

## 緊急時の連絡先

### 小児救急電話相談 #8000

休日、夜間にお子さまの病気やケガ等で、  
緊急に受診すべきかどうか相談できるサービスです。

●受付時間 / 24時間(年中無休)

※令和5年4月以降は、受付時間が変更になる可能性があります。  
詳しくは静岡県HPをご覧ください。

### 救急車を呼ぶときには 119

緊急時の手順

- ①救急車をお願いします。
- ②住所、名前、年齢を伝えます。
- ③どうしてけがをしたのか?  
どんな状態で発病したのか?を伝えます。
- ④現在の状態を話します。  
(ぐったりしている、ひきつけを起こした等)
- ⑤あとは落ち着いて、  
係員の質問に答え、指示に従いましょう。



かかりつけの 小児科	病院名
	電話
家族の 連絡先	パパの携帯
	ママの携帯
	パパママの自宅

じいじばあばのための

イクジィ  
ふじえだ 育G  
応援ブック

地域で広げよう!孫育ての和



じいじばあばのための ふじえだ育G応援ブック 地域で広げよう!孫育ての和

編集発行 藤枝市児童課

〒426-8722 静岡県藤枝市岡出山1-11-1 藤枝市役所西館4階  
TEL/054-643-3246 FAX/054-643-3260

藤枝市

じいじばあばのための

# ふじえだ イクジイ 育G 応援ブック

地域で広げよう!孫育ての和

## もくじ index

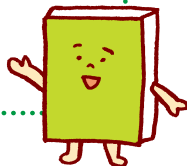
- P02 ごあいさつ
- P03 お孫さまの誕生記録
- P04 孫育てそれぞれのメリット
- P05 孫育ての基礎知識 ここが変わった!「昔」と「今」の子育て
- P07 ふじえだ育Gへの孫育てアドバイス
- P22 地元の育Gコラム
- P27 子育て支援施設等



## 本書について

「じいじばあばのためのふじえだ育G応援ブック」を手にとった  
だけありがとうございます。本書はお孫さまが生まれた祖父母の  
方々に向けた孫育てサポートガイドブックです。これまでの「昔の  
子育て」にこだわることなく、お孫さまのご両親の子育てをサポート  
できるよう本書を活用し、「孫育て」を楽しんでいただければ  
幸いです。

※育Gとは、育児に積極的な「Grandfather」「Grandmother」の略称です



## お孫さまのご誕生、おめでとうございます!

ご自身のお孫さま、お知り合いのお孫さま、ご近所のお孫さま。  
どんな間柄のお孫さまであっても、かけがえのない命が誕生した  
こと、お喜び申しあげます。お孫さまのお世話では、パパママと  
の良好な関係がとても大切です。子育てに戸惑い、疲労するパパ  
ママを支えたい、という気持ちにあふれていても、世代で異なる  
子育ての考え方の違いが、パパママとの関係性に影を差すことも  
少なくありません。

この冊子では、専門家や地域の現役の育Gである方々から、  
「今」と「昔」の子育ての考え方の違いや、パパママとの関係性に  
ついて助言をいただいています。今後、地域で育Gとして活躍  
される皆さんの、一助になれば幸いです。

## 監修者のごあいさつ NPO法人 孫育て・ニッポン 理事長 棒田 明子

「孫は目に入れても痛くない」という  
言葉通り、我が子とは違ったかわいさ  
があります。でも、主役はパパママ。  
祖父母の皆様は、一歩下がって見守  
る視点を忘れずに。  
また、皆様が子育てをしていた時と、  
いろいろなことが変わっています。



この冊子を参考にしつつ、パパママに確認しながらサポートして  
いきましょう。

お孫さんに目が行きがちですが、パパママの笑顔を増やし、みな  
で楽しむことが孫育ての極意です。

## お孫さまの誕生記録

● 名 前 :

---

● 生 年 月 日 :

---

● 生まれた時間:

---

● 生まれた場所:

---

● 体 重 ・ 身 長 :

---

## お孫さまへのメッセージ

---

---

---

---

---

---

## 孫育てそれぞれのメリット

「孫育て」には多くのメリットがあります。孫に会うと祖父母はにっこりスマイル。祖父母に会った孫もにっこりスマイル。そして祖父母と孫の関係がよいと、パパママもにっこりスマイルになります。孫やその親、祖父母などの家族にはもちろん、地域においてもさまざまな効果が得られます。

### 孫のメリット

- より多くの愛情を受け情緒が安定する
- 社会性が育まれる
- さまざまな価値観や経験が得られる



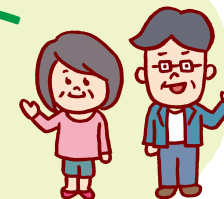
### 親のメリット

- 子育ての肉体的・精神的負担が軽減される
- 相談相手が得られる
- 親への感謝の気持ちが生まれる



### 祖父母のメリット

- 刺激や元気をもらえる
- セカンドライフが充実する
- 夫婦間や地域のつながりが深まる



## 孫育ての基礎知識

# ここが変わった！ 「昔」と「今」の子育て

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。皆さまも子育て中に、戸惑いや不安があったように、今子育てをしているパパママも同じように感じています。その同じ気持ちを抱いていたという経験こそが、パパママの安心感につながります。

昔



今

### 抱っこ

抱きぐせがつくから、泣いても抱っこしませんでした。

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成長します。



### 断乳・卒乳の考え方

栄養や虫歯の視点から、1歳頃には「断乳」していました。



子どもが納得して授乳をやめる「卒乳」が自然です。

### 日光浴・外気浴

2カ月頃から、少しずつ日光に慣らせていました。

子どもは皮膚の機能が未完成。外出時は帽子や長めの服で、直射日光を避けましょう。

### 虫歯予防への意識

材料を細かくする調理器具が普及していなかったこともあり、子どもには、自分でかみ砕いたものを与えました。

虫歯菌は大人の唾液を通じて感染します。大人がかみ砕くのも、スプーンや箸の共有もNG。



### 果汁・離乳食

果汁は、生後2カ月ごろから与えていました。離乳食を始める時期は早く、卵からという考え方もありました。

母乳やミルクには十分な栄養があるため、果汁は必要ありません。離乳食は5～6カ月頃から、子どものペースに合わせて。

### トイレトレーニング

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ました。



始める時期はさまざまで、3歳を過ぎることもあります。成長とともにおむつは外れるので、焦らず見守りましょう。

### アレルギー

「昔はアレルギーがなかった」と言われているほど、それほど多い病気ではありませんでした。



現在はアレルギーに関するガイドラインがあるほど、さまざまなアレルギーがあります。食べ物の場合は、パパママによく聞いて与えましょう。

※むやみに除去食をさせるのも栄養バランスが悪くなりよくないので、専門家に相談しましょう。

それぞれの時代の子育ての違いを理解して、「今」の子育てをサポートしていきましょう。



# ふじえだ育G<sub>イクジィ</sub>への 孫育てアドバイス

ここでは、孫育てに役立つぼうだ先生のアドバイスを掲載しています。

アドバイザー **ぼうだ あきこ** NPO法人孫育て・ニッポン理事長

自身の出産後、子どもや家庭の状況にあわせて、育児雑誌や新聞等への執筆、育児サイトの立ち上げ・運営、企画会社などで活躍。2011年NPO法人孫育て・ニッポンを設立。全国各地で「孫育て講座」や行政との共同プロジェクトを行う。また、産後ケア、多世代交流を中心としたまちづくりなどの調査、研究に携わる。孫一人。

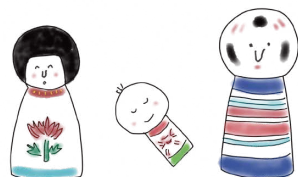
イラスト:1~8 Bouda, 9~27Hina

## 1 | 祖父母の立ち位置

子育ての主役はパパママ!祖父母はサポーター。「孫育て」と聞くと、「祖父母が孫のお世話を一生懸命すること」と思われる方もいらっしゃるでしょう。でも、それは少し違います。

祖父母の役割は、パパママのやりたい子育てが上手くいくようにサポートすること。一歩下がって見守ること。「うちの孫は、パパママよりも、私が抱いたほうが泣き止むのよ」と、話される方がいらっしゃいますが、それは大失敗の孫育て。

子育て経験のある皆さんは、パパママの子育ては危なっかしく、手や口を出したくなるでしょうが、そこはぐっと我慢を!祖父母が孫のお世話をすることは、パパママが親として成長する機会を奪うことにつながります。



## 2 | 孫は祖父母に魔法をかける

ママのおなかに命が宿った時から、孫は、祖父母に魔法を掛けます。どんな魔法かというと、

### ①家族をぐっと引き寄せる

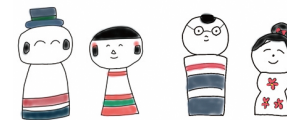
パパママと祖父母の距離はもちろん、両家の距離もぐーんと引き寄せます。

### ②「きっと、上手くいくよ」と家族にささやく

「家族はお互い気を遣わなくても、きっと、上手くいくよ」と、にっこり微笑みます。でも、孫育てにかかわる大人は、パパママ、両家の祖父母と6人。それぞれ考え方が違います。家族だからこそ、やってほしいこと、やってほしくないことを、言葉にして伝えましょう。

### ③祖父母の財布のひもをゆるめる

祖父母からのお祝いなど、孫同士で差があると、パパママはとても気にします。今後、何人孫が生まれてくるかわからないので、財布のひもは閉め気味に。皆さん、どうぞお気を付けてくださいませ。



## 3 | 良いところから見る、言葉にする

パパママは、「自分の子育てが、ちゃんとできているのか?」「子どもは、ちゃんと育てているのか?」などと、不安を抱えながら子育てをしていることが多いようです。そんな時に、祖父母や周りの人から「赤ちゃんがよく笑うのは、パパママがよく話し掛けてあげているからだね」「やさしい子だね。パパママが〇〇ちゃんにやさしく接しているんだね」など、子どもの良いところや自分たちの子育てを認めてもらえる、子育てに自信が持て、前向きになれます。

また、常に一緒にいると、子どもの成長に気付かないこともあります。「前に会った時よりも、お話が上手になったね」など、成長したところも、伝えてあげましょう。子どもの成長も、パパママが言われてうれしい言葉です。

仕事と子育ての両方を  
元気で頑張っているね  
子どもの話を  
よく聞いているね



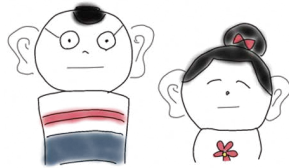
## 4 | パパママの話聞く

祖父母の役割は、パパママの考えている出産・子育てが上手くいくようにサポートすることです。そのためには、パパママがどんな出産・子育てをしたいのか、どんなヘルプを望んでいるのか、してほしいことや、おもちゃやお菓子などで与えてほしくないものの有無など、よく話を聞くことが大切です。

親子だから言わなくても大丈夫と思っている娘さん、息子さんもいらっしゃるのですが、祖父母の皆さんから、聞いてあげるといいでしょう。

ニーズにあったサポートは“感謝”になりますが、求められていないサポートは“迷惑”になることもあるので、気を付けましょう。

我が家にも、2020年末、元気な男の子の孫が誕生しました。今後、何人孫が生まれてくるかわからないので、財布のひもは閉め気味に。みなさま、どうぞお気をつけくださいませ。



## 5 | とがめるよりも、補う

「孫がゲームばかりしている。もっと外で遊ばばいいのに」というような、孫やパパママの“ちょっと気になる”を発見した時、どのような行動をとりますか？

おすすめは、言葉でとがめるよりも、行動で補うこと。

たとえば、上記のような場合は、みなさんがお孫さんとかかわる時に、外遊びをメインにすればいいのです。外遊びにお孫さんが乗ってこないようでしたら、ハードルを一つ下げて、身体を動かすゲームをしてもいいでしょう。

とがめた人も、とがめられた人も、うれしい、楽しい気持ちにはなりません。みんなが笑顔になるには、とがめるよりも補う。お孫さんとかかわりだけでなく、これはご家族、その他の人間関係でも同じです。



## 6 | ほかに子ほかの親と比べない

パパママが祖父母から言われて嫌なことで多いのが、「ほかの子と比べて、大きい、小さい、はやい、おそい」を言われること。「うちの血縁には、発達がゆっくりな子はいない」とまで言われ、傷ついたパパママもいらっしゃいます。本来ならば、子育てを頑張っているパパママの一番の味方になってほしい祖父母が、最大の敵となっているケースも少なくありません。

パパママの笑顔が、孫の成長・発達の一歩の栄養。祖父母の皆さんには、孫の応援だけでなく、パパママの応援団、理解者、聴き役、伴走者であってほしいと願います。

具体的には、毎日子どもと一緒にいるパパママは、慌ただしいことが多く、我が子のちょっとした成長を見逃しがち。ぜひ、祖父母の皆さんが見つけたその子の成長を、パパママに伝えてあげましょう。

また、「〇〇さん家の〇〇ちゃんは、働きながら子育てを頑張っている」など、他の親と比較するのもやめましょう。



## 7 | 手口お金は出しすぎない

孫のかわいさに、つつい手や口、お金を出しすぎてしまう祖父母が多いようです。

パパママの声で多いのが、「祖父母には、手や口は出してほしくないけど、お金はいっぱい出してほしい」というもの。少し調子が良すぎる場所もありますが、祖父母が手や口を出し過ぎると、パパママが親になるための練習の機会を奪うことになるので、控えましょう。

また、孫かわいさに、財布のひもがゆるむ人が多いようですが、孫は何人になるかわかりません。「兄弟姉妹で、お祝いの金額が違った」「初孫と二人目、三人目で扱いが違う」などの格差は、パパママの不満の元。

パパママが望むのは「平等」。そのためには、やり過ぎないこともポイントです。自分たちの老後の準備もしながら、孫、パパママとのお付き合いは片目つぶって、片手を後ろにくらいの“いい加減”で。

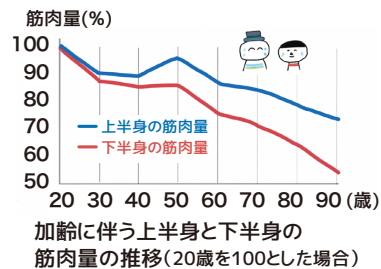


## 8 | 断る勇気を持つとう

孫の成長は、本当に嬉しいものですね。でも、孫の成長と反比例するのが祖父母の体力、経済力。孫は成長とともに、体重は増え、行動範囲が広くなり、動くスピードも速くなります。外出時には、食事代だけでなく、小学生になれば、交通費、映画代なども掛かるようになります。

子育ては、子どもの成長とともに、少しずつ楽になるイメージでしたが、孫育ては少し違います。心と体力にゆとりを持ち、体力や健康面で不安を感じた時には、断る勇気を持ちましょう。

親子三代が楽しい時間を過ごすために一番大切なことは、祖父母が健康であること。無理をして、ケガや病気などしないように。また、2歳を過ぎると口も達者になり、おねだり上手なうえに、わがままになってくるので、注意が必要です。



## 9 | 「ありがとう」「ごめんなさい」を言う

子どもは、大人の振る舞いを見て、真似て、育っていきます。子や孫に、「ありがとう」「ごめんなさい」を言える子に育ててほしければ、私たち大人がその行動を見せることです。

娘さん、息子さん、そして夫婦の間では、言わなくてもわかってきている、わかってほしいと、言葉にせず済ませてしまっていることが多々あります。でも、「言わなくてもわかる」ことなど、ありません。

特に「ごめんなさい」は、自分の過ちを認め、相手に謝罪をする、とても勇気のいる行動です。

孫は、あなたの振る舞いをよーく観察していますよ。ごまかすのではなく、自分が悪いと思った時には、誠心誠意、謝りましょう。

皆さんがお子さんやお孫さんのお手本であること、忘れないでくださいね。



## 10 | 孫の最強応援団になる

皆さんのお孫さん、お子さんは、自分に長所があると思っていらっしゃいますか？

実は、日本の子どもは世界の子どもの比で、「自分に長所がある」と思っている割合が低いのです。ちなみに、1位はアメリカ(59.1%)、2位はドイツ、3位イギリス、日本は6カ国中最下位でわずか16.3%(['我が国の諸外国の若者の意識に関する調査』平成30年)。

「謙遜」が美德とされている日本の文化も影響しているのかもしれませんが。

そこで、皆さんにお願いします。我が孫の良いところ、頑張っているところをどんどん言葉にし、声にしたり、手紙やLINEで孫に送りましょう。皆さんの言葉は、言霊となって孫に届き、孫は自分の長所に気づき、自信を持って夢を追いかけられるでしょう。



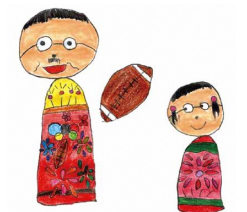
## 11 | 自分のライフスタイルも大切に

孫が生まれると、娘や息子、孫のためにと、頑張り過ぎてしまう人も多いようです。

子育てで、親離れ、子離れがあったと同じように、孫育てにも必ず祖父母離れがやってきます。その時のためにも、自分の趣味や好きなこと、夫婦・友人とのお付き合いなど、自分の時間も大切にしましょう。

子どもが好きな大人は、楽しそうな人、自分が知らない世界を見せてくれる人。孫が大きくなった時に、じいじばあばの趣味に、孫が興味を持つかもしれません。

孫の祖父母離れの時期は、子育ての時よりも早く、小学校に上がるくらいにやってきます。孫が「じいじばあばのところへ行くより、友達と遊びたい!」と言うようになったら、孫が成長した証。さみしいと嘆くよりも、成長を喜びましょう。



## 12 | 老いていく姿を見せる

人間は20歳くらいまで心身ともに急成長を遂げ、60歳くらいから少しずつ下り坂となっていくといわれています。

今、世の中では「老い」を隠して、「より若く見せる」ことに注目が集まっていますが、祖父母の皆様には、ぜひお孫さんたちに自分たちが老いていく姿を見せてあげてほしいと思います。

昔は、大家族だったので、子どもたちは毎日の生活の中で、人が老いていく姿を見、接し、肌で感じることができました。しかし、今は核家族化が進んだことや、介護施設などが整備されたことなどもあり、子どもたちが「老い」に触れる機会が減ってしまいました。

命の営みを見せることは、祖父母の大切な役割です。歩く速度が遅くなる、耳が遠くなる、病気などで介護が必要になる姿を、孫たちに見せていきましょう。



## 13 | 親族の数の減少、頼れる大人が少ない

2020年、日本の出生数は、コロナの影響もあり84万人と大きく減少。団塊世代の出生数は270万人なので、約1/3になってしまいました。少子高齢化というと、年金や労働人口の減少などがよく取り上げられますが、きょうだい、親族の数の減少にもつながります。きょうだい、親族が減るとどのようなことが起こるのでしょうか。

一人っ子同士の間生まれた子どもには、いとこや叔父、叔母はいません。成長を喜んでくれる人や親に何かあったときに頼りにする人もいないのです。

この先、人間関係や社会性を学ぶ場となっていた「親族」という社会システムは、どんどん縮小していくでしょう。個人でなく社会で子どもを育てていかなければなりません。



## 14 | 出産、産後は、里帰りではなく、夫と!

日本の産後の文化が大きく変わります。2021年の4月、育児・介護休業法が改正され、企業は育児休業を取得するための研修や相談を行い、該当者には「育児取得できるけど、取得する?」と確認することも義務付けられました。

10月には、産後パパ育休(出生時育児休業)が創設され、父親は赤ちゃん出生後8週間以内に4週間(2回の分割取得可能)、現在の育休とは別に取得できるようになります。

ここで気を付けなければいけないのが、祖父母たち。「パパは役に立たないから、実家に帰ってきなさい」「パパが育休を取得すると、昇格、昇進に影響がでるのでは?」などは、言わないように。

育休取得半年間は、取得前の約8割の収入、育休を理由に昇格昇進させなかった場合は、違法となりますのでご安心を。



## 15 | 今と昔の子育ての違いを知る 新生児編

愛情を持って育てるなど、子育ての大切な部分は変わっていませんが、赤ちゃんのお世話については、今と昔と変わっている点があります。アップデートしておきましょう。①赤ちゃんの栄養源は、まずは母乳を。足りなければ、ミルクを足す(ミルクの種類は、粉ミルク、粉ミルクがキューブ状になったもの、液体ミルクと種類が豊富)。②抱き癖は気にせず、たっぷり抱っこを。③うつぶせ寝はさせない。④お風呂上がりや、お散歩の後に、白湯は飲ませず、母乳やミルクを与えましょう。

なお、産後の床上げ3週間は、今も昔も変わっていません。産後のママは、授乳と赤ちゃんのお世話のみを行い、家事はパパや祖父母、または産後家事ヘルパーなどを利用して、ママがゆっくり休める環境を整えましょう。



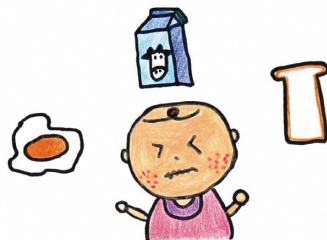


## 16 | 今と昔の子育ての違いを知る 赤ちゃん編

生後2カ月くらいすると、赤ちゃんのいる暮らしにパパママも少しずつ慣れてくる頃ですが、疲れもたまってくる頃でもあります。そんな時に、祖母たちから昔の子育ての話がされると「イラッとする!」というパパママの声をよく聞きます。今と昔の違いを、確認しておきましょう。

今は、①果汁は与えない。②生後2カ月から一度に複数の予防接種を打つ。③離乳食は、首が座り、支えがあればお座りができ、本人が食べたがっているのがスタートの目安(5~6カ月くらい)。④自分の食べかけや自分の箸で孫に食べて物を与えない。⑤食物アレルギーに注意。⑥歩行器は使わない。などがあげられます。

祖母は孫に、いろいろなものを食べさせたがりですが、パパママが与えていないものは、与えないのが鉄則です。



## 17 | 今と昔の子育ての違いを知る あそび/歩く

子育て世代の三種の神器は「電動自転車、お掃除ロボット、乾燥機付き洗濯機」、幼稚園の三種の神器は「園バス、給食、延長保育」と、どちらにも自転車、バスと移動手段が入っています。

子どもは歩くもの、歩いた方がカラダに良いと言われていた時代から、効率よく移動することが求められる令和の子育て。子どもたちの体力の低下、足のトラブルも問題になってきています。

そこで、お孫さんとの遊びにおすすめなのがお散歩。とくに小学校に上がる前のお孫さんには、通う予定の小学校までの道を何度も歩いておくといいでしょう。

交通量が多く、車に気を付けた方がいいところや、地震の時には塀から離れることなど、自分の命を守る行動もぜひ教えてあげましょう。



## 18 | 今と昔の子育ての違いを知る デジタル文化

学校で授業といえば、黒板に先生が板書をして、生徒がノートをとる、というのが主流でしたが、2018年、文科省が「学校におけるICT環境の整備」を掲げ、2020年度からは小学校でのプログラミング教育が必修化されるなど、黒電話から携帯、スマホへと変わったように、学校教育の環境・内容も大きく変化しています。

報道などを見ていると、コロナで急にICT化になったように見えますが、実はその前から始まっていました。生まれた時からスマホがあって、パパママは「アレクサ、音楽をかけて!」と機械に話しかけ、育児記録も紙でなく、スマホに入れたアプリで管理。いろいろなものが機械の中に入ってしまった。どっちがいいのかはわかりませんが、わからないことは娘息子に聞くよりも、孫に聞いた方が、わかりやすく、やさしく教えてくれますよ。



## 19 | 孫とかかわるコツ 今の遊び、昔の遊び(新聞遊び)

「孫と何をして遊んだらいいですか?」祖父母の皆さんからよくいただく質問です。私のおすすめは「新聞遊び」です。というのも、パパママ世代は、新聞をとっていない家庭も多く、自宅に新聞紙そのものがないことも。何でも口に入れてしまう2歳未満は注意が必要ですが、新聞紙をビリビリ破る、破った新聞紙を投げ上げるだけでも、子どもたちは大はしゃぎ!後片付けは、くるくる丸めて、玉入れのように段ボール箱や紙袋に入れば、そのままゴミに出せます。

また、剣作りもおすすめです。堅い剣はどうしたらできるのか。何度も作る中で、しっかり巻けるようになっていきます。

多少、手は黒くなりますが、手軽に遊べる物として、ぜひ活用ください。兜かぶとなどを折ってあげるのも、いいですね。



## 20 | 孫とかかわるコツ 空想遊びとお散歩

皆さんが子どもの頃は、空を眺めて「あの雲は、ドーナツ。あっちはクマ」など、雲の形からいろいろなものに見立てて遊びましたね。この“想像力”と“空想力”こそ、これからの時代に必要な力といわれています。

祖父母の皆さんが、お孫さんと一緒に散歩に出掛け、「あの雲は何に見える？」ときっかけを与えてあげれば、子どもたちはいろいろなものを想像していくでしょう。

もしも、なかなか言葉が出てこなかったら、「じいじは、〇〇に見えるよ」と、一つ二つ言ってみましょう。

虫、葉っぱ、お花なども、正しい名前や生態などを教えるよりも、「お花の国から飛んできたから、カラフルちょうちょ」「ハートの形をしている葉っぱだからハートの木」など、楽しむのもいいですね。



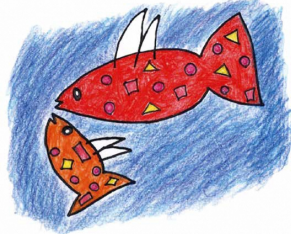
## 21 | 孫とかかわるコツ 子どもは見て真似る生き物

「学び」は「真似」から、「真似」は見ることから始まります。子どもは、もの真似の天才です。「ああしなさい、こうしなさい」と言葉で伝えるのではなく、大人が子どもにしてほしい行動や行為を見せてあげましょう。

例えば、本を読んでほしいと思うなら、孫に絵本を読んであげるだけでなく、皆さんが本を読む姿を見せましょう。また、皆さんがお孫さんの言葉や行動を真似すると、お孫さんとの距離がぐっと縮まりますよ。お孫さんが「ヘンな顔」をしたら「ヘンな顔」を、「まずい!」と言った時も、「まずいね~」と「ね」をつけて言ってみましょう。

自分の行動、言葉を繰り返してもらおうと、人は相手に受け入れてもらえたと思えるそうです。

ぜひ、試してみてください。



## 22 | 孫とかかわるコツ 認め、頑張ったらできたという経験を!

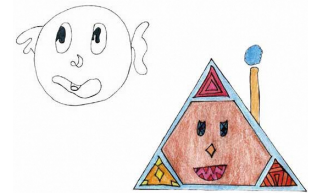
「褒める」と「認める」。子どもたちの成長に大切なのはどちらでしょうか。正解は「認める」です。

「褒める」は、他人が決めた基準をクリアしたなど、結果に対しての評価。「認める」は、結果がどうであれ、その人が行った課程を認めることです。

例えば、子どもが絵を描いた時に「上手に書けたね」は褒める。「丁寧に色が塗れているね」「この前よりも、よく見て描けたね」と、本人の頑張りや成長したことを、具体的に伝えるのが認めるです。

忙しい親たちは褒めるになりがち。ゆっくり孫と関われる祖父母たちこそ、認めることを心掛けましょう。

ポイントは、お孫さんに「ちょっと頑張ったら、できる!」をたくさん体験させてあげること。認める機会が増え、やればできる心が育まれます。



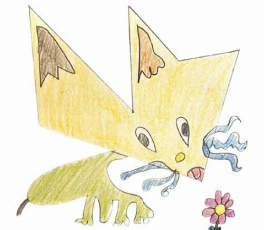
## 23 | 孫とかかわるコツ アクセルとブレーキ

お孫さんの年齢が上がってくると、わがままを言ったり、約束を破ることが出てきます。祖父母は甘やかしてしまいがちですが、「ダメなものはダメ」ときちんと伝えましょう。

そして、我慢ができればしっかり認めてあげましょう。人の心にはアクセルとブレーキがあり、ブレーキを自分でコントロールする力—我慢する力が育たないと暴走してしまいます。

食事の前のおやつや買いたいものを我慢したり、時間になったら帰る、おもちゃを誰かに譲ってあげることなどができたりした時など、「我慢できたね、えらかったね」と声をかけてあげましょう。

また、他人に迷惑をかけたり、危険な時などは、「止めなさい」など短い言葉でお孫さんの行動にブレーキをかけてください。



## 24 | 孫育てのモヤモヤ しつけ・教育方針の違い

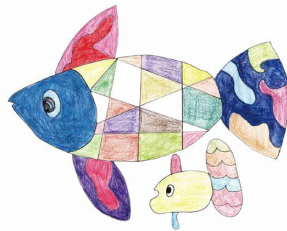
パパママは、祖父母に子どものしつけや教育方針については、口を出してほしくないようです。

3歳未満のお孫さんのしつけは、パパママのやり方に統一しましょう。祖父母とパパママの言うことが違くと、お孫さんは迷ってしまいます。3歳以降は、お孫さんが自分で使い分けができるようになってくるので、守るところと、緩めるところをほどよく。

教育に関しては、アドバイスを求められる以外は、口を出さないほうがいいでしょう。

今と昔を比べると、習い事を始める時期は早く、0歳から習い事に通う親子も珍しくありません。小学生になると、塾、スイミング、英語など、毎日習い事がある子もいます。

忙しすぎてかわいそうという声を聞きますが、それがイマドキの子育てのようです。

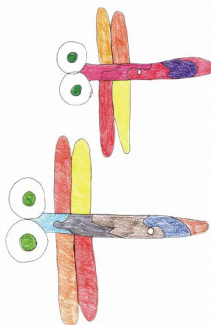


## 25 | 頼られすぎに要注意!!

「共働きをするなら、自分の実家の近くに住むのが一番!」「自分の実家なら頼みやすいし、気を遣わなくてすむしね」というママの声をよく耳にします。その一方で、「娘に頼られすぎて、少し困っている」という祖父母たちの声も聞こえてきます。

パパママが困っている時に助けてあげることは、問題ありません。ただし、保育園の送り迎えや夕飯を食べさせるなど、毎日の生活に自分たちが組み込まれてしまうことは、よく検討してから引き受けるようにしましょう。

現代は皆様が子育てしていた時代と違い、子どもの一時預かりや家事ヘルパーなどのサービスも充実しています。祖父母の皆さんが最後の砦ではありません。断る勇気、見直す勇気を持ちましょう。



## 26 | 孫育てのモヤモヤ 息子の子と娘の子の違い

家制度が強かった頃は、家を継ぐ夫婦の子どもを「内孫」、それ以外の子どもを「外孫」と言い、「外孫」よりも「内孫」と「祖父母」とのかかわりが強かったようです。

近年はママ側の実家とのかかわりが強く、近居も増加しています。その背景には、家制度の衰退や、里帰り出産、ママが子育てや家事のサポートを義母よりも実母の方が頼みやすい、気を遣わなくてすむなどがあります。

その一方で、娘さんをお持ちの方からは「頼られすぎて、疲れる」という声も多く届きます。息子さんをお持ちの方からは「孫に会えなくて寂しい、もっと孫に会いたい」という声も。

どちらの場合も、ぜひ、ご自身のお気持ちをパパママに伝え、楽しい時間を過ごしてください。全員が元気な時間は決して長くはないですから。



## 27 | 孫育てのモヤモヤ お祝い・プレゼント

お誕生日、クリスマス、お年玉など、お孫さんへのプレゼントは、どのようにしていますか。物よりもお金が欲しいというパパママの声も聞こえてくるので、難しいですね。

孫育て講座の参加者に聞いたところ、①パパママに欲しいものを聞く。②予算を伝えて、パパママに欲しいものを聞く。③自分たちがあげたいものを贈る。④孫に直接聞く。⑤毎年決まった物(図書券、靴など)を贈る。⑥贈らないなどがありました。

プレゼントは、意外性も楽しみのひとつですが、お孫さんが小学校入学前までは、パパママが気に入ったものが多く使われ、嫌いな物はあまり使わない傾向があるので、パパママの意向は聞いてみるといいでしょう。小学生くらいになると、自分の欲しいものを祖父母に伝えるお孫さんも。その場合は、何を贈るのかを、パパママに伝えることを忘れないように。



## 28 | たまご(他孫)育てとちょいたまのすすめ

日本の子育て世代は、7割以上が新しい土地で子育てをしています。祖父母が近くにいれば、サポートはもちろん、孫は祖父母など親以外の人とコミュニケーションをとる機会が増えますが、新しい土地では親子だけの時間になりがちです。

そこで、みなさんをお願いします。自分の孫だけでなく、他人の孫(たまご)も少し気にかける「ちょいたま」をしていただけませんか。

例えば、挨拶をする時には、「○○ちゃん、おはよう」と名前を入れる。レジャーやトイレで後ろに親子や妊婦さんがいたら譲る。道路側にお花を植えるのも、お散歩が楽しくなるので、これもちょいたま。

ちょいたまはしてもらった人も、した人も心がほっこりします。日本に、いや世界に「ちょいたま」が広がることを願っています。



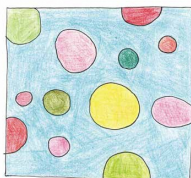
## 29 | 保育園、共働き家庭のサポート

4月からお孫さんが保育園に入園する方も、いらっしゃるかと思います。

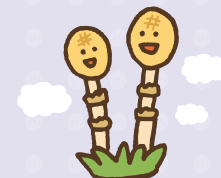
慣らし保育期間が長くなったとはいえ、最初は保育園へ行ったかと思うと、「熱が出ました。お迎えをお願いします」とよく連絡があるものです。子どもの発熱などの病気は、予測がつかないもの。祖父母がサポートできるのであれば、パパママは助かることでしょう。

ただし、病院の受診は、祖父母ではなく、パパママに行ってもらいましょう。どうしても無理な場合は、2～3日前からの様子のメモをもらうこと。

また、娘や息子、孫のために、できる限りはと思っている方もいるかもしれませんが、基本はパパママが自分たちで行い、祖父母は足りないところをサポートするなど、やり過ぎ、頼られ過ぎには注意しましょう。



## 地元の育Gコラム



### 親の補佐として相談役に徹する

孫ができてから、テレビを観ながらダンスしたり、いろいろな所に出掛けたり、まだ早いとわかっていながらサッカーボール・ドレス・楽器を買ってあげたりと、楽しい日々を過ごしています。精神年齢を孫に合わせて一緒に遊ぶのが私のスタイルです。

昔とは育児方法も違い、娘のやり方が気になることもありますが、あくまでも育てるのは親なので、口出ししないように気を付けています。頼まれたことをやり、どうしても気になるときだけ後で優しくアドバイス。補佐として相談役に徹するのが良いと思います。ただ一つこだわっているのは「ばあば」ではなく、「ひーちゃん」と呼ばせていることです。



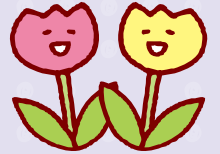
飯塚 博美さん

### 自慢ではないが天才だと思っている

初孫誕生の一報を受けてから、とにかく会いたくて、抱っこしたくてうずうずしていたが、遠くに住んでいるので対面できたのは1ヶ月後だった。最近では電車が大好きになり、「のぞみ」「はやぶさ」「みずほ」「あずさ」など全部名前を言えるようになった。自慢ではないが天才だと思っている。大井川鐵道の機関車トーマスを観に行ったときは、鼻血を出すほど興奮していた。家内に内緒のへそくりで高さ5mのこのぼりを買ってしまうほど常に何をしたら喜んでもらえるかを考えている。今はたまにしか会えないが、一緒に暮らしたらもっともっと楽しいだろうと思う。



西尾 直紀さん



## それぞれが持っている個性を活かしたい

「生まれてきてくれてありがとう!」初孫が生まれたときは、ただただ感謝で涙が出ました。最近では車が大好きで、つついいろいろな種類のミニカーを買ってあげちゃいます。男の子を育てるのは初めてなので、日々、新しい発見があって自分自身もとても楽しいです。2人ともちょっと穏やかな性格ですが、それぞれが持っている個性を活かしたいと思っています。また、藤枝市は子育て施設が充実していて、他市の知り合いから羨ましがられます。中でも蓮華寺池公園のジャンボすべり台を一緒に滑るのが楽しみですが、最近、階段を上るのが辛くなってきました…。



松下 靖子さん

## 何でも話せる存在に…

「生まれてきてくれてありがとう!」初めて会ったときは素直にそう思いました。離れて暮らしてはいますが、今は便利な動画共有アプリがあるので、日々の成長が手に取るようにわかります。動画を観ながらつつい「じょうずー!」とか「あっ、危ない!」と口にしてしまいます。彼を見てみると「私もまだまだ負けられない。」と感じ、私自身の新たなチャレンジの原動力になっています。もう少し大きくなったら、同じ楽しみを見つけ、一緒に過ごす時間が持てたら嬉しいです。そんな時は何でも話せる存在でありたいです。人に優しく、感謝を忘れず、のびのびと育てたいと願っています。



石田 あずささん

## 挨拶の大切さをしっかり伝える

月並みではあるが孫が生まれたときはとても感動した。「愛おしい」の一言に尽きる。孫のことを常に考えるようになり、外でお酒を飲むことも少なくなった。うちの中で追いかけて遊ぶのが、ハイハイして顔をあげたときの笑顔が最高に可愛く、それを見ると元気をもらえ、「今日も一日頑張ろう!」という気持ちになる。完全に孫中心の生活になってしまった。もう少し大きくなったら、挨拶の大切さをしっかり伝えていこうと考えている。食事もしっかり摂ってほしいので、お菓子はあまり買ってあげないようにしよう。野菜や果物をしっかり食べて丈夫な子に育ててほしい。



村松 弘志さん

## 「釣り」で結ばれた大家族

13年前に初孫が生まれたのですが、できるだけ孫と一緒に出掛ける機会を作ろうと思い、小さいころから私自身の趣味である「釣り」に連れて行くようになりました。今は中学生になりましたが、生き物全般に興味を湧いているようで「将来は獣医になりたい」と言っています。現在は7人の孫がいますが、娘夫婦をはじめ孫たち全員、釣りが大好きになりました。釣りをしている時はもちろんですが、事前準備から釣った魚を調理するまでが共通の話題になるので孫たちとのコミュニケーションはとても楽しいです。おじいちゃん、おばあちゃんになりたての皆さんもお孫さんと共通の趣味を持るといいかもしれませんね。



片山 勝彦さん



## 無事に産まれてきてくれてありがとう

病院ではなかなか逢うことが出来ず、孫に初めて逢えたのは、退院して家に帰ってくる時でした。「産まれてきてくれてありがとう！」本当に心の底からかわいいと思いました。一瞬たりとも見逃さないよう、車を降りる所からビデオカメラを回しっぱなしでした(笑)。ウチは嫁姑の仲がとても良く、助けてほしい時は素直に言ってくれるのでとてもありがたいです。よく泣く子でしたが、ママにベッタリだった時期が過ぎ、最近やっと笑顔を見せてくれるようになりました。これからも自分たちのペースで孫育てを楽しみたいと思います。



大西 香織さん

## 平等に接するように気を付けて

思春期には手を焼いた娘たち2人がそれぞれ結婚し、孫まで産んでくれたことに感謝しかない。孫ができてから、私自身も少しは丸くなったと感じている。特に、4人の孫を比べたり、差別したりしないよう、「声の掛け方」「接し方」「買ってあげる物」が平等になるように気を付けている。また、娘たちの<sup>しつけ</sup>躰を見ていると「ちょっと厳しすぎるかな?」と感じる。しかし、その<sup>しつけ</sup>躰を受けている孫たちが、周りの友達や大人との関係を自分なりに考えて行動しているのを見聞きすると、これでいいのだと思う。特に「欲しいものがある時だけ私と手をつなぐ」のは良い作戦だ....



天野 智子さん

## 無料アプリを駆使して大奮闘!

今年の正月、1年振りに孫に会った。大泣きしないかと心配したが、ニコニコと笑ってくれて安心した。慣れない「無料ビデオ通話アプリ」を駆使して、週一ペースで会話していたおかげだろう。一緒にお風呂に入って“洗いっこ”できてとても嬉しかった。孫の存在は50才を過ぎてからの生きがいになるし、若返りの秘訣でもある。最近では「無料画像共有アプリ」で写真も随時確認できるようになったが、「身近で孫の成長を見守りたい」というのが本音のところだ。「5年後に戻ってくる」という息子の言葉を信じるしかない....



鈴木 邦昭さん

## 孫が周りに自慢できるおじいちゃんに

孫に初めて逢えたのは、退院して実家に帰ってきてから。自分の子どものときに経験しているはずなのに、あまりにも小さくて驚いた。可愛いのは確かだが、週末にしか逢えないこともあり、自分がおじいちゃんになった実感はまだない。もう少し時間とコミュニケーションが必要なかもしれない。ただ、病気にでもなったら大変なので、いつも以上に丁寧に手を洗ってから接するようにしている。いつまでも一緒に遊べる関係でいたいので、体力維持を心掛けたい。年を取っても元気に動ける姿を見せて、孫が周りに自慢できるおじいちゃんになりたいと思っている。



三浦 和幸さん

## 子育て支援施設等

ここでは、お孫さんと一緒に利用できる子育て支援施設等を紹介しています。ぜひ、お気軽にお越しください。

### 地域子育て支援センター

「地域子育て支援センター」とは、妊婦や子育て中の親子等が安心して遊び、交流することができる場所です。園庭開放だけでなく、年齢に応じた遊びの提供や季節の行事にちなんだイベント等も企画しています。親子で楽しく遊びながら、情報交換や友だちづくりができるほか、子育ての不安や悩みを保育士に相談できます。(内容や日程については毎月20日の広報ふじえだに掲載しています。)

センター名	所在地	電話番号	開所時間
くるるん	前島3-16-31 前島保育園内	636-7780	月～金(祝日を除く) 9:00～12:00/13:30～16:00
ちびっこルーム	岡部町内谷1400-1 福祉センターきすみれ内	667-7051	月～金(祝日を除く) 9:00～16:00
あさひな	岡部町宮島517-1 岡部あさひな保育園内	668-0200	月～金(祝日を除く) 9:00～12:00/13:30～16:00
にこにこ広場	南新屋14-1 青島北地区交流センター内	645-2525	火～日(第3日曜日・祝日を除く) 9:00～16:00
高洲こども広場	高柳4-9-13 高洲地区交流センター内	635-1477	火～日(第3日曜日・祝日を除く) 9:00～16:00
藤枝子ども広場	五十海3-12-1 藤枝地区交流センター内	631-6452	火～日(第3日曜日・祝日を除く) 9:00～16:00
葉梨わくわく広場	上藪田759 葉梨地区交流センター内	638-5500	火～日(第3日曜日・祝日を除く) 9:00～16:00
めだかっこ	若王子3-4-33 藤枝保育園内	270-7381	月～金(祝日を除く) 9:00～12:00/14:00～16:00
ふれあいルーム	上当間443-3 たちばな保育園内	090-6617-3824	月～金(祝日を除く) 9:00～12:00/13:30～15:30
エンジェルルーム	下藪田733-1 藤枝聖マリア保育園内	638-2941	月～金(祝日を除く) 9:00～12:00/13:30～15:30
光の子広場	南新屋224-4 青木橋保育園内	641-1262	月～金(祝日を除く) 9:00～12:00/13:30～15:30
ひまわり	与左衛門41-8 ふじの花保育園内	636-7760	月～金(祝日を除く) 9:00～12:00/13:30～15:30
ひよこ	青南町2-6-68 ひよこ保育園隣	625-8898	月～金(祝日を除く) 9:00～12:00/14:00～16:00
ぐるんぱの広場	城南1-5-5 ガゼルの森内	631-5360	月～金(祝日を除く) 9:00～12:00/14:00～16:00

### 協力園

「地域子育て支援センター」の類似事業として、以下の保育園で園庭開放や子育て相談を行っています。

(園庭開放の日程については毎月20日の広報ふじえだに掲載しています。)

センター名	所在地	電話番号	開所時間
ぼかぼかルーム	岡部町内谷581-2 岡部聖母保育園内	667-0232	9:45～11:00
おひさま	岡部町内谷1629-1 岡部みわ保育園内	667-0901	9:30～11:00
めばえキッズ	大東町47-1 わかば保育園内	636-6303	9:30～11:00
	兵太夫505-11 わかばみや保育園内	635-8902	9:30～11:00

◆幼稚園でも未就園児の親子を対象に園庭開放や親子遊び教室を実施しています。詳しくは、各園にお問い合わせください。

### あかちゃん講座

児童課 643-6611

地域子育て支援センターでは、概ね生後6か月前後の赤ちゃんを持つ保護者を対象に、育児に関する情報や同じ月齢の赤ちゃんを持つ保護者同士の交流の場を提供しています。

#### ●対象

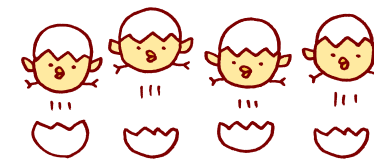
藤枝市在住で概ね4か月～6か月の赤ちゃんを持つ保護者とその子ども

#### ●内容

月に1回、「生活」「あそび」「健康」についてテーマを決めて、地域子育て支援センターの保育士がお話をします。(全3回)

対象世帯には、はがきでお知らせします。

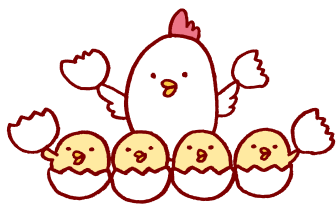
※詳しくは、児童課へお問い合わせください。



## 藤枝おやこ館

藤枝駅からアクセス抜群で大人気の子育て支援施設「藤枝おやこ館」。館内には、スタッフが心を込めて作った手作りおもちゃがいっぱい。自由に利用できる遊びのスペースや子育ての悩みを相談できる相談室があります(要予約)。そのほかにも、おはなし会や子育て講座、子育てについて語り合うサロン、小児看護師や助産師に気軽に相談できる「まちの保健室」など、子育て中の保護者の方にうれしい講座や催し物が行われます。

開館時間	10:00~12:30/13:00~16:00
休館日	水曜日・年末年始
入館料	無料 ※駐車場有(有料)
所在地	前島1-7-10(BiVi藤枝2階)
電話番号	631-5780



## れんげじスマイルホール「キッズパーク」 児童課 643-6611

子どもたちに運動を習慣付け、強い体づくりを支援する「キッズパーク」。遊びながら年齢に必要な身体能力を伸ばすことができるほか、子育てママ向けの運動プログラムなども多数実施しています。施設内は、子どもがさまざまな遊具で自由に遊べる「プレイゾーン」と、子どもや親子、大人が各種運動プログラムに参加できる「スポーツゾーン」を配置。プレイゾーンにあるオリジナル大型複合遊具「アーミースマイル大冒険!」には、ネット遊具やワイドスライダー、子どもエレベーターなど、子どもたちが夢中になる仕掛けがたくさんあります。また、施設内に「ちびっこ広場(2歳以下専用)」のほか、授乳室やおむつ交換室を完備し、小さな子どもと一緒に安心して利用できます。

利用対象	【プレイゾーン】0歳~小学生 ※原則、保護者同伴 【スポーツゾーン】0歳~大人 (親子クラス/子どもクラス/大人クラスの教室を開催)
開館時間	【平日】10:00~12:00/12:30~14:30/15:00~17:00 【土・日・祝】 10:00~10:55/11:00~12:00/12:30~13:25 13:30~14:30/15:00~15:55/16:00~17:00 ※時間ごと入替制 ※スポーツゾーンは教室別に設定
休館日	木曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始 ※臨時休館する場合があります。
入館料	無料(会場使用料や教室参加料が別途掛かります) ※駐車場有
所在地	本町1-2-1(蓮華寺池公園内) 641-7715

### れんげじスマイルホール 「キッズパーク」ホームページ

スポーツゾーンで行う  
運動プログラムの詳細は  
下記URLをご覧ください。



<https://rengejikidspark.com/>

