさが、可愛いですか？

今どきの子育て、こんな風になっているんだ・・・

学ぼうの巻

産後のママのサポート

出産後しばらくは、ホルモンの変化や、睡眠不足等が原因で、ママの心が不安定になることがあります。

これは【マタニティブルー】と言われ、自然に落ち着いてきます。

たとえば一日中気分が沈み、不眠等の症状が続く様なら周囲の方も「大丈夫？」と声をかけたり、心配りをしたりすることで、ママの不安が軽くなることにつながります。

育児のサポート

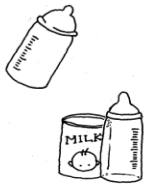
子育ての方法に、ついアドバイスをしたくなる時があると思います。

でも、まずはママが安心できることが大切です。

ゆっくりママの思いを聴き、そのうえでサポートしてみてはどうでしょうか。あくまでも育児の主導権は、ママ・パパにあるという事を忘れずに・・・

母乳？ミルク？

母乳の量は人により違います。最近のミルクは母乳に近い成分でアレルギーに対応したミルクもあり安心して使用できます。
ママが疲れていると母乳も出にくくなることも・・・。
「足りていないんじゃない？」と言うより「ミルクを使って少し休んでね」と頑張っているママを応援してみてはどうでしょうか？
また、最近の母乳育児では「3時間ごとの授乳」は当たり前ではなくなり、「泣いたらあげる」に変わってきています。



離乳食

以前は3か月になったら果汁をうすめて・・・と言われていましたが、今は5か月ごろからアレルギーの出にくいものを・・・に変わってきました。
最近のベビーフードは種類も豊富で材料も吟味されています。上手に利用して、味や硬さの参考にするのもいいですね。保健センターなどで開催されている離乳食教室などにも参加してみるのはいかがでしょうか。

スキンシップ・抱っこ

泣いてすぐに抱っこしたり、寝かしつけに抱っこをしていると「抱き癖がつく」と言われていました。
最近では、たくさん抱っこされることで、「自分を大切にしてくれている」とあかちゃん自身が安心できると言われています。新米ママよりおばあちゃんは抱っこのベテラン！経験から積み重ねた抱っこのコツを、伝授してみてはいかがでしょうか。

病気かな？

熱かな？38℃を超えるときは「着せすぎていないか」「部屋の温度は高すぎないか」「水分は取れているか」など、まずは落ち着いて様子を見ましょう。
あかちゃんの機嫌や顔色が悪かったり、水分をとったりしないようなら、早めに医療機関を受診しましょう。
機嫌が良く、水分もとれていれば、夜中にあわてて救急病院へ行くより、朝になってから、かかりつけのお医者さんを受診するとよいでしょう。

むし歯菌・ピロリ菌

むし歯菌やピロリ菌はどちらも、あかちゃんのそばにいる身近な大人から、感染します。コップ・スプーン・お箸の共用や咳・大人が口に入れたものを与えるなどでも感染すると言われています。
愛情表現から、チュッとしたくなりますが、控えたほうがよいでしょう。

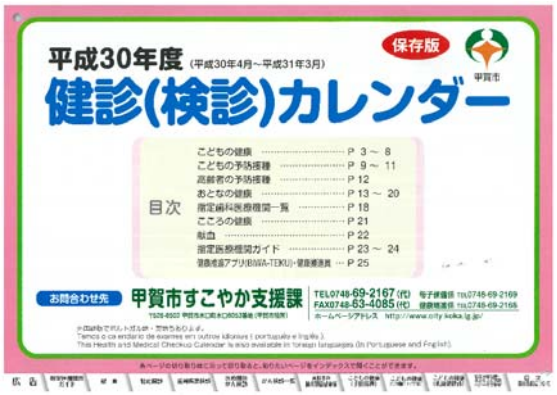
おっぱいばなれ

子どもの成長に伴い、おっぱいにサヨナラする日がきます。
そのタイミングはあかちゃんの様子を見ながら、ママが決めることです。
でも、保育園の入園など、就労やライフスタイルにあわせた「卒乳」が必要な場合もあります。
サヨナラする時は、家族の協力が必要な事もあります。
そんな時は手助けの方法を、あかちゃんのママと話してみてはいかがでしょうか。

予防接種

予防接種は病気にならないためのものと、かかっても軽く済むためのものとがあります。以前に比べ種類も増え、接種方法も大きく変わっています。

忙しいママ・パパに代わって、おじいちゃん・おばあちゃんが付き添う場合、同居であっても予防接種委任状が必要になります。詳しくは、甲賀市発行の健診カレンダーをご覧いただくか、すこやか支援課へご相談ください。（TEL：69－2169）



その子らしさ

運動の得意な子、おしゃべりが得意な子、絵が得意な子・・・

男の子でも女の子でも一人ずつ違ってあたりまえです。大人の理想を押しつけず、その子らしさを見つけてあげたいですね。

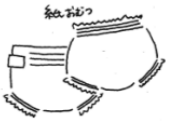
厚着に注意

あかちゃんは、体温の調節がまだうまくできないため、着せすぎると体に熱がこもってしまいます。

大人は寒く感じても、あかちゃんには多めに着せなくても大丈夫です。

「大人より一枚少なめに・・・」

あかちゃんが背中に汗をかいていないか確かめてみましょう。



日光浴と外気浴

日光浴をする時は紫外線による悪影響から守るため、直射日光にあたらないようにしたり、UVケアをするのが「イマドキのあたり前」です。

風が心地よく感じる時間帯に、「外気浴」で外の空気に触れさせてあげましょう。長時間にならないように気を付けましょう。

ねるとき

ふわふわの柔らかすぎるお布団より、しっかりした固めのお布団で「あおむけ」に寝かせてあげましょう。以前はうつぶせ寝がよいと言われていた時期もありましたが、乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクが高まることがわかっています。枕元のガーゼやタオルが顔にかかって窒息することもあるので気を付けましょう。

成長していく孫を楽しもう！の巻

かわいい孫の成長は誰でも楽しみですよね。

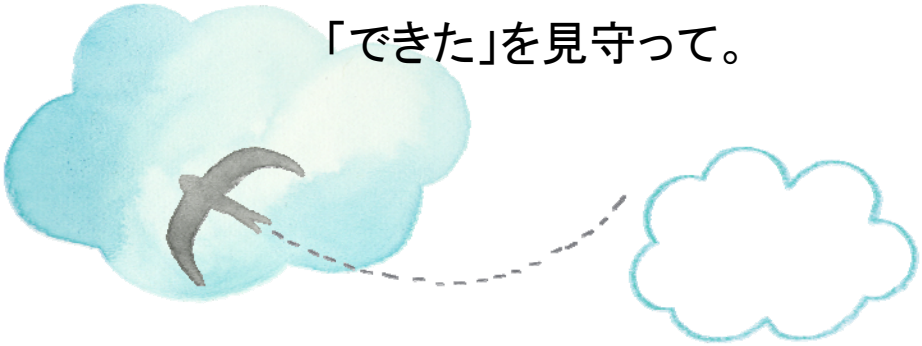
でも、何でも早くできることが良いとは限りません。

「〇〇はまだできないの？」とせかしてしまうのは、

ママやパパにとって、とても悲しい一言に・・・。

お孫さんの成長は、ゆっくりゆっくり

「できた」を見守って。



あかちゃんは少しずつできることが増えてきます。

自分の手をながめたり、ぺろぺろなめたり。

おもちゃを、にぎったりできるようになってきます。

今、どんなことを楽しんでいるのか。

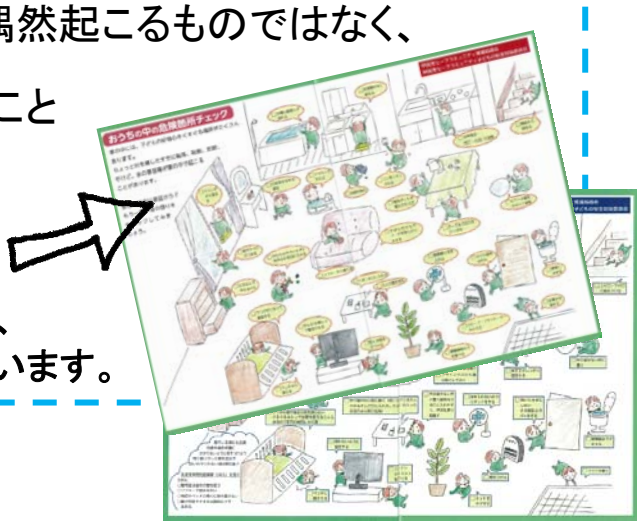
様子を見てかわいい「しぐさ」を楽しんでください。

子どもの周りはキケンがいっぱいの巻

一見、安全だと思える場所にも、実は思わぬ危険が潜んでいます。
ちょっと目を離しただけで思いがけない事故やけがにつながる事も！
けがをさせないように環境を整えるのが大人の役割です。
「あぶないからさせない」とは違います。
次の「子どもを危険から守ろう！の巻」で、身の回りの危険を
家族とチェックしてみましょう。

★セーフコミュニティからのお知らせ★

セーフコミュニティの活動の考え方は、ケガや事故は予防できる、という考え方を基本としています。つまり、けがは偶然起こるものではなく、何らかの原因があり、その原因を取り除くことで防いでいこうとするものです。



「おうちの中の危険個所＆事故予防チェック」は、
4か月健診時のブックスタート会場でお配りしています。

おでかけ前のチェック☑

- □赤ちゃんはチャイルドシートに座らせていますか？
- □ベビーカーの安全ベルトはしていますか？
- □車のドアロックはかけていますか？
- □紫外線・熱中症・虫除けなどの対策はできていますか？
- □車に荷物を積む時、子どもから目を離していませんか？

子どもを危険から守ろう！の巻

○ねんねのころ

□ミルクや沐浴のお湯の温度が熱すぎませんか？
□滑りやすい場所で抱っこしていませんか？
□ベッド柵はきちんと上がっていますか？
□ソファに寝かせたままにしていませんか？

○ハイハイ・たっちのころ

□階段に転落防止柵がついていますか？
□お風呂場の入口や、浴槽のふたは閉まっていますか？
□たばこや薬、ビニール袋など赤ちゃんの手の届く高さに置いていませんか？
□小銭などは出しっぱなしではありませんか？
□テーブルクロスを固定していますか？
□台所のシンク下に、洗剤・包丁などを置いていませんか？

○あんよのころ

□ベランダや窓の近くに踏み台になる物はありませんか？
□洗濯機のふたを閉めていますか？

祖父母世代・ママパパ世代に

聞いてみましたの巻

祖父母世代からの メッセージ

ちょっとイヤだったこと

頼りにされない
☆「力になるよ」と言っても、甘えてくれない

意見を否定される
☆時代が違うと言われた

そのほか
☆会いに行くと迷惑そうにされた
☆話を聞き流された
☆贈った物を使っている様子がない

うれしかったこと

頼りにされる
☆孫を任せてくれた

感謝される
☆「ありがとう」「助かった」と言ってくれた

大切にされる
☆行事や記念日に誘ってくれた

連絡をくれる
☆孫の近況を報告してくれた

ママ・パパ世代とうまく付き合う術

・ママ・パパ世代を信頼して、自分の思いを押し付けない

・何かするときにはママパパに聞いてから

ママ・パパ世代からのメッセージ

ちょっとイヤだったこと

子育てに口出しをする
☆ベビーフードをあげていたら責められた
☆薄着でかわいそうと言われた
☆母乳が足りないと言われた

昔の知識で接する
☆抱き癖がつくと言われた

ママやパパの批判をする
☆自分のいないところで、子どもに悪口を言っていた

うれしかったこと

子育ての方針を尊重してくれる
☆どういう風に接したら良いか聞いてくれた

子どもの面倒をみてくれる
☆仕事で休めない時や、しんどい時に子どもをみてくれた

子どもの個性を認めてくれる
☆赤ちゃんは泣くものだからと言ってくれた

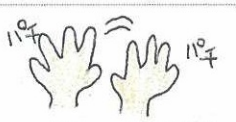
祖父母世代とうまく付き合う術

・細かいことは気にせずポジティブにとらえる
・いつも感謝の気持ちを持ち「ありがとう」と伝える

あそぼう一緒に！の巻

お孫さんと一緒に昔ながらの手遊びはいかがでしょうか。
おじいちゃんおばあちゃんの優しい声でスキンシップをしながら一緒に遊んでみましょう。
お孫さんのうれしい笑顔に出会っていただけると思います。

ちょち　ちょち　あわわ

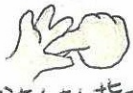


両手で4回拍子

口を3回押さえる

かいぐりかいぐり　とっとのめ

両腕をぐるぐる



手のひらを人さし指でちょんちょん

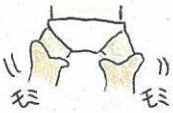
おつむてんてん　ひじぽんぽん

にーぎりぱっちり　たてよこ　ひよこ

ぴよぴよぴよぴよー

両手の中に包みこんだ布を「ぴよぴよぴよ」でひよこが顔を出すように手を広げて出します。
繰り返しを楽しみます。

いちり　にり　さんり　しりしりしりー



「しりしりしりー」で尻になるよう体のいろいろな部分にふれます。（足先から上にふれていくと、繰り返すことによりだんだん尻に近づく期待をもちます）

祖父母の「心得」の巻

その一　見守る術

夫婦二人で大切な命を育めるよう、少し離れたところでサポートしてはいかがですか。

その二　聞く術

少しでも孫と一緒にいたい気持ちはわかります。でも産後はママもクタクタ。面会時間や抱っこなどママにきいてからにしましょう。

その三　先輩術

迷ったり、悩んだりした経験から、「困ったら言ってね」とさりげなく声をかけましょう。
そっとヒントを出すことで、「さすが先輩！」と頼りにしてくれることでしょう。

秘伝　我が家の　　術

我が家秘伝の子育て術を記入してみましょう。

忍術皆伝

「おじいちゃん」「おばあちゃん」

今まで子どもだと思っていた

息子や娘が　これから

迷いながら育児をしていくことで

「お父さん」「お母さん」に

ゆっくり成長していきます

「育児の主役はもちろんパパとママ」

不安な時　迷ったとき

とびきりの愛情をもって

そっと見守ってあげてください

自分の経験がすべてにならないように

そっとそばにいてあげてください

発行　甲賀市こども政策部
子育て政策課・保育幼稚園課
＜2018 年 9 月改訂＞