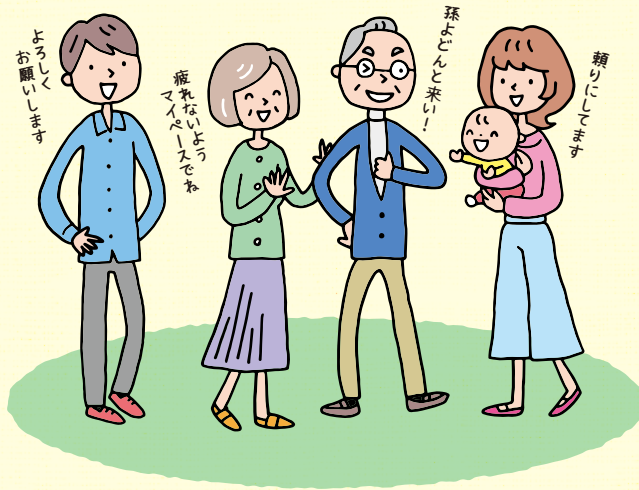


新米おじいちゃん・おばあちゃんへ  
楽しい孫育てになりますように



**監修者** 清田小児科医院 院長 三戸和昭  
北海道文教大学人間科学部看護学科 准教授 多賀昌江  
札幌国際大学短期大学部幼児教育保育科 教授 品川ひろみ

**発行** 平成29年2月

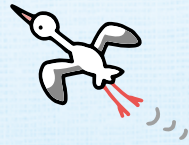
**発行者** 北海道保健福祉部子ども未来推進局子ども子育て支援課  
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目(本庁舎6階)  
Tel:011-204-5235 Fax:011-232-4240  
Email:hofuku.kodomo1@pref.hokkaido.lg.jp

北海道 ハグクム

検索



# 孫誕生の喜びを、 孫育ての喜びに。



お孫さんの誕生おめでとうございます。

なかには、初めてお孫さんを迎える方もおいでのことでしょう。

初めての出産や慣れない育児に戸惑うことも多い子ども世代の一番のサポーターは、祖父母世代。

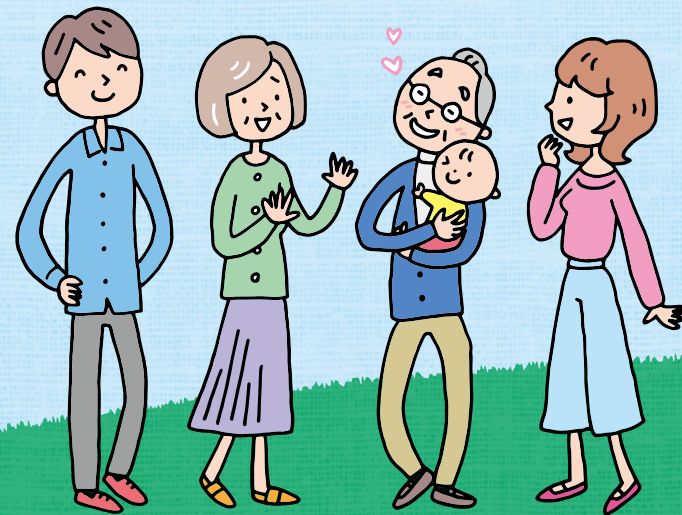
この冊子は、新米おじいちゃん・おばあちゃんに向けて  
いまどきの孫育てをやさしくナビゲートしています。

お子さんのため、お孫さんのため、そしてご自身のために、  
みんなを笑顔にする孫育てを始めてみませんか。

## CONTENTS

- 【特別インタビュー】料理研究家 星澤幸子さん ..... 03
- 【孫育てのはじめ①】成長によって変わる祖父母の出番 ..... 05
- 【孫育てのはじめ②】子ども夫婦とのつきあい方 ..... 07
- 【実践!孫育て①】覚えよう、育児のきほんの「き」 ..... 09
- 【実践!孫育て②】こんなに変わった子育ての常識 ..... 11
- 【経験者の声】孫育て~いいこと・困ったこと ..... 13
- 【実践!孫育て③】身のまわりの危険から守ろう ..... 15
- 【実践!孫育て④】一緒に楽しく遊ぼう ..... 19
- 【実践!孫育て⑤】地域の子育てに参加しよう ..... 21

## \\ わたしたちと一緒に、学びましょう! //



娘の夫

このすすむ  
**子野 進 31歳**

育児を積極的にやりたいが、仕事が忙しすぎるのが悩み。

新米おばあちゃん

いくたよりこ  
**育田 頼子 60歳**

孫誕生はうれしい反面、育児を十分サポートできるか不安。

新米おじいちゃん

いくたいくぞう  
**育田 行造 63歳**

一人娘の出産でおじいちゃんに。初孫・陸くんの子育てにやる気満々。

同じ町に住む娘

このみく  
**子野 未来 30歳**

結婚2年目にして第一子を出産。育休が明けたら仕事復帰の予定。

## 特別インタビュー

料理研究家 星澤幸子さん

孫を大切に思うなら、  
ときには嫌われる勇気を。

料理研究家として大活躍の星澤先生は3人のお孫さんのおばあちゃん。  
「子ども世代ができないことをフォローするのが祖父母の役割」と語る  
星澤先生に、星澤流・孫育ての極意をお聞きました。

箸使いに始まる  
人としてのマナー

孫は長女の息子で、小学4年生、2年生、幼稚園年長の3人兄弟。会うのは平均して月に一度くらいでしょうか。娘の家を訪問したり、自宅に招いたり、たまに一緒に外食することも。私が祖母として今一番熱心に取り組んでいるのは箸使いです。長女は2歳で箸使いのマナーが身に付いていたのですが、その本人からは「今からそんなにうるさく言わなくても」と文句を言われます(笑)。

親子ですれ違う部分もありますが、うるさく言うのは、食事のマナーをきちんと身に付けてほしいから。私たちは、一緒に食卓を囲むことで仲良くなりますが、そうした食事の席で礼儀正しい振舞いができて初めて一人前だと思っています。さらに正しい生活習慣はできるだけ早いうちに身に付けることが大切だと思って熱心にやっています。

子育ての主役は子ども夫婦ですが、しつけや遊びなど、子育てに忙しすぎる子ども世代ができないことを、時間に余裕のある自分たちがしてあげることが祖父母の役割だと思っています。

家族の歴史や味を伝えるのも  
祖父母の役割

家族の歴史を伝えることも大切です。私は、孫が自分で荷物を持てる年齢になったら、一人ひとりと旅行したいと思っています。旅をしている中で「あなたはこんな風に生まれてきたのよ」とか、「ママが子どものときはこうだったのよ」とか、

話してあげたい。普段集まるときは盛り上がり過ぎて騒いでいるだけで深い話ができないでしょ。孫ときちんと向き合うための二人旅です。

また、日本の伝統を伝える意味で、おせち料理は毎年丁寧に作っていますが、実は孫たちから一番リクエストが多いのは「いもち」。いもちは私が祖母から教わった我が家の味で、調理の過程で食材が変化する驚き、焼けるときの匂いや期待感を今もありありと思い出します。だから、孫たちが喜んでくれてうれしいですね。



星澤幸子 HOSHIZAWA SACHIKO

料理研究家・星澤クッキングスタジオ主宰

南富良野町生まれ。札幌テレビ、どさんこワイドの「奥様ここでもう一品」に1991年より月曜日から金曜日まで毎日生出演を続ける。2015年「北海道食育推進優良活動表彰」受賞

本当に孫を思うなら  
ときには嫌われる勇気を

孫が無事生まれたとき、喜びと同時にほっと肩の荷を下ろしたように感じました。子どもを一人前に育てることができ、次の世代に引き継ぐことができたという満足感・達成感だったのかしら。そういう意味でも孫はかけがえない存在ですね。

祖父母の役割として、親子関係がうまく行かないときに孫の受け皿になることがあると思いますが、そのために必要なのは孫からの信頼。「孫のため」を思って言うことはきっと通じるはずと信じて、うるさいおばあちゃんをやっています。

孫は本当に可愛くてついつい甘い顔をしたくなりますが、本人のためを思うなら、言うべきことは言う。ときにはあえて嫌われる勇気を持ってほしいと思います。

◀お孫さんと一緒に「いもち」作り

孫育ての  
はじめ①

## 成長によって変わる 祖父母の出番



「孫育て」といってもサポートの仕方は時期によって変わります。  
お孫さんの成長に合わせた「祖父母の出番」をご紹介します。



子どもは親に、親は祖父母になる準備期間。不安な妊婦さんに寄り添うのが一番の仕事です。この時期に現在の育児知識を学んでおきましょう。

「マタニティブルー」「産後うつ」に注意。新米パパママが赤ちゃんとの生活に慣れるまで心身ともにサポート。祖父母世代も一緒に体調を崩さないように。

一緒に遊んだり、頼まれたらお世話をしたり。孫のかわいさを満喫しましょう。あやすことで孫との絆も深まります。

動きが活発になり予想外の行動がたくさん。預かるとき、見守るときは注意を怠らないで。お出かけの基本は“手つなぎ”です。

心のケアも大切なね

成長に応じて臨機応変にね任せとけ!

## ＼こんなとき、出番です!／

その1

出産の不安・育児の  
大変さに寄り添う

頼まれたら手伝うことはもちろん、不安やイライラを抱えたママの聞き役になって、心のケアにも一役買しましょう。

その3

急な発熱やママの残業、  
お迎えのピンチヒッターに

子育ての主役は子ども夫婦ですが、パパママがどうしても都合がつかないときは祖父母の出番です。

その5

孫と子ども夫婦の  
クッション役に

パパママが孫に甘すぎると感じたら厳しく、厳しすぎるときは優しく…。豊富な人生経験を生かして親子関係の調整役に。

その2

ときには預かってあげて  
ママに解放デーを

育児疲れや寝不足でママは体調を崩しやすいもの。ときには孫を預かったり、面倒を見たり、息抜きタイムをプレゼント。

その4

あいさつや食事マナー、  
自分の姿で自然に教育

忙しすぎる子ども世代に比べて孫とゆっくり向き合えるのが祖父母世代。普段の生活の中で、大切なことを自然に伝えて。

その6

育児経験を生かして地域の  
おじいちゃん、おばあちゃんに

孫は自分の孫だけではなくありません。預かりボランティアや子育てイベントのお世話役など、地域の孫育てに参加しましょう。

同居、別居、距離が近い、遠い、状況はさまざまですが、  
「できること」でサポートしましょう。

孫育ての  
はじめ②

## 子ども夫婦との つきあい方



世代も経験も違うのだから、考え方や常識が違って当たり前。  
お互いを尊重しながらいい関係で育児をするための心得をご紹介します。  
このページはぜひ祖父母世代と子ども世代でお読みください。

### ～いい関係をつくるための6つの心得～

#### ① 育児の主役はパパとママ。あくまでもサポート役と心得て

祖父母世代がそうだったように、経験を積むことで親になっていくもの。育児の主役は子ども夫婦。自分たちは2人のサポート役と心得て、やりすぎないように注意して。

子ども世代への  
アドバイス

まずは主役であるパパママの話し合いが大切。育児方針や役割分担を決め、祖父母世代にはフォローをお願いして。

#### ② 自分の育児経験に固執せず、いまどきの子育ても受け入れて

子育てを取り巻く環境の変化や医学の進歩などにより、育児の常識や考え方が変わってきています。現在の育児方法を学ぶ姿勢を大切に。

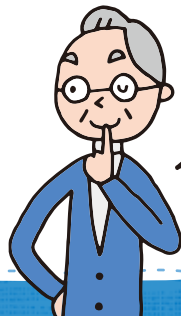
子ども世代への  
アドバイス

祖父母と育児方法が違うときは、頭から否定せず、変化していることを伝えて理解してもらいましょう。

頼りすぎも  
よくないですね



口を出したくても  
我慢、我慢



#### ③ 孫を預かるとき、病院に連れて行くときは事前に情報収集

食習慣や生活習慣を確認してから預かるとお互いに安心。通院の際は詳しい症状や服用している薬などをパパママに確認して。病院に薬を持参してもOK。

子ども世代への  
アドバイス

日頃から育児方針を伝えておくことはもちろん、特に伝えたいことはメモにして渡すとスムーズです。

#### ④ パパの育児参加の機会を奪わないで

祖父母が手を出しすぎて、パパがお世話をする機会を奪うのはNG。いまや「イクメン」が当たり前。パパの育児参加を積極的に応援してあげて。

子ども世代への  
アドバイス

休日など時間があるときはパパも積極的に関わって。子どもとのスキンシップは親子の絆を深めてくれます。ママに休日をあげることも必要です。

#### ⑤ よその孫と比べる発言はしないで

孫を思うあまりかけた言葉がママを傷つけてしまう…。こんな悲しいすれ違いを防ぐため、大らかな気持ちで孫の成長を見守り、ママの気持ちに配慮した言葉かけを。

子ども世代への  
アドバイス

子どもの成長と発達には個人差があります。よその子や育児本にとらわれず、日々の成長を大切に。心配なときは保健師や保育士などの専門家に相談してみて。

#### ⑥ 自分たちの生活を優先、無理しないのが長続きのコツ

フルタイムで働く祖父母世代も多く、一方で体力や気力が衰えているのも現実。頑張りすぎず、忙しいときや体調が悪いときは断ることも大切です。

子ども世代への  
アドバイス

親しき仲にも礼儀あり。「〇時までには帰る」といった約束は守り、サポートしてもらったらその都度「ありがとう」と感謝の気持ちを言葉にして。

実践!  
子育て①

# 覚えよう、育児の きほんの「き」



知っておきたい育児の基本をレッスン!

【抱っこ】 孫とのふれあいの第一歩。抱っこされることで赤ちゃんの気持ちが安定し、自立が早まるといわれています。

## 横抱き (首が据わるまで)

赤ちゃんの頭を軽くひじを曲げた二の腕に乗せ、前腕で背中から腰を支える。もう片方の手で赤ちゃんの足をすくうように支える。



## 縦抱き (首が据わってから)

片手で赤ちゃんの首を支えながらもう片方の手をお尻の下に入れ抱き上げる。赤ちゃんの胸側を体に密着させ、もう一方の手でお尻を支える。



※抱っこに自信のない方は、スリングや抱っこひもなどの補助具を使うと安心です。

【ミルク】 最近の粉ミルクは栄養成分が限りなく母乳に近いです。母乳にこだわりすぎず、上手に活用しましょう。

① 手を洗い、缶に記載の分量を哺乳瓶に入れ、沸騰後少し冷ました湯(70℃以上)を哺乳瓶の2/3まで注ぎ、振り溶かす。



② ミルクが溶けたら残りの湯を足し入れて軽く混ぜ、氷水や流水で冷ます。



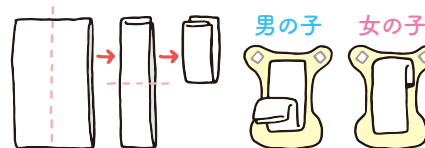
### 飲ませ方

- ① 手首の内側に数滴たらして温度(人肌)を確認。
- ② 口に乳首を十分に含ませ、乳首の中をミルクで満たして授乳。
- ③ 飲み終わったら縦抱きで背中を軽くさすり、ゲップさせる。

【おむつ替え】 紙おむつ、布おむつそれぞれにいいところがあります。外出時や夜間は紙おむつ、在宅時や日中は布おむつなど、使い分けるのもいいでしょう。

## 布おむつ (輪型)

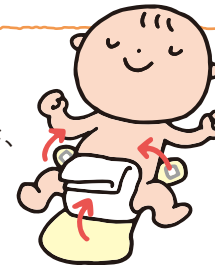
① おむつをたたむ 縦半分→横半分



男の子は前を二重に。女の子は後ろを二重に。

② おむつを当てる

おしりをふいた後、古いおむつを引き抜き、新しいおむつの上に赤ちゃんをのせる。



③ カバーベルトを留める

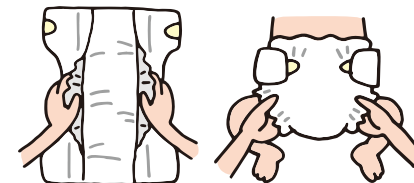
おむつがカバーからはみ出さないよう収め、ベルトを留める。

## 紙おむつ

① 新しいおむつを広げ、両側の立体ギャザーをしっかり立てて敷く。

② 赤ちゃんをのせ、おしりをふいてから古いおむつを引き抜く。

③ 新しいおむつをつけ、おなかまわりや足まわりのギャザーを整える。



【歯磨き】 離乳食の頃からお口のケアが始まります。一人で磨けるようになる6歳過ぎまで、大人の手助けが必要です。



離乳食を始めたら 食後に白湯(さゆ)を飲ませる。

歯が生え始めたら 生え始めは、ガーゼで歯の表裏を拭き取る程度に。上下の歯が生え始めたら、歯ブラシでブラッシング。

2歳頃から 大人が手本を見せ、歯ブラシを持つ気にさせる。仕上げ磨きは大人が行う。

3歳頃から 歯磨き後のうがいができるようになる。「上手にできたね」とほめ、習慣づける。仕上げ磨きは大人が行う。

歯磨きも重要なポイントね

ミルクうまく飲ませられるかな

実践!  
孫育て②

## こんなに変わった 子育ての常識



生活スタイルや育児環境の変化、医学の進歩などにより  
子育ての考え方や方法が大きく変わってきています。  
祖父母世代と子ども世代の子育ての違いを学びましょう。

### 【抱っこ】

**昔** 抱き癖がつくから  
あまり抱かないように

**今** 赤ちゃんの心の  
安定につながります

抱っこされるほど「自分は愛されている」という自己肯定感が養われます。  
パパママが忙しくて抱っこできないときは、たくさん抱いてあげてください。

### 【お乳】

**昔** 「1歳までに断乳」という  
目途が母子健康手帳に

**今** 自然とおっぱいから  
離れていく「卒乳」に

赤ちゃんの方からおっぱいを卒業するまで授乳しても問題ありません。  
赤ちゃんのペースやママの考え方を尊重してあげましょう。

### 【おむつ】

**昔** 早めに  
はずしたほうがいい

**今** 子どもの体調や成長を  
みながらのんびりと

子どもによって個人差があるので、子どものペースで取り組みましょう。  
一番不安なのはパパとママ。大らかな気持ちで見守り、安心させてあげて。

### 【寝かせ方】

**昔** うつぶせ寝を推奨

**今** 医学的理由で必要なとき  
以外はあおむけ寝を推奨

うつぶせ寝は乳幼児突然死症候群のリスクが高まるため、やめましょう。  
赤ちゃんの顔が見えるあおむけ寝は睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

### 【離乳食】

**昔** 3～4か月頃から  
果汁をスプーンで与える

**今** 5～6か月頃から  
すりつぶしたおかゆなど

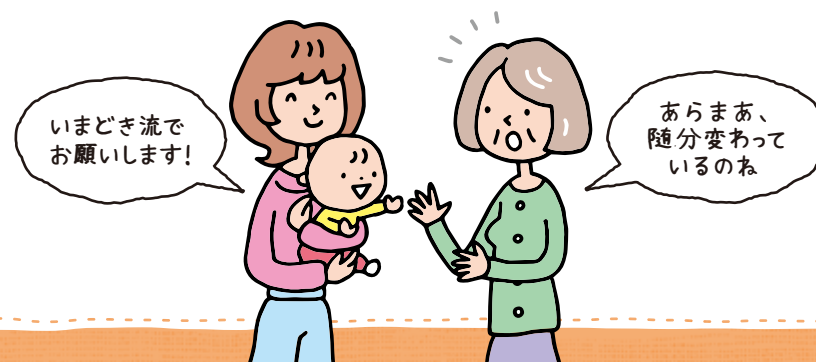
今は母乳やミルクに十分な栄養が入っているので、果汁を与える必要はありません。  
また、大人の唾液で虫歯菌に感染するため、箸やスプーンの共有はやめましょう。

### 【日光浴】

**昔** 日光浴を推奨

**今** 日常生活のなかで  
自然に

オゾン層の破壊で紫外線量が増えているため、紫外線対策に気を配りましょう。  
外出の際は、紫外線が強い時間帯をなるべく避け、帽子を被らせるなど注意して。



経験者の声

# 孫育て いいこと 困ったこと

うれしいこと、大変なこと、いろいろあるのが「孫育て」。祖父母世代、子ども世代の双方から、印象に残ったエピソードや心がけていることなどをお聞きしました。

普段気難しい父が、とろけるような表情で娘をあやしているのを見ると、親孝行したなと思う。

(会社員 男性)



サラリーマン時代、忙しすぎて子育てをできなかったことが悔やまれる。時間にゆとりができた今、二度目の子育てを思いっきり楽しんでいる。

(退職者 男性)



孫と一緒に出かけした時に孫が急に走り出して追いつくことができなかった。何事もなかったが、ひやりとした。

(専業主婦 女性)



母子家庭で、いつもおじいちゃんが保育園に迎えに行ってくれていた。保育園の先生に「お宅のお子さんは情緒が安定していますね」と褒められて祖父母のおかげと思った。

(フルタイム 女性)



同居している義母が伝統やしきたりを大事にする人なので自然と子どもが仏壇に手を合わせる子に育った。

(会社員 女性)



看護師をしている娘に代わってPTAや授業参観にも参加している。大変だけど、孫と深くかかわれるうれしさもある。

(専業主婦 女性)



孫と一緒に散歩していて孫を褒められるとうれしくて幸せな気持ちになる。

(退職者 男性)



孫の喜ぶ顔が見たくてつい何でも買ってやりたくなる。嫁の顔を思いだして自制しているが、孫には好かれたいし、悩ましい問題。

(退職者 男性)



義父が一度口に入れたものを食べさせたり、義母が添加物たっぷりのお菓子をあげたり。何も言えないのがつらい。

(会社員 女性)



双方の親と離れて暮らしていて、妻はインターネットの情報を参考にすることが多かったが、情報が多すぎて迷ってしまうことも。近くに誰かいればと思った。

(会社員 男性)



「大丈夫だよ」と励まし、「頑張っているね」と認めてあげることでしよう。また、注意してほしいのは、心配のあまり、きつい言葉を使ってしまうこと。普段なら気にならないことも、慣れない育児と寝不足でぼろぼろになっている新米ママには相当堪えるようです。 近くに住んでいれば、時々預かったり、面倒を見てあげるのもいいでしょう。ただし、祖父母自身がかけて無理をしないこと。離れていても、子ども夫婦が住む地域の子育て支援情報を調べてあげるなど、できることはたくさんあります。そして、大切なのはママを孤立させないこと。子育ての主役であるパパやママが笑顔でいられることが、孫への一番のサポートです。 孫はいるだけで「ありがと」と言いたくなる存在。自分の子どもに対するのとは違う「ゆるい無償の愛」を降り注いであげましょう。

## コラム

### 周囲も自分も 幸せにする孫育て

NPO法人  
お助けネット代表

中谷 通恵 さん



白老町在住。自身の育児経験から、2003年に交流や託児を行う子育て支援団体を仲間とともに立ち上げて活動。現在、自身も孫育て中。

町から委託を受けて、「白老町子育てふれあいセンター」を運営しています。子育ての支援活動を通じて接する若いお母さんたちに共通の悩みは、育児に自信が持てないということ。周囲に相談相手がいない場合が多く、「これでいいのだろうか」と不安や迷いを募らせてしまうようです。 祖父母の一番の役割は悩んでいる若いママの話聞いてあげて、



実践!  
孫育て③

# 身のまわりの危険から守ろう



自宅で預かる場合も、子ども夫婦の家を訪ねて面倒を見る場合も、心配なのは不慮の事故。孫の成長に応じて、孫の目線でチェックし、事故につながる危険を取り除いておきましょう。

## 屋内編

### キッチン・ダイニング

- 炊飯器や湯沸かしポットに注意
- 引っ張りを防ぐため、テーブルクロスは敷かない
- 包丁や洗剤などは触れない所におくか、施錠を



### リビング・寝室など

- タバコ、灰皿、ライターは片付けて
- 口に入るクリップや小銭、小さなおもちゃに注意
- 椅子やテーブルなど家具の角にはカバーを
- 暖房機には近づかせない
- ベビーベッドは常に柵を上げておく
- ベビーベッド以外では低いところに寝かせる



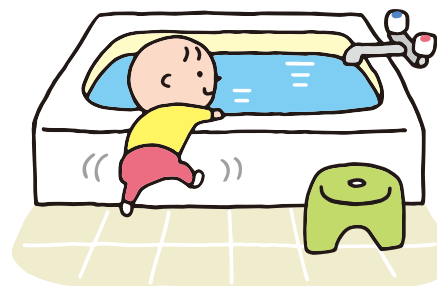
あらまあ、意外と危険がいっぱいな



想像力を働かせないといけないな



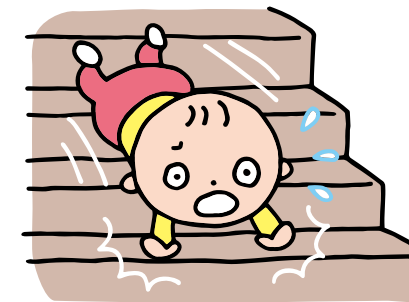
## 浴室・洗面所



- 浴槽や洗濯機に水を貯めない
- 浴室に入れないようにする
- 洗剤、薬、化粧品は手の届かない所へ

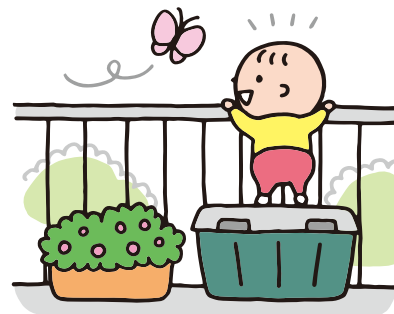
※小さな子どもはわずかな水深でも溺れて死亡する可能性があります。

## 階段



- 上り下りには必ず付き添って
- 上り口や下り口には柵をつける

## 窓・ベランダ



- 踏み台になるようなものを置かない
- 指を挟まないよう窓に注意

## 玄関



- ドアの開閉で手足を挟まないようにする
- 玄関マットはすべるのですべり止めを

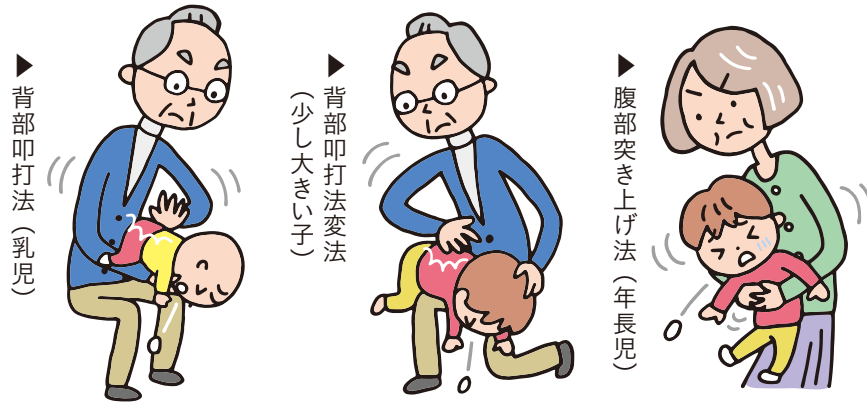
## “もしも”のための緊急時リスト

子どもには突然のけがや思わぬ病気がつきもの。預かるときは、最寄りの救急病院や夜間窓口などを事前に調べてリストアップしておきましょう。

### 食事編

### のど詰まり

- まずは何を飲んだか確認。固形物はすぐに吐かせる
- 吐けない場合や液体を誤飲した場合は直ちに医療機関に行くか、119番通報を



### 食物アレルギー

- 食物アレルギーの子どもが増えているので、気軽に何でも与えるのは危険
- 食べられるものをパパママに確認してから与えるように
- 症例数が多い「卵・牛乳・小麦・えび・かに」や症状が重篤になりやすい「そば・落花生」は慎重に



### やけど

- 食べさせる前に料理や飲み物の温度を確認
- 鍋や湯沸かしポットにも目配りを

### 箸やフォーク

- くわえたまま走らせない



### 外出編

### 車

- 年齢に応じたチャイルドシートを装備
- チャイルドロックも忘れずに
- 小さい子はバックミラーに映りません。運転は周囲を確認して細心の注意を



### 公園

- 目を離さない
- 肩掛けバッグ、マフラーは預かる
- 絡まりやすい紐付きの衣服は着せない



### 店舗 (スーパーなど)

- 目と手を離さない ●トイレは付き添う

### 自転車

- ヘルメットやシートベルトで安全確保
- 子どもを乗せたまま自転車から離れない

### \*\*\*\* 北海道ならではの冬対策 \*\*\*\*



外出時は必ず帽子を被らせて寒気をブロック



着せすぎに注意。汗疹や風邪の原因になることも



そり遊びは雪山から車道に飛び出すことも。交通事故にも注意

実践！  
孫育て④

# 一緒に楽しく遊ぼう



孫と過ごす時間はおじいちゃん、おばあちゃんにとって至福のとき。  
一緒に遊ぶことでお孫さんとの絆が深まり、文化の伝承や、  
情緒の発達、手指や運動能力の向上につながります。  
祖父母世代が子どものときに得意だった遊びも取り入れてみましょう。

## 手軽にできる遊び



読み  
聞かせ

生後半年くらいからスタート。成長に応じて絵本を選びましょう。一緒に選ぶのも楽しいですね。



手遊び

「ずいずいずっころばし」「げんこつ山のたぬきさん」など、わらべうたや手遊びうたを歌いながらスキンシップ。



遊んでくれると  
うれしいし、  
忙しいとき助かるね

遊びながら  
文化や伝統が  
伝わるのもいいわ

## 0歳

めまぐるしく成長する時期です。  
「いないいないばあ」などスキンシップを  
とりながら月齢に応じた遊びを楽しみ  
ましょう。



## 1～3歳

歩いたり、走ったり、指も細かい動きが  
できるように。言葉が増え、自我も芽生  
えて自己主張が強まる時期です。

- 屋内 ごっこ遊び・紙ちぎり・折り紙 など
- 屋外 ボールキック・けんぱ など



## 発育に 応じた遊び



## 4～5歳

集団生活を通じて社会性が発達し、  
遊び相手も大人から子ども同士に。  
セルフコントロールを学ぶ時期です。

- 屋内 工作・お絵かき・簡単な料理 など
- 屋外 遊具を使った遊び など



## 6歳～

小学校入学を機にさらに社会性が広  
がります。勝ち負けのある遊びのルー  
ルも理解でき、楽しめるように。

- 屋内 トランプ・ゲーム・積み木・ブロック など
- 屋外 おまごごと・キャッチボール など

実践!  
子育て⑤

# 地域の子育てに 参加しよう

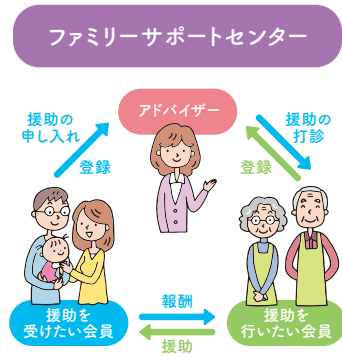


自分の育児経験を生かしたい、もっと地域と関わりを持ちたい…、  
そんな方は地域の子育てに参加してみませんか？  
地域にはあなたを必要としている子育て家庭がいます。

## ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターとは、育児の援助を受けたい人(依頼会員)と援助できる人(援助会員)がお互いに助け合う会員制の相互援助活動組織で、市町村が行っています。

子どもの預かりや保育施設への送迎など、祖父母世代が援助会員として子育て家庭をサポートすることで、地域の子育てに参加することができます。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。



## 地域のおばあちゃんに 岩淵公子さん (76歳・札幌市)

札幌市中央区にある「大通ちびっこ子育てサロン」は毎月第2金曜日に開催。地域のお母さんが乳幼児を連れて気軽に参加でき、交流を楽しめる場所としてたくさんの親子が活用しています。そんな中で目立つのがお世話役の高齢者の姿。元民生委員の岩淵さんは平成15年の設立から携っており、「私自身は孫がいないけどたくさんの孫がいるみたい」と話します。一緒に遊びながら、お母さんからの育児相談を受けることも多いそう。「お世話をしながら赤ちゃんのかわいさに癒やされています。外に出て活動することで毎日が生き生きするのではないかしら」と地域のおばあちゃんとして活躍しています。

子どもたちと遊ぶ岩淵公子さん(写真左)。お隣は90歳の永井貞子さん



# “もしも”のときの相談窓口

子どもの急な病気やけがなど、対処法に迷ったときや不安なときは自己判断しないで、専門家に相談して助言を受けましょう。

夜間に孫が熱を出した…すぐ病院に受診させた方がいいかしら？

**北海道 小児救急電話相談**  
短縮ダイヤル ☎#8000  
※IP電話、ひかり電話、PHSは、☎011-232-1599におかけください。  
相談時間 毎日・19時～翌朝8時

**(公財)日本中毒情報センター 中毒110番**  
洗剤、薬品、化粧品、たばこなどの誤飲  
大阪 ☎072-727-2499 (毎日・24時間)  
つくば ☎029-852-9999 (毎日・9時～21時)

夜間や休日に受診可能な医療機関が知りたい。

**救急医療情報案内センター**  
☎0120-20-8699  
※携帯電話、PHSは、☎011-221-8699におかけください。  
相談時間 毎日・24時間

孫の育ちが心配…育て方についてどこに相談したらいいの？  
お住まいの市町村にお問い合わせください。

北海道のホームページから各市町村の  
お問い合わせ一覧をご覧になれます。

結婚・妊娠・出産 育児総合ポータルサイト「ハグクム」  
**HAG·UKUMU**  
北海道 ハグクム 検索

もしかしたら虐待かも…？

**児童相談所 全国共通ダイヤル**  
3桁ダイヤル ☎189  
※一部のIP電話からはかかりません。  
相談時間 毎日・24時間

※通告・相談は匿名でも行うことができ、通告・相談をした人や内容に関する秘密は守られます。  
※電話はお近くの児童相談所につながります。遠方に孫がいる場合も相談できます。

