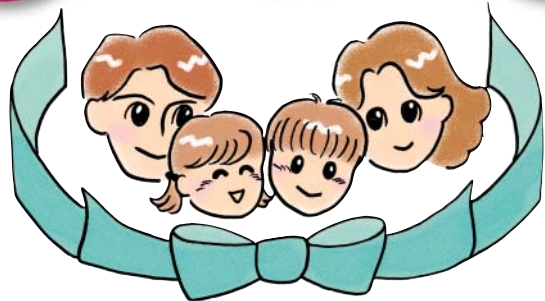


ほっと

特集 | **こんな時どうする?**
困ったなあ～どうしてる?

- 連載**
- ◆HOT×HOT パパ
 - ◆本、読んでるかい?!
 - ◆みんなの元気
 - ◆困った時の電話番号



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

子育て応援

わいわいきっず



子育ての先輩が手伝ってくれます。
いろいろお話ししましょう!!

“わいわい”楽しく遊びましょ!

「わいわいきっず」は21世紀わがまち夢プランで日新地区が取り組んでいる子育て支援事業です。

初めての育児に不安を感じていたり、お友達がなくて寂しい思いをしているお母さんや子どもたちのたまり場として活動しています。児童館の遊具や手作りゲームで遊んだり、ミニ運動会や絵本の読み聞かせなどもしています。

どなたでも参加できます。スタッフ一同お待ちしております。

わいわいきっず活動日

毎月第2・4木曜日

AM10:00～12:00

ひまわり児童館(文京5丁目)

☎21-9590

《連絡先》小倉 ☎24-7380

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

ばんだルーム(日之出保育園内) ☎54-6114

ひよこ広場(明里保育園内) ☎36-0064

ああ、どうしよう。
子ども同士のトラブル!



仲良く遊んで欲しいのに～。☹️
おもちゃの取り合い、お友達をたたいたちゃった…。
相手のお母さんにも謝らなきゃいけないかしら??

子ども同士のことなので、大目に見て欲しい。我が家も大目なので。
(8才・6才・3才のママ)

頭ごなしにしからないようにしている…。しゃがんで子どもと同じ目線で話し合うようにする。
(6才のママ)

うちはおとなしい子なので、いつもやられる方でした。そんな時、親がきちんと見ていて注意してくれると「子ども同士のことだから」と思えました。やる方も、やられる方も、親ってつらいよね。
(8才のママ)

まずは静観。知らぬ存ぜぬの顔をしていた方が原因が見えてくる。原因が見えたら3者会談。相手に言いたいことをこちらにむかして思い切り言わせる。その後は流れにて。
(10才・5才のパパ)

よその子でも「ダメなことはダメ」と、注意できる関係づくりが大切。やっぱり親同士の信頼関係が1番!
(7才・5才・2才のママ)

子ども同士のささいなケンカの場合は、よその子にも注意して、分かってくれたら親には言わない。自分の子どもにもしないように注意する。
(6才・3才のママ)

育児には“困ったなあ”
がいっぱい!

特集

こんな時

子育て真っ最中のお父さん

私、ストレス
たまってます!!



子育ても、家のことも、一人で抱えて、も一大変!!私だって遊んでるんじゃないのよ。
息抜きしたいー!
仕事と子育ての両立も大変!!

好きでも得意でもないけど、部屋の掃除をするとストレス解消される。多分、普段出来ないことが出来たと思えて、スッキリするのかも。
(10才・5才のママ)

子育てを今のところ楽しんでいるのでストレスとは思わないけど、ダンナに対してのストレスは思いっきりぶちまけて解消している。
(0才のママ)

土曜日の夜など、子どもが寝た後に映画を見に行く。(3才のママ)

雑貨屋めぐり♪
(1才のママ)

ひたすらジョギング!
(3才のママ)

おしゃべり!
(2才のママ)

子どもが寝てからのドラマ♡
(1才のママ)

仕事で家のストレス発散。
家で仕事のストレス発散。
(8才・6才・3才のママ)

おいしいものを食べる。たまにはお酒も…。
(4才・2才のママ)

工夫してとにかく自分一人の時間を作る。
(5才・3才・1才のママ)



ママ友達が欲しい!
大人の人と話がしたい!



ポツネン…

大人と話がしたいー!
一人で子育てしているようで、
孤独。☹️
ちゃんと社会とつながっていたいの。

近くの公園の常連になる。同じようなママさん達にとりあえずアタック!(7才・6才・2才のママ)

保護者会などの役をする。
(7才・1才のママ)

子育てサークルに顔を出して
みる。(8才・4才のママ)

託児付のカルチャースクールへ
行ってみる。
(2才のママ)

幼稚園や保育園のお迎えの時、
長く居座って、他のお迎えのお
母さんをつかまえて話を
する。(10才・5才のママ)

とても孤独だったとき、とにかくスーパーなどで見かける、同じくらいの子供連れの人に声をかけていた。ママ友達が欲しいのはみんないっしょ。その一歩の勇気でとっても救われたなあ。
(7才・5才・2才のママ)

友達にメールする。
(2才のママ)

どうする?!

みんな
どうしているのかなあ…?

お母さんの声を集めてみました

また始まった、
きょうだいゲンカ!



「お母さんって、どっちの味方?!」口ゲンカ、取り合いっこ、たたき合い…。もう訳わからなーい!

小さい頃はケガさえしなければほっといた。小学生になった今は、
◎まず「フンフン・アッソー」と言い分を聞いてやる。
◎それでも終わらないときには、「ファイト!」と逆にけしかけてやるとシラケて終わる。
(11才・9才のババ)

ほっとく。あんまり泣いたら見に行っ
て理由を聞く。(8才・5才・2才のママ)

その場その場で、お姉ちゃんを持ち上げたり、妹を持ち上げたりと、気分を落ち着かせる。
(6才・3才のママ)

あんまりお兄ちゃんだから、お姉ちゃんだからとは言いたくない。ケンカは悪いほうが悪いと思うので。
(2才のママ)

2人で解決してくれー、という叫びが出る(あ、対処法じゃない…)。
(8才・6才・3才のママ)

「ホットケーキを作ろう!」などと声をかけて、子どもの気持ちをそらす。
(7才・5才・3才のママ)

見ていてイライラ～、とする時は、違う部屋へ行って、まずは自分の頭を冷やしてくる。(7才・5才・2才のママ)

どっちが先に手を出したかで、先に手を出した方を強めに叱り、最終的には2人共叱る。
(4才・2才のママ)



雨の日の写真館

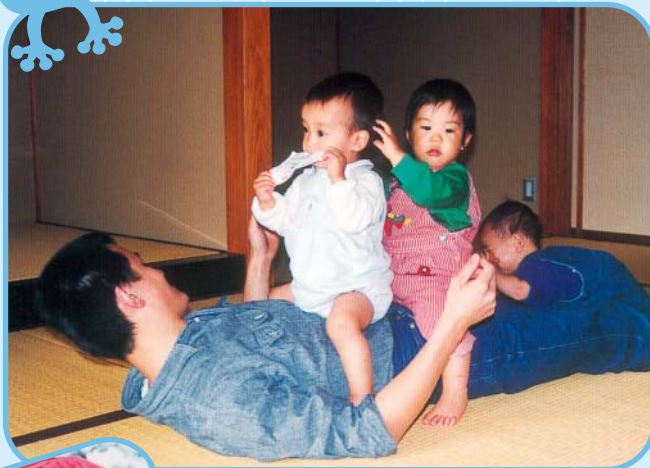
雨の日や、寒い雪の日は、なかなか外で遊べませんね。
そんな時の室内遊びを写真で紹介します。参考にしてみは??



THE・おままごと



おもちゃは お父さん!?



雪だるまの
できあがり~!



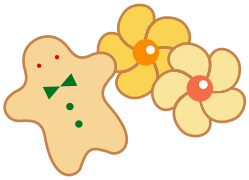
古新聞で
ファッションショー!!



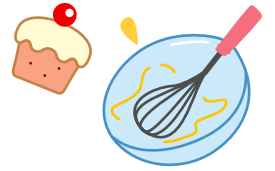
ド・ミノ!



紙袋で鬼に
へんし〜ん!



親子で楽しくクッキング



親子で簡単にできるお料理を紹介。さあ～一緒に作ってみよう!!
二つとも、おうちにあるものでアレンジを楽しんでね!

きんたろうパン



①食パンに材料をのせてくるくる巻いてね!

切っても切っても
同じ顔が出てくるのが
まもしろいよ!



②うまく顔になるように
に切ってね!



③できあがり!

ぎょうざピザ

気軽に作れて子どもの
口にもピッタリの一口サイズ!
お好みのトッピングで
楽しんでね!



ホットプレートがいいよ。
カリッとなるまで焼いてね!

HOT HOT パパ

いつも真剣…

だからこそ あたたかい

獣医という仕事をもつ酒井さんは、動物たちの子育てから色々なことを学ばせてもらっていると話してくれました。

「犬も猫も子どもが乳離れするまで、とにかく一生懸命育てる。特に野良は自分がごはんを食べなくても、子どもに食べさせる。そして子どもが一人前になると、見事に親が子離れをする。そこを見習いたいな」といつも思います。」そんな酒井さんの妻の勇美さんは、「子どもと向き合うこと、遊ぶこと、とにかくいつも真剣、自分も子どもになって遊んでいます。本当に



いいお父さんだと思う。」と言い切っていました。おもちゃの剣や鉄砲を買うときは、必ず自分の分も買うのだとか…。仕事の関係で日・祝日しか休みがないので、土曜日の夜は戦いごっこをすることが恒例。そして休日はなるべく自然の中に出かけて、子どもといる時間を大切にしているそうです。

「仕事で夜も遅いし家事協力とかは少ないかもしれない。でも、オムツを替えるだけが、お父さんの協力じゃないと思う。私が悩んでいるときは、いつも真剣に一緒に考えてくれる。だから一人でやっているという不安はない。この精神的支えが一番助かってありがたいところ。」と勇美子さん。8月に第3子が誕生して3児のパパになった酒井さん。「慣れ半分、体力的に不安半分だけど、大きくなったら…の将来的楽しみが大きい。」と語るその瞳は、愛情あふれるまなざしでした。



酒井 和博さん(53歳)
職業:獣医師
子ども:3人(9歳、5歳、5ヶ月)

子どもたちへ

社会の中、自分を意識で巧く立ち回るといい。
動物の例から学ぶと役に立つ。お父さん、お母さん。



本、読んでるかい?!

「困ったな。何か助けてくれるような本ってないかな。」
そう思っているあなたに役に立つガイドブックを紹介します。



「子育て絵本相談室」

横山眞佐子・村中李衣 著／ポプラ社 発行

「子どもに言いにくいことを、それとなく伝えられないかな?」「子どもへのメッセージをわかりやすく代弁してくれる絵本はないかな?」なんて思ったことはありませんか? うちが二人目が生まれる時、上の子が不安定にならないか心配でした。そんな時にこの本があれば、いい絵本が探せたのになあ。この本は、さまざまな相談に答えて、作家の村中李衣さんと、自称絵本屋のおばさんこと横山眞佐子さんが対談形式で絵本を紹介してくれます。



「絵本の森の魔法の果实」

川端強 編／童話館出版 発行

この本は、読者からのお便りで構成されていて、その受け手は絵本の宅配では老舗の童話館。編者は代表の川端強さんです。「育児の不安や孤独を受け止めてくれたのは、大きな育児書ではなく、いつくしみに満ちた絵本の世界でした。」「絵本は子どもに読んでやるものではなく、親も子どもといっしょに読むものだったのです。」などの読者の生の声がつっぷり入っていますよ。子どもの年齢順に編集されているので、とても見やすくなっています。



「みたい・しりたい・ためしたい」

児童図書館研究会近畿支部 編／日本図書館協会 発行

子どもが成長する過程で、「なぜ?」「どうして?」を連発してくる時期ってありますよね。世の中、不思議なことばかりですもんね。そんな時、親としてはいい加減に答えなくて、真正面から受けとめてあげたいもの。でも実際には、大人も知らないこと、うまく説明しにくいこと、何となくごまかしていることなども多いはず。それに答えるための絵本や図鑑など、色々な本が紹介されています。うちでは、歯の大切さを教えたくて「ははのはのはなし」を読んだり、ケガをした時「ちのはなし」なんて読んだな…。



「心を育てるマンガ・親子で楽しむ130冊」

日本子どもの本研究会マンガ研究部 編／一声社 発行

「いいお母さんになって、子どものために一生懸命やらなくっちゃ。マンガを読むなんてとんでもない!!」なんて自分に厳しくしすぎていませんか?好きなマンガを読んでリラックスして、いい顔で子育てしたいですね。

この本は、親子二代で楽しめる“心を育てるマンガ”を紹介しているガイドブックです。わが家の子どもたちもどっぷりマンガにつかっているので、このリストを大いに活用しようと思っています!!



みんなの元気

—こどもの健康市場—

子どもがのどにモノをつまらせたとき

そんなときの対処法を、福井市保健センターの保健師さんに答えてもらいました。

●●●のどにつまらせたときの救急法●●●

『子どもが窒息するところだったわ!』という体験があったお母さんは、どれだけいることでしょう。実は、1歳から4歳までの死亡原因の第1位は、不慮の事故となっています。また、0歳児の不慮の事故の死亡原因は、窒息死が7割を占めています。では、のどにモノが詰まったときにはどうしたらよいのか説明します。



1歳未満の場合は、子どもをうつぶせで膝や腕に乗せ、頭を下向きにし、左右の肩甲骨の間を手の柔らかい部分で強く4~5回たたきます。

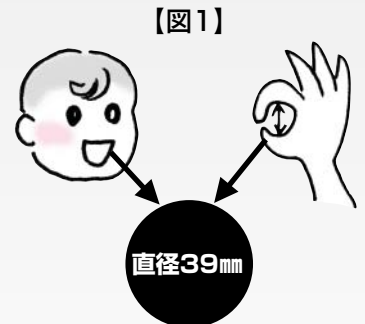


1歳以上の場合は、子どもの後ろに立って、両腕を子どもの体にまわし、こぶしをおへその上の胃の辺りに当て、上の方へ素早く押しつけます。

それでも、うまくいかない場合は、人工呼吸、心臓マッサージをおこないながら救急車を呼びます。

●●●その予防法●●●

- ①【図1】のように直径39mmの穴に通るモノは、赤ちゃんの口に入って飲みこんでしまう可能性があるため床から1m以上のところに置くようにしましょう。
- ②ピーナッツなどの乾いた豆類、あめ類、ピーナッツを含んだせんべいやチョコレートは、3歳になるまで食べさせない。急停車する可能性のある車や、揺れる飛行機の中などでは、特に気をつけましょう。
- ③寝ながら、歩きながら、遊びながら、モノを食べさせない。
- ④きょうだいが、乳幼児に窒息の原因となる食べ物を与えることがあるので、注意する。



これは子どもの口の大きさの目安です。

乳幼児の事故は誰しものが経験すると言っても過言ではないほど多いものです。しかし、事故の大半は、親や家族の気配りで防げます。小さな気配りも大きな愛情の一つです。

ほっとさん

さちよ作



福井市保健センター

住所／福井市城東4-14-30

☎28-1256

健診や予防接種などの日程や時間の問い合わせのときに！

病児保育

福井県済生会乳児院

☎30-0300

福井総合病院

☎21-1300

病後で保育園などに預けられない子どもを病院で保育します。

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

休日や土曜日の夜、急な病気やケガをしたときに！

こま
困
った時の
でんわ
☎
ばんごう



幼児の誤飲の対処法

中毒110番

☎0990-50-2499

(24時間・365日対応)

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)

子どもが異物を飲みこんで
しまったときに！

保育サポーター

(財)21世紀職業財団

☎20-2020

ファミリー・サービス

福井青年の家内クラブ事務所

☎21-8179

仕事や病気など急な都合で子どもの
面倒がみられないときにサポートします。



電話をかける時は
まず落ち着いて
なるべく要点をまとめて
はっきり伝えてね！

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

つわりが
ひどいのですが…。

子どもが保育園に
行きたがらないのですが…。

育児休暇について
教えてください。

出産直後のおっぱいが
痛くて乳腺炎では？

☎(0776) 20-5775

開設日時／月～金曜日、9:00～13:00
(祝祭日・年末年始を除く)

*プライバシーはお守りいたします。

お気軽に
ご相談ください。

ほのほのダイヤル

【編集後記】

子育てには「困ったなあ、みんなどうしているのかな?!」がいっぱいですね。そんな「困った?!」を少しでも解決できるように、今号は全体を通して、色々な答えを考えてみました。育児での迷い困ったとき、手助け、アドバイスをしてくれる…そんな人や本などの出会いを大切にしていきたいなあと思っています。



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