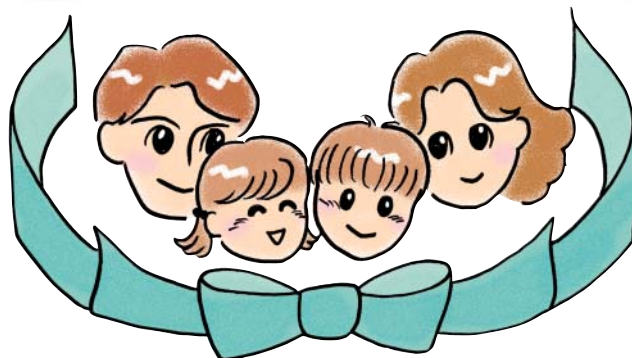


ほっと

特集 “ほっと”してる? —子育てに「ゆとり」ありますか—

- ◆HOT×HOT パパ
- ◆本、読んでるかい?!
- ◆みんなの元気
- ◆ほのぼのダイヤル



育児サークル

すきっぷ



「まめプール」であそんだよ!
ゴロゴロころがったり、バケツの中に入れて
り出したりしたよ。ばらばら落ちるのがおもしろいな。おままごとのお茶わんにいれると、
本当のごはんみたいで食べたくなっちゃった。
みんなもいっしょに遊ぼうよ。
お友だちがたくさんきてサイコーだよ!

すきっぷ活動日
毎週金曜日 AM9:30~12:00
宝永公民館 2階和室
連絡先(代表) 中嶋: ☎0776(27)6161
佐藤: ☎0776(22)1306

みんな仲間だ集まれ!

近所に小さな子どもが少なく、公園に遊びに行ってもお友達を作ることが難しく、子どもはもちろん、おともと一緒に楽しめる仲間が欲しいという思いからサークルを始めました。

毎週、宝永地区の小さい子どもたちが、おばあちゃんやお母さんたちに手をひかれて来てくれます。



あなたのお住まいの近くで活動している子育てサークルを紹介します。

お問い合わせは福井市地域子育て支援センターまで

ぱんだルーム(日之出保育園内) ☎54-0041
ひよこ広場(明里保育園内) ☎36-0064

“ほっと”してる？

—子育てに「ゆとり」ありますか—

いつも「欲しいなあ」と思っているけど、なかなか手に入らない子育て中の「ゆとり」。今回はその「ゆとり」について、みなさんと同じ子育て真っ最中のパパさん・ママさんにいろいろとたずねてみました。「ゆとり」のある生活、それってどんなものでしょうね？

Q. 今日はあなたの誕生日。どんなモノが欲しいかな？

その他

- ドラえもんが欲しい!
- 子どもの手作りのもの(絵とか)
- 一日の家事を夫にしてもらう
- ゆっくり寝たい!
- 気持ちはもちろんだけど、目に見えるものにして欲しい!

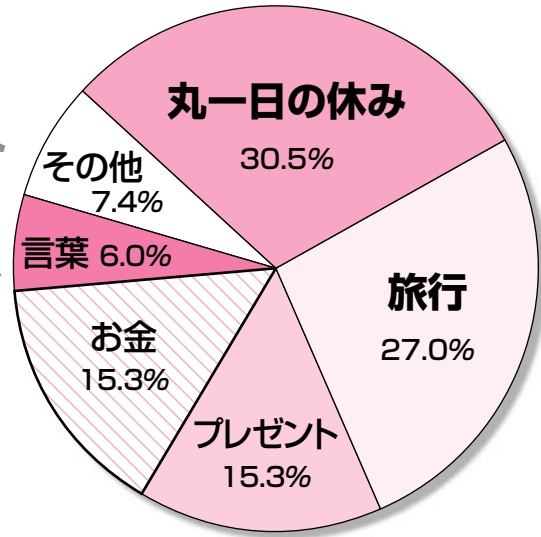
言葉

夫から

- いつもありがとう ♥
- よくやってくれているな
- ご苦労様
- ごはん、おいしいね

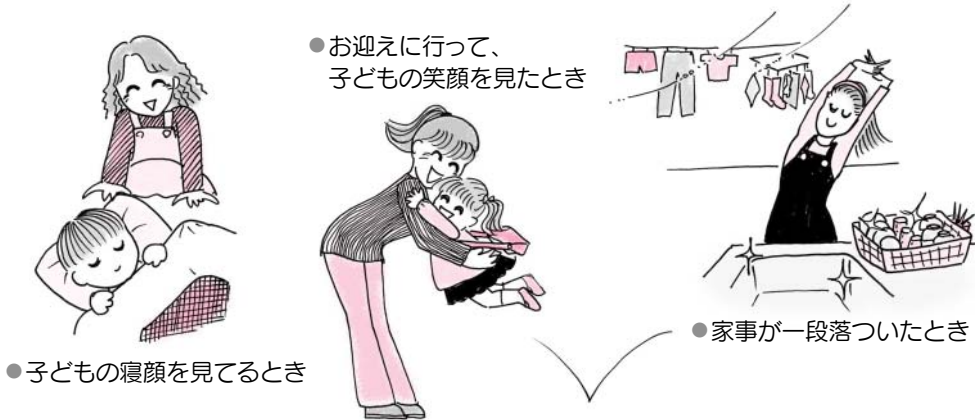
子どもから

- 嬉しい! 楽しい!



アンケート
実施期間: H13年10月下旬
対象: 保育園2園、幼稚園1園
保健センター
回収率: 320/400 (80.0%)

Q. あなたが「ほっと」する時、できる時は・・・？



- 川の字で寝ているとき
- 家族を送り出したとき
- ひとりでお風呂に入っているとき
- 夫が帰宅したとき
- 家族が揃って夕食をとっているとき
- 子どもが1日あったことを楽しそうに話すのを聞くと
- 今はほっとできる時がありません

Q. どんな時にイライラしちゃう？

その時欲しい「サポート」は？

イライラ

- ✦ 子どもがいうことを聞かない!
- ✦ 忙しい時でも夫がゴロゴロしている!
- ✦ 家族と意見が食い違ってしまう!
- ✦ 兄弟ゲンカ勃発中!
- ✦ 仕事に行く時に子どもが離れない!

イライラ



- ♥ 夫や家族のあったかーい協力
- ♥ 優しく声をかけてくれるといいな
- ♥ 子育てって大変なんだって理解して!
- ♥ 子育てしやすい職場環境が欲しい!
- ♥ 気軽に相談できるところが欲しい!

ありがとねー ♥

みんなのひ・と・こ・と

夫が協力的で、ゆっくりと話をする時間を持ってくれるのが私の心の「ゆとり」に繋がっていて、とても感謝感謝です。(女性・子ども1人)

細かいことは気にせず、大きく大きく。(男性・子ども2人)

仕事を持っていると「ゆとり」を感じるのは難しい。(男性・子ども2人)

すぐに叱らないで、一呼吸おいてから様子を見て叱るように心がけています。(女性・子ども3人)

夫婦2人の時の生活では、時間もお金も幾分余裕あったけど、子どもが生まれてからは、たくさんの「心のゆとり」が持てました。「子育て」というと、ストレスやイライラなど、つらいことを思い出してしまうけど、子どもと一緒にひとつの事を楽しむと、本当に子どもがいると楽しいなあ、と思います。(女性・子ども1人)

会社が忙しくて、なかなか子どもを見てやれない。(男性・子ども1人)

上の子の時は産後3ヶ月で職場復帰しました。次の子の出産のため、今度は仕事を辞めました。経済的にはゆとりがありませんが、精神的にはゆとりができたと思います。でも今後、社会復帰できるかどうか不安です。(女性・子ども2人)



専業主婦だと体調が悪くても、子どもをみなくてはならないので、ゆっくり休めない! 保育園で気軽に預かってくれると助かるんですけど…。(女性・子ども2人)

上手な子育てって何でしょうか? 子どもにゆとりをもって接することは大切だと思います。でも、たまには素直な感情でぶつかってみるのもいいと思っているんですけど、どうですか? やっぱりダメですか?(女性・子ども2人)

じっくり子育てするために、私は仕事を辞めました。私自身に精神的なゆとりが欲しかったからです。多くの人が悩まれることですが、仕事をしながら子育てすることを器用にこなせる人はいいですが、できないと思う人は辞めるしかありません。辞めてもまた社会復帰しやすい環境体制も進めて欲しいと思います。(女性・子ども2人)

小学校に入ってから、安心して子どもを預けられる場所があったらいいなと思います。(女性・子ども1人)

シチューのCMではないけれど「なんにもないことが一番幸せ!」日々、平凡な毎日だけど、家族みんなが健康で過ごせることの「幸せ」を実感していきたい。「日常」の大切さを感じられる大人であり続けたいと思います。それが「ゆとり」かな。(女性・子ども2人)

時間と金銭的にゆとりがないと、子育てにも「ゆとり」ができないと思う。バランスが難しく、仕事をたくさんして収入を得ても、子どもと接する時間が少なくなるとはダメだし、お金が無ければ生活していけないし。大人も子どもも自分中心で生活するのではなく、助け合い、支え合って真剣に子育てしなくてはいけないと思う。「ゆとり」はその次。(女性・子ども2人)

田舎で、祖父母と同居の場合、家事や子どもの世話においては、核家族の夫婦に比べて、ずっと「ゆとり」があると思う。が、親のいる時間でさえ、祖父母が孫の世話を焼くのを当然のようにしているのは考え直して欲しい。(女性・子ども1人)

専業主婦で子どもを預けて何かするというのは遊んでると思われるのかもしれませんが、私にとっては、子育てをしながらでも社会人と関わっていたいというのが本音なのです。(女性・子ども2人)



子供のための休暇が取れる職場の体制作り意識が進んで欲しい。子どもを早く迎えに行きたい、病気の時こそ見てあげたい、どの親も同じ思いだと思います。(女性・子ども3人)

私は専業主婦で家にいて、よく「子育て」するより「仕事」に行っている方が楽だと聞きます。でも、近所のお母さんたちはみんな仕事に行つて「ゆとり」はあまりないみたいです。私も精神的・経済的にも、あまり「ゆとり」は感じられない毎日ですけどね。(女性・子ども2人)

先輩パパ・ママか

小学校5・6年生をお持ちのお父さん、お母

教員をしています。仕事でたくさんの子どもを抱え、家に帰ればまた4人の子どもが飛び付いてきます。ある日、娘の「あーあ、お母さんが私一人のお母さんだったらいいのに」という言葉で気が付きました。私の子どもは何人もいるけど、この子にはお母さんは私一人なのだ。

それからは、一人ひとりをぎゅーっ、と抱っこをしています。「この時は、あなた一人のお母さんだよ」と言うように。

(女性・子ども4人)

最近、子育てを振り返って感じていることは、あんまり良妻賢母として頑張り過ぎないほうが良かったかなあ、ということ。ストレスを感じた時は、周りの人に甘えて、一人でゆっくり買い物に出たり、映画を観に行ったり、自分の気持ちをリセットできる方法を見つけておくといいと思います。

心のバランスがとれると、笑顔いっぱいのお母さんになれるものです。お父さんにも子育てに参加してもらって、『ゆとり』を持って子育てを楽しんで欲しいと思います。

(女性・子ども2人)

毎日子育てタイヘン!と感じている方が多いでしょうが、なんととってもその時が花!子どもが一番カワイイ頃です。かんしゃく持ちも泣き虫も、みんなかわい盛り。この時期の『一人の子の今』はもう戻ってきません。

うーんと子どもと遊んだり、しかったり、泣いたり、笑ったりして過ごしてください。しっかりと子どもと向き合えば、きっといい子に育ちますよ。怖いのは、子どもが後回しになってしまうこと。

手をかけるだけが子どものためではないと思います。子どもの心を大切にあげないと、あとでそのおつりがくるかも。

(女性・子ども3人)



アンケートを終えて・・・編集委員から ～

やっぱり人って温かいな

毎日毎日、誰もが一生懸命生活している現代、持ちたいと願ってもなかなか生まれてこない「ゆとり」。私自身、試行錯誤しながら、反省いっぱいの子育て。でも、今回アンケートを実施し、みなさんの多くの生の声を聞いて、「悩んだり迷ったりしていることは、私とよく似ているなあ」と思ったし、励ましてもらい、たくさんの勇気をもらいました。良い子育てって言っても、何が良いのか悪いのかわからないけれど、明日も笑顔で子どもを抱きしめてあげよう・・・悪いニュースばかりが聴こえてくる現代だけど、やっぱり人間って心温かいなあ・・・と思いました。ご協力いただいたみなさんありがとうございました。(岩本)

無理せず、なるべく楽しんで

やはり、という感じですが、家族の協力(特に夫の)を望む声が多く多かったですね。私もゴメンナサイの方だから耳が痛いなあ。でも言い訳になるけど、仕事で協力できる時間が少ないのは確か。それぞれが自分のできる範囲ですればいいんじゃないかな?無理せず、なるべく楽しんで。あとコミュニケーションを大切にしたいですね。(児玉)

どの人も精一杯してて素敵

女性は妻として、母として、嫁として、職場の一員として・・・と、いろんな顔を持っています。そしてたくさんの抑圧も背負っていると思います。どの人も精一杯やっている素晴らしいお母さんたち(お父さんたち)。たくさんの人にいっぱい助けをもらいながら“支えられている”と実感できることが、『ゆとり』への大きな一歩なんじゃないかな～、と感じました。(清水)



愛情こそが幸せの原点がな

100%に近い回答率。それほどの回答用紙も、びっしりと言葉で埋め尽くされていました。誕生日に、こんなことがあると、どんなに幸せか・・・。大変なとき、どんな言葉がけがあれば、もっと頑張っていけるか・・・。自分は何を理想としているのか・・・。どの方も、子育てに真摯に取組み、愛情こそが幸せの原点と考えている姿がうかがえ、私の胸は熱くなりました。

今回のアンケートで、多くの方が、この世の中で本当に価値ある大切なものを見失っていないんだなあ、と実感でき、私自身もとても幸せな気持ちになりました。皆さん、どうもありがとうございます。(松森)

らるすときな一言

さんに、一言アドバイスをいただきました。

子どもたちと一緒に遊んだり、楽しんだりいろいろな事をする努力をしました。

平日に休みがとりにくい、小学校の行事に参加できるのも休祭日だけで、子どもたちにも不都合をかけていますが、その分休みの時は、朝から夜寝るまで、子どもたちに付き合う気持ちをもっています。

何が一番大事かという、名誉でも財産でもなく、この世で持てた子どもたちを健やかに育て、大きくなっていくのを見守れることができるかどうかだと思っています。

(男性・子ども4人)

夫は仕事が忙しく、土日も無いような毎日でした。そのため、育児はほとんど母親のみという状態でした。

あの頃のことを考えると、とても大変で、ストレスにつぶされそうでした。

そして孤独でした。一日中家の中で子どもの相手をして、大人の人と一言も会話をしなかった日何日もありました。夫が帰宅すると、一日の出来事を話しました。夫も仕事で疲れていましたが、いつも楽しそうに聞いてくれました。育児の不安もぶつけました。

育児は二人で行うもの、その点では私の夫は×^{バツ}だったと思います。でも、生活していくためにはどうしようもなかったことです。何とか乗り切れたのは、二人でよく話し合っ

たからだと思います。

初めての育児は不安だらけです。お父さんはお母さんの話をよく聞いてあげてください。聞いてもらうだけで心が軽くなります。

うちにはもうちっちゃん赤ちゃんはいません。小学生になっています。カワイイ赤ちゃんがいる今を、どうぞ大切にしてくださいね。

(女性・子ども2人)

男性としてもっと子育てに参加すればよかったと、今更ながら思います。確かに仕事が忙しい、と母親に任せきりの所がありました。仕事も大切ですが、子育ては数十年の人生の中でみるとほんの一時です。もっともっと小さかった頃の子どもに接すべきだったと思います。

思い出が少ない自分がすごく悲しいです。

(男性・子ども2人)

HOT HOT パパ

パパが大好き!



藤田さん家の孝一さんは、ママで子煩悩で家族思いの、みんなが認めるステキなパパです。

家事は頼まなくても、すすんで洗濯やズック洗い、お米ときなどしてくれ、日曜日は「パパがキッチンに立つ日」と決まっています、お料理もしてくれるそうです。

そんなパパに、妻のまゆみさんは「本当に対等に子育てしてるって気がする。どこの夫婦にも負けない、自称「ラブラブ夫婦♥」と話してくれました。ただ今4人目のお子さ

んを妊娠中のまゆみさんのさらしを毎日巻いてくれるんですって。

もちろん、3人の子どもたちにもパパは大人気! 朝は見えなくなるまで「行ってらっしゃーい。がんばってねー」と見送り。夜は3人ともパパにまわりついて眠るとか。子どもの身の回りの世話はもちろん、話し相手、遊び相手となんでもこなす、家族にとって大きな大きな存在です。トイレ以外はいつも子どもがくっついてという孝一さんに、「ストレスはないの?」と聞くと、「ストレスは仕事で発散しています(笑)」とのこと。

もうすぐ4児のパパ…。子どもたちには、「自分らしい生き方をしてほしい」とメッセージを送っていました。



藤田 孝一さん(33歳)
まゆみさん(33歳)
職業:建築業
子ども:3人(9歳、7歳、4歳)

ずっと一緒にいたいね パパより



本、読んでるかい?!

今回は本を選ぶための本です。年齢別になっているものもありますが、とらわれないで下さい。あくまでも参考。良い本は年齢を問わず感動を与えてくれると思います。

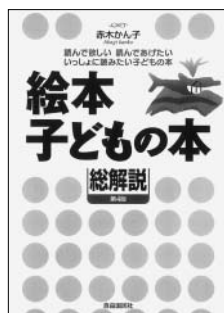


調布市立図書館 編

「このほんよんで」は図書館員さんが、長年の経験をもとに良い本を厳選してリストアップしたものです。

年齢別にしてあるので、子どもが小さい間は特に頼りになります。続編で①「小学生にすすめる本」もあります。基本的な良い本ばかりですが、良い本=売れる本ではないので、書店に並びにくい地味な本もあります。

うちの子が小さい頃、繰り返し呼んで欲しいと言ってきたのが②「がたんごとんがたんごとん」。単純な繰り返しで、子どもはすごく好きでした。それから③「3びきのこぶた」や④「赤ずきん」などの昔話は、アニメ版なんてものが出回っていますが、その意味から考えて、好評を得ているものを読んであげたいですね。あと原版と大きさが違っちゃって残念だけど、⑤「ひとまねこざる」シリーズの最初の6冊は名作だし、何度読んでも楽しめたな。



赤木かん子 著/自由国民社 発行

「絵本、子どもの本 総解説」は、絵本・児童書・ヤングアダルト向まで、幅広く解説してあります。

この本で面白かったのが、⑥「ねえ、まだつかないの」。こんなお父さんになれたらなって、⑦「ちびゴリラのちびちび」は優しい気持ちになれそうな本。みんなこんな気持ちなら、住みやすい世の中だろうな。小学生に人気の⑧「なん者ひなた丸」シリーズも紹介しています。我が家でも何度も読んで、忍者ごっこで盛り上がったな。⑨「かばくんとお父さん」はドジだけど微笑ましいお父さんで好き。

それからやんちゃな男の子(もちろん女の子でもいいが)で、手を焼いているお母さんは⑩「キスなんて大きらい」を読んでみて下さい。“男の子ってこんなもんか”って少々あきらめて、広い心になれるんじゃないかな。



杉山由美子 著/草思社 発行

「赤ちゃんができたらこんな本が読みたい」は、絵本についてばかりじゃなく、出産・育児書まで多方面に渡ってリストアップしています。

私が長男誕生前に読んで印象深かったのは、⑪「お産って楽しいね」と⑫「お産革命」。出産済みの方ごめんさいって感じですけど、次の時に備えてみては…。

それから医者さんなのに、ちょっとゆるやかっぽくて好きな作者の作品が、毛利子来さん⑬「ひとりひとりのお産と育児の本」と、山田真さん⑭「はじめて出会う小児科の本」は私の自宅に備え付けて、子どもが病気の時は紐解くっていう本。

医療に関しては、いろんな人が様々なことを言っていて判断しにくいけど、読んでみて“この人信用できそう”って思えることが一番じゃないですか？ まあ、育児書全般にいえませうけど。

No.	著者	発行
①	調布市立図書館 編	
②	安西水丸 作・絵	福音館書店
③	瀬田貞二 訳、山田三郎 画	福音館書店
④	生野幸吉 訳、バーナデット・ワッツ 絵	岩波書店
⑤	レイ夫妻 作・絵、光吉夏弥 訳	岩波書店
⑥	J・ステューブソン 作、やささせつお 訳	佑学社
⑦	L・ボーンスタイン 作、岩田みみ 訳	ほるぷ出版

No.	著者	発行
⑧	斉藤洋 作、大沢幸子 絵	あかね書房
⑨	ひろかわさえこ 作	あかね書房
⑩	トゥーウングレー 作、矢川澄子 訳	文化出版局
⑪	吉村正・山田桂子 編著	農文協
⑫	藤田真一 著	朝日文庫
⑬	毛利子来 著	平凡社
⑭	山田真 著、柳生弦一郎 絵	福音館書店



今日のお話 どのなのー?



みんなの元気

—こどもの健康市場—

今回のテーマ 「噛む」ことの意味

Q. 子どもに固いものをよく噛んで食べさせることが大切っていうけど、現代はやわらかいものばかり食べていてもちゃんと育つんじゃないのかな？

A. そんな疑問に、福井市保健センターの保健婦さんに答えてもらいました。

ハンバーグ、スパゲッティ、カレーライス、プリン…。これらは子どもが最近好んで食べる食べ物です。お気付きのように、全体的にやわらかくて口当たりがよく、あまり噛む必要のないものばかり。これは困ったことですね。というのは、噛むという行為は、歯はもちろんのこと、体全体の健康に関わるからです。

具体的に噛むことの効果をあげますと、

- ①よく噛むことで、唾液がたくさん分泌されます。唾液に含まれている物質は、病気を予防します。また、唾液は歯や歯肉についての食べカスを洗い流して口の中をキレイにし、虫歯予防にもなります。
- ②噛むことによって、唾液や胃液の分泌を促し、消化をよくします。
- ③ゆっくり噛んで食べることで、食べ過ぎや肥満を防げます。
- ④味わって食べることで味覚の発達を助け、食べることが大好きになり、心も豊かになります。
- ⑤噛むことが脳刺激となり、脳の細胞を活発にします。



このように、よく噛むことは健康になる決め手です。固いものをあげることだけがよく噛むことにはなりません。その子にあう離乳食を適切に進めたり、大人によって強制的に食事をさせるのではなく、おいしく楽しい食事をするのが大切ですね。

ほっとさん

さちよ 作



ひとりで悩まないで、電話してみてください



ほのほのダイヤル (0776) 20-5775

*プライバシーはお守りいたします。

開設日時: 月～金、9:00～13:00
(祝祭日・年末年始を除く)

今回は「ほのほのダイヤル」に寄せられた相談をひとつご紹介します。

あるママさん

1歳10ヶ月の子どもなんですが、食事の時、最初は自分で食べているんですけど、しばらくするとご飯におかずやお茶をかけたりして遊びだして、食べ物を散らかしてしまうんです。注意しても聞かないし、どうしたらいいんでしょうか？

相談員

年齢からしてよくある姿で、活発な元気のよい子で楽しみですね。まだまだお母さんに食べさせて欲しい、一緒に遊んで欲しい様子が伺えます。注意をする時には手を握り、真剣に語りかけてみましょう。食事も一度にあげる分量を少しにして、何度もお代わりをさせるように工夫してみてください。

後日談

「さっそく実行してみたところ、お代わりをするのが面白らしく、遊ぶことがほとんど無くなりました。それに食べる量も増えたみたいです。」という嬉しいご返事をいただきました。

お気軽にご相談ください。
保育士や助産婦がお答えします。

知って得する子育てアラカルト

育児休業生活対策 資金の貸し付け

育児休業中の人へ、福井県労働金庫で100万円まで無利子で生活資金を貸付いたします。

☎20-5321
(福井市市政課)

保育所での 子育て支援

長時間保育、延長保育、緊急一時保育など保育に困った時はまず相談を!

☎20-5412
(福井市保育児童課)

病児保育

病気で保育園に預けられない時病院で保育します。

福井県済生会乳児院
☎30-0300
福井総合病院
☎21-1300

救急医療体制

福井市休日急患センター
☎22-2099
休日昼間・土曜日夜間当番医
☎21-2119
休日急患歯科診療
☎26-8468

幼児が誤飲をした場合の対処法

- ①中毒110番
☎0990-50-2499
(24時間、365日対応)
- ②タバコ専用電話
☎06-6875-5199
(24時間、365日対応、テープによる情報提供)
(日本中毒情報センター)

少子化を考える未来創造会議 in 福井

—第1回少子化対応推進全国フォーラム—

平成13年11月9日・10日に、福井市で第1回の少子化対応推進全国フォーラムが開催されました。

1日目は講演とシンポジウム、2日目は6つの分科会と全体会という構成でした。

ここでは、その中から子育てに関連するテーマで開かれたものを紹介します。

安心

～安心感への支援体制を～

第3分科会 安心して子育てができる地域環境

子育てNPO、ファミリーサポートセンター、児童館のからの事例発表がありました。それぞれの立場ごとに子育て支援への関わりがあります。子育て中の親への補助や、親子の精神的な負担軽減などです。しかし、皆さんが口を揃えておっしゃることは、子どもも親も、地域の中で孤立したりストレスを貯めてしまうことを無くしたい、ということでした。また、行政からの事例も上げられ、子ども自身と子育て関連施策が、いかに地域のニーズと連携させていくかが重要だ、と発表されました。

相談

～コミュニケーションの充足を～

第6分科会 子どもの総合相談から見えるもの

家庭の中でも、学校や地域でもコミュニケーションが欠けがちな現状について、子ども電話相談やカウンセラーをされている方の対談が行われました。虐待や非行、いじめなどについて、関係機関の今後の連携と、自立できるような支援の重要性があげられました。また、多くの子どもの問題というのは、本来あるべき自分の周りでのコミュニケーションの欠如が原因となり、それを解決するためには、子どもの一番身近にいる大人・親の変化が重要ということでした。

あなたも「ほっと」に参加して!!

ほっと気持ちをほっと

【編集後記】

とにかく一生懸命だった「ほっと創刊号」でしたが、今回は少し余裕が生まれ、より充実した編集作業になりました。「3号ではこんなこと、4号ではこんなことしよう」と早くも盛り上がっている編集委員です。みなさんもハガキでご参加くださいね。お便りをお待ちしています!!



発行

福井市企画政策部 男女共同参画室・少子化対策センター内「ほっと」係
〒910-8511 福井市大手3丁目10-1
TEL (0776) 20-5353
FAX (0776) 20-5733
E-mail: danjo@city.fukui.fukui.jp

恐れ入りますが
50円切手を
貼ってお出し
ください。

9108511

福井市大手3-10-1

福井市役所男女共同参画室・

少子化対策センター「ほっと」係 行

☆次号の特集は「いつしよにお出かけ!」を予定しています。
みなさん、お子さんといつしよに、どういった所に遊びに行きますか? おすすめスポットを教えてください!!
その他、感想・ご意見お待ちしております。

お名前:

ご住所: