

おじいちゃん、おばあちゃんに読んでほしい
祖父母のための子育てリーフレット

甲賀流

忍法！祖父母術

～忍び編～



甲 賀 市



「おじいちゃん」「おばあちゃん」「じいじ」「ばあば」・・・
どんな風に呼ばれていますか？

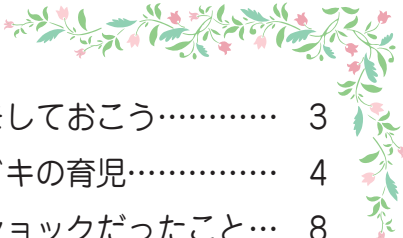

かわいい声でお孫さんがにこにこ笑顔で寄ってきてくれる時、少しずつ大きくなってくるお孫さんの重さを感じる時、おひざに抱っこして、愛おしく感じておられる日々ではないでしょうか。

この「甲賀流忍法！祖父母手帳～忍び編～」では、自分たちの子育ての時代から、ライフスタイルや育児方法が変わって、戸惑いを感じているおじいちゃん、おばあちゃんへ、パパママ世代のいいパートナーであるために、甲賀流秘伝の孫育ての忍術をお伝えします。

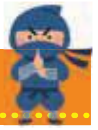
2歳頃から小学校に行くまでのお子さんの「祖父母のための育児情報誌」です。

ご自身の経験と共に、どうぞご活用ください。

もくじ

- 
- | | |
|------------------------|----|
| ☆緊急時の連絡先をメモしておこう…………… | 3 |
| ☆知っておきたいイマドキの育児…………… | 4 |
| ☆うれしかったこと、ショックだったこと… | 8 |
| ☆セーフコミュニティからのお知らせ…………… | 10 |
| ☆ワーク・ライフ・バランス…………… | 12 |
| ☆かわいい孫と一緒にあそぼう…………… | 14 |
- 

●緊急時の連絡先を準備しておこう



お孫さんを預かっているとき、急な時にあわてないように、緊急時の連絡先をメモして準備しておきましょう。

また普段から、お孫さんの身長や体重を知っておくと、いざというときに役に立ちます。

ちゃんの記録

	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
身長	センチ	センチ	センチ	センチ	センチ
体重	キロ	キロ	キロ	キロ	キロ

受診のときの持ち物

保険証 福祉医療券（ピンクのマル福） 診察券

ママの連絡先

携帯 — —
職場 — —

かかりつけの小児科

病院名：
電話 — —

パパの連絡先

携帯 — —
職場 — —

_____の連絡先

携帯 — —
職場 — —

救急車

119

小児救急電話相談

#8000

便利な救急サイト

こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>

医療ネット滋賀 <http://www.shiga.iryō-navi.jp/qqport/kenmintop/>



●知っておきたいイマドキの育児

✖ おやつと食事

大人が食べるようなチョコレートやアメ、クッキー、ポテトチップスやジュースなど、お孫さんに与えていませんか？子どもにとってのおやつは朝食や夕食と同じで、「第4の食事」といわれています。



例えば手作りのおにぎりやふかし芋、季節の果物や野菜のおやつはいかがでしょうか？

少し時間の余裕ができた祖父母だからできること。「こんなおやつにどうかな？」と忙しいパパやママにそっと聞いてみてはいかがですか？

昔はアレルギーなんて
気にしていなかったですよ
アレルギーはいろいろな
食べ物に潜んでいます
初めて食べるものは
パパやママに聞いてからに
しましょう

✖ ちょっとの工夫で 虫歯予防



お孫さんの歯は生えてきましたか？
乳歯がしっかり石灰化するのには、3歳くらいまでかかるといわれています。



おやつや食事に含まれる糖質をもとに歯垢（プラーク）が作られ、お口の中が酸性になり、歯の表面が溶け始めてしまいます。そのために唾液や歯磨きでお口の中をきれいな中性の状態に戻すことが大切です。

例えば、おやつの時間を決めずにダラダラ食べると、お口の中は酸性の状態が続き、虫歯になりやすくなってしまいます。そのためにも、おやつは量と時間を決めましょう。

「食べたら歯磨き！」フッ素の入った歯磨き粉は歯を強くするのに効果的です。



✖ トイレトレーニング

「まだオムツしているの？」とパパやママ、お孫さん本人に言ってしまったことはないですか？

あせりは禁物です！オムツが取れるタイミングは個人差があります。

…とは聞いても、なかなかオムツが取れないと心配になって、つつい「まだかな？」と思いますよね。

イマドキの育児では、プレッシャーを与えずに自分からトイレに行けるように見守ります。トイレに行けたらほめてあげましょう。失敗しても、叱らないで「次は大丈夫」と声をかけてあげてはどうでしょうか。

トイレの壁やドアなどにお孫さんの大好きなキャラクターのシールを貼ってみるのもいいかもしれませんね。



✖ 「おねしょ」のこと

昼間はちゃんとトイレに行けるのに・・・夜はなかなかオムツがはずせない。といった声をよく聞きます。

子どもの膀胱は小さく、夜中寝ている間のおしっこをためておけるようになるまでには、ある程度の体の成長が必要です。

成長とともに、夜尿（おねしょ）の回数は少なくなってきます。小学生低学年くらいまでおねしょが残る子どもさんもいます。布団の上でおねしょをしてしまうのは、「わざと」でも、「うっかり」でもないのです、絶対に叱らないでください。

また、おねしょの予防に寝ている子どもを夜中に起こしてまで行かせる必要はないですが、寝る前のトイレを済ませる習慣はつけてあげましょう。



●知っておきたいイマドキの育児

✕「できた！」を応援

子どもは成長と共に自分でやりたいことやできることが増えてきます。何でも大人がしてしまうのではなく、見守ったり、励ましたりしながら子どもの意欲を大切に育てていきましょう。「自分でできた！」という成功体験を積み重ねることで、子どもは心も体も成長していきます。

「自分でポタン
できたよ！」
「できたね～
すごいね～」

ごはんの用意・・・
「おはしをならべ
られるかなあ？」
「できた！」

「おもちゃの片付
けができるかな??」
「できたね～
きれいに
なったね！」

✕祖父母だからできる「叱り方・ほめ方」

ご自身の子育て時代を思い出してみてください。時間がなくて、イライラして「さっさとしなさい!」「早く!」と言っていたのではないのでしょうか? パパやママも、仕事と育児で大奮闘中。ついつい叱っている姿を見ることがありますよね。

そこで、おじいちゃん、おばあちゃんの出番です! 今は時間にも気持ちにも余裕がでてきた祖父母世代。

「どうしたいの?」と孫の気持ちを聞いてみたり、「今日は雨だからお家の中で〇〇して遊ぼうね・・・。」と分かりやすく説明してみたり。ちゃんと聞いてくれたら、「ばあばのお話し聞いてくれてありがとう。」と具体的に言葉にしてほめてあげてはどうでしょうか。

「ダメダメ」の叱られる経験よりも、「ありがとう」「すごいね」のほめられた経験が、お孫さんの心の成長を豊かにすることは間違いありません。



●知っておきたいイマドキの育児

✦ スマホとテレビ

子どもが静かにおとなしくしていて欲しい場面などで、ついついスマホに頼っているパパやママも多いですね。スマホだけでなく、テレビやDVDなどは画面がごろごろ変わって、子どもにとってはとても魅力的なものです。

幼児期は、心と体の基礎作りの大切な時期です。液晶画面で光るスマホは、もちろん目にも良くありません。しかし、「あんまりスマホばかり良くないよ」と言ってしまっただけでは、パパママ世代も困ってしまいます。

散歩や手遊び、絵本などで、少しスマホやテレビから離れるタイミングを見つけてみませんか？

お孫さんのために、パパママ世代と一緒に時間やルールを決めてみるのはいかがでしょうか？



✦ ことばの発達

幼児期に入ると「ことばの発達」が気になってきますね。

実は、ことばの発達には「規則正しい生活」が基礎になってくることをご存知でしたか？朝起きて、「おはよう」ごはんを食べて、「おいしいね」など、安定した家族の関係を作ることによって「心の安定」が生まれ、いろいろな体験と同時にことばがわかるようになってきます。

お手伝いをしながら・・・体を動かして遊びながら・・・豊かな経験をすることで、「見る」「聞く」「話す」の成長をしていきます。「まだしゃべらないの？」といってもパパママ世代を焦らせてしまうだけです。普段の経験や生活の中で、ゆっくり話しかけてあげてはどうでしょうか。



祖父母世代からの メッセージ



「嫌だな…」と思ったこと

*急に預かってと頼まれて…

かわいい孫を預かるのはとてもうれしいし、たまには頼って欲しいけど…祖父母世代にも予定や体調のすぐれないときもありますよね。家族とはいえ、「今度の週末はお願いできる？」と都合を聞いて、お互いの生活を尊重しましょう。

*プレゼントしたものを使っていない気が…

おもちゃや服など、パパママ世代だけでなく、お孫さんにも好みが出てきたのかも？一緒に選べる機会があるといいですね。

*「普とちがう」と否定されたときは、こだわりすぎないで、新しい意見も取り入れましょう！



「うれしい！」と思ったこと

*困ったとき頼ってくれた

迷惑なんて思っていませんよね。どんどん頼りにしてほしい。

*ありがとう

この一言で気持ちが良くなりますね。

*子ども夫婦と会話が増えた

お孫さんがいるだけで家庭の中がぐっと賑やかに明るくなりますね。

*運動会や発表会に招待してくれた

「おじいちゃん、おばあちゃん見に来てね。」と言ってくれたらすごくうれしいですね。





パパ・ママ世代からの メッセージ



「嫌だな…」と思ったこと

*「まだなの？」と比較された
成長や発達には個人差があるとは分かっているけど…。 「まだオムツ？」 「まだしゃべれないの？」 など、改めて言われるとショックなんです。



*「共働き」で子育て大丈夫？

祖父母世代の応援が必要な時かもしれません。「大丈夫？」のあとに、「何か手伝えることはある？」と聞いてもらえるだけでもパパ・ママ世代は安心できます。



「うれしい！」と思ったこと

*保育園のお迎えを、
代わりに行ってくれた
仕事と育児とがんばっているパパやママ。お迎えに行ってもらえると、本当に助かります。祖父母の送迎があることも事前に保育園へ伝えておきましょう！

*体調を崩したときに、
料理の差し入れをしてくれた
しんどくてもパパやママの役割は、24時間！ ゆっくり休息をとれません。そんなときの夕食の差し入れは、本当に感謝しますね。





●セーフコミュニティからのお知らせ

幼児期の子どもは、行動範囲が広がり、好奇心も発達し、何にでも興味を持つ頃ですね。そのため、ケガや事故は、家の中だけではなく、公園や道路など屋外でも多く起こり、ますます注意が必要になってきます。

身の回りの危険について家族みんなで話し合ってみましょう。

＝セーフコミュニティとは＝

セーフコミュニティの活動は、ケガや事故は予防できる、という考え方を基本としています。

つまり、事故は偶然に起こるものではなく、何らかの原因があり、その原因を取り除くことで防いでいこうとするものです。普段から身の周りのどこに危険が潜んでいるかを知っておき、事故が起こる前、ケガをする前に危険を予知し、ケガや事故から身を守れるようになることが大切です。





屋内のきけん

・祖父母の皆さんへ

- 手の届くところにタバコやアイロン、化粧品など危ないものを置いていませんか？
- 落ちてきたら危ないものを高いところに置いていませんか？
- テレビやたんすなど地震時に倒れやすいものを、固定していますか？

・子どもたちへ

- ペンやフォーク、歯ブラシなどをくわえたまま動き回ったらのどに刺さってケガをするよ。
- 窓から体を乗り出すと落っこちてしまうよ。
- くつしたをはいて走るとすべりやすいから気をつけようね。

屋外のきけん

・祖父母の皆さんへ

- 道路の反対側から子どもを呼んだりしていませんか？
- 子どもを自転車に乗せるとき、子ども用座席に正しい使用方法で乗せていますか？またサイズにあったヘルメットを使用していますか？
- チャイルドシートを正しく使用していますか？
- 走行中車のドアのロックをかけていますか？

・子どもたちへ

- 池や溝など水のあるところに近づくと落っこちてしまうので危ないよ。
- ポケットに手を入れて歩いたり、走ったりすると、ころんだとき手がつかなくてケガをするよ。
- 高いところにのぼったら落っこちてケガをするよ。
- 車の近くで遊んでいると車が動いたとき危ないよ。
- 不審者に会ったら「いかのおすし」を。

おぼえてね!

『**い**かない・**の**らない・**お**おごえでさけが・**す**ぐにげる・**し**らせる』



●ワーク・ライフ・バランス(Work Life Balance)はご存知ですか？

ワーク・ライフ・バランスとは、「仕事と生活の調和」と訳され、政府、地方公共団体、経済界、労働界の合意により、2007年に憲章が策定されています。バブル期のように、父親は残業をしてバリバリ働いていたイメージから、今では父親に期待されるイメージは大きく変わってきています。

『ワーク・ライフ・バランス』とは、決められた時間内で効率よく男女ともに働き、仕事生活も、私生活もバランスよく充実させるライフスタイルのことであり、そのバランスは家庭ごとに違ってきます。

さあ、育児休暇を終えたママやパパが仕事を再スタートします。今までとはぐっと変わった環境。限られた時間の中での育児と仕事の両立に、毎日心も体もヘトヘト。

こんなときは、おじいちゃんおばあちゃんの応援サポーターの出番です。ほんの少しの優しい言葉と、家事や育児のお手伝いで、パパママ世代も心のゆとりを取り戻し、また新鮮な気持ちで日々の生活が楽しくなります。

三世代がうまくかわかることで、パパもママも仕事を続けながら、豊かで楽しい子育てができるように、応援しましょう。

「ワンオペ育児」 って知っていますか？

家族の協力がなく、ひとりで育児・家事・仕事をしなければならぬ状態のことで、共働きであっても、ママの負担ばかりが増えている状態のことを言います。

「イクボス」 って知っていますか？

従業員のワーク・ライフ・バランスを応援し、みんなが生き生きと働き続けられる職場づくりに取り組むため、甲賀市長をはじめ市内企業・事業所・団体が共同で2017年11月3日にイクボス宣言を行いました。



あなたのご家庭の 幸せのクローバーをみつけよう！

こどもの幸せ

- ・いろんな人に愛してもらえる
- ・いろんな経験ができる
- ・心が豊かに育つ

おじいちゃん・ おばあちゃんの幸せ

- ・とにかく孫はかわいい
- ・家の中があかるくなった
- ・くらしにメリハリができた
- ・いつまでも若々しくいられる

パパ・ママの幸せ

- ・安心して預けられる
- ・子どもの話題で祖父母との信頼関係が深まる
- ・親になって、親に感謝できる

職場の幸せ

- ・有能な人材が職場復帰してもらえる
- ・人手不足の解消





● かわいい孫と一緒にあそぼう

こんな遊びはいかが？

お散歩でみつけた
自然のものであそぼう！
オオバコ相撲！
シロツメクサの花かんむり
一緒にできるかな…



トランプやかるたも
ルールがわかってきて、
楽しくあそべます。

おもちゃは特別な日に…
かわいい孫に、つつい買いと
しまおうおもちゃ。できればパパやママ
に相談してから、対象年齢や遊び方な
どに気をつけて購入しましょう。
プレゼントした後は、お孫さんと一
緒にそのおもちゃで遊びましょう！



絵本をたくさん読んであげ
ましょう。

何度でも同じ本でも子ども
たちは、読んでもらうのが大
好きです。ことばや想像力が
育ちます。





●かわいい孫と一緒にあそぼう

お孫さんの手形やお絵かきはいかがですか？

年 月 日



2018年3月
甲賀市 子育て政策課