

# 緊急時の連絡先・相談先

	名前・名称	電話番号・所在地
家族の 携帯電話や 勤務先		
孫の かかりつけ医		
地域の救急電話相談		
タクシー会社		

こんなときは ここに電話を!

孫の急な病気やケガに困ったら

# 8 0 0 0 子ども医療電話相談

休日・夜間の急な子どもの病気・ケガへの対処法や、病院を受診したほうがよいか判断に迷ったときに、小児科医師・看護師に相談ができます。電話はお住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送されるしくみです。

薬品や有害物質を飲んでしまったら

公益財団法人 日本中毒情報センター

- 大阪中毒110番 072-727-2499 (365日24時間対応)
- つくば中毒110番 029-852-9999 (365日9~21時対応)
- たばこ誤飲事故専用電話 072-726-9922 (365日24時間対応、自動音声応答による情報提供)

※いずれも情報料は無料、通話料はかかります。

UD FONT by MORISAWA ユニバーサルデザイン (UD) の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

R200 VEGETABLE OIL INK 環境に配慮し、古紙配合率60%以上・グリーン購入法総合評価値80以上の用紙及び植物油インキを使用しています

禁無断転載©東京法規出版 HE380100-T15



# 祖父母手帳

つなげよう・広げよう「孫育て」

登米市



# おたんじょう おめでとう!

## 孫の記録

孫の 名前:

生年月日:

体重・身長:

g

cm

写真を貼りましょう

孫が生まれたときの気持ち

Two horizontal dashed lines for writing the child's feelings.

## はじめに

お孫さんの誕生、おめでとうございます。  
わが子を懸命に育てている父母世代にとって  
祖父母世代の支援は大変ありがたいものです。  
子どもたちの健やかな成長のために、  
お孫さんとの楽しい交流=孫育ての一助として、  
この冊子がお役に立てれば幸いです。

## もくじ

---

- 01 はじめに／もくじ
- 02 「孫育て」はいいこといっぱい
- 04 いっしょに考えよう 祖父母&父母の“いい関係”
- 06 改めて知っておきたい 赤ちゃんのお世話
- 12 ここが変わった！ 子育ての昔と今
- 16 孫に安全な環境を 子どもの事故予防
- 20 昔と変わらない遊びもあります！ 楽しく過ごす孫との時間
- 23 世界が広がる！ 孫といっしょに出かけよう
- 26 地域にも生かしてほしい “祖父母力”
- 28 祖父母⇄父母 家族の交換日記
- 32 すくすく育て！ サイズおぼえがき
- 33 もしものときに備えましょう

裏表紙 緊急時の連絡先・相談先



# 「孫育て」はいいこといっぱい

祖父母が父母の子育てをサポートする「孫育て」は、それぞれの世代にメリットがあります。

## 孫（子ども）



多くの人から愛情を受けられることができる

情緒が安定する

ゆったりかわいがってもらえることができる

自己肯定感（自分を肯定し、大切にできる気持ち）が育まれる

父母とはまた違った価値観に触れることができる

多角的に考えることができるようになる

## 祖父母



いい刺激を受け、体力や気力がつく

老化防止

孫を通して、地域の人たちとの交流が増える

地域住民とのつながりができる

出会いや発見があり、新たな生きがいが見つかる

セカンドライフの充実

## 父母



体力的・精神的なつらさが減る

子育て負担の軽減

心に余裕が生まれる

子どもへの好影響

仕事をしやすくなる

子育てと仕事の両立

改めて親への感謝の気持ちが生まれる

よい親子関係

## 家族全体のメリット

孫を通して関わり合うことで、病気になったり介護が必要となったりしたときお互いに支え合うことができる

# 祖父母&父母の“いい関係”

孫を、子を大切に思う気持ちはいっしょ。孫育て、子育て経験者に体験談をお聞きしました。「わが家のいい関係」を築くためのヒントがあるかもしれません。

## うれしかったこと・気づかいがほしかったこと

アンケート調査より



### 【祖父母編】

#### うれしかったこと

##### ♡ 孫と触れ合う機会をくれる

積極的にだっこさせてくれた (60歳代)

旅行やお誕生会に呼ばれた (60歳代)

##### ♡ 報告がくる

こまめに孫の写真をメールで送ってくれた (60歳代)

##### ♡ お礼を言ってもらう

「いつもありがとう」とお礼を言われた (70歳代)

##### ♡ 頼られる

アドバイスがほしいと言われた (70歳代)

#### 気づかいがほしかったこと

##### 💡 しかりつけている

孫がしかられているところは見たくない (70歳代)

##### 💡 父母世代からの言葉

過干渉はやめてほしいと言われた (70歳代)

##### 💡 要求がエスカレート

祖父母力を過剰に期待された (60歳代)



### 父母世代とのお付き合いのコツは？

- 笑顔で話すこと (80歳代)
- 出しゃばりすぎず、見守る (60歳代)
- 孫にとっては父母が一番。それをふまえて行動する (60歳代)
- お互いのよいところを見るようにする (60歳代)
- 昔はこうだったと強く言わないこと (60歳代)



### 【父母編】

#### うれしかったこと

##### ♡ 面倒をみてくれる

預かってくれる (40歳代)

保育所や病院への送迎をしてくれる (30歳代)

いっしょに遊んでくれる (30歳代)

子どもの話をよく聞いてくれる (40歳代)

##### ♡ ほめてくれる

子どもの行動やいいところをほめてくれた (40歳代)

子育てをよくがんばっているとほめてくれた (30歳代)

##### ♡ フォローしてくれる

自分が子どもを怒った後のフォローをしてくれた (40歳代)

昔の子育て失敗談を話して、元気づけてくれた (30歳代)

子どもが病気の時、様子を見てきてくれて安心した (40歳代)

##### ♡ 祖父母がイキイキとしている

孫と遊ぶようになって、前よりアクティブになった (30歳代)

子どもがうるさくしても、怒るところか輪に入ってくれる (40歳代)

#### 気づかいがほしかったこと

##### 💡 押し付けられる

こうしたほうがいい、こうすべきと口出しされた (40歳代)

親の子育ての方針をまずは認めましょう

##### 💡 批判される

子育てについて批判された (40歳代)

現代の子育ての傾向を知っておきましょう (P6~15)

##### 💡 おやつを与えすぎる

親に確認せずに、たくさんおやつをあげていた (40歳代)

むし歯や肥満などの原因になります (P14)

##### 💡 食事の作法

自分が使っている箸で食べさせた (30歳代)

箸やスプーンの共有でむし歯がうつります (P14)

### 祖父母世代とのお付き合いのコツは？

- 笑顔で接する (40歳代)
- 感謝の気持ちを忘れずに (30歳代)
- ほどよい距離感が大事 (40歳代)
- ときには「ま、いっか」と流す (40歳代)
- 頼りすぎない (40歳代)



# 改めて知っておきたい 赤ちゃんのお世話

かわいいわが子のお世話をしたのはもう“ン十年”も前のこと。思い出しながら、お世話の基礎知識を復習してみてください。

## だっこ

しっかりとだっこしてもらえると、赤ちゃんは安心します。だっこなどのスキンシップは「自分の存在が受け入れられている」という感情、“自己肯定感”を育みます。自己肯定感とは心の成長の土台となる、とても重要な感情です。おじいちゃん、おばあちゃん、たくさんだっこしてあげてくださいね。

### 横抱き

赤ちゃんを大人のからだに寄せると安定します



赤ちゃんの首をひじの内側で支える

反対の腕でおしりを支えます

### 縦抱き (首がすわってから)

赤ちゃんの背中を支える (完全に首がすわっていないときは首や後頭部を支える)



腰からおしりを支える

### ワンポイント

赤ちゃんをだっこして立ち上がるときは、いったん片ひざをつけて、上体をまっすぐにしてから立つと、腰への負担が軽減できます。

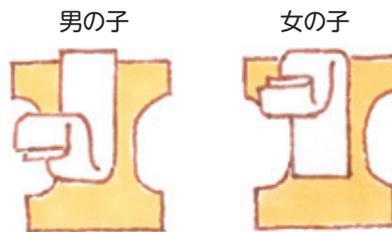


## おむつ

おむつ替えも大事なスキンシップの時間。「すっきりして気持ちいいね」と話しかけながら、赤ちゃんのおしりや足に触れ、愛情を伝えましょう。

### 布おむつ

男の子は前を、女の子は後ろを厚くたたみます。



おむつを引き抜き、新しいおむつをあてたら、カバーをとめます。きつくないか、確認しましょう。



### 紙おむつ

汚れた紙おむつを外し、新しい紙おむつをあてたら、テープをとめます。



ギャザーが内側に入っていたら、外に出します。

### ワンポイント

おむつ替えのときは、おしりふきや脱脂綿で毎回きれいに拭いてあげましょう。

- 男の子はおちんちんの後ろまで、ていねいに拭きます。
- 女の子は必ず前から後ろに向かって拭きます。

### お世話メモ

---

---

---

---

## ミルク

赤ちゃんの目を見て、語りかけながら、授乳の時間を楽しみましょう。

### 1. 手を洗う

必ず手を洗いましょう。



### 2. ミルクを入れる

ミルクの缶に記載されている分量どおりのミルクを、ほ乳瓶に入れましょう。沸とう後、少し冷ましたお湯(70℃以上)を、分量の3分の2くらい注ぎ、とかします。



### 3. ミルクを冷ます

ミルクがとけたら、70℃以上のお湯または湯冷ましを加えて軽くまぜます。ほ乳瓶を流水や氷水にさらすなどして冷まします。



### 4. 温度をたしかめる

手首の内側にミルクをたらし、体温くらいに冷めたかを確認します。



### 5. ミルクを飲ませる

赤ちゃんの口に乳首を十分にふくませます。空気を飲み込まないように、乳首の中をミルクで満たしましょう。



### 6. ゲップをさせる

縦抱きにし、背中を軽くさすってゲップさせます。



#### ワンポイント

- ミルクは水道水でつくります。水道が使えない場合は市販の調乳用の水を使いましょう。ミネラルウォーターは赤ちゃんに不要な成分が含まれるので、下痢を起こしたりすることがあります。
- 作ってから2時間以内に飲まなかったミルクは捨てましょう。



## 沐浴・入浴のサポート

へその緒が取れるまでのベビーバスでの「沐浴」も、その後の入浴も、慣れないうちは大変。祖父母のサポートがあると心強いものです。

### 風呂あがりの準備

室温を快適にする。着替えとおむつを広げておく。



### 赤ちゃんを連れていく

服を脱がせ、おむつを外して、父母のところにへ。



### 沐浴・入浴が終わったら

赤ちゃんを受け取り、タオルでやさしく拭き、服を着せる。



#### ワンポイント

- 赤ちゃんに最適な風呂のお湯の温度は38～40℃です。
- 冬は沐浴を行う場所と裸にする場所の室温の差がないように注意しましょう。



#### お世話メモ

---

---

---

## 昼寝の環境づくり

赤ちゃんが寝てしまったら……。デリケートな赤ちゃんのために、お部屋の環境を少しでも気づかってあげてください。

湿度も意外と大切!

- 快適な室温に
- 湿度 50~60%

エアコンの風がからだにあたらない

直射日光にあたらない

地震のときに落下しそうなものは置かない

風とおしがよい  
でも直接風があたりすぎないように

あお向けに寝かせる

布団がなければ座布団やバスタオルなどでもふわふわのクッションなどは窒息(ちっそく)の危険があるので避けて

## 通院の付き添い

赤ちゃんが病気の際は父母が責任を持って受診するのが基本ですが、祖父母と一緒に助かる場面もありそうです。

### 送迎のサポート

赤ちゃん連れの移動はそれだけで面倒なもの。車で送り迎えをしてもらえると、父母の負担が軽減されます。

### 院内での付き添い

病院で手続きが必要なときなどは、赤ちゃんを見ていてもらえると安心です。



### お世話メモ

Blank lined area for notes.

ここが  
変わった!

# 子育ての昔と今

時代が変われば、子育ての常識も変わっていくものです。世代によって考え方が異なるのは自然なこと。その違いが分かっているならば、子育てがよりスムーズになることでしょう。



昔



今

## 【だっこ】

「抱きぐせ」をつけると、赤ちゃんがだっこを求めて泣くようになり、手がかかる。

だっこは大事なスキンシップ。心の成長に必要なだから (P6)、たくさんだっこしたほうがいい。

## 【うつぶせ寝】

頭の形がよくなる。  
寝つきがよくなる。

乳幼児突然死症候群 (SIDS) の予防策のひとつとして、医学上の理由がない場合は「あおむけ寝」が推奨されている。

## 【おむつはずれ】

早めにはずしたほうがいい。

脳とからだの発達が進むと自然にはずれていく。大人の都合を押し付けず、子どもの様子を見ながら、あせらずに進める。

## 【授乳の間隔】

3時間おきに授乳するといいい。育児書にも書かれていたし、産院などでも指導された。

母乳の場合は赤ちゃんが欲しがったら授乳する。ミルクの場合は、3時間がめやすとなる。



昔



今



## 【母乳】

数十年前はミルクの利用が流行っていた。

母乳が母子関係の充実や母親の健康増進に役立つことがわかってきた。

## 【断乳・卒乳】

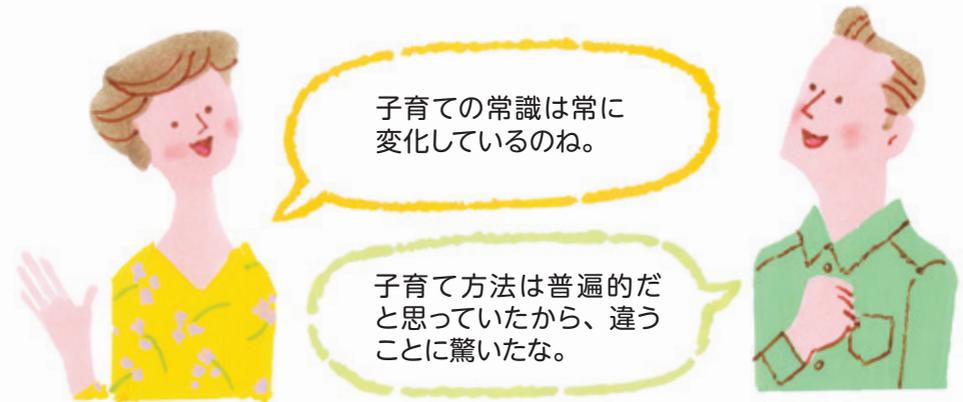
母子健康手帳に「1歳までに断乳の完了」という記載があった。

子どもが自然とおっぱいから離れるまで授乳して問題ない。母乳の終わりを「卒乳」と表現している。

## 【離乳食開始前の準備】

3、4か月から、離乳食の準備として、果汁などをスプーンで飲ませることが勧められていた。

果汁の過剰摂取による低栄養や発育障害との関係が報告されているため、離乳食開始前に果汁を与える必要はない。スプーンの使用は、赤ちゃんの摂食機能の発達に合わせて離乳食開始以降でよい。





昔

### 【箸やスプーンの共有】

大人が噛み砕いた食べものを離乳食として子どもに与えていた。大人が使っている箸やスプーンで食べさせることも普通だった。



今

生まれたばかりの赤ちゃんの口にはむし歯菌はおらず、大人から感染することが分かってきた。そのため、箸やスプーンは共有しない。周囲の大人は、自身の口の中をむし歯のない清潔な状態に保つ。

### 【甘い食べものの摂取】

乳歯がむし歯になっても、子どもがぼっちゃんりしていても気にしない親が多かった。

糖分の多い食べものをダラダラと食べるとむし歯や肥満の原因になる。おやつは甘いものばかりにならないよう工夫し、食事のリズムを崩さないよう、決めた時間にだけ食べるようにする。

### 【食物アレルギー】

アレルギーについて一般的に知られていなかったため、あまり気にされていなかった。

20～30年前と比べ、食物アレルギーの子が増えている。父母と医師で決めた治療の進めかたを尊重し、一緒に気をつけてほしい。

### 【湯上がりの白湯】

湯上がりに白湯を飲ませていた。

離乳食が始まる前の水分は、母乳・ミルクで十分。

### 【成長のめやす】

食べるものが豊富でない時代は「体重が多い」ことが健康の証だと思われていた。

子どもの太りすぎは大人のメタボ（内臓脂肪がたまる肥満）につながりやすい。母子健康手帳の「発育曲線」をめやすにする。



昔

### 【日光浴・外気浴】

日光浴をしないと、くる病（ビタミンD欠乏症）になる。

オゾン層の破壊で紫外線が増加したため、母子健康手帳から「日光浴」の記載が消えた。赤ちゃんを外気や温度差に慣らすことを「外気浴」といい、紫外線が強い10～14時の時間帯を避け、直射日光があたらないように注意する。

### 【チャイルドシート】

チャイルドシートがなかったか、あっても非常に珍しいものだった。

2000年の道路交通法の改正で、6歳未満の使用が義務付けられた。

### 【自転車のヘルメット】

かぶっている子はほとんどいなかった。

転倒時の頭部への重大なダメージから守るために、子どもにヘルメットを着用させることが努力義務になっている。



医学や研究の進歩、環境の変化などで、子育て方法も変わっていったね。



昔の子育てがどんな風だったか、具体的にわかってよかったわ。

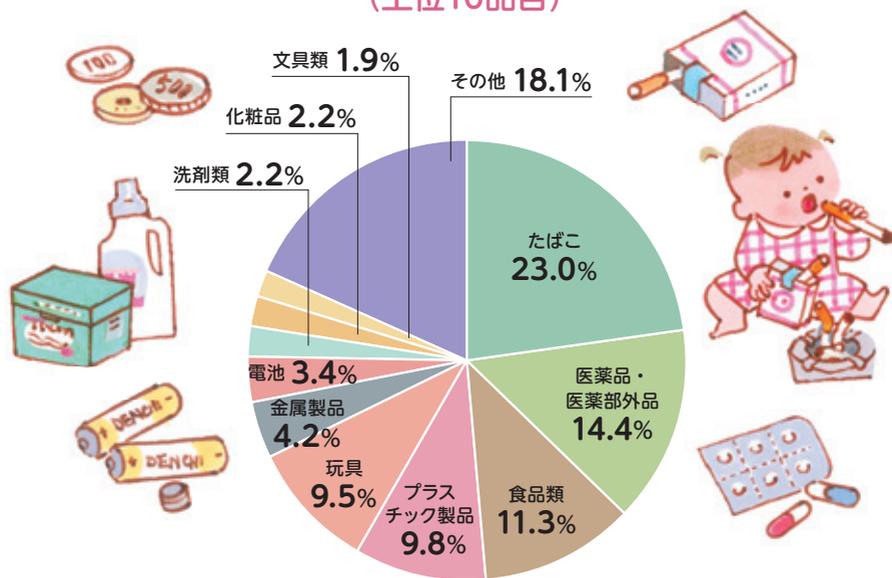
# 孫に安全な環境を 子どもの事故予防

好奇心が旺盛で、危険なことの判断がつかない乳幼児期。からだ未発達でバランスを崩しやすいという特徴もあります。大人が安全に配慮することが必要です。

## 誤飲

興味のあるものを口に持って行ってしまうのは赤ちゃんの習性です。口に入れてほしくないものは、赤ちゃんの手の届かないところへしまっておきましょう。

### 子どもの誤飲事故の原因となったもの (上位10品目)



出典：「2017年度 家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」厚生労働省



誤って薬品や有害物質を飲んでしまったら、かかりつけ医または「公益財団法人 日本中毒情報センター」の電話相談へ →裏表紙参照

## 転落

まだ動かないだろう、そこまで行けないだろうという思い込みから事故が発生しています。



### その他の事例

- ベビーベッド（柵をしていなかった）
- ベビーチェア・自転車の子ども用シート（いずれも安全ベルトをしていなかった）
- 玄関の段差
- 窓をよじのぼって転落

## 水の事故

10cmの水位でも赤ちゃんは重い頭を持ち上げる力が弱いので、溺れてしまうことがあります。



### その他の事例

- 洗濯機
- 洗面器にはった水
- 子ども用プール
- 海・川・池
- 用水路・排水溝
- 公園の水飲み場

## ちっそく 窒息

ひもが首に巻きついたり、のどに物を詰まらせるなどで息ができなくなる状態です。



### その他の事例

- 添い寝中に、大人や兄弟がかぶさる
- 寝ていて吐いたものがのどに詰まる
- ポリ袋をかぶる
- バッグのひもが首に引っかかる
- 食品を気管に詰まらせる

## 交通事故

子どもは周囲の危険をかえりみず、思いがけない動きをすることがあります。また、乳幼児を車に乗せるときは、チャイルドシートが必要です。



### はじめて車に乗るときからチャイルドシートを

6歳未満の乳幼児へのチャイルドシート使用は義務となっています。産院から自宅へ戻るときも、車に乗るなら新生児対応のチャイルドシートが必要です。

「ちょっとの移動だから」「泣くから」とチャイルドシートを使用しなかったことによる、重大事故が起っています。だっこでは事故の衝撃にたえられず、赤ちゃんが腕から離れ、飛び出してしまうのです。

チャイルドシートを必ず正しく使用し、大切な孫の命を守りましょう。

## けが・やけど

大人が注意していれば防げる事故がたくさんあります。



### その他の事例

- ひきだしに指をはさむ
- テーブルの角に頭をぶつける
- シンク下の扉を開けて刃物でけがをする
- コンセントで遊んで感電する
- 炊飯器の蒸気や電気ケトルのお湯、置きっぱなしのアイロンでやけどする

### わが家の安全対策メモ

<hr/>
---

昔と変わらない遊びもあります！



## 楽しく過ごす孫との時間

孫といっしょに遊びましょう。からだを動かす、何かをつくる、話を聞く……。昔も今も、子どもにとってはすべてが遊びになります。

### ▶ 伝統的な遊び

昔からある遊びは遊ぶのにちょっとしたコツも必要!? 工夫しながら遊べるので、祖父母の脳の活性化にも一役買ってくれそうです。

**お手玉** 1個から、さまざまな遊び方があります。



**こま** 指先でひねるだけのこまでも、いつまでも楽しめます。



**けん玉** 全身を上手に使うのがポイント。



**折り紙** ただ紙を折ったり、やぶいたりするだけでも、子どもは夢中になります。



### ▶ わらべうたで手遊び

わらべうたを歌いながら指や手を動かす「手遊び」は、いつでもどこでもできます。

「あがりめ さがりめ」

見慣れた顔が、クルクルと変化することに子どもは大喜びです。



「せっせっせの  
よいよいよい」

アルプス一万尺、おちゃらかホイ、茶摘みなど。



### ▶ からだを使った遊び

孫はいつもと違う感触や動きに大喜び。祖父母にとっても軽い運動になります。

こちょこちょ

ねんねのころから小学生になるまで遊べる「こちょこちょ」。やるほうも、やられるほうも、自然と笑いあえます。



ギットン バッコン

おすわりができるようになったら、大人のももの上に赤ちゃんを座らせて手をつなぎ、「ギットン バッコン」と前後にゆくり動きます。\*「ギットン バッコン」など、地域によって異なることがあります。



## 読み聞かせ

孫をひざに乗せて、同じ目線で絵本を見ながら読み聞かせ。寄り添いながら、お話の世界と一緒に入っていく、幸せなひとときです。子どもの言葉や共感性の発達にもよい影響があります。

同じ物語を共有できる



想像力が豊かになる

人の気持ちが理解できるようになる

### 孫が好きな遊び・絵本メモ

Blank lined area for writing notes.

世界が広がる!

## 孫といっしょに出かけよう

家の近くの散歩だって、孫にとっては大冒険。どこに行こうか迷ったら、地域の子育て支援施設はいかがですか。子どもと楽しむイベントが開催されていますし、孫育てのアドバイスももらえます。お気軽にご利用ください。

### 地域子育て支援拠点

「子育てひろば」「地域子育て支援センター」など地域ごとに名称は異なりますが、子育て相談をしたり、子育て情報を得たりすることができる施設があります。

乳幼児が中心。  
絵本やおもちゃもあります。



### 児童館

遊びを通して子どもたちがふれあい、子どもの健康を増進し、発達を援助する施設です。絵本やパズル・ブロックなど室内で遊べるおもちゃ、からだを動かすことができる遊具などがあります。

0歳から18歳になるまでの子を対象としており、幅広い年代の子どもたちが集まります。



## 図書館

本を読んだり借りたりできるだけでなく、本選びのアドバイスももらったり、さまざまなイベントに参加したりすることもできます。

おはなし会、映画上映、わらべうた、工作などのイベントが開かれています。



## 園庭開放

保育所（園）や幼稚園、認定こども園では、地域の子どもたちが園庭で遊べる日を設けていることがあります。友だちづくりや園の雰囲気を感じることができます。

保育士や栄養士、看護師などがいて、相談や質問ができる場合もあります。



### よかった場所・行ってみたい場所などのお出かけメモ

- 
- 
- 
- 

## お出かけグッズ

祖父母と孫だけの「はじめてのお出かけ」はドキドキしますね。どんなものを持って行くといいのでしょうか。必需品は月齢・年齢によって異なります。以下を参考にして、父母に確認してください。

### おむつ替えセット

おむつ・おしりふき・汚れたおむつを入れる袋・おむつ替えマット（シート）など

### 着替え

ベビーウェア・肌着・靴下など

### タオル

おむつ替え、敷物、エアコンの風よけなど、いろいろな用途に使える

### ミルクセット

ほ乳びん・ミルク・湯・水

### 水筒

水分補給のために

### ポリ袋

ゴミや食べ残しのおやつなどを入れるのに、あると便利（口を留める輪ゴムなどがあると、さらに便利）

### お手ふき

ティッシュのほか、ウエットティッシュもあると、何かと役立つ

### 母子健康手帳など

母子健康手帳・健康保険証・乳幼児医療証・かかりつけ医の診察券・お薬手帳など



### お出かけのときの持ちものメモ

- 
- 
-

# 地域にも生かしてほしい “祖父母力”

豊かな人生経験を持つ「祖父母」の力を、地域の「孫育て」にも生かしてみませんか。



## ファミリー・サポート・センター

「子育ての援助を受けたい人」と「子育ての援助をしたい人」が会員となり、助け合うしくみです。

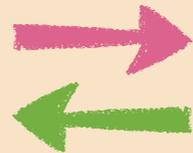
提供会員



依頼会員



サポートする



謝礼を支払う

依頼の連絡



サポートの申し込み



ファミリー・サポート・センター

サポート内容

- ・提供会員の家で子どもを預かる
- ・保育所（園）への送迎を行う など

## 地域の見守り活動

地域や保護者、学校などと連携して、子どもがのびのびと暮らせるまちづくりに、ぜひご協力ください。

### 自治会・町内会・老人クラブに加入して

地域の子育て世帯との交流を通して顔見知りになることは、子どもたちを事件や事故から守ることにつながります。



### シルバー人材センターに登録して

地域の防犯パトロールや登下校時の交通安全の見守りなどを業務にしている市区町村があります。



### 子ども110番の家に登録して

登下校時や放課後に、子どもたちが困ったり、身の危険を感じたりしたとき、安心して立ち寄れる家のことです。市区町村やPTAが中心となり、活動をしている地域があります。

住民が登録し、玄関などに目印となるマークを貼ります。



## その他の活動

地域子育て支援拠点（P23）でのボランティア活動などもあります。



年月日

伝えたいこと

Handwriting practice area with 20 horizontal lines and a vertical dashed midline.

年月日

伝えたいこと

Handwriting practice area with 20 horizontal lines and a vertical dashed midline.

