

おおいだ

孫育て

まご そだ

ガイドブック



知っておこう、いまどきの孫育て

Lサイズ



お孫さんの
写真を貼りましょう

Lサイズ



お孫さんの
写真を貼りましょう

ようこそ！孫コミュニケーションの世界へ

我が子の誕生以上に嬉しいかもしれない
こんな幸せな日を迎えられて
本当におめでとうございます。

でも今は、新米ママ&パパと一緒に
皆さんも新米おじいちゃん&おばあちゃん。
ドキドキしたり、マゴマゴすることも
きつといっぱいあることと思います。
特に気になるのが、祖父母世代の子育てと
今の子育てのどこが同じで、どこが違うのか？

この“おおいた孫育てガイドブック”は、
ママ&パパの子育てを祖父母ならではの
知恵を活かして、あたたかく応援し、
こどもがすこやかに成長することを願い
生まれたものです。

「我が子夫婦」とかわいい「孫」と、
より良いコミュニケーションを育んでいただければと
心より願っています。

おおいた 孫育て ガイドブック

📖 知っておこう、いまどきの孫育て

目次

第1章 妊娠・出産期のコミュニケーション …	3
◆妊娠期 ……………	4
◆出産期 ……………	6
第2章 孫育て期のコミュニケーション ……	9
◆乳児期 ……………	10
◆幼児期 ……………	18
◆学童期 ……………	24
◆思春期 ……………	28
第3章 子どもの事故に注意 ……………	30
第4章 お孫さんと一緒に ……………	32
第5章 みんなの声 ……………	34
緊急連絡先・相談窓口 ……………	38

第 1 章



妊娠・出産期の コミュニケーション

プレママ&プレパパをあたたかく見守る存在に…

娘・息子夫婦の妊娠を知ったとき、
それはもう感激して、うれしくて！
でも、娘の体調も心配で、
つい色々と口出ししてしまったり…
そんなおじいちゃん&おばあちゃんへ。
今どきの妊娠出産事情を理解して
あわてず、あせらず、あたたかく
そっと寄り添える存在になれたらいいですね。

妊娠期

不安でいっぱいのママを見守り、寄り添うことでサポート！

運動 体を動かしてリラックス！

今どきの「マタニティスポーツ」

「安定期までは安静に」と考えがちですが、今は、妊娠初期でも、適度な運動で血行を良くすることで代謝を促し、流産予防にもなると言われています。

妊娠初期にはウォーキングがお勧め。また、マタニティヨガやマタニティスイミングなど専門家の下でのスポーツも盛んです！

食事 大切にしたいのは、量より質！

今どきの「栄養管理」

「妊娠中は赤ちゃんの分まで2人分食べましょう！」というのは昔の話。今は、食べ過ぎやカロリー過多は好ましくないとされています。栄養の偏りにも気をつけ、バランスの良い食事が推奨されています。



アンケート
多数派意見!



要チェック!



適正な体重増加量で!!

妊娠期の体重増加には、元々の体重に対しての適正な増加量があります。妊娠中にダイエットをして体重増加を抑制すると低出生体重児出産の可能性があり、逆に増えすぎると妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)等のリスクが高いと言われています。

アンケート
多数派意見!

ストレス ママ&パパを笑顔に!

「男の子?女の子?」はストレスの元!

今は赤ちゃんの性別が早くから分かりますが、報告があるまでは聞かないで我慢しましょう。

また、「予定日を過ぎたのに」と心配なとき、いちばん不安に感じているのはママ本人です。「あせらなくても大丈夫だよ」というやさしい気持ちで見守ってあげることが大切です。

お祝いには赤ちゃんグッズを贈る場合には、ママ&パパの好みを聞いてあげましょう。



体調 症状は人それぞれです

「つわり」は病気じゃないけどサポートを

妊娠中から体調の変化等により「産後うつ」を発症することがわかってきました。また「つわり」は肉体的にも精神的にも辛いものです。症状は人それぞれです。本人の辛さに共感し、寄り添ってあげましょう。

たばことお酒 禁煙・禁酒に対する理解を

本人だけでなく周囲の人も要注意!

妊娠や授乳中の喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響があると言われています。特にたばこに含まれるニコチンや一酸化炭素は、子宮胎盤循環血液量の減少や細胞への酸素供給の阻害などで、低出生体重児出産のリスクを高めます。もちろん、受動喫煙でも同じですので、祖父母の喫煙にも要注意です。



出産期

あわてず騒がず、経験者だからわかる気持ちがあります

里帰り出産 慣れ親しんだ実家で安心?!

過干渉に気をつけて!

実家で「里帰り出産」をするケースも多い今日この頃。大きなお腹を見てハラハラするかもしれませんが、その心配でつい過干渉になるとママのストレスに…。ゆったりとした心で迎えてあげましょう。

お見舞い すぐに行きたい出産祝い

たとえ家族でも思いやりを

出産直後の新米ママは産院での育児指導に忙しく、ナーバスになることもありますので、産院へのお見舞いは短めに。疲れた顔や授乳の姿を男親には見られたくないママも多いので配慮が必要です。



名付け かわいい孫の名付けは?

ママとパパからの初めての贈りもの!

名付けの基本はママ&パパ。今どきの個性的な名前に戸惑うこともあるかもしれませんが、ママ&パパの気持ちを尊重してあげましょう。

家事サポート 役割分担でサポートを!

アンケート
多数派意見!

ママには赤ちゃんのお世話第一で!

産後のお手伝いで、まず優先したいのはママと赤ちゃんのスキンシップ。かわいい孫とのコミュニケーションを大切にしながら、家事を受け持ったり、頼まれごとに応じてあげたり、ママのサポートをしてあげましょう。でも、お手伝いが負担な時は無理をしないことも大切です。

家事も役割分担で!



要チェック!



産後うつ

「産後うつ」は妊娠中から発症することがわかってきました。特に産後はホルモンのバランスの変化で感情が乱れることもあり、赤ちゃんのお世話と家事の両立ができないとの罪悪感から「産後うつ」を発症することも…。また、最近では、男性にも「産後うつ」があることもわかってきました。周囲の理解とあたたかい見守りが必要です。まずは家事・育児の負担を軽減し、症状が重い場合は医療機関の受診をすすめましょう。



きょうだい 赤ちゃん誕生で複雑な兄弟たち…

祖父母パワーでめいっぱい遊ぼう!

赤ちゃん誕生で、お兄ちゃんやお姉ちゃん的环境がガラリと変わって「赤ちゃん返り」をすることも…。そんな時こそ祖父母パワーで、たっぷりと相手をしてあげましょう。時には、赤ちゃんの見守りを受け持って、ママと上の子たちがふれあえる時間を作ってあげるのもGOOD!

昔は良くて今はダメなの?!

気になることを比べてみました。

妊娠・出産期

今昔物語

昔



今

- カルシウムやDHAが豊富な魚をたくさん食べましょう。

食事

- 妊娠中は、貧血予防にレバーやうなぎを食べた方が良い。

- クロマグロ、キンメダイなど特定の魚類に含まれる「水銀」に注意しましょう。

- 妊娠初期に、レバーやうなぎなどに含まれるビタミンAの過剰な摂取は要注意とされています。

- 妊娠の安定期までは安静にしないとイケない。

体調管理

- 運動はリラックスのための手段として、かかりつけ医に相談し、無理なく楽しめる範囲で行いましょう。

- 妊娠5カ月目の戌の日に安産祈願のお参りをし、腹帯を巻くようにしましょう。

お参り

- 腹帯は腹部の保温や腰への負担を軽減する日本独自の習慣ですが、腹帯で血流が悪くなるという説もあり、今は着けなくても良いとされています。

- 赤ちゃんが生まれたら、お宮参りやご近所の挨拶まわりなどをしないとイケない。

- お祝いの主人公は赤ちゃんとお母さんです。まずは話しあって、無理強いないようにしましょう。

- 赤ちゃんとお車に乗るときは、しっかりと抱っこして乗るべき。

車の移動

- たとえ新生児でも、チャイルドシートの使用が法律で義務づけられています。かわいそうと思っても、抱っこより安全です。



第2章



孫育て期の コミュニケーション

ママ&パパをサポートする存在に…

生まれたばかりの赤ちゃんは可愛いもの。

孫ともなれば、それはもう格別です。

そんな孫に構いたくて、つい手を添えたくなる

おじいちゃん&おばあちゃんも多いと思いますが、

子育ての主役は、ママ&パパ。

育児の楽しさを伝え、SOSを発したときには

しっかりとサポートできる存在になれると良いですね。

乳児期

ママ&パパと一緒に子育て知識を学んでサポートを

おっぱい 母乳の良さが見直されています!

アンケート
多数派意見!

今どきの「授乳」事情

以前は、母乳が与えられない時の代替としてミルクが多用されていましたが、今は母乳育児を推奨することが多いです。母乳は乳児の完全自然食であり、免疫力を高めるほか、授乳がママの産後の体調をケアする働きもあるのが分かっています。

母乳分泌が多くなるまでには個人差があり、3ヵ月近くかかる人もいます。根気強く授乳することでホルモン分泌がさかんになり、母乳が出てくるようになります。あせらず、ゆったりした気持ちで授乳しましょう。赤ちゃんの機嫌が悪かったり、ママが疲れていたならミルクを追加してもよいでしょう。



「おっぱいが足りてないんじゃない？」
「ミルクをあげたら？」は控えて。

完全母乳か？ミルクか？は、ママ本人の気持ちを優先しましょう。

「授乳中の食事について」

もち米は、乳腺をつまりやすくさせます。牛乳も飲み過ぎは良くありません。脂っこいもの、甘いものは摂り過ぎないように、バランス良く食べましょう。

「飲みもの」は時期を考えて

お風呂上がりには白湯ではなく、母乳やミルクで十分です。また早い時期からの果汁は、消化吸収能力を考えて今は控えるよう推奨されています。

粉ミルクの作り方

ミルク育児や混合育児で使う粉ミルクには、育児用ミルクと、離乳食が始まるからのフォローアップミルク(9か月以降)があります。それぞれ、赤ちゃんが必要とする成分を考えて作られていますので、月齢に応じて使い分けてくださいね。

【作り方】



1. つくる前に、自分の手を洗い、消毒したほ乳瓶や器具を用意。

2. 粉ミルクを正確な分量で哺乳瓶に入れ、沸騰後、さまざまなお湯(70度以上)を半分ほど入れて溶かす。

3. さらに残り分のお湯、または清潔な湯冷まし(調乳用の水)を注ぐ。

4. ほ乳瓶を冷たい流水や氷水で冷やして人肌(38~40度)の温度にする。

垂子エック!



自分の腕の内側にミルクを垂らして体温ぐらいになっていることを必ず確かめてから赤ちゃんにあげましょう。



【ミルクを作る上での注意事項】

必ず1回ずつ作りましょう

2時間以内が良いでしょう。雑菌の繁殖もあるので飲み残しも避けましょう。

清潔な器具を使いましょう

消毒には、煮沸消毒、電子レンジ加熱消毒、専用の薬液消毒等があります。

粉ミルクの量は規定の量にしましょう。

母乳と同等のエネルギーがあります。計測しやすいキューブ等も便利です。

離乳食 昔よりゆっくりになりました



5～6ヵ月ごろから焦らずゆっくりと！

離乳食は、5～6ヵ月ごろから開始。こどもの発育・発達には個人差があるので、あまり時期や進め方にはこだわらなくても大丈夫です。開始時期や完了時期、食事の量などにこだわると、ママのストレスになってしまう事も。離乳食完了は18ヵ月ごろになってもOKです。はちみつ・黒砂糖は幼児ボツリヌス症を引き起こすことがあるので、1歳未満の子に与えるのは避けましょう。

アレルギー 見過ごせない重要な問題

赤ちゃんのアレルギー症状に要注意！

乳幼児期に多い「食物アレルギー」「アトピー性皮膚炎」。赤ちゃんにとって、食べものは最初に出会うアレルゲンですが、身体の発達が不十分で抵抗力も弱いいため、ほかの病気が原因かも…という識別が難しい時期です。日頃から何を食べたか注意してあげましょう。

断乳と卒乳 年齢やタイミング、方法は様々

アンケート！
多数派意見！

今どきの「断乳」は急がない

母乳をやめる時期は、1歳を過ぎて歩けるようになったところから。あまり急がせなくても大丈夫です。また、今は赤ちゃんが自然におっぱいから離れる「卒乳」という考え方が主流です。大切なのは母子の都合と気持ちを優先することです。

授乳は精神的な安心感をもたらすもの。今は母子共に負担がなければ3～4歳でも授乳OK。



手づかみ食べ これもひとつの発達の証明です

しっかりと手づかみできる離乳食を！

9カ月～1歳ごろに始まる手づかみ食べ。周辺や服が汚れたりしますが、これは手先の知覚を発達させ、自分で食べたいという気持ちが出てきた発達の証でもあります。やがてスプーンなども使えるようになるので、焦らず怒らず、上手に食べられた時は褒めてあげましょう。

虫歯菌 一緒にご飯…でも注意が必要

お箸やスプーンは別々に！

昔は、赤ちゃんに大人がかみ砕いて与えたり、同じスプーンを使ったりしていましたが、今は、虫歯菌の感染源として要注意です。

お箸やスプーンもこども用を別に用意しましょう。またフーフー吹いて冷ますのも虫歯菌をうつしてしまう可能性があると言われています。

熱いものをフーフー吹いて冷ますのも危ないと言われています



アンケート
多数派意見!

要チェック!



虫歯予防のケアをスタート!

最近の研究で虫歯は、歯や唾液などの元々の因子や食物の糖質など以外に、ミュータンス菌が外部から伝播して定着する感染症とされています。

前歯が生え始めたら、虫歯菌の感染に注意すると同時に、歯磨きの第一歩として、遊び感覚で歯ブラシに慣れるケアをスタート!もちろん孫専用の歯ブラシで行いましょう。



抱っこ 重要なスキンシップのひとつ!

アンケート!!
多数派意見!

「抱っこ」は1日中でもOK

抱っこは赤ちゃんの心の栄養であるほか、まわりの人との信頼関係を築くための第一歩です。泣いたら、どんどん抱っこしてあげましょう。また、抱っこの時はリラックスした笑顔が大切です。

特に3ヵ月までの赤ちゃんは、お腹いっぱいでも泣くことがあります。抱っこされることで安心し、愛情を感じ、情緒豊かな優しい人格の土台にもなります。

3ヵ月くらいまでは、胎児の形のように、丸まった状態にして抱っこするまんまる抱っこがオススメ。



要チェック!



まんまる抱っこ

抱っこの時はリラックスした笑顔も大切。体力低下が気になる世代は、日頃から肩の運動を。また胎児の形に丸まった状態にして抱っこするとラクなうえ、赤ちゃんも安心します。

おんぶ 昔ながらのスキンシップ

首を自分で動かせるようになったらおんぶも!

今は、赤ちゃんの顔が見える抱っこ派がほとんどです。そんな中、見直されているのがおんぶです。両手が空くので家事もできるし、背中に密着してママ&パパの鼓動も感じられるので赤ちゃんも安心です。おんぶしながら子守唄を歌ってあげましょう。



着るもの ベビー服もいろいろありますが…

アンケート
多数派意見!

「厚着」は必要ありません

孫にベビー服を買ってあげるときはまず、ママ&パパの好みを聞いてあげると喜ばれます。

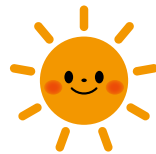
また、赤ちゃんは体温調節がまだ上手にできず、汗をかく事で熱を発散しています。新陳代謝も盛んなので、風邪をひくからと厚着をさせる必要はありません。

冬場の暖かい室内での厚着は、脱水症を招く危険性もあります!



日光浴 強烈な紫外線が肌を傷める!

「紫外線」に注意しながら日光浴



かつて日光浴は赤ちゃんの日課でした。今は赤ちゃんを外気や温度差に慣らす「外気浴」が勧められています。外気浴は、日差しが強い時間帯を避け、帽子で直射日光を受けないように十分気をつけましょう。

語りかけ 赤ちゃんとのコミュニケーション

おっぱい、抱っこと「語りかけ」が0歳育児の基本

まだ言葉はわからないから…などと思わずに、見るもの、すること、何でも言葉にして語りかけてあげましょう。赤ちゃんにふれながら「これは〇〇」「〇〇しようね」など、語りかけることが赤ちゃんの脳を刺激します。手遊び唄でふれ合い、語りかけてあげましょう。

おむつ おむつ替えはスキンシップ

アンケート
多数派意見!

「紙おむつ」でも「布おむつ」でもOK

現在、おむつの主流は紙おむつですが、肌触りや経済性などで、再び布おむつの人気が上昇中です。どちらにするかは、ママ&パパに任せましょう。

要チェック!



布おむつの使い方

今の布おむつには、薄手の布を縫って輪にした「輪おむつ」とそのまま使える「成形おむつ」があります。

一番簡単なおむつの折り方

1. おむつの布を半分×半分に折る。
2. おむつカバーの上に置き、女の子は後ろ、男の子は前を二重に折り返す。
3. 新しいおむつを敷いてから、汚れたおむつを外す。
4. お尻をキレイにして、おむつ&おむつカバーをあてる。

※お腹や背中回りは、指1~2本分ゆとりを!

新しいおむつを敷いてから、汚れたおむつを外しましょう



おむつの替え方

1. 必要なもの… ●おむつ ●おしり拭き ●スプレーボトル ●おむつシート ●ゴミ袋
2. おむつシートを敷き、新しいおむつを差し込む。この時、手でお尻を持ち上げ、股関節脱臼を起こさないように注意する。
3. おむつを開け、おしっこやウンチを観察する。白、赤、黒の便は要注意。
4. 沢山ウンチをしているときは、ボトルにぬるま湯を入れスプレーをして、優しく抑えるように拭く。こすってしまうとかぶれやすくなる。
5. お尻を拭くときも、足を上に引っ張らずに、両足の裏を合わせるようにして持ちお腹のほうに近づける。または、膝の下に手を入れお尻を持ち上げる。
6. おむつは指が1~2本入るくらいの余裕を持たせて止める。
7. 背中の着物のしわも綺麗に伸ばしてあげる。

やっぱり便利?!

「紙おむつ」の上手な使い方

紙おむつには、テープで留めるタイプとパンツタイプがあり、一般的にパンツタイプはハイハイからとされてきました。しかし今は、ねんね期でも使うようになっています。足をバタバタ、動き回って困ったら、いつでも切り替えましょう。

声かけをしましょう

おむつを替える前は、「おむつを替えますよ、綺麗にしようね~」

終わったら「気持ち良くなったね~」



昔は良くて今はダメなの?!

気になることを比べてみました。

乳児期

今昔物語

昔



今

- 2~3か月になったら果汁を飲ませましょう。



- 離乳食を始める5~6か月ごろから。早くから飲ませると、果汁摂取の分、授乳回数が減り、母乳不足になる可能性も!

食事

- 虫歯は甘いものを食べすぎるのが原因!



- 生まれたばかりの赤ちゃんには虫歯菌はいないとされます。離乳食を冷ます時は冷蔵庫で。お口のケアも気をつけてあげましょう。

- うつぶせ寝の方が眠りが深くなり、頭の形もよくなる。

睡眠・おむつ

- 新生児は寝返りもできず、気道が細くて柔らかく、圧迫されやすいので、うつぶせ寝は避けましょう。

- 紙おむつなら、多少のおしっこも平気。



- おしっこをする度に替えてあげるのがベター。紙おむつにも様々な工夫がされているので、使い方を聞いておきましょう。

- お風呂上がりには、ベビーパウダーでお肌のケアをしましょう。

お肌ケア

- ベビーパウダーは、汗腺を詰まらせてしまうことがあるため、つけすぎに注意。

- 日に当たることで、体内でビタミンDが作られるので、日光浴は毎日必ずしましょう。

- オゾン層の破壊などで紫外線量が増加し、赤ちゃんの柔らかな皮膚を痛めることもあるので、日差しの強い時間帯を避けて、外出時は帽子をかぶせましょう。

- 泣くたびに抱いていれば、抱き癖がついて、甘えん坊になってしまう。

抱っこ

- 逆に、泣いても抱かれないまま育つと、感情表現がうまくできなくなるとも言われています。

幼児期

元気に動き始めた孫から目が離せない?!

生活習慣 人として大切な習慣を教えたい…

まねをする時期にはお手本になりましょう

ママ&パパがどんな子育てをしたいのか、考えを尊重することが大切です。また、何かを教えたりときには叱ったりすることも大切ですが、言葉遣いに気をつける、マナーを守るなど、真似できるお手本になりましょう。

おもちゃ 与えすぎに注意!

**アンケート!!
多数派意見!**

買い与えるだけでなく一緒に遊びましょう

おもちゃを買い与えるのは、誕生日やクリスマスなど、プレゼントの日を決めてあげましょう。購入の前にママ&パパに相談するともっと良いでしょう。もちろん一緒に遊べるおもちゃだと、孫とのコミュニケーションも図れます。

こどもの成長・発達にあったものを!



要チェック!



おもちゃの購入で気をつけたいこと!

「欲しがらから」「安いこれくらいなら」「みんなが持っているから」で、買い与えるのではなく、孫にとって良いものをママ&パパと相談しながら選びましょう。少しずつ我慢させることも大切です。

遊び 昔取った杵柄？！

昔ながらの遊びでコミュニケーション

乳児期の手遊び唄に続いて、一緒に遊べるようになったら、折り紙やあやとり、お手玉、けん玉といった、昔ながらの手を使う遊びが見直されています。また、外遊びは五感を刺激し、脳の活性化や体力の増進につながります。忙しいママ&パパにかわって、自分の得意な遊び方で一緒に遊んであげましょう。



**アンケート
多数派意見!**

テレビ・ビデオ・スマホ

長時間の視聴は避けましょう

3歳以下のこどもに、テレビやビデオ、スマホを長時間視聴させていると、目の発達に影響がでたり、言葉の発達が遅れる危険性があると言われています。

見る時は、一人ではなく一緒に見て歌ったり、問いかけに答えたりすることが大切です。ママ&パパが忙しくて難しい時こそ祖父母の出番です！

ためになる番組も
たくさんあるけど…

テレビは見終わったら消す、
ビデオの反復視聴を避ける
等に注意！



絵本 おすすめのプレゼント

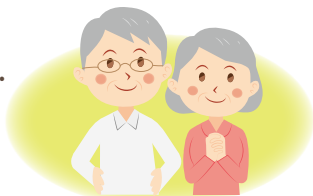
読み聞かせは大切なふれあいタイム

かわいい孫を膝にのせ、絵本の読み聞かせをしてあげるのは、おはなしの世界を共有でき、とても理想的なふれあいのひときです。動物やたべもの、孫の好きなものが出ている絵本や、長期にわたって増刷されている人気の絵本を選ぶのもオススメです。



余裕 ママ&パパの余裕がない時も…

祖父母だからできる強みがあります



祖父母の強みは、精神的、時間的な余裕があること。お掃除や片付けなどの簡単なお手伝いをさせたり、トランプやゲームの相手をしたり、時間を掛けてこどもと接することができます。特に、共働きで時間に余裕のないママ&パパにはサポートができないか声かけしてみてください。

発育 ほかの子とちょっと違う？

アンケート!!
多数派意見!

孫の発育具合が心配でもママ&パパにお任せ！

言葉が遅い、表情が乏しかったりすると心配になってしまいますよね。でも、ちゃんと健診に連れて行き、医師に相談しているなら、おおらかに構え、あたたかく見守ってあげましょう。

いちばん気にしているのはママとパパ。
決して育て方を責めないで!



要チェック!



発達障がいについての理解

最近よく聞く「発達障がい」には周囲の理解がとても大切。もし孫がそう診断されたら、まずはその子の個性としてママ&パパと一緒に受け止めてあげましょう。ママ&パパのSOSにも、優しく接してあげられると良いですね。

発達障がいにも様々な症状があることに理解を!



食物アレルギー 意外と気づかない重要問題

アレルギーへの理解が重要です

今、アレルギーを持つ子どもが増えています。卵や牛乳をはじめ、その子のアレルゲンを除去した食事に苦労しているママ&パパに「かわいそう」「食べれば治る」などは厳禁です。多くは、医師の指導で治療を進めていることを理解し、アレルゲンの含まれた食べ物をあげないようにしましょう。

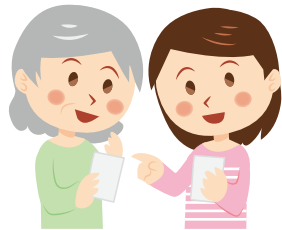
アンケート！
多数派意見！

病気 病気の孫を預かるときは？

症状や様子をメモしてもらいましょう

共働きのママ&パパなどの場合、病気で保育園や幼稚園を休んだ孫を預かることも…。その時は、流行している病気や注意点を聞き、母子手帳や保険証を預かっておきましょう。病院へはママ&パパが基本ですが、もし連れて行く場合、「いつからどうある」といった病状のメモや写真をもらって受診しましょう。

普通に預かる時も
メモをもらったり、
交換ノートで様子を
知らせあいましょう



イヤイヤ(反抗)期 誰にでもあったことを思いだして

ママ&パパの対応に合わせましょう

早い子は1歳半を過ぎると、自立心や自我が芽生え始め「イヤイヤ期」が訪れます。ときにはママ&パパの対応が甘やかに感じることもあるかもしれませんが。そんなときは、一緒に対応の仕方を相談し、祖父母の余裕で、怒らず、根気よく接するよう心がけましょう。

家の中の危険 動き始めた幼児期に要注意

うちの安全対策はできていますか？

孫が家に来た時、おうちの中には危険がいっぱい！ 台所の火の始末や包丁の片づけ、お風呂では浴槽のふたを閉め、洗剤などは手の届かないところへ。階段やベランダには柵を付け、じゅうたんは固定する…など安全対策に十分気をつけましょう。(P30 第3章 こどもの事故に注意 を参照してください)

アンケート
多数派意見!

チャイルドシート こどもを守る必需品

6歳未満はチャイルドシート着用が法的義務

お買い物や送迎などで、孫を車に乗せる時は必ずチャイルドシートを着用しましょう。チャイルドシートが嫌いで大泣きする孫をつい抱っこしたり、座席に座らせたりしたくなるかもしれませんが、「命を守る」ことが重要です。車であやす工夫を考えてみましょう。

また、チャイルドシートを着用しないと、違反点数が1点加算されます。

かわいそうでも、
どんなに泣いても、
「命を守る」こと
かゝいちゃん!



昔は良くて今はダメなの?!

気になることを比べてみました。

幼児期

今昔物語

昔



今

- 食べ物の好き嫌いをしてはダメ。

- ごはんを残さず食べることを、たくさん食べないと大きくなれない。

- 孫が喜ぶのでお菓子をあげたい、ほめるとき、ごほうびにおやつを与える。



- 三つ子の魂百まで…というように、小さなころからしつけをすべき。

- 靴を揃える、洋服をたたむ等生活習慣を教える。

- 1歳までには断乳しないと親離れができなくなる。

- 1歳前後までにはおむつはずしをしないといけない。

食事

習慣

断乳

おむつ

- 「残してもいい」「そのうち食べられるようになる」と無理強いしなくなりました。

- その子なりに食べる量が違うので、量が少なくてもバランス良く食べられれば良いでしょう。

- おやつは時間を決めて適量を。甘いものの過剰摂取は、小児糖尿病や虫歯の原因となります。

- 3歳ぐらいまでは、こどもの自我を否定するような言動を避け、愛情たっぷり、安心感を持たせてあげましょう。

- こどもは親や祖父母のお手本を見ながら身につけていきます。

- 離乳が完了したあとも、こどもが望む限り授乳を続けても問題ないとされています。

- 大人の都合ではなく、こどもの体調や発達をみながら進めましょう。いつかは取れるので焦らなくてもOK。

学童期

学校という新しい社会生活でとまどう孫のオアシスに！

会話 いつもと違う様子に気をつけて

聞き役になって安心させてあげましょう

ママ&パパが共働きの場合、孫と放課後に一緒に過ごす祖父母も多いかと思いません。そんな時、忙しい両親にかわって何でも話せる「聞き役」になれると良いですね。なにげない日常の様子の変化をチェックし、気になることがあれば、まずはママ&パパに相談しましょう。

**アンケート！
多数派意見！**

地域サポート 会えなくてもできることがあります

孫のことを考えながらボランティアを！

大分市内には、登下校の見守り活動や地域活動でこどもたちのサポートをしている校区もたくさんあります。ボランティアに参加することで、地域のママ&パパの力になれるかもしれません！

幼児や児童生徒を極力一人にしないよう、保護者や地域ボランティアで協力を！



要チェック！



大分市「こどもの安全見守りボランティア」

あいさつや声かけをしながら、こどもたちの安全な登下校を見守る事業です。ボランティアの方々にはタスキやマグネットシート等が貸与されます。ご興味をお持ちの方は校区の幼稚園、小中学校に相談してください。

プレゼント 何でも買ってあげたいけれど…

金銭感覚を育てることは大切です



かわいい孫の喜ぶ顔見たさに何でも買ってあげたいのが祖父母の心情。成長するに従い、欲しがるものも高価になりがちですが、言われるままに買い与えるのではなく、バランスの良い金銭感覚や物を大事にする気持ちを教えてあげられるといいですね。

**アンケート!!
多数派意見!**

入学式・卒業式 いつまで一緒に出ていいの?

事前確認でみんな笑顔でお祝いを!

幼稚園・保育園の入園式、卒園式や小学校の入学式、卒業式で、ママ&パパと一緒に祖父母が参列する姿はほほえましいもの。ただし、園や学校側の座席の数や、教室の広さもあるので、事前確認が必要です。高学年になると大勢で来るのが恥ずかしく感じることもあるので、孫の気持ちを第一に優先してあげましょう。

参加できなくても、校門で写真を撮る、別の場所でお祝いの席を設けるなどで!



避難場所 祖父母のやさしさで孫を包む!

叱られてばかりでは自己否定につながります

学校に通い始めると、ママ&パパはどうしても日常生活習慣や勉強のことで叱ることが増えてきます。そんな時、祖父母がかわいい孫の逃げ場所になれば良いですね。仕事と子育てで余裕のない親と違って、経験豊かな祖父母だからこその余裕で、冷静に受け止めてあげましょう。

スマホ・ゲーム みんな持ってるから…

アンケート！
多数派意見！

ママ&パパと話し合ってルールを設定

今はスマホやゲーム機が遊びの中心になっている子どもも多くいます。みんな持っているし、喜ぶから買ってあげたいと思っても、まずはママ&パパに聞いてから決めましょう。自分のスマホで、一緒に遊べるゲームもありますが、その際は時間などのルールを決めることが大切です。

決めた時間になったら、
つらく思っても必ず
止めさせましょう



要チェック！



今どきのスマホ事情

塾や習い事の送迎で小学生でもスマホを持つことが増えました。教育系のアプリで勉強を促すこともあり、一概にスマホを否定することもできません。

しかし、スマホ依存症や寝不足、視力低下などの健康被害につながったり、ネットいじめや詐欺に遭う危険も…。スマホを利用する場合は、必ずママ&パパと話し合い、ルールを決めて徹底させましょう。

塾や習い事 今どきの子どもは忙しい？！

ママ&パパに任せて！

塾や習い事、クラブなど、最近は小学生から毎日忙しいことも。そんなに通わせなくても…とかわいそうに思うこともあると思いますが、子育ての主役はママ&パパ。送迎を手伝うなどサポート役に回しましょう。また、自分が子どもに習わせたかったことを孫に…というのまずは孫の気持ちを第一に考えてあげましょう。



昔は良くても今はダメなの?!

気になることを比べてみました。

学童期

今昔物語

昔



今

- こどものおやつはお菓子が中心。

食
事

- おやつは第4の食事として、栄養を考えて与えましょう。また、肥満にならないよう与えすぎに注意も必要です。

- こどもは、外でのびのびと遊ぶのがいちばん。

- 外遊びは大切ですが、外出時は紫外線対策が必要です。花粉症等のアレルギーにも注意が必要です。

- ランドセルは、女の子は赤、男の子は黒。

教
育
関
係

- カラフルで多様なランドセルが主流となり本人の希望なら何色でもOK。

- 孫にも厳しくマナーを教え、しつけをするべき。

- 叱らないで、ほめることが大事です。できたことを見つけて、ほめてあげましょう。

- 塾に行くより、習字・そろばん・ピアノを習わせた方がいい。



- 今は、スポーツや芸術、文化的なものなど様々な習い事や活動があり、孫の意志とママ&パパの方針を尊重しましょう。

「甘やかす」と「甘えさせる」の違い

かわいい孫に好かれたくて、何でも言うことを聞いてあげるのが「甘やかす」こと。

そして、自分を認めて欲しい、愛情が欲しいという孫の思いに応えてあげるのが「甘えさせる」ことです。違いは「甘え」を欲しているのが祖父母なのか孫なのかという点です。孫に愛情を注ぎ、自尊心を育てる「甘えさせ」は必要不可欠ですが、孫を喜ばせるために、必要以上の愛情を注ぐ「甘やかす」には要注意です。

思春期

中学～高校時代の思春期、祖父母は安らげる存在に

思春期のころ

反抗期があることも
理解を

アンケート!!
多数派意見!

離れていても「見守り続けている」という気持ちで

思春期は身体の急激な発達にともない、精神的にも不安定になる時期です。親であれば、わが子の反抗的な態度や進路などでイライラしてしまいがちですが、祖父母だからこそ、一歩離れたところからあたたかく見守ることができます。その際、孫に「離れていても関心を持ち続けているよ」「何かあったらいつでも相談してね」というスタンスが大切です。

年齢を重ねても楽しそう!
と感ずることが、
将来の安心感にも!!



要チェック!



思春期はアイデンティティをつくる
大切な時期

「自分は何なのか? どうなりたいのか?」そういった自分探しが始まるのも思春期です。そこで、祖父母にできることは、生き活きと毎日を過ごしている姿を見せること。将来の漠然としたイメージの中に“楽しいライフスタイル”というモデルが少しでも残れば、心の安定にもつながることでしょう。

お手伝い 手助けをお願いしても良いのです

“お世話する”から、“お世話してもらう”へ

祖父母が高齢となっている孫の思春期。体力が落ちてきますが、ある意味孫のお世話も一段落です。そこで今度は、逆にお手伝いをお願いしてみましょう。無理強いの必要はありませんが、してもらったことに感謝することで“誰かの役にたっている”という、自尊感情を育むことにもつながります。

ネットへの理解 スマホを使いこなす皆さんへ

昔ながらの連絡方法を見直してみませんか？

今、情報のやりとりはパソコンやスマホ・携帯が主流となり、スマホ世代である思春期の孫との連絡も、メールやLINEなどのSNSを使う祖父母も増えています。しかし時には、電話や手紙など昔ながらの連絡方法を使うのも良いですね。昭和時代の祖父母だからこそ伝えられる習慣かもしれません。

アンケート
多数派意見!

コミュニケーション 遠慮しないでほめましょう!

ほめることで優しい関係が育まれます

思春期の孫が急によそよそしくなったり、反抗したり。でもこれは、正常な成長の証でもあります。そしてこれまでと同じように、良いところを見つけてほめてあげてください。祖父母が心地よい存在になれば、何かあったとき、両親に言えずとも祖父母に話してみようということにもつながります。

会話がなくても、
楽しい「共有体験」は
コミュニケーションのひとつ!



第3章 こどもの事故に注意

家の中にも、外出先にもキケンはいっぱい！



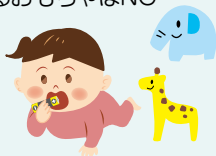
孫を事故からまもるために

孫にけがをさせてはいけない…と思ったら、すぐに対処を！
全国的にも、こどもの死因に「不慮の事故」が多いのが実情です。
孫と笑顔で遊べるように、危険箇所をチェックしましょう。



乳児期 … ハイハイするまで

- やわらかい枕や布団による窒息に注意
- ベッドやソファからの転落防止を
- 手を滑らせて落とさないように！！
- 熱いお風呂や飲みものはダメ
- よだれかけの紐が首に絡まると大変！
- とがった部分があるおもちゃはNG
- 手に届けば何でも口にしてしまうよ！



幼児期以降 … ハイハイ～歩き出したら

玄関&廊下・庭

- ドアに手を挟まないよう対策を
- 階段に柵をして落下防止
- 窓付近やベランダに台を置かない

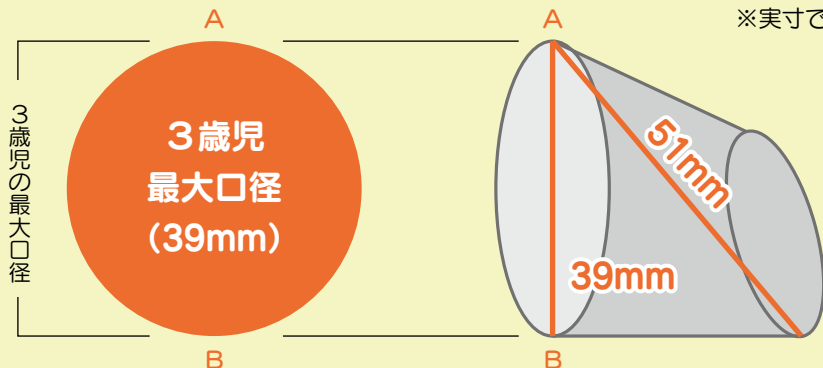
水回り

- お風呂の残り湯は必ず抜く
- トイレのふたを閉めること
- 浴槽や洗濯機への転落に注意

誤飲する物の大きさ

◎直径 3.9cm の円形に入るものは赤ちゃんの口に入ります。

※実寸です



もし事故がおこったら!!

※ P38
参照

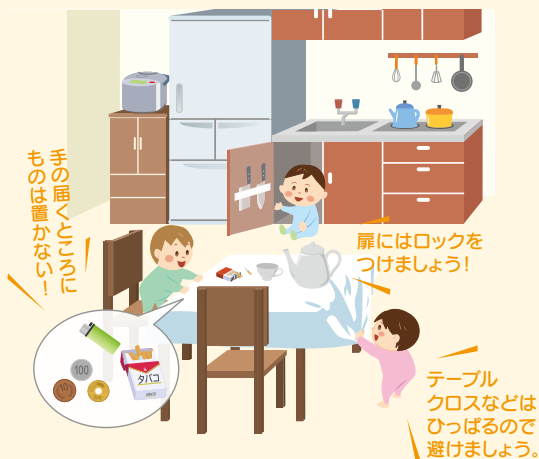
事故の際の応急手当の方法をママ&/パパに聞いておきましょう!

★こども救急電話 #8000(固定電話) か 097-503-8822(携帯電話)

もしくは119(救急)へ!

キッチン&リビング

- ポットや炊飯器などは手の届かないところへ
- コンロのスイッチをロック
- テーブルクロスはひっぱるとキケンなのははずす
- シンク下の包丁や洗剤を触らないようドアロック
- おつまみのナッツ類で窒息のキケンあり
- アイロンやストーブ・ヒーター等でのやけどに注意
- テーブルの角や家具にはコーナークッションを
- タバコ・化粧品・薬品などを口にしないよう隠す
- ライターやマッチ、カッターなど危険物を隠す
- コンセントにキャップをして感電防止
- ビニール袋で窒息の可能性あり
- コードや紐が首に巻き付くとキケン



外出

- 自転車の二人乗りはキケン
- 車のドアロックを
- 公園で遊ばせる時は目を離さない
- プールや海での事故にも要注意
- 散歩中の道路飛び出し防止に手を繋ぐ



第4章

お孫さんと一緒に

おでかけ スポット



1 高崎山自然動物園



高崎山では野生のサルに餌付けをしています。オリなどもなく、かわいいサルたちを間近で見ることが出来ます。サル寄せ場まではモノレールでも登れます。

9 大分市美術館



上野丘子どものもり公園内にある「たのしんで・みて・まなぶ」美術館です。展覧会や講座を楽しむ以外にも、「体験学習館チャイルドハウス」では無料でお絵かき等ができます。

8 コンパルホール



こども向けの各種教室やイベントが年間を通してあります。市民図書館コンパルホール分館では、土・日・祝日の午前11時から「たのしい読みきかせ」もあるのでぜひ参加を!

14 大分市歴史資料館



原始～近世近代までの郷土の歴史を学べる施設です。火起こしや勾玉作り、はにわ作りなどを楽しく体験できる「ふれあい歴史体験講座」も開催しています。

第5章 みんなの声

育児についての「ホンネ」きいてみました♪

ママ&パパ編

面と向かっては言えないけど、
本当はこんなことを思ってます！

こどもの育て方をほめてくれた、こどものことも無条件でほめてくれる。

ほかのこどもより成長が遅くても「心配いらない」と言ってくれた。

二人目出産の時に上の子の面倒を見てもらえて助かった。

こっちがイライラしているときでも、孫にはやさしく接してくれる。

私のような若い世代が作らない料理を作ってくれる。

うれしかったこと



こうして自分を育ててくれたんだと思うと、見直した。

子育てのつらさを「お母さんも同じだった」と共感してくれた。

こどもが病気の時親身になって看病してくれた。

「孫には口も手も出さない。あなたが一人の時間を持てるよう孫守りだけはするからね」といつてくれたこと。

つわりの時や出産直後に家事を全部やってくれた。

親が気づかなかった成長に気づいてくれた。

祖父母のような高齢者とのふれあいが人間形成に良い影響を与えられると思う。



その他の意見

●共働きの強い味方！ ●赤ちゃんのあせも対策など、昔からの知恵が役に立った。

出産直後の夫の親のお見舞いは遠慮してほしい。

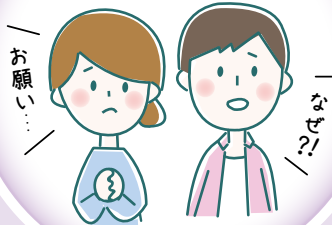
自分と同じお箸で食べさせたり、吹いて冷やしたりは虫歯菌が心配。

親に無断で髪を切ったり、薬を与えたりするのはちょっと困る…。

おかしや食べ物を好きなだけ与える、時間もルーズで食べ放題…。

母乳のことをあまり言いすぎないでほしい。

困ったこと



孫の前で、キツイ言葉・悪い言葉を使わないで！

夫（わが子）自慢、夫家族の誰々に似ている等いつも言われると母親としての立場がない。

反抗期のこどもに、本気で怒ってきつく叱らないでほしい。

アレルギーの事をもっと勉強してほしい！卵はダメと何度も言わせないで…。



風邪をひくといけないからといって、暖かいのに厚着させるのはやめてほしい。

祖父母が何でも買ってあげるので、何となくわがままになった気がする？！

孫へのおこづかいはありがたいが、小さい頃は金銭感覚がおかしくならない程度でお願いしたい。

その他の意見

- 祖父母宅での安全面での対策がない。
- 習い事や勉強などをいつから始めるかは親に任せてほしい。



おじいちゃん&おばあちゃん 編

ママ&パパのホンネや言いたいことに、納得したり反発したり。
そんな祖父母世代にもホンネを聞いてみました。皆さんの「あるある」集です！

預かるとき「ありがとう」の一言がうれしい。孫の「ありがとう」はさらにうれしい

ありがとう！



孫ができたことで、息子夫妻と共通の話題ができました。

自分の誕生日に孫から手作りカードをもらったこと！

子育ての先輩として意見やアドバイスを求められたとき。

うれしかったこと

シアフセ



シアフセ

こどもや孫との旅行回数が増えたこと。

大きくなっても「おばあちゃんの料理が美味しい」と言ってくれた。

孫の相手は本当に楽しい。親ほどの責任がないからでしょうか？！

「ばあば」と呼ばれるたびに幸福感でいっぱいになる。

七五三や入園式などで、こちらをたててくれるのがありがたい。

孫の笑顔により癒される。元気になる。

その他の意見

- 実の娘だと何でも言い合えるのが良いと思います。
- 幼稚園の行事を見に行けるのが楽しみ。





親子の間でも「ありがとう」の感謝の一言がほしいときがある。

孫を甘やかせたことで叱られるが、あまりキツイ言葉で責めないでほしい。

こちらの生活リズム（3度の食事やおやつ等）を守るようお願いさせてほしい。

娘の世話はともかく、娘婿が連続で来ると気を使って疲れるのよね…。

急な預かりで予定が狂うことがある。

困ったこと



食事に神経質になりすぎている気がする。

頼み事をするときに「メモ」があると助かる。

体力も落ちてきているし、男の子の元気についていけずちょっと不安。

その他の意見

- しつけに関して方針が違う。
- ゲーム機を与えるのではなく、外で遊んで元気でいてほしい。

共働きで仕方ないと思うが、もう少し子どもと一緒に時間を作るべきだと思う。

アンケートの回答をふまえて・・・

ママ&パパと祖父母間で、大きな決まり事をいくつか決めておくと良いでしょう。



相談窓口・緊急連絡先

相談窓口

こども救急電話 **#8000** 固定電話(プッシュ回線)
携帯電話対応
もしくは **097-503-8822**

こどもが病気やケガで心配な時や、病院へ行った方が良いかどうか判断に迷ったとき、看護師が相談に応じます。



受付
時間

- 月～土曜日/午後7時～翌朝8時
- 日曜日・祝日/午前8時～翌朝8時

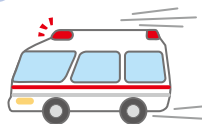
大人の場合(概ね15歳以上) **#7119** または **097-532-7119**
大分県救急安心センター

緊急時の連絡先

緊急時の
手順

救急車を呼ぶときには? ▶ **119**

- 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

父親の携帯

母親の携帯

両親の自宅

相談窓口

子育てに関する悩み・相談

いつでも子育てほっとライン 大分県子育て電話相談センター	0120-462-110	24時間365日体制
大分市保健所健康課 (すこやか育児電話相談)	097-537-8181	平日 9時～16時30分/ 開所日 土・日・祝日を除く
大分市中央子ども家庭支援センター	097-537-5688	平日 8時30分～18時/ 開庁日 土・日・祝日を除く
大分市東部子ども家庭支援センター	097-527-2140	平日 8時30分～17時15分/ 開庁日 土・日・祝日を除く
大分市西部子ども家庭支援センター	097-541-1440	平日 8時30分～17時15分/ 開庁日 土・日・祝日を除く

地域子育て支援室 ファミリーパートナー

中央こどもルーム	097-576-8243	9時30分～17時/ 開所日 第2・4月曜日(休日の場合は翌日以降の平日)を除く
鶴崎こどもルーム	097-527-2158	9時30分～17時/ 開所日 土・日・祝日を除く
植田こどもルーム	097-541-1291	9時30分～17時/ 開所日 土・日・祝日を除く
(一社)大分県助産師会 赤ちゃんとおっぱい電話相談	097-594-5938	毎日 10時～16時
大分県中央児童相談所大分支所	097-579-6650	平日 8時30分～17時15分/ 開所日 土・日・祝日を除く

夜間、休日にこどもを病院に連れて行くべきか悩んだとき

大分県子ども救急電話相談	#8000	もしくは 097-503-8822 受付時間(左ページ)
大分市小児夜間急患センター	097-574-7876	毎日 20時～22時

※マイナ保険証又は資格確認書、子ども医療費助成受給資格者証、母子健康手帳とおくすり手帳のある人は持参してください。

※年末年始のお問い合わせについては各所にご確認ください。

大分市子育て支援サイト

な あ な



大分市子育て支援サイト「naana」は、大分市内の子育てに役立つ官民情報を集めた専門サイトです。こどもルームの紹介や、読み聞かせなどのイベント情報を随時発信しています。スマートフォンや携帯電話からもアクセス可能です。子育て中のママ&パパと一緒に、ぜひ一度アクセスしてみませんか。

<https://www.naana-oita.jp/>

なあな

検索



QRコード

孫とのひとときが

有意義で楽しいものとなりますように！

いかがでしたか？

ママ&パパの子育てをまず第一に尊重した

「孫育てのヒント」を知っていただけただけでしょうか？

子育てへの考え方が昔とは違うことも多い現代。

特に、多忙感でいっばいの我が子や孫にヒヤヒヤ…でも、

我が子を信じて、困った時にはいつでもサポート！

祖父母だからできるそんなスタンスで、

ほどよい距離であたたかく見守ることが

「我が子夫婦」と「孫」との

より良いコミュニケーションを育む**礎**となることでしょう。

そしてもちろん「身体が元気」であってこそ

孫を見守る際の「心の元気」にもつながります。

孫との楽しいひとときのために、

日々の体力づくり、健康チェックもお忘れなく！

いつか孫が成長して大人になった時…

祖父母の元気な笑顔の思い出とともに

たっぷり注いだ愛情が実を結んで

かけがえのない^{いのち}生命を大切に思う心が

きちんと受け継がれていたら素晴らしいですね！

これから先も、お孫さんとの

楽しい毎日が末永く続きますように！！



お孫さんの誕生記録

おなまえ

生年月日

年

月

日

生まれた時間

時

分

秒

生まれた場所

体重・身長

g

cm

メッセージ

孫育て応援教室の開催

お孫さんが間もなく生まれる予定のおじいちゃん・
おばあちゃんや、育児に関心のある方、今の育児を勉強して
みませんか o(^-^)o

内容

- 昔と今の子育ての違い
- 沐浴・おもちゃ・絵本
- 子どもの事故と対処法

参加料
無料

年3回程度開催

時 間 13時00分～15時00分

募集人数 25人(先着順)



※各日程の募集開始時期・申込方法等は、
市報をご確認ください。

おおいた孫育てガイドブック

大分市

子どもすこやか部 子ども企画課

〒870-8504 大分市荷揚町3番45号
TEL.097-574-6516 FAX.097-536-6268
E-mail kodomokikaku@city.oita.oita.jp
監修：一般社団法人 大分県助産師会

2026年(令和8年)3月発行