

# ずふパパの格言

其の参/子育て編

初めての子育てに  
焦りは禁物！  
ゆつくり、じつくり、  
子どもとふれあうべし！



子育ては、パパとママがよく話し合い、2人で育てていくという意識を持つことが大切です。パパが抱っこしたり、お風呂に入れたりして積極的に子育てに関わることで、家族の絆が深まります。また、ママを精神的にサポートすることもパパの大切な役目です。失敗をおそれずに、できることから少しずつ。子どもとふれあい、日々成長する姿を満喫しましょう！



生後~1カ月

## パパスイッチオン! 赤ちゃんの世話をできることから やってみよう!

いよいよママと赤ちゃん、パパとの生活がスタート!産後、ママの体調が戻るには約2カ月かかります。家事をしながら、少しずつ赤ちゃんのお世話もしてみよう。ひととおりできるようになれば、ぎふパパレベルもかなりアップ!赤ちゃんのいる生活に最初は慣れないかもしれませんが、ママと協力し合ってはじめてみよう。

### “生後~1カ月”の成長のめやす

※赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。  
ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。

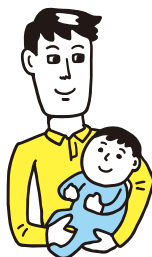
- 飲んで寝るを繰り返す
- 泣くことが自己表現
- 生後は、刺激に無意識に反応する原始反射が見られる
- 1カ月ごろから、外気浴や大人との入浴が可能に
- 母乳やミルクが上手に飲めるようになる
- 手足をバタバタしたり、ママやパパの顔をじっと見る

### 抱っこしてみよう



#### ★首がすわるまで

手のひらや腕で赤ちゃんの首と頭をしっかり支えて前向きに抱っこします。片方の手は赤ちゃんの両足の間に入れて、お尻から支えよう。



#### ★首がすわったら

両手を赤ちゃんの脇の下に入れて、両手で赤ちゃんのからだを支え、上半身を起しておすわりさせます。赤ちゃんのお尻を支え、もう片方の手で首と頭を支えよう。  
※首がすわるのは3~4ヶ月です。

### あやしてみよう



#### ★手を握って

赤ちゃんの両手を握り、両手をくっつけたり離したりしてみよう。ほっぺたをつんつんしたり、足の裏をくすぐっても喜びます。



#### ★背中をすりすり

顔が布団に埋まらないように注意してうつぶせに寝かせ、背中をやさしくなであげよう。眠つたらあお向けに。

## おむつを替えてみよう

## ★紙おむつの場合



## ①新しいおむつを敷く

新しいおむつを赤ちゃんのお尻に敷いて、汚れたおむつを開きます。

## ②汚れたおむつをはずす

汚れをざっと拭いてから汚れたおむつを取ります。足は引っぱらないようにしましょう。

## ③おしりを拭いて新しいおむつをあてる

おしり拭きでキレイに拭いたらおへそにあたらぬように新しいおむつをあてます。女の子は前から後ろに拭こう。



ここがポイント

- 足を強くひっぱらないようにしましょう
- 股のサイドガードを足にぴったりフィットさせ、ギャザーのひだがきちんと外側にでているか確認しよう
- うんち、おしっこは健康のバロメーター。チェックを忘れずに!

## ④テープをとめる

お腹まわりに指2本が入る程度の余裕をみてとめよう。

## 注意!

- 使用済みのおむつはお住まいの市町村のルールに従って捨ててください
- おむつの在庫管理もおむつ替えのうちですよ

## ★布おむつの場合



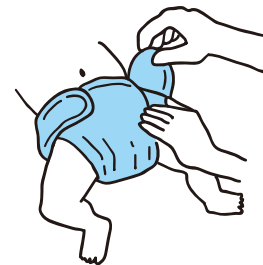
## ①たんでおむつカバーと重ねる

男の子の場合は前を、女の子の場合は後ろを二重に折ります。



## ②おむつをあてる

おへそにあたらぬようにお腹に乗せます。



## ③おむつカバーをあてる

お腹まわりに指2本の余裕があるか、おむつがはみだしていないかをチェック!

## ミルクをあげよう



### ①ほ乳瓶に湯を入れる

一度沸騰させて冷ましたお湯(70℃以上)を、やけどに注意して、できあがり量の約3分の2まで入れます。



### ②ほ乳瓶に粉ミルクを入れる

月齢に合った規定量の粉ミルクを入れます。



### ③ほ乳瓶を振って、湯を追加

乳首とフードをつけて、円を描くように振って粉ミルクを溶かしてから、できあがり量までお湯を足し、軽く混ぜ合わせます。



### ④冷まして温度を確認

流水などで人肌程度に冷まし、腕の内側に少したらして熱くないか確認します。



### ⑤赤ちゃんを抱っこして飲ませる

ほ乳瓶の蓋をきつく閉めすぎないようにし、飲みやすい角度に傾けて飲ませよう。



### ⑥げっぶをさせる

終わったら背中を軽くトントンしてゲップさせよう。

## 注意!

- ほ乳瓶は洗って片づけよう

## 気をつけよう!!

### ★乳幼児突然死症候群(SIDS)

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、それまで元気だった赤ちゃんが、眠っている間に突然亡くなる病気です。日本ではおよそ6,000人～7,000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2～6カ月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。原因はまだ分かっていませんが、「うつ伏せ寝を避ける(医学的な理由で医師にすすめられた場合を除く)」、「赤ちゃんの周囲でタバコを吸わない」ことなどにより、発症のリスクを減らせることがわかっています。

### ★乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、命を落とすことがあります。赤ちゃんを決して激しく揺さぶらないようにしましょう。



# 悩めるぎふパパ相談室

生後~1カ月

**Q** ママのチカラになりたいのに  
どうしていいか分かりません…

ママを助けたいという気持ちを持つことはすばらしいこと。分からなければ素直に「どうしたらいい?」「何か手伝うことある?」と聞けばいいのです。あとはママの話を面倒くさげらずちゃんと聞いてあげることや、自分でできることは自分ですることでママは大変助かります。

**Q** あやしても反応がないけれど  
大丈夫?

生後~1カ月の時期は、あやしてもあまり反応がないのが普通。でも赤ちゃんは一生懸命パパやママの語りかけやスキンシップを受け止めているから、心配なくて大丈夫。2~3カ月ごろになれば「楽しい」「うれしい」といった感情が育ってニコッとするようになります。

**Q** ママは産後1カ月は  
休まないといけないの?

産後、ママは体の不調を感じやすく、特に産後1カ月に無理をすると、後年の健康に大きな影響を及ぼします。ママは体を回復させるため、しっかり睡眠をとって安静に過ごす必要があります。

**Q** トントンしてもげっぷが出ないときは  
どうしたらいい?

げっぷが出る出ないは個人差があります。げっぷが出ないときは、吐き戻しがのどに詰まらないように、背中にタオルをあてて、横向きに寝かせよう。

## 子どもの想像力を育みたいときは…

「おはなし会」でパパもママも一緒に楽しもう! [ホームページ](#) [岐阜県図書館](#) [検索](#)

### 『岐阜県図書館』

読書は子どもの想像力や集中力を高め、考える力を養います。岐阜県図書館では乳幼児~小学生を対象とした「おはなし会」を開催しています。パパもママも一緒になって楽しむことができます。





**2~3カ月**

**赤ちゃんとの時間をたくさん作って、ぎふパパの道をまっしぐら!**

ママの体調もだいふ回復し、赤ちゃんのいる生活にも慣れてくる時期。ベビーカーに乗せてお散歩もできるようになります。赤ちゃんとの遊び方を知って、ふれあう時間を増やしていこう。数時間でも、美容院に行く時間や睡眠の時間を作れば、ママもリフレッシュ!

**“2~3カ月”の成長のめやす**

※赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。  
ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。

- 顔の前でじっと手を見て遊ぶ
- 動くものを目で追う
- あやすと笑ったり、「あー、うー」と声を出す
- 昼夜の区別がついて、夜まとめて眠るようになる子も
- 軽くて握りやすいものを少しの間持てる
- 首がしっかりしてきて、頭が少し持ち上がる



**お腹をブーっと吹く**

赤ちゃんのお腹に口を当てて「ブブー」と吹きかけよう。くすぐったさと音で脳や心を発達させます。お腹をこちょこちょしてもOK。パパも楽しむことで、赤ちゃんにもその楽しさが伝わります。



**おもちゃが見えるかな?**

徐々に視力が発達してくるので、明るく目立つ色で音の鳴るおもちゃを見せてみよう。ゆっくり動かすと目で追いかけてたりも。たくさんのおもちゃではなく1つに集中させよう。

**五感で遊ぼう♪**

ビニールひもをシャラシャラ揺らしたり、レジ袋をカシャカシャ丸めたり、ガラガラを鳴らしたり、積み木をほっぺにベタベタしたり…。不思議な音や感触で遊んでみよう。

**おすすめの絵本**

この時期は音に関心を示す時期。  
音の出る絵本はもちろん、  
言葉の響きやリズムにおもしろさがあると喜びます。  
声のトーンや表情で楽しく読んであげよう。





### いないいないばあ!

ずっと使える遊びが「いないいないばあ」。「ばあ!」までの時間を空けたり、声のトーンや表情に変化をつけよう。パパの顔が見えることで安心感を与えます。



### 歌ってふれあい

歌詞がシンプルでリズムカルな赤ちゃん向けの童謡や手遊びの歌を、目を優しく見つめながら歌ってみよう。手を取って一緒に振り付けをしたりゆっくり揺らしてみてもOK。赤ちゃんの首がまだすわっていない場合は首を支えてあげよう。

### ぼかぼかおさんぼ

鳥の鳴き声、風のそよぎ、五感を刺激され、赤ちゃんの世界を広げるおさんぼ。音に関心があるころなので、音を意識しながら話しかけてあげよう。

## 予防接種を受けよう!

予防接種は、ワクチン(病原体や毒素の力を弱めて作った薬液)を接種して免疫力をつけることにより、感染症の発症を防いだり、症状を軽くすることに役立ちます。

大切なお子さんを病気から守るために、正しい知識を持ち、予防接種を受けましょう。

予防接種には、法律に基づき市町村が実施する「定期接種」と、対象者の希望により行う「任意接種」があります。定期接種は、予防接種の種類・実施内容とともに、望ましい接種時期についても定められていますので、計画的に接種をすすめましょう。

※予防接種の内容及び接種期間等は変更されることがありますので、詳しくはお住まいの市町村におたずねください。

#### 〈乳幼児期の定期接種〉

四種混合(ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ)、BCG(結核)、日本脳炎、麻しん・風しん混合、ヒブ(インフルエンザ菌b型)、小児用肺炎球菌、水痘(水ぼうそう)、B型肝炎、ロタウイルス

#### 〈乳幼児期の主な任意接種〉

おたふくかぜ、インフルエンザ



# 悩めるぎふパパ相談室

2~3カ月

**Q** ミルクをあげても、おむつを替えても、  
何をしてもしゃま泣き止まないときはどうしたらいい？

## ★無理に泣き止ませようとしない

生後2~3カ月は最も泣く時期で何をやっても泣き止まないことがあります。思わず焦ってしまうけれど、そんなときは安全なところに寝かせて一度赤ちゃんから離れて、自分の気持ちを落ち着かせることも大切です。

## ★包み込んで抱っこ

おくるみでくるんだり、赤ちゃんの足を太ももにはさんで密着すると、胎内にいたときと同じ状態になり、赤ちゃんは安心します。

## ★赤ちゃんの状態、環境を確認する

部屋は暑かったり寒かったりしないか、熱があるのではないか、痛がる場所はないかを確認して、当てはまることがなければゆったりと抱っこして、やさしく話しかけてあげましょう。

## ★胎内で聞いていた音を聞かせる

赤ちゃんが胎内にいたころに話しかけていた言葉や、よく聴いていた音楽を聞かせれば、赤ちゃんもリラックスします。ビニールをカシャカシャさせたり、換気扇の音で安心する赤ちゃんも。



## 子どもの状態をよく観察して「いつもと違う」様子に気づこう!

子どもの病気は進行が急であることが多いので、早く発見して適切な対処をすることが大切です。日頃から子どもの状態をよく観察しましょう。



### ココをチェック!

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 機嫌がよく、表情がイキイキしているか      | <input type="checkbox"/> うんちの回数や色、かたさなど変化はないか    |
| <input type="checkbox"/> 元気でよく動き、いろいろなものに興味があるか  | <input type="checkbox"/> 鼻水や鼻づまりはないか             |
| <input type="checkbox"/> おっぱいやミルク、離乳食をいつもどおり食べるか | <input type="checkbox"/> 耳を痛がったり聞こえは悪くないか        |
| <input type="checkbox"/> 抱っこしたときのぬくもりがいつもと同じか    | <input type="checkbox"/> 皮膚に発疹は出ていないか、あざの変化はないか  |
| <input type="checkbox"/> おしっこの量や色、回数、匂いなど異常はないか  | <input type="checkbox"/> 目やにや充血はないか、まぶしそうにしていないか |

夜間・休日に“子どもの様子がおかしいな?”と思ったら #8000 へ。

※詳しくはP40をご覧ください。



4~6ヵ月

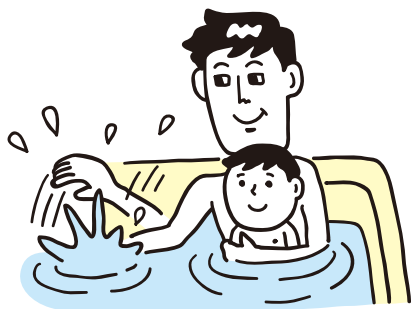
表情が豊かになって、  
少しおすわりができるように。

首がすわって、頭を立てて周囲を見られるようになり、立体感や遠近感が分かってくる時期。感情表現が豊かになってかわいい表情をたくさん見ることができず。手足の動きも活発になって、自分から「抱っこしてほしい」など手を伸ばして要求をしはじめます。赤ちゃんの要求を受けとめ、やり取りを楽しもう!

### “4~6ヵ月”の成長のめやす

※赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。  
ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。

- 首がすわり、うつぶせで遊んだり、寝返りをうつ
- 触れたものを手をつかんだり、持ち替える
- からだ全体で感情を表現する
- ママを特別な存在と認識する
- さみしいなどの細かい感情が生まれる
- 両手で支えておすわりできるようになる
- 手を振る、なめるなど自分から動きかけて遊べる



### おふろでばしゃばしゃ

パパとお風呂に入れるようになったら、水を嫌がらないように楽しくお風呂タイムを。湯船の水面を手のひらでばしゃばしゃしたり、おもちゃを揺らしてみよう。  
一緒にお風呂に入るだけでなく、着替えの準備や後片づけまでやると、ママは大助かり。

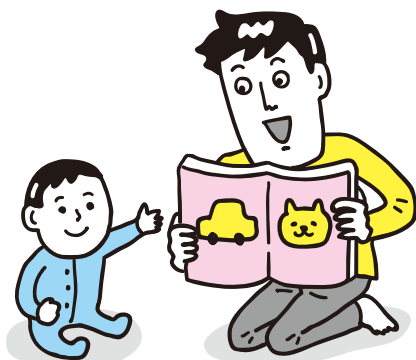
### 一緒に絵本を読もう

おすわりができるようになったら絵本の読み聞かせが楽しめます。ゆっくり優しく語りかけ、親子で一緒に楽しもう。



### おすすめの絵本

リズムが楽しい擬音が出てくる絵本や言葉の繰り返しや楽しい絵本を選んでみましょう。声や表現をいろいろと変えて読むと赤ちゃんも喜びます。



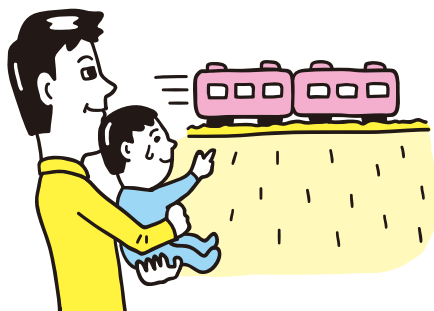
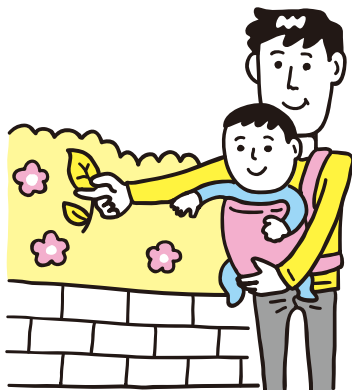


### お顔にさわって

からだの部位に興味がいってくるころ。鼻をツンツン、おでこをコンコンとくっつけあったり、赤ちゃんが声を出しているとき、口に手をあてて「あわわわ」と言わせてみよう。

### 自然にふれよう

からだつきがしっかりしてきたら、ベビーカーから降りて葉っぱや花、木の幹と一緒に触ってみよう。しっかりとからだを支えて滑り台を少しだけ滑らせてもワクワク。



### 甘えて、遊んで気分転換

赤ちゃんが泣いて要求を伝えることも増えます。理由が分からないときも「そうだね～」と応えてあげて。具合が悪くないのなら景色を変えたり、五感を刺激する遊びを。

### おひざの上で

両脇をしっかり支え、パパの太ももの上に赤ちゃんを座らせたり、立たせたりして軽く上下にポンポン、ピョンピョンさせます。





# 悩めるぎふパパ相談室

4~6カ月

其の壱  
妊娠編

其の貳  
出産編

其の参  
子育て編

生後1  
~3カ月

2  
~3カ月

4  
~6カ月

7  
~11カ月

1  
歳

2  
歳

3  
~4  
歳

5  
~6  
歳

## Q パバと遊ぶことは絶対に必要なの？

子どもの自立心や自己肯定感を育てるために大切なのが遊びです。仕事が終わってゆっくり休みたい…と思うかもしれませんが、赤ちゃんとは遊ぶことはパパにとってもストレス解消になります。パパとの遊びは赤ちゃんのからだを丈夫にするだけでなくパパと赤ちゃんの心の絆が深まっていきます。



## Q 寝かしつけてもなかなか寝てくれないときは？

生活のリズムをくずさないことが第一。絵本を読むなど、寝る前にする習慣をつけるといいでしょう。「寝かせなくちゃ!」というパパの焦りは赤ちゃんにも伝わって逆効果。部屋を暗くして一緒に寝てあげると安心して眠りやすくなります。

## Q 一生懸命あやしても、笑ってくれない

落ち込まずに「新しい技を考えるチャンス」とポジティブに考えよう。パパが明るい気持ちでいれば、赤ちゃんにも伝わって笑顔になるもの。自分のためにパパがあれこれしてくれることが信頼感にもつながります。

### 外出先で授乳やオムツを替えるときは…

#### 地域ぐるみで子育てをやさしくサポート

#### 『岐阜県赤ちゃんステーション』

岐阜県赤ちゃんステーションは、「授乳の場」、「オムツ替えの場」、「ミルクのお湯」のいずれかを無料で提供している店舗や施設のこと。赤ちゃんステーションとして登録している店舗や施設には、利用者の方に一目で分かるように、シンボルマーク入りのステッカーが掲示されています。



[ホームページ](#)

[岐阜県赤ちゃんステーション](#)

[検索](#)



7~11ヵ月

## 離乳食を作って 食べさせてみよう!

よだれがたくさん出たり、大人が食事をしているとじっと見たり、口をもぐもぐ動かはしはじめたら離乳食をはじめましょう。5~6ヵ月で食べはじめる赤ちゃんもありますが、赤ちゃんのペースでスタートしよう。パパは食べさせてあげることはもちろん、積極的に離乳食を作ってみよう!

### “7~11ヵ月”の成長のめやす

※赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。  
ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。

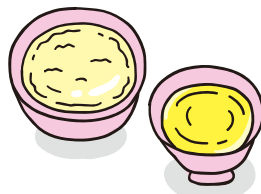
- 手で支えなくても背筋を伸ばして座れる
- 興味のあるものや欲しいものを指差す
- はいはい→つかまり立ち→つたい歩き→1人で立てるようになる
- 大人の話しかけに反応して、言葉のまねが上手になる
- 人見知りするようになる
- シールをはがすなど指先で細かい動作ができる

### 食べさせてみよう



赤ちゃんを横向きに抱っこして、正面からスプーンを持っていきます。赤ちゃんが食べ物を見たら、スプーンを下唇の上において、上唇が動くのを待とう。動いたら食べ物を取り込ませるようにして食べさせます。

### お米などの炭水化物からはじめよう!



最初はお米やじゃがいもなどの炭水化物を加熱して、ペースト状にしたものを食べさせてみよう。慣れてきたら苦みやアクのないにんじん、かぼちゃなどの野菜類、豆腐などのタンパク質類を。

### パパが率先して作ってみよう!



初期の離乳食はおかゆやうどんをペースト状にしたもので十分。ぜんぶ手作りにしなくても大丈夫。困ったときはベビーフードを頼ってもOK。「おいしいね～」と声をかけながら食事を楽しもう。

### 食べ物に気をつけよう!



乳幼児に食べさせると危険な食べ物もあります。1歳までは蜂蜜、2歳までは生たまごや刺身などの生ものは食中毒のおそれがあるので避けて。牛乳や大豆、小麦、そばなどアレルギーの可能性のあるものは少しずつすすめよう。



# 悩めるぎふパパ相談室

7~11カ月

其の壱 妊娠編

其の貳 出産編

其の参 子育て編

生後1~11カ月

2~3カ月

4~6カ月

7~11カ月

1歳

2歳

3~4歳

5~6歳



Q お口のケアはどうすればいいの？

## ●7~8カ月ごろ…

下の前歯が生え始めます。唾液の分泌が盛んなので、唾液で歯の汚れが落ちやすく虫歯になりにくい時期です。でも歯はどんどん生えてくるので、このころからお手入れをはじめよう。

1. 歯についた汚れを落とすために湯冷ましや麦茶等、甘くない水分を飲ませよう。
2. 1日1回、湿らせたガーゼで歯をつまんで歯の表裏をふこう。
3. 赤ちゃん用の歯ブラシを持たせたり、噛ませたりして、歯ブラシの感触に慣れさせよう。



## ●8~10カ月ごろ…

上の前歯が生えてきます。上の前歯は赤ちゃん時代に最も虫歯になりやすいので、歯磨きをスタートさせて、少しずつ慣れさせよう。

1. 一緒に座って、歯ブラシを持たせ、遊び感覚で自分で磨かせてあげよう。
2. 1日1回、寝る前にやさしく仕上げ磨き用歯ブラシで磨き上げよう。
3. 寝ている間は口の中が虫歯になりやすい状態になるので、夜中の授乳は少しずつ控えよう。



※歯が生える時期や順序には個人差があります。

## 仕事などで病気の子どもの面倒が見られないときは…

子どもの急な病気のとくに…一時的に子どもを預かってくれる

### 『病児保育』

子どもが病気になったとき、保護者が仕事などを理由に家庭で面倒をみる事ができない場合に、専門スタッフのいる施設で一時的に預かるサービスです。おおむね小学生までの子どもを対象とし、受け入れ可能な症状は施設により異なります。

ホームページ

岐阜県 病児保育

検索



## 1歳

# あんよ時代の幕開け！ 屋内外の事故に気をつけよう！

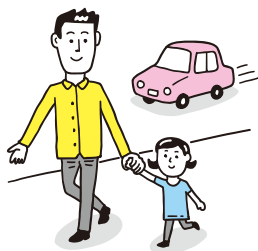
1歳になると、好奇心のおもむくままにあちこち歩き回ります。でも状況判断や危険を感じる力はまだまだ未熟。パパやママの言うことが分かってくるものの、理解力も未熟なので「ダメ!」と言っても言うことを聞きませんが、根気よく危険を教えていくことが大事。気迫と表情で「ダメ!」と言った後は、「痛かったね」などフォローの言葉を忘れずに。

### “1歳児”の成長のめやす

※子どもの成長や発達には個人差が大きいです。  
ほかの子どもの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう

- 約8割の子が1歳3カ月までに歩きはじめる
- 視力は0.4程度になり、ものを立体的に見られる
- 自己主張がはっきりし、大人と同じ感情を表現するようになる
- 手伝いやごっこ遊びがさかんになる
- 積み木を積むなど、指先で力を加減できる

### 歩いているとき



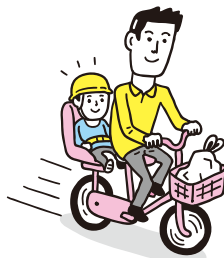
「道路は一緒に手をつなごうね」と教え、絶対に手をつなぐこと。子どもが車道へ飛び出さないように、パパは必ず車道側を歩こう。また、すれ違う大人の荷物が当たったり植木などの枝が刺さったりしないよう、子どもの目線の高さを確認しておくのも大切。

### ベビーカーに乗せているとき



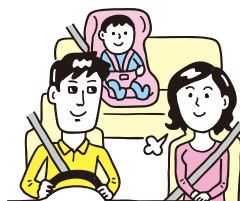
バランスを崩して転倒する場合がありますので、荷物は持ち手にかけずに手で持ち、子どもが立ち上がらないようベルトの装着を忘れずに。また、暑い夏の日には地面からの放射熱の影響でベビーカー内は高温になるので、子どもの様子をこまめにチェックして。

### 自転車に乗っているとき



荷物の積み降ろしなどをすると転落事故につながるため、子どもは最後に乗せて最初に降ろそう。また、ほんの短い時間でも子どもを乗せたままにしないこと。転倒やけがなど不測の事態を防ぐため、ヘルメットを必ず着用させよう。

### 自動車に乗っているとき



万が一の事故防止のため、チャイルドシートに座らせよう。パワーウィンドウに顔や首、指などを挟まれることがあるのでロックを忘れずに。また、エアコンを切った車内は真夏でなくてもすぐ温度が上昇し、熱中症になる可能性が。ほんの数分でも子どもだけを残してはダメ!

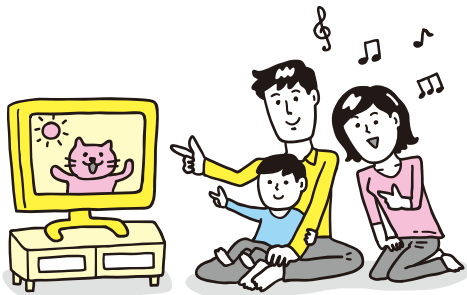


# 悩めるぎふパパ相談室

1歳

**Q** テレビやDVD、スマホは、どのくらい見せていいの？

テレビやDVDなどを長時間見せておくと、五感を通じていろいろな体験をして、成長する時間を削ってしまうことになり、発達に影響を及ぼすことがあります。でもパパやママと一緒に歌ったり、踊ったりするなどよい刺激を受けることもできます。2歳までは1日30分以内を目安に、明るい部屋で、一緒にやりとりを楽しみながら見よう。



**Q** 言葉の意味を理解していないみたいけど…

お気に入りのキャラクターやおもちゃなど、普段よく使うもの、見るものの名前を語りかけてみよう。そのうち子どもの興味がでてくるはず。

**Q** すぐかんしゃくを起こして困っています

前後に子どもがどんな行動をしていたかを考えて、気持ちがおさまるまで待つあげよう。落ち着いたところに「こうしたかったのかな？」と話しかけて。このやりとりで子どもは気持ちをずめることを学びます。

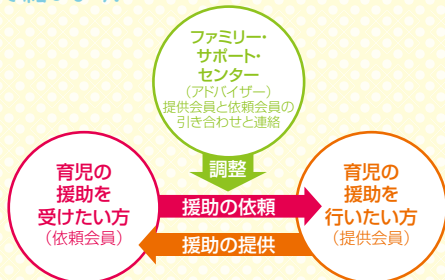
## 仕事や用事で子どもを預けたいときは…

育児の援助を受けたい人、援助したい人を結びます！

### 『ファミリー・サポート・センター』

子育ての手助けをしてほしい人(依頼会員)と子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)が会員となって支え合う組織です。保育施設や学校などへの送迎や始業前・終業後の預かり、急な用事や残業のときの預かりなどの支援が受けられます。

ホームページ



これだけは覚えておこう!



2歳

# 子どもの「いやいや」は自己主張! 根気よく付き合いながら、 しつけをはじめよう!

2歳にもなると、パパやママの言葉や指示を理解できるようになってきます。しかし、子どもは理解はできても「いやいや!」を連発します。この「いやいや」はわがままではなく、「自分の人格を認めて!」という合図。言いなりにするのはいけません、この「いやいや」に根気よく付き合って言い聞かせることが大切。そうすることで「ありのままの自分でいいんだ」という自己評価が育ちます。

“2歳児”の成長のめやす

※子どもの成長や発達には個人差が大きいです。  
ほかの子ともとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう

- 足の機能が発達し、その場でジャンプできる
- 自立心が強くなる
- 2歳半〜3歳頃には乳歯が20本生えそろう
- 自分のしたいこと、好きなことがはっきりしてくる

危ない!!



しかり方

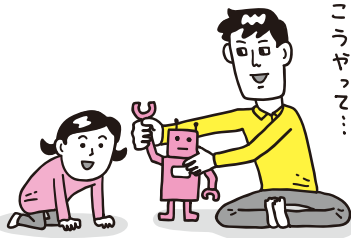
1人で走り出してしまったときなど、危険な時は「ダメ!」「危ない!」としっかりからだを抱いて止めよう。そのうち「イヤイヤ!」が出てきますが、見守ってあげることで自分の気持ちをコントロールできるようになります。

受け入れる



しるだけでは、子どもは不安になるだけで、聞こうとする気持ちを持ってません。ものを投げたときも「投げたみたかったんだね」と子どもの気持ちをパパが受け入れてくれることで、子どもは安心して聞くことができます。

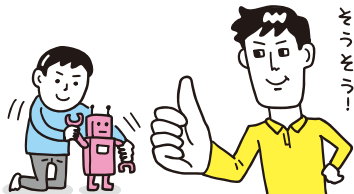
こらやっ……



教える

子どもはまだどのように行動するのが正しいのか分かりません。だからパパが分かりやすい言葉でやさしく教え、理由を伝えてあげよう。無理矢理教えるのではなく、子どものやる気を引き出すことが大切です。

アハハハ……



ほめる

行動がなおせたり、うまくできたら、どんな小さなことでも、めいっばいほめてあげて。ほめるとは評価することではなく、一緒に喜んであげること。うまくできなくても落ち込まずゆっくりのんびりやろう。



# 悩めるぎふパパ相談室

**2歳**

## Q おむつはずし・トイレトレーニングはいつ頃からはじめればいい？

1人でトイレに行くためには、まずひとり歩きができ、自分の手足のコントロールができることが必要です。また、膀胱が発達し、おしっこの間隔が2時間くらい空くようになり、言葉の意味を理解して「おしっこ」と言えるようになれば、おむつはずしの時期。子どもの発達にあわせてはじめよう。



## Q 体罰って必要ですか？

体罰は「攻撃性が強くなる」「反社会的行動に走る」「精神疾患を発症する」など、子どもの成長にマイナス面が大きいと言われていいます。2020年4月には、子どもへの体罰が法律で禁止されました。子どもの心身の成長のために、体罰ではなくどうすればよいのか言葉や見本を示すなど、子どもが理解できる方法で伝えることが大切です。体罰に頼らないつけの方法を考えてみよう。

外出や買い物をお得に楽しみたいときは…

家族にうれしい特典がいっぱい!!

「ぎふっこカード」

県内に在住の18歳未満の子どもがいる世帯・妊娠中の方がいる世帯に交付しています。「ぎふっこカード」を協賛店舗で提示すると、商品等の割引やポイントカードの加算などの特典や子育て応援サービスを受けられます。

ホームページ [ぎふっこカード](#) [検索](#)



これだけは覚えておこう!



3〜4歳

パパの本領発揮!  
からだを使って  
子どもと思いきり遊ぼう!

言葉でコミュニケーションできる力がついてくるので、子どもとの会話も楽しめるようになります。また自我が強くなり、好きなことがはっきりしてきて、何でも自分でしがります。これは自立心が育まれてきた証拠。この時期こそ、パパの出番! 公園でからだを使って思いきり遊ばば、子どものからだが丈夫になって、自立心も育まれていきます。

“3〜4歳児”の成長のめやす

※子どもの成長や発達は個人差が大きいです。  
ほかの子どもの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう

- 突き出していたお腹がへこみ、スマートな幼児体形になる
- 知りたいことがたくさん出てきて質問をたくさんする
- てんぐり返しができたり、走ることも上手になる
- お友達と遊ぶようになる



電車ごっこ

どこへ行くにも「いやいや!」。そんなときは電車ごっこで楽しい気持ちにさせて誘おう。いろんなシーンで遊び心を。



おままごと

想像力が豊かになってくるこの時期にはおままごとを。ちょっとの小道具でパパやママになります。



粘土遊び

粘土遊びはいろいろな形を作って楽しめるだけでなく、指先を使うことで脳に良い刺激を与えます。



公園で

思いきり遊ぶ!

すべり台やブランコ、鉄棒など、公園の遊具を使って一緒に遊んじゃおう! 仕事のストレス解消にもなりますよ!

おすすめの絵本

子どもの生活の中でおなじみのものや習慣、言葉が出てくる絵本。言葉をまねしたり、イメージをふくらましてワクワクするようなストーリーのものがおすすです。



# 悩めるぎふパパ相談室

**3~4歳**

## Q 子どもの甘えにどう対応していけばいい？

泣いたり、怒ったり、わがママを言ったり、かと思えば、ベッタリと甘えてきたりとパパやママを困らせる時期。でもこれは情緒が発達し、自立心が育っている証拠です。自立と甘えを行ったり来たりしながら子どもの心は成長していきます。十分に甘えて安心感を得られると、子どもは自立の世界へと向かいます。しかし、しばらくするとまた不安になり、安心感を求めて甘えてきます。これを繰り返すことで子どもは安心して自立へと向かいます。



## Q 遊びを上手に切り上げる方法は？

急に帰ろうとすると、ダダをこねられることに。「長い針がここになったら」とか「あとこれをやったら帰ろうね」と予告すること。それでもぐずるようなら、「じゃあ、あと少しだけ」とおまけをしてあげよう。そして別の遊びやおやつで、次の楽しいことへ誘えば切り上げやすくなります。

## Q 泣かれるとついイライラしてしまって…。

いつもいつも泣かれると困ってしまいますよね。子どもにとって泣くということは、自分の感情を表現し、心の成長へとつながるものです。子どもが泣いたら大声でどなったり、たたいたりして泣けないようにしていると、感情をコントロールしづらくなってしまいますので注意しよう。

### 子どもが3人以上いる家庭には…

多子世帯家庭の応援にも取り組んでいます!!

#### 『ぎふっこカードプラス』

県内に在住の18歳未満の子どもが3人以上いる世帯・3人目の子どもを妊娠中の方がいる世帯に交付しています。「ぎふっこカードプラス」を協賛店舗で提示すると「ぎふっこカード」より優遇したサービスを受けられます。



ホームページ [ぎふっこカードプラス](#) [検索](#)

これだけは覚えておこう!



5~6歳

## 子どもの心とからだを育て、自立を応援しよう!

身のまわりのことはほとんど自分でできるようになります。会話も豊かになって、いろんなできごとや相手の気持ちを心とからだで感じ、受け取ることができるように。友達との遊びやいろんな体験をさせてあげるとともに、生活習慣や社会のマナーも少しずつ身につけさせ、子どもの自立を温かく見守りながら応援しよう!

### “5~6歳児”の成長のめやす

※子どもの成長や発達には個人差が大きいです。  
ほかの子ともとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう

- 身のまわりのことは一通りできるようになる
- 思いやりの心を持つ
- 相手の表情から喜びや悲しみの感情を読み取ることができる
- 友達との関係を大事にする



### 子どもの話をしっかり聞こう

自分は「こうしたい」「こう思う」と自己主張がはじまります。正しいことはきちんと認めてあげよう。自分の感じ方や判断に自信を持てる子どもに育ちます。



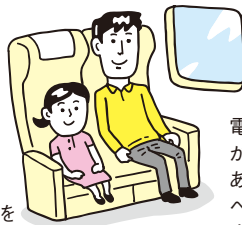
### 生活習慣を見直そう

小学校では自分のことは自分するのが基本。入学の前に、子どもの生活習慣を総点検しよう。身支度の仕方など、指示するだけではなく、パパも一緒に手伝いながら、自分でできるようにしてあげよう。



### 友達との交流を大切に

社会や集団のルールを理解するには、友達と思いっきり遊ぶのが一番! やさしさや思いやり、意見が食い違った時の対処方法など、人間関係を学んでいきます。



### マナーを身につけさせよう

電車やバス、レストランなどでは静かにする、危険な場所で遊ばない、あいさつをしっかりする、食事は食べ終わるまで席を立たないなど、基本的なマナーや他人のことを思いやる行動を身につけさせよう。



# 悩めるぎふパパ相談室

**5~6歳**

**Q** 子どもの相手をしていると  
ついカッとなってしまいます…

子どもはそもそもまだ他人のことを考える能力が完全でなく、言うことを聞かないものです。そして失敗をして成長していくものです。自己主張する能力、自立心が健全に育ち、失敗によってさまざまなことを学んでいるのです。その子の個性がとらえ、ときには肩の力を抜いて深呼吸してみましょう。その方が子どもの成長にとって良いときもあります。



なんとかなるよね？



**Q** 父親の不在は母子密着の危険性がある？

パパが育児に関わらないと、ママは孤独を感じ、不安になるもの。それと同時に子どもへの依存という形をとることがあります。つまり子どもがママの寂しさや不安を埋める手段になるのです。敏感な子の場合、ママの期待に応えようとまったく手のかからない「いい子」になることがあります。そうなると子どもの自立を妨げることにもなります。パパがしっかりと育児に関わることは、ママの安心と子どもの自立のために大切なことなのです。



## こんなトラブルに気をつけよう!

大人にとっては危険を感じないものや場所であっても、赤ちゃんや子どもにとっては事故やケガの要因となるものがいっぱいあります。特にハイハイやつかまり立ち、歩行ができるようになる時期は要注意。部屋の中、屋外のトラブルに十分注意しよう。

### 〈居間〉

#### ●コンセント

コンセントカバーをつけましょう

感電

#### ●温風ヒーター

床に置くタイプは柵で囲いましょう

やけど



#### ●ヘアアイロン・アイロン

一瞬ふれるだけでもやけどをします

やけど

#### ●薬・硬貨・たばこ・ボタン電池

口に入れると危険です

誤飲・窒息



#### ●ビニール袋

顔にかかると窒息します

窒息

#### ●コードや紐

首に巻くと自分では取れません

窒息

### ここもチェック!

- ・テーブルクロスは、はずしておく
- ・子どもの手が届き出しの中には、危険なものや小さなものを入れておかない



### 〈台所・お風呂場・トイレ〉

#### ●シンクの包丁入れ

シンクの扉は簡単に開けてしまいます

けが

#### ●やかん・ガスコンロ・炊飯器

蒸気にふれるだけでもやけどします

やけど



#### ●洗剤

手の届くところには置きません

誤飲

#### ●お風呂場・シャワー

残り湯は流しましょう。シャワーの熱湯にも注意

やけど 転倒 溺水



#### ●トイレ

洋式トイレは必ずふたをしましょう

転落

溺水

#### ●洗面台の指輪やカミソリ

置きっぱなしにしないよう注意

けが 誤飲



### 〈階段・玄関・その他〉

#### ●階段や縁側

柵をつけましょう

転落

#### ●玄関マット・スリッパ

スリッパはつまずくし、マットはすべります

転倒 打撲・けが



#### ●施錠・ロック

1人で外に出ていけないように鍵をかけよう

失踪・迷い子

子どもの発達と事故

	転落	打撲・けが	熱傷	窒息	事故	溺水
<b>誕生</b>	抱っこするとき に落とす		熱いミルクや 熱い風呂	枕や布団 ビニール袋	車の事故 チャイルドシ ート装着不備	入浴時に落と す
<b>3カ月</b> 足をバタバタ	ベッドやソファ から転落		くわえタバコ	うつぶせ寝で うまれる		
<b>4カ月</b>			大人の飲んで いるお茶や コーヒー	たばこ、小物、 ボタン電池の 誤飲		
<b>5カ月</b> 触ったものを 口の中に		金属やプラス チックの玩具 でのけが				
<b>6カ月</b> 寝返り	歩行器ごとの 転落	床に置いてあ る固いものに ぶつかる		小さなおもちゃ の誤飲	自転車の二人 乗り	
<b>7カ月</b> お座り	縁側から転落			よだれかけ コードやひも類		
<b>8カ月</b> ハイハイ	いすから転落	引き出しの中 のハサミや カッターナイフ	ポット、アイロ ン、食卓の熱 いもの	薬や化粧品 の誤飲		
<b>9カ月</b>			ストーブや ヒーター			入浴時に自分 で立って浴槽 に転落
<b>10カ月</b> つかまり立ち	浴槽や洗濯機、 便器へ転落	建具や家具の 角で打つ	コンロ	豆やナッツ類 の誤飲		風呂の残り湯 に転落
<b>11カ月</b>	階段から転落	テーブルの角 で打つ		ビニールなど をかぶって遊ぶ	道路に飛び出す	
<b>1歳</b> 歩行	窓やベランダ から転落	歯みがき中の 喉突き			コンセントに何 かを挿しこむ	
<b>2歳</b> 階段の昇降	滑り台やプラ ンコから転落	ドアや引き出 しに手を挟む	ライター、マッ チ、花火			台に乗って洗濯 機をのぞき込む
<b>3歳～</b> 高いところ からジャンプ	自転車から 転落	戸外の段差で ころぶ		ドラム式洗濯 機での事故	三輪車や自転 車の事故 失踪・迷い子	プールや川、 海での事故