

「子どもはお金で育つんじゃないねえ。  
愛情で育つんだ！」

# 子育てとお金

パパとしての第一歩を踏み出したアナタ！未来への期待がふくらむと同時に、経済的な不安も抱いているはず。大丈夫！石巻で安心して子どもを産み増やし育てられるよう、サポートの一部を紹介します！



## 1. 妊娠・出産

### ●妊婦健診補助

石巻市は、安心安全な出産を応援する為、妊婦健康診査費助成を最大14回に拡充。

妊婦健診の費用がほぼかからないと思ってOK。  
ママと子どもを守る為、妊娠がわかったら必ずすぐに受診。



### ●出産育児一時金（42万円）

出産と子育ての経済負担を軽くする為、健康保険より一時金が支払われます。

健康保険から医療機関へ直接一時金を支払う「直接支払制度」を利用すると、42万円を超えた分を支払うだけでOK。  
かなり助かりました。



実際の出産費用は45万～60万円前後。  
初産か経産か、出産日時、入院日数などによって異なります。

### ●育児休業給付金

育児休暇を取得した際、雇用保険から通常1年間給付。



## 2. 子育て

### ●児童手当 (所得制限を超える場合、0歳～中学生:月額 5,000円)

3歳未満 :月額 15,000円

3歳以上小学校修了前(第1子・第2子):月額 10,000円

3歳以上小学校修了前(第3子以降) :月額 15,000円

中学生 :月額 10,000円

赤ちゃんの紙おむつと粉ミルク約1か月分が購入できる!3人兄弟で、現在月3.5万円を受給。子育て応援を実感中!



子育ての中で一番お金がかかるのが大学進学。学費だけで4年間で500万円～800万円といわれています(日本政策金融公庫統計より)。18年後の我が子のために、学資保険などに児童手当を活かすのも良いでしょう。

### ●子ども医療費助成制度

子どもが医療機関を受診した際、自己負担分を助成してくれる制度。

石巻市では平成30年4月より所得制限を撤廃。

・入院/通院 0歳から中学3年生(15歳)

我が子によく病院にかかりますが、**無料**なので助かります。入院・手術をした時もほぼ費用がかからず、本当に感謝。



### ●幼稚園・こども園・保育園 ～幼児教育・保育の無償化～

子どもたちに対し、人格形成の基礎を培う幼児教育・保育の機会を保障。子育て世代の経済的な負担を軽くする制度。

・3歳から5歳までの子ども

・0歳から2歳までの住民税非課税世帯の子どものうち、「保育の必要性の認定」を受けた子どもが対象。無償化の対象については市役所までお問合せ。

仕事に就こうかとても悩む人もいます。この時期、子どもの育ちについて、夫婦で話す機会が多くなりました。



どうでしょう、少しは気持ちが楽になりましたか?家族が増えるというビッグイベントは、「お金」について見直すいい機会です。「飲みに行く回数を減らそうかな」「子どもと遊べる庭付きの家がほしい」など々、これからのあなたと家族のことを考えてみましょう。子育てにはお金が必要ですが、子どもは産まれながらにしてそれ以上の「価値」を与えてくれています。「将来のために何か始めたほうがいいのかな?」もし、お金のことで悩んだら、1人で抱え込まず、まずはパートナーに。先輩パパやファイナンシャルプランナーに相談するのも良いですよ。



参考: HP「石巻市子育てタウン」



先輩ママに聞きました。

# 産後ママの SOS

## 母乳・ミルク

- 母乳があまり出なくて、悩みました。
- 母乳は出るけど直接飲んでくれず、搾乳をして飲ませる日々。肩こりや寝不足でしんどかった！
- 母乳とミルクの混合でミルクの量がわからなくて悩んでいた。
- 母乳が出すぎて乳腺炎になり病院通いに。
- 哺乳瓶でミルクを飲むのを嫌がるので、誰かに少し預けることもできなかった。
- 母乳で育てていて体重の増えが悪くなりあちこちに相談しました。
- 「夜中のミルク作り」や「夜泣きの抱っこ」「寝てていいよ」は少しでもありがたい。
- 「哺乳瓶を洗ってくれる」とすぐ助かる！（キレイに洗ってね）
- 「大丈夫だよ」「ママ頑張っているね」のママの味方になってくれる言葉が嬉しい。

## アレルギー

- 離乳食前に卵アレルギーと診断があり、いつまで気を付けなくてはいけないのか先が見えない不安。。インフルエンザの予防接種が出来ない。。
- 「真剣に相談に乗って欲しい」
- 「お医者さんからのアドバイスと一緒に取り組んでくれる」と嬉しい。
- 「自分から伝えにくいパパの親戚などに勝手に食べ物を食べさせないように言ってくれる」と助かる

## その他

- パパの自覚。子どもを中心にした生活をして欲しい。
- 同居しているので子どもとの外出の際に心配されるので気を遣う。パパからフォローがあると嬉しい。「そろそろ日中は外出した方が生活リズム整うらしいよー」など。
- 見せないようにしているけど精神的にギリギリのところまで追い込まれることがある。
- 手伝ってと言えない性格。何度も1人で泣いた。。





# 出産後手続きチェックリスト

赤ちゃんが生まれたら、必要な手続きも短い期間にたくさんあります。  
忘れないようにチェックしておきましょう。

手続きの一部を載せています。詳細等、それぞれの条件によって異なる場合もありますので、必要に応じて市役所へ直接ご確認ください。

石巻市役所  
0225-95-1111

赤ちゃんの出生日

年 月 日

| 手続き内容  | □出生届                                                                                                  | □児童手当                                                                                                                                   | □国民年金保険料                                                                                                                                         | □子ども医療費助成                                                                                                                   | □出生連絡票                                                                                      |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民課</li> <li>・各支所</li> <li>・各総合支所市民生活課</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て支援課</li> <li>・各支所</li> <li>・各総合支所保健福祉課<br/>(申請が遅れると、受給できない月が発生することがありますのでご注意ください)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・産前産後機関免除<br/>(国民年金第1号被保険者)</li> <li>・保険年金課</li> <li>・各支所</li> <li>・各総合支所市民生活課</li> <li>・年金事務所</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・保険年金課</li> <li>・各支所</li> <li>・各総合支所市民生活課</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康推進課</li> <li>・各支所</li> <li>・各総合支所保健福祉課</li> </ul> |
| 期限     | 生まれた日を含め 14 日以内                                                                                       | 生まれた日の翌日から 15 日以内                                                                                                                       | 出産予定日の 6 か月前から<br>届け出ができます。                                                                                                                      | 出生後、保険証を受け取ったら<br>早めに手続き                                                                                                    |                                                                                             |
| 我が家の目安 | 月 日まで                                                                                                 | ※公務員の方は基本的には勤務先から支給されるため、必要書類は勤務先に確認するようになります。<br><br>月 日まで                                                                             | ※出産後に手続きする場合は<br>出産日を確認できる書類は<br>必要ありませんが、被保険<br>者と子が別世帯の場合は出<br>生証明書など出産日及び親<br>子関係を明らかにする書類<br>が必要です。                                          | ※早めに健康保険証の<br>加入も行いましょう。                                                                                                    |                                                                                             |
| 必要なもの  | □出生届書(※1)<br>□母子健康手帳<br>□届出人(保護者)の印鑑<br><br>(※1) 病院の先生から出生証明書をもらい、書類の左側の出生届出書に「お子さんの名前」「住所など」を記入したもの。 | □印鑑(認印で可)<br>□請求者の健康保険証<br>□請求者名義の通帳または<br>キャッシュカード<br>□請求者・配偶者の個人番号<br>(通知)カード<br>□請求者の顔写真つきの<br>身分証明書                                 | □印鑑(認印で可)<br>□年金手帳など基礎<br>年金番号がわかる<br>もの<br>□出産前に手続きす<br>る場合は母子健康<br>手帳など出産予定<br>日がわかるもの                                                         | □印鑑(認印で可)<br>□住民税(非)課税証<br>明書等: 本年1月2日<br>以降<br>(1~9月に申請する場合は<br>前年1月2日以降)に他の<br>市町村から石巻市に転入して<br>きた方のみ(コピー可)<br>□お子様の健康保険証 | □母子健康手帳別冊<br>に入っているハガキ<br>※もう既に提出されてい<br>る場合はお持ちいただ<br>かなくても結構です                            |



# love love パパとママなかよしの秘訣!

## ママが嬉しいことば・嬉しかったこと

- ★「いつもありがとう」ありがとうが一番うれしい!
- ★頑張ったね、良くやったね。「さすがママ」と褒めてくれる。
- ★休みの日にご飯を作ってくれたこと。
- ★疲れたときのマッサージ。
- ★私が体調を崩した時に家事をやっておくので休んでいいよと言ってくれた。
- ★たま〜に買ってくるスイーツ。
- ★片付けなくて寝てしまった時、食器を洗ってくれた。
- ★気分転換に買い物行っておいで、と子どもたちを見ていてくれること。
- ★記念日などにパパとふたりきりで外食。
- ★授乳、泣き、だっこで、一日何もできなかった時、帰って来て「大変だったね」と声をかけてくれた。
- ★パパひとりで子どもを連れだして私ひとりの時間を作ってくれた。
- ★お疲れさま。
- ★共働きになってから家事も育児も一緒にやって応援してくれる。

## パパが嬉しいことば・嬉しかったこと

- ★素直に、「パパありがとう。」が一番うれしい。何回言われてもうれしい。
- ★さすがパパ。パパすごい!
- ★パパがいてくれると助かる〜って言われたこと。
- ★抱っこ上手だね。パパがあやすとすぐ泣きやむね。
- ★「お疲れさま」、仕事が忙しいときは「大丈夫?」など仕事や体調を気づかってくれる。
- ★パパを大事にしてくれること。
- ★子どもの前でパパを立ててくれること。
- ★たまに、いい酒が用意されていたとき。
- ★パパとしてではなく男として相手してくれるとき。
- ★常に子ども中心になっているママがパパの方を向いてくれたとき。

- 「あと何分で終わるの」
- 「しょうがない」「しゃ〜ねーべや」  
(大変なことを分かってほしいのに)
- 「今日は鍋でいいよ(鍋だつて大変)」
- 「別にいいんじゃないの」「みんなそうでしょ」  
(相談しているときに言われると考えてくれていないよ  
うで嫌な気持ちになる)
- 「ママに似て。…」と遠回しに言う
- 「1日家にいたのに何もしてないの？」
- 早くごはん作つて
- もつと部屋をきれいにしなさい
- うちのおかんがこうしていたから、こうした方がいいよ
- 時間なんて沢山あるじゃん
- 疲れているの？(当たり前でしよつて感じる)
- 「まだ終わつてないの？」「まだやつてないの？」
- 頼んだときに「え〜とか」「めんどくさい」と言う
- 「俺に自由はない」(私にもないんですけど)
- 「1日何しているの？ヒマしていたの？今日何してたの？」
- 溜息
- 主婦は時間が沢山あるからいいよねー
- 今日も寝てたの？
- (産後まもなく)ママなんだからしつかりしな
- 上から目線の発言「〜してあげた」

## 世にも恐ろしい.... NGワード集

パートナーへのこんな言葉や態度、お気をつけください....

- 「疲れた」、「疲れた」言つてばかりいる(私も疲れてる!)
- 子どもはいろいろな理由で泣いているのにすぐに「おっぱいじゃない?」と言う
- 「何でもいい」
- 子どもが泣いていても助けられず、テレビを見ていられると悲しい
- 家事より育児優先なのに成果を求められる。やつた過程を評価してほしい
- ひとりで外出したい時、気持ち良く行かせて欲しい
- お願いすればお手伝いしてくれるけれど、1つ終わると自分の時間に戻つてしまうところ
- 具合が悪い時、もう少し家事をしてほしい
- 掃除をするのに子どもを抱っこやおんぶしながらは大変と伝えたら、「足腰鍛えられるからいいじゃん」
- 子どもの体調が悪い時、(共働きなので)夫に受診を頼んだら行くのをしぶり
- 「そんなに言うなら自分が連れていったら」

## NGワード1



## NGワード2



### NGワード3



### NGワード4



0～1か  
ころ  
(新生児)

赤ちゃんの1日は、「寝る」、「飲む」、「泣く」の繰り返しです。おしっこは1日に15～20回、うんちは2～6回します。時々緑色のうんちをする事がありますが、これは胆汁に含まれる色素によるものなので、心配いりません。赤ちゃんはウイルス等に対する抵抗力が弱いので、触れるときは石けんで手を洗ってから。

注意:「うつ伏せ寝」は、窒息や乳幼児突然死症候群の原因になると言われています。寝返りができるようになるまでは、あお向けで寝かせましょう。

## 先輩パパより 子どもはママの笑顔が好きだから

ママ  
の  
ケア

ママは赤ちゃんが産まれて嬉しいけれど、身体には痛みがあったり、ホルモンバランスが崩れて精神的にも不安定。里帰りしている場合でも、できるだけパパはママと赤ちゃんのそばにいるようにしましょう。

里帰り出産でほとんど一緒にいらなかった頃。ママになった妻とのギャップに驚き！



出産直後、我が子を抱き上げた時は感動でした！その時、父親になったのだという実感がひしひしと湧いてきました。



夜1時間ごとに起きていたのが、しっかりとおくるみを巻いてみたら3時間も寝てくれました。

## ママの話を聞いてあげよう

パパの大切な役割の一つ。助言やコメントはせずに、ママの気持ちを汲みながら真剣に聞くことが大切です。しっかりと話を聞いてもらったママは精神的余裕を取り戻し、子どもへの係わりにもゆとりが出てきます。約20年前デンマークに行ったとき、ベビーカーに赤ちゃんを乗せたふたりのパパたちが、公園で談笑していました。とても新鮮で、感動してしばらく眺めていた記憶があります。父子手帖を作った石巻市の公園で、将来このような光景が見られるといいですね。

(元宮城県中央児童相談所長 臨床心理士 山崎 剛)

## さんじょくき 産褥期

ママの体が妊娠前の状態まで回復するには6～8週間かかり、この時期を産褥期さんじょくきといいます。床上げ(3週間頃)までどれだけ休むことができたかが産後のママの体を回復させるカギ！一番の変化は子宮。大きかった子宮が小さくなるまで悪露(出血)が出てきます。重い物を持つたり、ハードな家事はタブー。出産と同時に育児がスタート。頻回授乳やオムツ交換など、24時間の育児で寝不足、疲労もたまります。

(あべクリニック産科婦人科 助産師 小田嶋清美)

パパのほうがスケジュール管理が得意といううわさ？！

## 予防接種は生後2か月からスタート！ 準備は大丈夫？

今は昔と違ってワクチンの種類が増えています。すべてもれなく接種したいなら、生後1か月には近くの小児科に相談して予約をとっておいた方がいいです。市役所より予診票が届くのは生まれた月の翌月末。昼も夜も大変なママにだけ任せる訳にはいきません。予防接種の事、少し勉強してママと話合ってみましょう！

### そもそも予防接種ってどうしてするの？

予防接種で防げる病気にかかって重い後遺症が残ったり、命を落としてしまったりすることを防ぐためにいきます。かつて日本でポリオが大流行した事がありました。その時、母親たちは子どもたちを守ろうとデモを行い、国にワクチンを緊急輸入させ、劇的にポリオの流行を終息させました。現在ポリオワクチンは四種混合ワクチンとして定期接種となっています。

### 予防接種は何回受ければいいのか？

母子手帳などに載っている予防接種スケジュールを見てみましょう。1歳になるまでに定期接種と任意接種を全て受けると15回以上接種することになります。もれなく接種するには生後2か月には予防接種を始め、同時接種がおすすめです。具体的なスケジュールは各医療機関に相談してください！

### 同時接種って何？

1度に何種類かのワクチンを同時に接種することを同時接種といいます。ワクチンの種類が増え、1種類ずつ接種していたら期間もかかり、毎回通うのは大変なため、同時接種が推奨されています（日本小児科学会）。同時に接種しても効果に差はなく、副作用が増える訳でもありません。最大で一度に5種類のワクチンを同時接種する（4回の注射+1回の内服）事も行われています。

特に初産のママは、1回の注射でも子どもがかわいそうに感じるもの。毎回泣かれると気持ちの負担も大きいそうです。



### 定期接種と任意接種ってどう違うの？

**定期接種：**予防接種法で定められていて国が接種することを強く勧めている予防接種の事。決められた期間内に接種すれば費用は市町村負担となる。例えば、BCGや四種混合、ヒブ感染症、小児用肺炎球菌、**回タなど。**

**任意接種：**予防接種法では定められておらず接種するかどうかは病気のリスクを考慮して、ご家族が判断するか、医師と相談の上、**決めましょう。しかし医学的に重要度が低いわけではない。**例えば、おたふく**かせ、インフルエンザなど。**

予防接種は子ども達だけの問題ではありません。風疹は妊娠中のお母さんがかかると胎児に悪い影響のある病気です。石巻市では平成31年度より3年間、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象に風しん抗体検査、予防接種を予定しています。

☎ 健康推進課（内線2413）

※県でも条件に応じて実施しています。



## 2～4か ころ

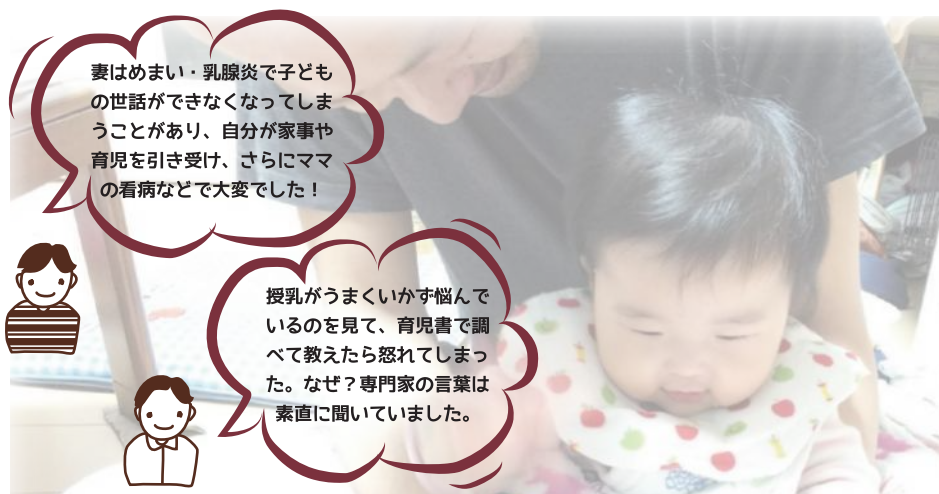
少しずつ赤ちゃんの表情が豊かになります。快、不快によって泣いたり、笑ってあやすと、それに反応して泣き止んだり、笑ったりします。パパやママの顔を認識し、動くものを目で追いかけたりもします。①じっと見つめて、②ほほ笑んで、③頭をなでて、④話しかけて、⑤ほめてやりましょう。これらは「セロトニン5」と呼ばれています。セロトニンは「幸せホルモン」です。0歳～3歳までの間に、パパやママからたっぷりと愛情を感じると、心が安定すると言われています。

① ミルクを飲む赤ちゃんのかわいい顔はこの時期しかみられない！ミルクを飲ませながらテレビを見たり、スマホの画面を見るのはやめよう。

## 先輩パパより 子どもはママの笑顔が好きだから

### ママ の ケア

夜泣きで睡眠不足や母乳がうまくあげられない、抱っこによる腱鞘炎など色々な疲れが出てくることです。里帰りしていたママは、初の子どもと1対1の生活に不安。このときしっかり寄り添わないと、ママは「子育ては自分だけが大変」と感じます。ママは子どものためなら無理をしようとするので、パパは「ママのことも大事にしたい」ことを伝えよう！



## 子どもと遊ぼう！パパはおだづもっこ！

### ～お散歩～

首が据わってくると、縦抱きが好きになってきます。子どもを抱っこして「お散歩」（外気浴）をしよう。5分くらいから慣らしていきます。外の空気や景色は脳により刺激を与えます。

### ～ベビーマッサージ～

ゆっくりした優しい声で歌を歌いながら身体をなでてあげます。子どもはパパの声や歌が大好き。肌に触れることも脳への刺激になります。

# 乳幼児健診と一緒に来るパパが増えています！

## 発育発達の遅れや 病気の発見

健診を受けることでわかりにくい異常が明らかになる場合があります、対処法もわかります。

## 生活習慣の改善

なかなか寝てくれない、離乳食がうまくいかないなどひとりで悩む事はありません。健診で相談をして悩みを解消。子どもの成長と共に生じる、発達、行動の悩みの解決へのはじめの一歩になると信じます。

(阿部こどもクリニック 院長 阿部淳一郎)

## みんなで子育て

近年、核家族が増えていて、そのほとんどが日中はママがひとりで頑張っていることが多く、密室での子育てと言われています。虐待や子どもが巻き込まれる事件や事故の多くが、この密室で発生することが多いことがわかっています。家族でいろいろなところに出かけるのもいいですね。子育ては部屋の中だけではなく地域の中で、みんなと一緒にいいね。

(NPO法人 せんだいファミリーサポートネットワーク 代表理事 伊藤仟佐子)

## 子育てを応援します

### 石巻市ファミリーサポート事業(概ね2か月～小学6年生)

預かってほしい会員と預かれる会員が地域で支え合う相互援助のしくみです。まずは登録を！登録は無料です。

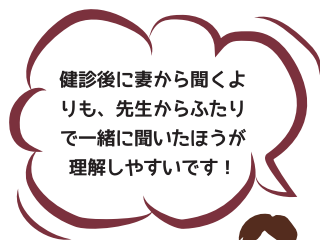
※2人目は半額になります。

| 活動日                       | 最初の1時間 | 以降30分毎 |
|---------------------------|--------|--------|
| 平日(7:00～19:00)            | 600円   | 300円   |
| 土・日・祝日・年末年始<br>上記時間帯以外の時間 | 700円   | 350円   |

### 石巻市ファミリー サポートセンター事務局

石巻市のぞみ野2-2-4  
石巻信用金庫総合相談  
センター4F

月～土／9:00～16:00  
(日、祝、年末年始は休み)  
TEL／0225-23-7407



## 活動の内容

「歯医者さんへ行く間、この子を預かってもらえたらなあ…」  
「お兄ちゃんの参観日、下の子どうしよう…」  
「来月の休日出勤のとき預かってほしいな」  
「リフレッシュしたいなあ…」



「保育園のお迎え、間に合わないなあ…」



協力会員が利用会員のお子さんを保育施設や幼稚園等へ送迎

※援助活動に宿泊をともなう支援・病児保育は含まれません。

協力会員が利用会員のお子さんを自宅または児童館や子育て支援施設で預かり

## 子どもの口の健康を パパが守ってみませんか

むし歯がなく、歯並びのよい口に育てるには？



### 1. まず、パパとママの口の むし歯菌をへらす！

口の中のむし歯菌は、一般的に親から感染します。最も感染しやすい時期は1歳半頃から2歳半頃と言われてます。早めに歯科受診して、むし歯菌を減らしておきましょう。

### 2. 仕上げみがきの習慣化

1本でも歯が生えたら歯みがきスタート。さっとみがいて、たくさんほめる。歯が生える前から口の中をさわって刺激になれさせておくといいです。習慣づけが一番大事。朝と夜。朝は無理でも夜は必ずしましょう。

### 3. よくかむこと

よくかむことで、むし歯から歯を守ってくれる唾液が、たくさん出てきます。

### 【離乳食期はとても大切！】

～正しい飲み込み方を覚える時期です～

離乳食は準備も大変だから早く普通食になるといいなと思いますよね。しかし、「食べるから大丈夫かな」と大人と同じごはんをおかずをあげてしまうと、まだよくかめないで丸飲み癖がついてしまいます。正しくない飲み込みかたは、将来の歯並びや発音にも影響がでます。あせらず、舌でつぶしたり歯茎でかみつぶせる程度の柔らかさのものから、少しずつあげてください。

### 【パパも(おじいちゃん、おばあちゃんもみんな)気を付けよう！】

子どもの機嫌をとるのに甘いものを与えることばかりで対応すると、いっきにむし歯が出来やすくなりますので気を付けましょう！

(坂井おとなこども歯科 院長 坂井清隆)



夜の歯磨きは1日の最後の一大イベント。子どもが嫌がるとイライラ・疲れもピークに。パパに担当してもらおうと、嬉しい！



歌を歌いながら、むし歯菌がいたー！と言って、退治するようにします。歯磨きは嫌がるので、よくできましたシールを貼るなど！楽しくできるようにしました。

# 気い張んねでさっ、離乳食 やってみっぺ

おっぱいはあげられないけれど・離乳食になったらパパの出番  
離乳食を思うように食べてくれず悩むママもいます。ママに代わってパパが食べさせて  
あげると雰囲気かわり、食べるようになることがあります。

✓ お食事エプロンをつけて座らせる



✓ 汚れたらふけるように清潔なお手ふき

✓ 食べこぼしするので、シートや新聞紙をひく

✓ 手を洗います。離乳食は人肌程度に温める。



✓ スプーンですくって赤ちゃんにあげます。



✓ 一口量は少なめにして口の中が空になったら次の一口を。



## ポイント

- 声をかけながら(にんじんだよ～、おいしいね～、あ～ん、もぐもぐごっくん!など)
- スプーンは奥まで入れない。スプーンを下唇の上にのせると、その刺激で赤ちゃんは自然に口を開けます。
- 赤ちゃんが手を出してきたら、小皿に少量入れてあげ、赤ちゃん用のスプーンを持たせて食べたいという意欲を大切にあげてください。

## パパ豆知識

### ● レトルト離乳食

作るのが大変なとき、手軽です。味の濃さや固さの参考にも。何が使われているかチェックしてアレルギー反応に気を付けましょう。

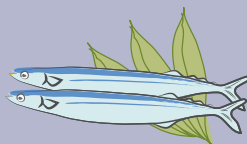
### ● ハチミツに注意!

乳児ボツリヌス症予防のため1歳になるまでハチミツやハチミツを含む食品は与えないようにしましょう。

### ● 石巻の身近な食べ物いつから?

“パパアンケート～子どもに伝えたい石巻～”では「とにかく魚が新鮮!おいしい!」がダントツ1位!身近な食べ物でもあり、子どもも食べががるけれど、アレルギーや細菌感染も心配。一緒に楽しめるのはいつから?

さんま…焼いた物を1歳から  
お刺身…3歳～



5～8か月  
ころ

首もしっかり座り、「あー」「うー」とたくさんの種類の<sup>なんご</sup>声(喃語)も聞かせてくれます。外の世界に興味津々の赤ちゃん。お散歩をして、いろいろなものを見せてあげましょう。6～7か月になると、注目してほしいときや「いやだ」という気持ちを大声で泣いて自己主張する事があります。パパはどっしり構えて、赤ちゃんをあやしてあげましょう。笑顔には更に笑顔で返してくれるようになります。「まねる」は、「学ぶ」の第一歩です。

## 先輩パパより 子どもはママの笑顔が好きだから

ママ  
の  
ケア

子どもの夜泣きで大変な時期。ママは寝不足でストレス・疲れが溜っています。パパは子どもを抱っこする、子どもと散歩に出かけるなど、ママにほっとできる時間をプレゼント。

夜泣きの時期、車に乗ると寝る子なので、子どもと夜のドライブに。その間ママは爆睡。



妻は子どもの成長を他の子と比べないと言いながらも、気になるようです。

人見知りでパパでも大泣き。やっぱり子どもはママが一番なんですね。



**子どもと遊ぼう！  
パパはおだづもっこ！**

「いない、いない、ばあ」をたくさんして遊びましょう！視界から消えたものを、覚えておくことで、脳の前頭前野(感情をコントロールする機能)が発達します。

# パパの豆知識～愛着形成～

子どもの育つちから、生きるちから

**生** 後3か月頃になると、お腹がすいたとき、おむつが汚れて嫌なとき、優しくお世話をしてくれるパパ・ママに反応するようになります。「目と目をあわせる」「赤ちゃんが笑顔になるとパパやママも笑顔を返す」といったやり取りを繰り返していき、生後6～7か月になると、他の人が部屋を出て行っても平気なのに、ママが部屋を出て行くと泣き叫んだり、他の人がいくらあやしても泣き止まないのにママが抱っこするとピタリと泣き止んだりするというような行動がよく見られます。自分とママの間に特別の感情を抱くようになったため、この結びつき(絆)は「アタッチメント(愛着)」と呼ばれます。

**1** 歳ごろから、移動能力が高まり好奇心旺盛に行動していきます。子どもは不安を感じても、「パパやママが近くにいるから大丈夫」と、どんどんチャレンジしていきます。パパやママは「安全基地」の存在になり、これが新しい人間関係や社会状況にチャレンジしていく土台となっていきます。安定したアタッチメント(愛着)を形成することは、自分は他者から愛され、大切にされているのだという感覚を得ることにつながっていきます。

**産** まれた時からの愛情を込めたかかわり方が子どもたちの人生に大きな意味を持ちます。愛されているという実感は、子どもたちの自立につながっていくのです。しかし、いつも笑顔ばかりではいられません。イラッとするときや疲れて思うようにかかわることができないこともあります。それでも『大切な時期』であるということを知っておくことが大切です。



## 9～12か月 ころ

ハイハイ→つかまり立ち→つたい歩き→ひとりで立つという大きな変化があらわれる時期です。指先を器用に動かせるようになり小さなものをつまんだり、放したり、運んだり。知っているものや好きなものを指差して教えてくれるようになります。成長のスピードもその子の個性。個人差があることを忘れないでください。他人と比べる気持ちは、子どもにも伝染します。特にママが心配性の場合は、パパの役割は重要です。

### 先輩パパより 子どもはママの笑顔が好きだから

ママ  
の  
ケア

子どもから目が離せないで、ママの行動も制限されます。子どもの食事や片付けなど、誰の仕事かではなく、連携プレーでお互いに頼れるパートナーに成長していこう。

私のクセやことばを  
「まねっこ」するので  
すごく感動しました。  
記録しておけば  
よかった！



卒乳のとき3日間夜  
泣きと格闘で大変  
でした。パパの協  
力は大切です。

ご飯を自分で食べようと  
したり、感情表現も豊か  
になってきて、「赤ちゃん」  
から「子ども」へと  
少しずつ変わっていくの  
を感じる！



**子どもと遊ぼう！  
パパはおだづもっこ！**

「ぎっこんぱったん」や「高い高い」といったアクティブな遊びを喜びます。視線の位置が変わることも楽しさの一つ。歌や楽器も大好きです。

気い張んねでさっ

# 発達で気になることがあったら

体験談

先輩パパより

## 我が子は我が子

我が子が1歳半になった頃、そろそろ言葉が出るころかなと期待していました。ところがなかなか言葉が出ません。3歳頃になりようやくパパ、ママなどの簡単な一語文が出るようになりました。しかし同時に、大好きな人形を持って遊んでいると突然投げ出してパニックになるなど、気になる行動が目立つように。子どもには発達の個人差があるし、他の子よりも少し違うだけだと思っていたのですが、一方で我が子のこれから先の社会生活を考えると、不安。適切なアドバイスを

を受けた方が良いと思い、発達の専門機関に見てもらうことを決めました。発達検査により発達障害の傾向がややあることがわかり、最初はショックを受けました。しかし、具体的な支援方法のアドバイスを受け、子育ての方向性がつかめたため、希望を持つことができました。今では、パニックの原因がわかり、言葉の使い方にも成長が見られます。発達障害があっても我が子は我が子と思い、子どもの成長を願う気持ちに変わりはないことに気づきます。

先輩パパより

## どう接していいか

妻は、息子の発達のことで悩んでいて、色々調べたりしていましたが、初め私は、なかなか理解することができませんでした。でも、相談したり、色々なアドバイスを頂きながら、少しずつ発達のことを受け入れるようになりました。父の立場から、どう接していいか悩みましたが、専門の先生のお話を聞いて「そういうものか、自分の子どもだし、そのまま受け入れて、やれ

ることをやろう」「やりたいこと、みんなさせてやりたい」「息子に向いていることを見つけてやりたい」と考えるようになりました。子どもの向き、不向きを見極めていいところを伸ばしてあげられればいいのかなど思いました。子どもの情報を共有して、子どもへのフォローの仕方や、どう対応するか夫婦で話し合うようにしています。

先輩ママより

## 聞いて

どう育てていったらと悩んでいる時、やっぱりパパの存在は大きいです。仕事で疲れているかもしれないけれどママの話を聞いてほしい。一番は、子どもの成長をパパとママ一緒に喜べることです。子どもが笑顔で暮らせるようにふたりで頑張りましょう。



先輩ママより

## あれ、もしかして

夫に初めて子どもの発達に対しての不安を打ち明けた時「お前の言う普通ってなんだよ」と言われました。しかし、自分でも子どもの行動で思うことがあったのか、調べたり、私の話を聞くうちに、夫は「あれ、もしかして」と思うようになったようです。毎日の生活では、私の方が頭ではわかっているのに些細なことでイライラしてしまいます。そんなときには話を聞いてくれたり、ひとりの時間をもらうなど、なんらかのフォローがあると助かります。

～お子さんの事で気になることがあったら、ぜひ市役所の保健師にご相談ください！～

石巻市健康部健康推進課 ☎0225-95-1111(代表) 内線2422