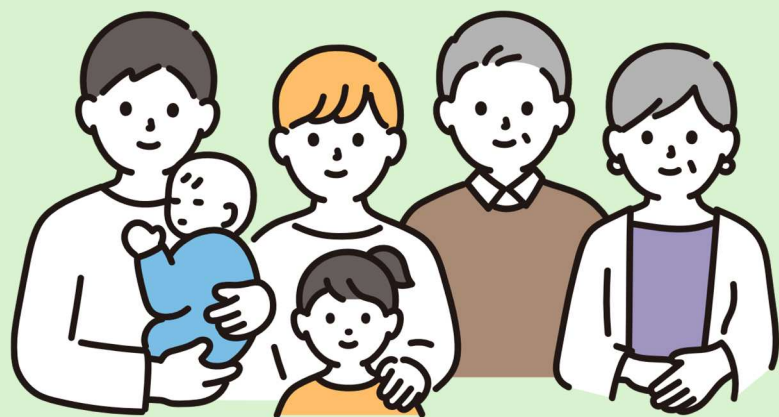


～松阪市 孫育てサポートブック～

いつもお孫さんやパパ、ママを温かく見守り、支えてくださってありがとうございます。

松阪市孫育てサポートブックは、時代とともに少しずつ変わってきた「今の子育て」について、分かりやすくお伝えするためのものです。祖父母世代の子育ての経験を大切にしながら、家族みんなで子育てを支え合うためのヒントとして、ぜひご活用ください。



松阪市こども家庭センター

松阪市春日町一丁目19番地

☎0598-20-8087

(月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分)

※祝日、振替休日、年末年始(12月29日～翌年1月3日)を除く

令和8年2月作成

孫育てのいいところ

孫育てをすることは、祖父母、パパやママ、孫(こども)にとって、いいことがたくさんあります。

孫(こども)



- ・たくさんの人から愛情を受けることで、心が安定します。
- ・祖父母世代と関わることで、ゆったりとした気持ちや思いやりの心が育ちます。
- ・やさしく見守ってもらえる経験が、自己肯定感につながります。
- ・パパやママとは違った考え方に触れ、さまざまな見方を知ることができます。

祖父母



- ・生活に張り合いが生まれ、心や体の元気につながります。
- ・孫をきっかけに、地域の人とのつながりが広がります。
- ・新しい発見や楽しみが増え、毎日の生活にいきいきとした時間が生まれます。
- ・健康への意識が高まり、「孫の成長を見守りたい」「元気でいたい」という気持ちにつながります。

パパ・ママ



- ・子育ての体力的・精神的な負担が和らぎます。
- ・気持ちにゆとりが生まれ、穏やかに子育てができます。
- ・子育てと仕事の両立がしやすくなります。
- ・あらためて自分の親への感謝の気持ちが深まります。

家族全体

世代をこえて、お互いに支え合える

あたたかな関係が育ちます



ここが変わってきました ～現在の子育て～

子育ては、いつの時代もその時代にふさわしい知恵がつまっています。医学やこどもの発達に関する研究をもとに、現在は以下のような考え方が広く取り入れられています。

抱っこ

抱き癖は気にせず、泣いたときはすぐに抱っこして声かけでこどもを安心させてあげましょう。



寝かせ方

SIDS(乳幼児突然死症候群)の予防のため、1歳になるまではあおむけ寝がすすめられています。



チャイルドシート



以前は大人がこどもを抱っこして車に乗ることがありましたが、現在6歳未満の幼児にはチャイルドシート着用が法律で義務づけられています。祖父母の車にこどもを乗せるときも必ずチャイルドシートを使用してください。

授乳・卒乳

母乳はこどもの発育に合わせて日ごとに成分が変化し、こどもが飲んだ分だけ分泌します。ミルクも上手に使っていきましょう。

また、こどもが自然とおっぱいから離れていく「卒乳」が大切にされています。こどもの気持ちや、家庭の考え方を尊重します。



沐浴・スキンケア

顔や体を洗う時は、肌への刺激が少ないようにガーゼやタオルではなく手で優しく洗います。ベビーパウダーはつけすぎると毛穴をふさいでかぶれることがあるため、最近は肌の状態に合わせてベビークリームやローションなどの保湿剤を使うことが増えています。

また、沐浴のあとに白湯を与えることもありましたが、離乳食が始まるまでは母乳かミルクで水分補給をします。

紫外線による肌トラブルの予防のためには、帽子や衣類による調整や、こども用の日焼け止めの使用が効果的です。

離乳食

早い時期から果汁やスープを与えることがありましたが、現在はこどもの成長や口の発達に合わせて、生後5～6か月頃から10倍がゆを目安に始めます。また、いろいろな味を試したり、保護者の負担を軽くするために、レトルトのベビーフード等も上手に使うと良いでしょう。

むし歯予防



生まれたばかりのこどもの口の中には、むし歯菌は存在しませんが、むし歯菌は大人の唾液から感染するため、大人が口にしたものはこどもの口に入れない、食器を分けることなどが勧められています。

トイレトレーニング

年齢を目安に進めることがありましたが、年齢にとらわれず、こどもの成長に合わせて進めます。一人ひとり成長のペースが違うことを大切にしています。



予防接種



必要に応じて複数のワクチンを同時に接種することで接種回数を減らすことができ、こどもや保護者の負担軽減につながります。また、生まれてくるこどもへのRSウイルス感染予防を目的として、妊娠中に接種するものもあります。

お孫さんと一緒に遊ぼう！

祖父母の方は昔ながらのふれあい遊びなどで通して、パパやママとは違った楽しい時間をつくることができます。孫と一緒に遊ぶことで孫とのきずなが深まり、こどもの情緒の発達や運動機能の向上につながります。

0歳頃

人との関わりを求める時期です。スキンシップをとりながら、月齢や成長に合わせた遊びを楽しみましょう。
例えば…「いないいないばあ」などの手遊びやふれあい遊び、色のはっきりした絵本の読み聞かせなど



1～3歳頃

歩いたり走ったり、少しずつ指先を使った細かい動きもできるようになります。
言葉も少しずつ増え、自我が芽生えて自己主張がみられる時期です。
例えば…【屋内】ままごと遊び、おりがみ、つみきなど 【屋外】ボール遊び、シャボン玉、かけっこなど



4～5歳頃

保育園や幼稚園での集団生活を通して社会性が身につく、子ども同士でも遊べるようになります。
自分の気持ちをコントロールする力を学んでいく時期です。
例えば…【屋内】工作、お絵かきなど 【屋外】遊具を使った遊びなど



6歳頃

小学校入学をきっかけに、さらに社会とのかかわりが広がります。
勝ち負けのある遊びを通してルールを学び、楽しむことができるようになります。
例えば…【屋内】トランプ、ボードゲームなど 【屋外】なわとびやキャッチボールなど





育児をしているパパやママ、見守っていただく祖父母の双方が良好な関係でいるために参考にさせていただきたい考え方は。



必要なときに支えるサポート役にまわりましょう！

育児の主役であるパパやママを温かく見守り、必要なときに支えるサポート役にまわりましょう。

パパ・ママへ まずはパパとママがこどもや育児についての考えを話し合い、決めてから祖父母にサポートをお願いしましょう。



今の子育てを知る姿勢を大切にしましょう！

子育て環境の変化や医学・研究をもとに、育児の方法や考え方は少しずつ変わってきています。

今の子育てについて知る姿勢も大切にしていきましょう。

パパ・ママへ 祖父母と育児についての考え方や方法が違うときは最初から否定せず、時代とともに変わってきたことを伝え、理解をお願いしましょう。



こどもの成長についてはパパやママの気持ちを尊重しましょう！

他のお子さんとは比べる発言は、孫を思う気持ちからの言葉でもパパやママが気にしてしまうことがあります。

気持ちのすれ違いを防ぐためにも、あたたかい言葉がけを心がけましょう。

パパ・ママへ こどもの成長や発達には個人差があります。育児書や他の子と比べすぎず日々の成長を大切にしましょう。気になることがあれば、こども家庭センターの保健師などに気軽に相談してください。



日ごろからお互いに情報を共有しておきましょう！

孫を預かるときには、生活の様子やアレルギーなどの情報を共有しておくことで預かる側も預ける側も安心できます。

パパ・ママへ 特に大切なことや気を付けてほしいことなどは紙に書いて渡しておくといいでしょう。



無理をしないことが長続きのコツです！

働く祖父母世代も多く、体力や気力の低下を感じることもありますので、自分たちの生活や体調を大切にしてください。

無理をしすぎず、忙しいときや体調がすぐれないときはサポートを断ることも大切です。

パパ・ママへ サポートしてもらえらることを当たり前と思わず、祖父母へ「ありがとう」の感謝の気持ちを言葉で伝えましょう。

参考動画

令和6年度に松阪市で実施した孫育てに関する講座の動画です。ぜひ、ご覧ください。

①孫をむかえる心と体の準備

講師：子ども発達総合支援センター 理学療法士 村田菜奈子さん

内容：孫育ての第一歩となる、心と体の整え方について

URL：<https://youtu.be/hcpeTBX6SZw>



②『楽しく孫育て』～こどもの笑顔をかがやかせよう～

講師：こども家庭センター 保育士 浮田恵さん

内容：孫の笑顔を引き出す、楽しいかかわり方について

URL：<https://youtu.be/v7eIxy6umwE>

