



## 「孫育て」は いいこといっぱい

祖父母や地域で親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。

### 地域の 支援者



よい親子関係  
子育て負担  
の軽減

### 親



子どもへの  
好影響

子育てと  
仕事の両立

## 家族全体のメリット

孫を通して関わり合うことで、  
親世代は子育てに少しゆとりが  
生まれ、祖父母世代は若いエネ  
ルギーをもらって互いに生き生き  
生活できます。

老化防止

### 祖父母



セカンドライフ  
の充実

情緒が安定する

### 孫(子ども)

多角的に考えることが  
できるようになる



地域住民とのつながり  
ができる

自己肯定感(自分を認め好き  
になり、大切にす気持ち)が  
育まれる

いっしょに  
考えよう

# 祖父母と親の“いい関係”

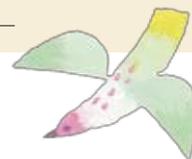
子どもを大切に思う気持ちは、祖父母も親も一緒。孫育て、子育て経験者に体験談をお聞きしました。「わが家のいい関係」を築くためのヒントがあるかもしれません。

## うれしかったこと

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

アドバイスをほしいと言われた (70歳代)

### 親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)



## 【 親編 】

### うれしかったこと

#### ♡ 面倒をみってくれる

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)  
子どもが病気のとき、様子を見に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)

### 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)



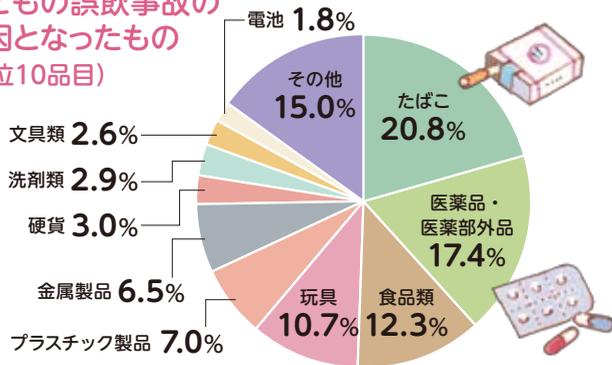
# 孫に安全な環境を 子どもの事故予防

## 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：「2018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

赤ちゃんは重い頭を持ち上げる力が弱いので、10cmの水位でも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
- お風呂
- 海・川・池
- 用水路・排水溝
- 公園の水飲み場



## 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ひっかかる
- 食品を気管に詰まらせる



## 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

## 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。

チャイルドシートを使用しなかったことによる、重大事故が起こっています。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。

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たら、孫育てがよりスムーズになることでしょう。



昔



今



「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、手がかかるので、すぐ抱かない方がいいと言われていました。

## 【だっこ】

だっこは大事なスキンシップ。心の成長に必要なだから、たくさんだっこした方がいいという考え方がなくなってきました。



頭の形がよくなる、寝つきがよくなるという利点も言われていました。

## 【うつぶせ寝】



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」が推奨されています。

早めにはずした方がいいと言われ、焦る人もいました。



## 【おむつをはずすタイミング】

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、焦らずに進めるという考え方がなくなってきました。

欲しがって泣いても3時間おきに授乳すると言われて、育児書にも書かれていたり、産院などでも指導されていました。

## 【授乳の間隔】

母乳の場合は赤ちゃんが欲しがったら授乳するように指導されています。育児用ミルクの場合は、回数よりも1日に飲む量を中心に考えます。



数十年前は母乳の良さと育児用ミルクの良さも大きくとりあげられていました。



## 【授乳】

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ました。必要に応じて育児用ミルクの使用も指導されています。

母子健康手帳に「1歳までに断乳の完了」という記載がありました。

## 【断乳・卒乳】

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と言われています。母乳の終わりを「卒乳」と表現しています。

## 【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ました。

栄養学的な意義が認められていないため、離乳食開始前に果汁やイオン飲料を与える必要はなくなりました。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と改められました。



子育ての常識は常に  
変化しているのね。

子育て方法はずっと変わ  
らなと思ってたから、  
違うことに驚いたな。





昔



今

### 【箸やスプーンの共有】

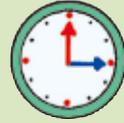
大人が噛み砕いた食べものを離乳食として子どもに与えていたり、大人が使っている箸やスプーンで食べさせることもありました。



生まれたばかりの赤ちゃんの口にはむし菌はおらず、大人から感染することが分かってきました。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菌のない清潔な状態に保つ、大人が噛んだものは与えない、など気を付けましょう。

### 【甘い食べものの摂取】

甘いものを食べて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あまり気にしない風潮でした。



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ります。おやつは甘いものばかりにならないよう工夫し、決めた時間に食べるようにしましょう。

### 【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ませんでした。



昔に比べ、食物アレルギーの子が増えています。親と医師で決めた治療の進めかたを尊重し、一緒に気を付けましょう。

### 【湯上がりの白湯】

水分補給として湯上がりに白湯を飲ませていました。

離乳食が始まる前の水分は、母乳・育児用ミルクで十分です。



### 【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ました。

子どもの太りすぎは生活習慣病につながりやすいので、母子健康手帳の「発育曲線」をめやすにしましょう。

### 【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)になると言われ、日光浴をすすめていました。

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」の記載が消えました。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、直射日光が当たらないように外気浴をしましょう。

### 【チャイルドシート】

チャイルドシートがなかったか、あっても義務付けられていませんでした。

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ました。必ず使用しましょう。



### 【自転車のヘルメット】

かぶっている子は少なかったり、義務付けられていませんでした。

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きました。



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くんだね。



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。

# 子どもの事故の とっさのケア

## おぼれ



大声で呼びかけながら、肩を優しくたたき、反応を確認する

### 反応がある場合▶

ぬれた服を脱がせ、体を温めて安静にする。小児科へ

### 反応がない場合▶

大声で協力者を求め、119番通報、AEDを手配。呼吸がある場合は様子を見ながら応援・救急隊を待ち、呼吸がなければただちに胸骨圧迫(下記参照)を開始する

## 窒息

### 乳児(1歳未満)

背部叩打と胸部突き上げを数回ずつ交互に行う。



背部叩打



胸部突き上げ

### 小児(1歳以上)

背部叩打法と腹部突き上げ法は、やりやすい方を実施する。可能なら組み合わせて行う。



背部叩打法



腹部突き上げ法

反応がない場合▶ 119番通報、AEDを手配。救命処置(下記参照)を開始する

## 誤飲

つまっている場合▶ 窒息の場合と同じ方法で吐き出させる

飲んだ場合▶ 舌の奥を下の方へ押し、すぐに吐かせる。ただし、石油製品(灯油、ガソリン、ベンジン、マニキュアなど)や酸性やアルカリ性の強い洗剤(漂白剤、トイレ用洗剤など)の誤飲は、吐かせずに至急病院へ。子どもが落ちていていれば、(公財)日本中毒情報センターの中毒110番に問い合わせて指示を仰ぐ

■大阪中毒110番(365日24時間対応) 072-727-2499

■つくば中毒110番(365日9時~21時対応) 029-852-9999

■たばこ専用電話(365日24時間対応、自動音声応答方式) 072-726-9922



# 呼吸がないときの対処(救命処置)

## 呼吸がなければ、ただちに胸骨圧迫の実行を

呼吸を見て、呼吸がある場合は様子を見ながら応援・救急隊を待つ。胸とお腹が動かず、普段通りの呼吸をしていない・わからない場合は、ただちに胸骨圧迫を開始する。

## 呼吸がない場合

### 胸骨圧迫

1分間に100~120回の速さで、胸の厚さが3分の1沈む強さで、強く、速く、絶え間なく圧迫し続ける。

### 乳児(1歳未満)

左右の乳頭を結んだ線の少し足側を、指2本で押す。



### 小児(1歳以上)

胸の真ん中を手のひらの付け根の部分で押す。両手で押してもよい。



※人工呼吸の技術と意思がある場合

### 胸骨圧迫+人工呼吸

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回のセットをくり返す

#### 人工呼吸の手順

#### 気道確保

あお向けにして、あごの先を少し持ち上げると同時に、頭を後ろにそらせて、空気の通り道を開くようにする。

#### 人工呼吸

子どもの鼻をつまみ、口と口をつけて、息を吹き込む。約1秒かけて胸の上がりが見える程度の量を吹き込む。

★AEDが到着したら乳児から未就学児は小児用パッドや小児用モード(ない場合は成人用)を使用する。

## 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 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。

## 子育てに関する相談は

保健センター

■南部保健センター 27-3455  
■北部保健センター 38-7677  
■中央保健センター 39-1119  
■西部保健センター 92-8001

子育て支援センター

■松本市こどもプラザ 29-3400  
■小宮こどもプラザ 47-8310  
■南郷こどもプラザ 32-6315  
■波田こどもプラザ 91-3113