

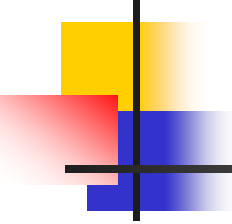
# 乳幼児子育て支援研究プロジェクト

---



こどもみらい館

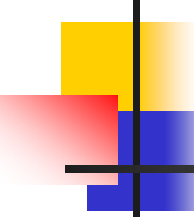
報告者: 主任主事 林 麻里



# 目的

---

子どもが心豊かに育つための環境  
づくりなど，乳幼児の子育て支援のあ  
り方について考え，研究する。

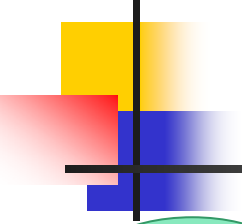


# 乳幼児子育て支援研究プロジェクト実行委員

京都子育てネットワーク  
京都市私立幼稚園PTA連合会OB会はのんの会  
京都市社会福祉協議会  
NPO法人京都子どもセンター  
NPO法人山科醍醐こどもひろば  
京都市子育て支援総合センターこどもみらい館

## 指導・助言

津止 正敏 立命館大学産業社会学部教授  
(専門分野: 社会福祉, 地域福祉, ボランティア)



# 取 組 み

---

**16年度**

市民参加のワークショップや意見交換の場

**17年度**

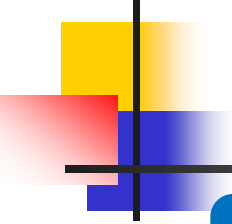
伝えたい口コミ情報や実践例のリーフレット作成

**18年度**

リーフレットをもとに、トークショップを開催  
「京都発 子育てヒント集」を作成

**19・20年度**

ワークショップの開催  
「京都発 子育てヒント集」の分冊



## 平成16年度

### ● 市民参加のワークショップや意見交換の場

テーマ

「はじめの一步」のあつまり

「子育て家庭の支援」

「地域の子育て支援ネットワーク」

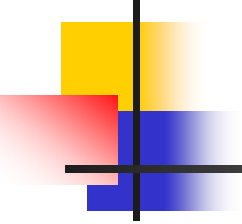
「働き方の見直し等」

「子育てを共に支えあう家庭・職場・地域づくり」

新「京・子どもいきいきプラン」について

「子育て環境づくりのためのパートナーシップ」

「つながるワークショップと今後の取組」

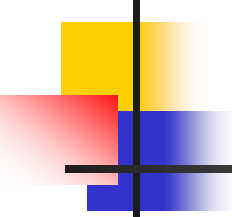


# 平成17年度

---

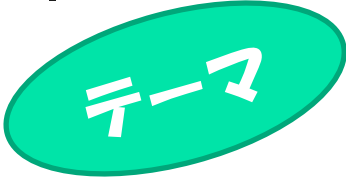
- 伝えたい口コミ情報や実践例のリーフレット作成

＜作成のためのワークショップを実施＞



# ワークショップ

---



## テーマ

「みんなで作ろう 手に取って！みたい！リーフレット作り」  
親と支援者の実践につながる情報を

「みんなで作ろう 手に取って！みたい！リーフレット作り」  
乳幼児保護者に必要な情報や実践例を

「京都のママの声を集めて作るリーフレット  
ーほっこり子育てー」

# ほっこり子育て リーフレット



# ほっこり子育て リーフレット



なるほど

これでいいんだ



百貨店  
授乳室前



リーフレットなら  
お父さんも  
読んでくれる

# ほっこり子育て リーフレット

## 授乳編

こんなところで  
情報をゲット  
～答えは一つじゃないよ  
ひとりで悩まないで～

お母さん同士で  
情報交換できる場所  
や授乳に関して相談  
できる所を紹介

### 母乳って素晴らしい！

母乳は、あかちゃんにとって栄養のバランスが良いこの上ない食べ物です。おまけに感染症などの免疫物質も含まれています。

授乳中のスキンシップでママの愛情をたっぷり注ぐことができる上、あかちゃんにおっぱいを吸ってもらうことで、産後のママの体の回復をうながす仕組みまであります。

もちろん費用はかからないしね！



### でも、こんな場合は…

- ☆ ママの体調がすぐれない
- ☆ 上の子や家族の世話に追われて身も心も余裕がない
- ☆ 職場復帰などで他にあずけなければ…
- ☆ 理由があって母乳をあげられなくてイライラしている
- ☆ あかちゃんの体重が増えない

### そんなときはミルクが大活躍！

ママに代わって家族がミルクをあげることもできます。あかちゃんのかわいいしきさをみんなで共有！  
…その間、ママはちょっとほっこり！リフレッシュ♪

### こんなところで情報をゲット

～答えは一つじゃないよ ひとりで悩まないで～

- お母さん同士で情報交換**
- ◎ こどもみらい館／井戸端会議（週2回程度）  
HP：「子育ておしゃべりひろば」も参考にしてください！
  - ◎ 近くの保育所・幼稚園や児童館を利用する  
…場所は「京都いつでもコール」で確認  
年中無休・8:00～21:00  
TEL (075) 661-3755 FAX (075) 661-5855  
<http://www.city.kyoto.jp/koho/cg/>
  - ◎ インターネットも役立つよ！→「母乳育児」などで検索
- 授乳に関する相談なら**
- ◎ お住まいの区の保健所・支所（指導担当の保健師）
  - ◎ 赤らやんを産んだ産院
- 母乳に関する悩みを**
- ◎ こどもみらい館（火曜・年末年始休館）  
子育てほっとダイヤル  
平日/9:00～20:00 日祝/9:00～17:00  
TEL (075) 257-5560（専用番号）
- 安心・安全を心がけて**
- ◎ 京都市子ども保健医療相談・事故防止センター  
京あんしんこども館（月曜・年末年始休館）  
① 電話相談…育児中の保健医療に関する相談ができます。  
木曜/12:00～20:00 木曜以外/10:00～18:00  
TEL (075) 231-8005（専用番号）  
② 事故防止体験…屋内での体験ができます。

こどもみらい館 乳幼児子育て支援プロジェクト  
～子育て支援を考える市民参画型のプロジェクトです～

◇◇◇  
＜実行委員会・各組織のホームページも検索してね＞

京都市子育てネットワーク、NPO法人 京都市子どもセンター、社会福祉法人 京都社会福祉協議会、京都市私立幼稚園PTA連合会OB会「はのんの会」、NPO法人 山科産科こどものひろば、京都市子育て支援総合センターこどもみらい館

＜事務局＞

京都市子育て支援総合センターこどもみらい館 事業課  
（中京区間之町通竹屋町下る楠町 601-1 Tel. (075) 254-5001）

<http://www.kodonomirai.or.jp>

◇◇平成18年5月発行 イラスト協力久保マリさん◇◇

◇このリーフレットをお読みになった感想や情報をお寄せください◇

FAX 075-212-9909 e-mail [jigyok@kodonomirai.or.jp](mailto:jigyok@kodonomirai.or.jp)

◇「乳幼児子育て支援研究PJ」担当宛

京都のママの声を集めて  
作ったリーフレット

## ほっこり子育て

### 授乳編

### 母乳？ミルク？



母乳であれミルクであれ、授乳はあかちゃんにとって体の成長だけでなく、心の成長にも欠かせないもの。でも、ママにとっては休むことができない大変な仕事！  
自分にあった方法で、その時期にだけできる、あかちゃんとのコミュニケーションを大切にしたいですね。

# ほっこり子育てリーフレット

## 授乳編

### 母乳で育てるとき

こんな心配、こんな困りごとは  
どうしたらいいのかな？

- ① 母乳をあげる時間を  
3時間はあげたいのにもたない・・・
- ② おっぱいが張らない  
足りてるのかな・・・？
- ③ 母乳で育てたいのに体重が増えなくて  
・・・ミルクを勧められている
- ④ 母乳を嫌がって  
飲まないときが・・・



### ミルクで育てるとき

こんな心配、こんな困りごとは  
どうしたらいいのかな？

- ① ミルクの栄養で大丈夫かな？
- ② 哺乳瓶の乳首を嫌がったり、  
授乳の途中で泣いたりする・・・
- ③ 母乳とミルクの混合で育てたい
- ④ ミルクでは母乳ほどスキンシップが  
なく、愛情不足になるといわれた



#### ① はじめは根気よく吸わせてあげるのが母乳をよく出すコツ！

母乳は、吸われることでママの脳に刺激が伝わったり、乳腺もひろがれてよく出るようになります。  
授乳のリズムができるまではママは本当に大変！ あかちゃんの下にクッションをはさんで、添い寝であげたり少しでも楽な姿勢でね！  
★先輩ママの声 「何とか1ヶ月乗り切ったらよく出るようになったよ！おかげで2人目ははじめからよく出た！」

#### ② ③ あかちゃんが満足した様子で乳首を離すなら母乳は足りているよ！

あかちゃんには個人差がある。元気で機嫌がよければ大丈夫！  
でも、こんなときは相談機関に相談してみて。→ 飲むのに30分以上かかる場合、おしっこやうんちの回数が極端に少ないとき。  
★先輩ママの声 「母乳サークルの先輩ママや、助産師さんに相談してよかったよ！」

#### ④ ママの食べ物の影響で母乳の味が変わります。あかちゃんがいやがることも・・・

食事は主食、主菜、副菜を基本にバランスよくとりましょう。脂肪分の多い食べ物は乳腺がつまる原因にもなるよ！タバコはニコチンが出るしアルコールもすぐ母乳に出る。好きなママにはつらいけど、ガマンしてね！もし、吸ったり飲んだりしたら母乳はお休み！  
★先輩ママの声 「シャンプーを変えたら、匂いが嫌われたみたい！あかちゃんは結構デリケート！」



#### ① ミルクの栄養で大丈夫だよ！

今のミルクは限りなく母乳に近づいています。アレルギー対応のミルクもあります。  
感染症の免疫物質は含まれていませんが、ある程度は、おなかの中にいるときにママからもらっています。

#### ② 乳首を変えてみれば！？

乳首は古くなると、ミルクが出すぎたりして嫌がることもあるよ！成長に合わせて乳首の穴の大きさを選んでね！  
メーカーによって形や弾力性が違うから、好みに合わせてあげてね！

#### ③ 母乳が少しでも出てママの調子がよければ吸わせてあげてね！

母乳中心でミルクを足すときは、母乳を先にあげて、ミルクを足すようにしてね！  
母乳は吸われないうちで減ってなくなるから、できれば朝と夜の2回くらいはあげられるといいですね。

#### ④ ミルクをあげる時は、誰かあげるにしても、

あかちゃんをやさしく抱っこして、顔を見ながら飲ませてあげられるといいですね！  
あかちゃんが愛され守られていると感じる大切な時間です。自分を大切な存在と感じるために必要な第一歩です。



育児家事は周りの人の助けを求めよう！  
一人で抱え込まないで！心配なときは相談してみよう！(産後ケア)

母乳が足りている？  
→ あかちゃんが満足した様子で乳首を離すなら足りているよ！

ミルクでは愛情不足になる？→ ミルクをあげる時は、やさしく抱っこして顔を見ながら・・・

# ほっこり子育て リーフレット

## トイレトレーニング編

### こんなことも知っておいてね

- ☆ 周りの声を聞きすぎないでね
- ☆ やり直しもできるよ

### こんなことも知っておいてね



- ☆ やり方など周りの声を聞きすぎないでね  
(気にしすぎないこと)

- ☆ トイレトレーニングの時期はいつまでも続かないことを知っているで安心



- ☆ 行き詰まることもあります

- ☆ もう一度後戻りして、やり直しもできるよ

- ☆ うんちで遊ぶ時は、粘土あそび感覚になり、口に入れることもあるので気をつけてね



### こんなこともあったよ

- 叱ったわけを説明し、抱きしめて謝った
- 寝顔を見ながら謝るとすっきりすることもあった
- 夫やおばあちゃんに育児・家事を分担・協力してもらうと気持ちに余裕ができた
- 夫婦お互いに息抜きをする  
例えば少しの時間ひとりになって、リフレッシュできました

### こんなところで情報をゲット

～答えは一つじゃないよ ひどい悩まないで～

#### お母さん同士で情報交換

- ◎ こどもみらい館／井戸端会議（週2回程度）  
HP:「子育ておしゃべりひろば」も参考にしてくださいね！
- ◎ 近くの保育所・幼稚園や児童館を利用する  
…場所は「京都いつでもコール」で確認  
年中無休・8:00～21:00  
TEL (075) 661-3755 FAX (075) 661-5855  
<http://www.city.kyoto.jp/koho/cc/>
- ◎ インターネットも役立つよ！→「トイレトレーニング」などで検索

#### 育児相談なら

- ◎ お住まいの区の保健所・支所（指導担当の保健師）
- ◎ お住まいの区（福祉事務所）の子ども支援センター
- ◎ かかりつけの小児科

#### 電話相談も活用を

- ◎ こどもみらい館【火曜・年末年始休館】  
子育てほっとダイヤル  
平日/9:00～20:00 日祝/9:00～17:00  
TEL (075) 257-5560（専用番号）
- ◎ 京あんしん子ども館に行ってみよう  
京都市子ども保健医療相談・事故防止センター  
京あんしん子ども館【月曜・年末年始休館】  
① 電話相談…育児中の保健医療に関する相談ができます。  
木曜/12:00～20:00 木曜以外/10:00～18:00  
TEL (075) 231-8005（専用番号）  
② 事故防止体験…屋内外での体験ができます。

こどもみらい館 乳幼児子育て支援研究プロジェクト  
～子育て支援を考える市民参画型のプロジェクトです～  
◇◇◇

#### 《実行委員会・各組織のホームページも検索してね》

（京都子育てネットワーク、NPO法人 京都子どもセンター、京都市子育て支援総合センターこどもみらい館、社会福祉法人 京都市社会福祉協議会、京都市私立幼稚園PTA連合会OB会「はのんの会」、NPO法人 山科離乳こどものひろば）

#### 《事務局》

京都市子育て支援総合センターこどもみらい館 事業課  
（中京区間之町通竹屋町下る楠町 601-1 TEL (075) 254-5001）  
<http://www.kodomimirai.or.jp>

◇◇平成18年5月発行 イラスト協力/なかざわとみこさん◇◇  
◇このリーフをお読みになったの感想や情報をお寄せください◇

FAX 075-212-9909 e-mail [jigyoku@kodomimirai.or.jp](mailto:jigyoku@kodomimirai.or.jp)  
「乳幼児子育て支援研究PJ」担当宛

京都のママの声を集めて  
作ったリーフレット

## ほっこり子育て

### トイレトレーニング編



まずはサインを  
みつけよう！

サインを見つけたら  
開始のチャンス！

失敗の繰り返しで腹が立ったなあ、  
叱ったりもしたけれど・・・  
・・・いつのまにかできたよ

# ほっこり子育て リーフレット

## トイレトレーニング編

ママの  
見つけた  
うんち、  
おしっこ  
のサイン  
を紹介



ひとりひとりのサインは違うけど  
ママの見つけた いろんなサインです。



サインを見つけたら 次は ...

トレーニングを始めようと思ったとき、ママ・パパ  
たちが子どもと一緒にいて、様子を見ながら声をか  
けてあげると、サインを「見つけられた」という声  
が多かったです。



こんな時はうまくいかなかった

子どもの体調が悪い時や病気の時  
生活リズムが整わない時  
冬の寒い時  
生活環境に変化があった時  
ママの体調が悪い時

### うんちの時

- 決まった場所に行きじっとしていました  
(部屋の隅、イスの後、ドアの前、カーテンの  
後など)
- 暗いところに隠れる
- 狭いところに行くと、うんちしている時が  
多かった
- 何かにつかまり、顔をしかめて涙をためた
- 顔を赤くしてきばりだした
- ピタッと動きが止まり力み始める
- やたら喋りだす
- したあとに鼻をつまむ

うんち・おしっこのサインって?



チャンスを  
つかもう

### おしっこの時

- 身震いする
- ソワソワしだす
- 動きがピタッと止まる
- する前に前を触りだす (モジモジ前を触る)

### こんなふうにしたら できた!

- 出た時に「できた!」など、ほめてあげると次もできた
- ひとりでお座りができるようになった時、食後に必ずおまる  
に座るようにすると、うんちは出るようになった
- 決まった時間に声をかけをして、出て出なくてもとりあえず  
おまるに座るようにするとできた
- 寝起きにさせると成功しやすいかった
- 園に行っておにいちちゃん、おねえちゃんの姿を見た後や、  
サークルで一緒にあそぶ友達がいるのを見たらできる  
ようになった
- きょうだいがいっているのを見せると真似て自然にできた

### こんな時はイヤになってしまう

- 布おむつは手間がかかるうえに濡れてしまった
- パンツでジャーとした後はパンツもパンツ式オムツ  
も嫌がりテープ式のオムツにもどった
- うんちであそんでしまう
- 雪におしっこをした時、汚したことを怒ってしまう
- 雨の日に洗濯物が増え、手がとられる
- うんちのオムツ替えの時、子どもが動き回ったり、  
しゃがんだりして部屋が汚れる
- ママ自身が疲れているのに子どもは待ってくれない
- 忙しい時に限っておもらしする

でも...



そんな時は...



# ほっこり子育て リーフレット

イライラしたとき編

自分を  
大切に  
して  
心身共に  
元気で  
おだやかで  
いられますよ  
うに……

誰にでも心がおだやかなときと

そうでないときがあるものです。

そして、どんな親にも

誰かの力を借りなければならない

ときがあるものです。

ひとりで抱え込んだり

「こんなことで…」と思わず

身近な仲間や相談機関の力を

借りてみましょう。

自分を大切に

心身共に元気でおだやかでいられる

方法はきっとありますよ。



## こんなところで情報をゲット

～答えは一つじゃない、ひどい悩まないで～

- ① お住まいの区の子ども支援センター(福祉事務所)  
便利な「京都市子育て応援パンフレット」を無料配布  
\* 出産後のご家庭には京都市児童家庭課(251-2380)から送付されます。  
② 近くの保育所・幼稚園や児童館を利用する  
…場所は「京都いつでもコール」で確認  
年中無休・8:00～21:00  
TEL (075) 661-3755 FAX (075) 661-5855  
<http://www.city.kyoto.jp/koho/co/>
- ② お住まいの区の保健所・支所(指導担当の保健師)
- ③ こどもみらい館[火曜・年末年始休館]  
子育てほっとダイヤル  
平日/9:00～20:00 日祝/9:00～17:00  
TEL (075) 257-5560 (専用番号)
- ④ 京都市男女共同参画センターウィングス京都相談室  
[水曜・日曜・祝日・年末年始休室]  
一般相談と専門相談(女性への暴力、法律、働く女性のこころの健康など)があります。  
\* 専門相談は事前予約制となっています。  
受付/火曜 11:00～19:30 火曜以外/11:00～18:00  
TEL (075) 212-7830 (直通相談電話)  
①～④は休館日が祝日の場合は開館、翌日休館になります
- ⑤ 京都市こころの健康増進センター(土曜・日曜・祝日・年末年始休所)  
精神保健福祉相談員、心理職員、精神科ソーシャルワーカーが相談  
受付/9:00～12:00, 13:00～16:00(土、日、祝日、年末年始を除く)  
TEL (075) 314-0874 (相談専用電話)
- ⑥ 京都市ファミリーサポートセンター  
依頼・提供とも会員登録が必要です。お問合せは TEL (075) 255-2234



京都のママの声を集めて  
作ったリーフレット

## ほっこり子育て

### イライラしたとき 編



### 「あ～！イライラする！」

子育ての中でイライラすることは  
誰にだってよくあることです。  
大人ならなんでもないことの一つ一つが、子どもの  
年齢や気質によってとても手がかるものです。  
「なんて言うことを聞かない子なの!？」と  
イライラしたり、怒りが爆発してしまったり…  
「こんなことで悩むのは親失格?」

### ★いえいえ、大丈夫★ (※、※)

そんなイライラとうまくつきあひながら  
抜け出す道を考えてみましょう。

こどもみらい館 乳幼児子育て支援研究プロジェクト  
～子育て支援を考える市民参画型のプロジェクトです～

◇◇◇

＜実行委員会・各組織のホームページも検索してね＞  
京都子育てネットワーク、NPO法人 京都子どもセンター、京都市子育て  
支援総合センターこどもみらい館、社会福祉法人 京都市社会福祉協議会、  
京都市私立幼稚園PTA連合会OB会「はのんの会」、NPO法人 山科龍園  
こどものひろば

＜事務局＞

京都市子育て支援総合センターこどもみらい館 事業課  
(中京区間之町通竹屋町下る横町 601-1 TEL (075) 254-5001)  
<http://www.kodomomirai.or.jp>

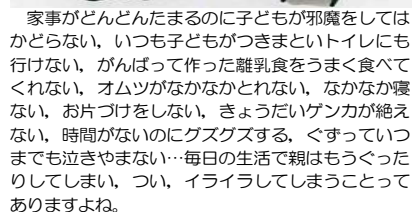
◇◇平成 18 年 5 月発行 イラスト協力/なかざわともこさん◇◇

◇このリーフレットをお読みになったの感想や情報をお寄せください◇

FAX ◇075-212-9909 e-mail ◇[jigy@kodomomirai.or.jp](mailto:jigy@kodomomirai.or.jp)

「乳幼児子育て支援研究PJ」担当宛

## 子どもが思うようにならないとき



「うちの子どもは、他の子どもと比べてどうしてちゃんとやってくれないの!」「私は親として我慢が足りないからイライラするのもかも」なんて、子どものせいになしたり、自分のせいにはしていませんか?

意外にもそれは子どもの成長過程の中で誰もが経験していることだったり、我が子にあった解決方法があるのかもしれません。イライラしたとき、友だちや近所の方など第三者の意見を聞いたり、ときには子どもを信頼できるところや一時保育やファミリーサポートを利用して距離をおいてみましょう。

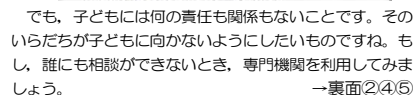
→裏面①②⑥

それでも解決できないときは専門機関の力を借り  
ましょう。 →裏面③⑤

→裏面③⑤

## 家族との関係がうまくいかないとき

家族（夫婦・両親）と子育ての意見や様々な価値観が合わない、何でも母親かせて父親の協力が無い、家庭内の暴力で悩んでいる…そんな家族関係に精神的にも疲れてしまっ  
て、イライラしてしまうこともあるでしょう。



→裏面②④⑤

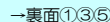
## 地域・友人との関係がうまくいかないとき

周囲に話し相手がない、親や周囲の人たちとの関係をうまく作れない・・・

そんなとき、ストレス発散もできず孤独感はどんどんつのっていきます。誰かに話すと、きっとスッキリしますよ。

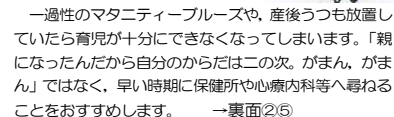
子育てサークル・

サロンや匿名の電話相談もありますので、ぜひ、出口を見つけてください。→裏面①③⑤



## 自分の体調が悪くつらいとき

授乳・オムツ替え・夜泣き…  
休む間もない重労働の家事・育  
児をひとりて抱えなければならな  
いと、産後疲れている身体では  
耐え切れません。

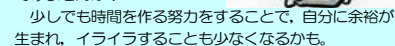
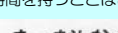


→裏面②⑤

## 自分の時間がもてないとき

いつも何かに追われて時間がない！と感じ、ストレスがたまりイライラする親は多いでしょう。

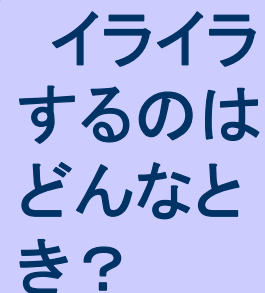
のんびりリラックスできる時間を持つことはとても大切です。思い切って子どもを預けてひとりの時間を持ってみる、託児付きの講座に参加する、家事を手早く切り上げて自分の好きなことをする時間をつくる、など工夫をしてみませんか？



→裏面①②③

## 家計がピンチなとき

ないないづくしのイライラする生活の原因として「お金もない！」ということがあるかもしれません。大切なのは「子どもといかに心豊かに過ごせるか」ということに視点を切り替えて、生活をやりくりする方法を考えてみましょう。



・・・場面にあわせて、情報が得られるところを番号で掲示裏面の同じ番号のところを見てね

# ほっこり子育て リーフレット

あそび編  
お外で

お外ならではの  
その時  
ならではの  
遊びを  
楽しんで！

子どもといっしょだと  
お外が楽しいよ

## お外の空気を吸って

木や草花の緑。広い空。  
虫さんや小鳥さんの姿、鳴き声。  
お散歩中のワンちゃんたち。  
…「お外」は子どもにとって体と心を  
育てるための心地よい刺激がたくさん！  
家族やお友達とのあそびは、いろんな発見と  
笑顔いっぱい時間になりますよ！

## 自分の足で踏みしめて ヨチヨチ

あかちゃんは「自分の足で歩きたい」もの。  
時間がかかるし、  
転ぶこともあるけれど  
今しかできない体験に  
ママやパパもじっくりつきあって。  
たまにはのんびりとお散歩してみよう！

## お外ならではの「あそび」を楽しもう！

曇り空でも平気  
少しの雨はレインコート。雨上がりは長靴で！  
ちょっと寒い日も、風の強い日も  
「そのときならではの」楽しみを発見できれば  
お外遊びは  
持ちものや着るものを少し工夫して  
さあ、お家の周りの小さな不思議や  
すばらしい宝物を見つけに行こう

## 気楽に、いろんな人のチカラを借りよう！

みんなはどうしているの？こんなこと困ったな…  
ちょっとしたことを  
聞いたり相談したりできる人が 身近にいますか？  
子育てを楽しむために裏面情報も参考にしてください。

## こんなところであそんだよ！

～先輩ママからの口コミ・体験情報～

### 京都といえば ここ！

- ◎ Baby 向け定番 best 3＝梅小路公園、京都御苑、植物園  
木陰も水辺もありオススメ。着替え持参で。
- ◎ 近くの保育所・幼稚園＝園庭の開放をしているところ  
「おさんぽコース」も教えてもらおう！
- ◎ 近くのお寺・神社の境内＝観光シーズンをさけてね。
- ◎ こどもみらい館＝親子遊びの講座（月に1～2回程度）
- ◎ お家のまわり＝手軽なのがイチバン！

### 動物園などの場所や入館料を調べるなら

- ◎ 「京都いつでもコール」年中無休・8:00～21:00  
TEL (075) 661-3755 FAX (075) 661-5855  
<http://www.city.kyoto.jp/koho/oc/>

◎ インターネットサイトも役立つよ！→「あそび 京都」などで検索

### 電話相談も活用を

- ◎ こどもみらい館【火曜・年末年始休館】  
子育てほっとダイヤル  
平日/9:00～20:00 日祝/9:00～17:00  
TEL (075) 257-5560 (専用番号)

### 安心・安全を心がけて

- ◎ 京都市子ども保健医療相談・事故防止センター  
京あんしんこども館【月曜・年末年始休館】  
…屋内外で事故防止の体験ができます。  
【育児中の保健医療に関する電話相談もできます  
木曜/12:00～20:00 木曜以外/10:00～18:00  
TEL (075) 231-8005 (専用番号)】

こどもみらい館 乳幼児子育て支援研究プロジェクト  
～子育て支援を考える市民参画型のプロジェクトです～

◇◇◇

《実行委員会・各組織のホームページも検索してね》

京都子育てネットワーク、NPO法人 京都子どもセンター、京都市  
子育て支援総合センターこどもみらい館、社会福祉法人 京都市社会  
福祉協議会、京都市私立幼稚園PTA連合会OB会「はのんの会」、  
NPO法人 山科庭園こどものひろば

《事務局》

京都市子育て支援総合センターこどもみらい館 事業課  
(中京区間之町通竹屋町下る楠町 601-1 Tel. (075) 254-5001)  
<http://www.kodomomirai.or.jp>

◇◇平成18年5月発行 イラスト協力 岸原敬子さん◇◇  
このリーフをお読みになつての感想や情報をお寄せください◇◇

FAX 075-212-9909 e-mail [jgyo@kodomomirai.or.jp](mailto:jgyo@kodomomirai.or.jp)

「乳幼児子育て支援研究PJ」担当宛

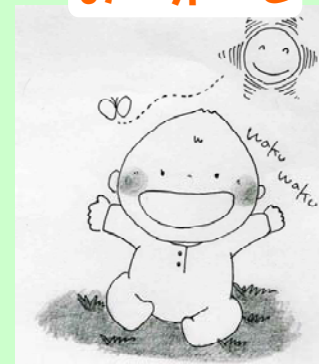
京都のママの声を集めて  
作ったリーフレット

ほっこり子育て

0,1,2歳の

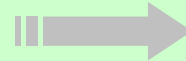
あそび編

お外で



そろそろ、お外に連れていきたいんだけど…  
荷物も多くて大変そう。  
大泣きしたら、周りの目が怖い…  
みんな、どこに行ってるの？

そんな「お困り・お悩み」は…



# ほっこり子育て リーフレット

あそび編  
お外で

## 今、子どもはどんなかんじ？

ハイハイの  
あかちゃんは

## お外でハイハイ やってみよう

芝生の上やシートの上で、ハイハイや  
ごろごろん…思い切ってやってみよう。  
歩けない子も、砂場にお座りをして  
ぐちゃぐちゃどろどろ…の感触を。  
石や砂を口に…あわてて怒らないコト。  
⇒おしほりで汚れを拭く。

## 子どもの目線で見ると…

お花がきれい  
ありんこの行列  
葉っぱの上のちっちゃな虫  
「コレ、ナニ〜?」「ミテ！ スゴイ」がいっぱい。  
子どもの気持ちを受けとめて「ふしぎだね」「おもしろいね」と一緒に楽しんでみて！

## 持っていてよかった♪ お役立ちグッズ

おしほりも  
便利。

お弁当、特別のものでなくても少しあると、お家まで楽勝です☆

## アイタタ…尻もち でも大丈夫

しっかり歩いて、しっかり転んで…  
転んだとき  
大人があわてない☆  
大きな声を出さない☆  
「いたかったね〜」「だいじょうぶ  
だよ」と声をかけながら、頭を打っ  
ていないか、傷はないかをチェック  
してね。  
頭を強く打っている場合は…病院  
で受診を。

## ヨイッショ つかまり立ちが できました

ヨチヨチ  
上手に  
なりました

## あかちゃんの体調チェック！

お出かけ前に…  
熱は？ 顔色は？  
お寝の具合は？ 睡眠は充分？  
なんとなく不機嫌なことは  
ありませんか？  
では大丈夫。行ってらっしゃい！  
でも、しんどそうな様子だったら  
予定を切り上げて帰ってきてね。  
また今度、気持ちよく出かけよう

## ヨチヨチをほめてあげましょう☆

子どもの「できた！」の瞬間を  
一緒に喜んで、たくさんほめて！  
ジャケットチャンス☆…なんだけど…  
一瞬、ケータイもカメラも置いて、  
拍手や「やったね！」の言葉とともに  
子どもと目と目を合わせてみて。  
子どもの自信、N/Vやママとの信頼が  
しっかりと深まる瞬間を実感できますよ。

## かけっこができれば 気分は

おにいちゃん・おねえちゃん！



「お外あそび」を充分楽しんだら  
次は冒険あそびの時代。これから  
屋外での親子遊びを楽しんでね！

## 子育てママ&N/V応援ウラ技【屋外あそび編】

### ★ごキゲンが悪くひった…

ごキゲンが悪くなるのはなぜでしょう？  
おっぱいが足りないかな？おむつが気持ち悪いかな？眠く  
なってきたかな？  
それでもごキゲンがなおらない場合…気分転換が必要か  
な。短い時間でサッと切り上げるのも一つの手。外の空気が  
かわえたら、それで大成功です。

### ★一日のリズムが狂って、夜寝てくれない

そんなときはママもN/Vも大変！ かわいい我が子が悪魔  
に思えて…。先輩ママはどうやって乗り切ったのかな？  
●しばらく一緒に遊びましたーエライっ！ ●N/Vが朝早  
いので別の部屋で抱っこし続けましたースゴイっ！ ●し  
ばらくは、リズムが狂っててもまだすぐもどりますよ  
↑なるほど… ●ええいっ！ いろいろしただけダメなときは  
あきらめて、泣かせておきましたーそんなときもあるよ  
ね…それもOKですよ。

### ★ガラクタ？or お宝？

#### ～外から持ち帰ったものを宝物にする方法～

お菓子の空き箱に、かわいい布や折り紙、シールを貼って  
玄関に置きました。これで「〇〇ちゃん専用宝箱」のでき  
上がり！お外から帰って帰った大事なものの（小石、小枝、  
木の実 etc…）は「宝物を無くさないように、しまおうね」  
と声をかけてここへ。「いっぱいになったら、新しい宝物さ  
がしにいこうね！」とお外へ遊びにいけます。親も子も宝  
がずむ方法を見つければGoo！です。

### ★いろんな先輩ママの声を聞いてみると

「上手なあそびせ方」の基本は、「何でも『あそび』にしち  
やう発想」みだい。子どもが小さい今は「できない」こと  
もあるけれど、発想の転換で「今しかできない楽しみ」を  
みつけてください。

上手な  
遊び方の  
基本は、  
何でも  
遊びに  
しちゃう  
発想…

# ほっこり子育て リーフレット

あそび編  
室内で

楽しい！と  
思うことが  
何でも遊びに  
子どもは  
遊びで  
育つ

MY BABYと一緒に  
今できることを **楽しんでみよう！**

## 「楽しい！」と思うことが何でも「あそびに」！

誰でも知っている「いないいないばあ」や、手に持っているものを「それちょうだい」と「はいどうぞ」こんな簡単なやりとりから、あかちゃんの「あそび」がはじまります。あかちゃんが、パパやママと一緒にいて「うれしい」「たのしい」と、笑顔で感じあえることが、ポイント。気楽に、身近にある「あそび」を発見しちゃいましょう

## 子どもは「あそび」で育つ

なめたり、さわったり、にぎったり、笑ったり、ときには泣いたり…おうちの中のいろんなものや、パパやママ…身近な存在をたふらり感じて、あかちゃんはいろいろな感覚を身につけていきます。「たのしい」「やってみよう」という気持ちを受けとめて。「もう一回」に根気よくつきあうことも…

## 「あそび」は生活にメリハリをつけるチャンス！

何だかキゲン悪いとき、なかなかお昼寝しないとき…イライラしそうなったら おもいきってあそぼう！毎日、からだを動かしてあそび時間をつくることで食事や睡眠にもリズムができてくるよ！



## 気楽に、いろんな人のチカラをかりよう！

お友達家族と一緒に遊んだり、音楽をかけたリ違う月齢・年齢のお友達をみつたり「いつもとちょっと違う」があかちゃんにもママにも刺激になるかも

## こんなところで情報をゲット

～答えは一つじゃないよ ひとりで悩まないで～

### お出かけしてみよう

- ◎ こどもみらい館／井戸端会議もあります（週2回程度）
- ◎ 図書館／幼児絵本のコーナー
- ◎ 児童館／乳幼児クラブの活動
- ◎ お近くの保育所・幼稚園／施設や園庭の開放、子育て相談や講座などをしていところがあります

いろんな情報をさがすなら

- ◎ 「京都いつでもコール」 年中無休・8:00～21:00  
TEL (075) 661-3755 FAX (075) 661-5855  
<http://www.city.kyoto.jp/koho/co/>

### 電話相談も活用を

- ◎ こどもみらい館【火曜・年末年始休館】  
子育てほっとダイヤル  
平日/9:00～20:00 日祝/9:00～17:00  
TEL (075) 257-5560 (専用番号)

### 京あんしんこども館に行ってみよう

- ◎ 京都市子ども保健医療相談・事故防止センター  
京あんしんこども館【月曜・年末年始休館】  
① 電話相談…育児中の保健医療に関する相談ができます  
木曜/12:00～20:00 木曜以外/10:00～18:00  
TEL (075) 231-8005 (専用番号)  
② 事故防止体験…屋内外での体験ができます。  
いずれの施設も休館日が祝日の場合は開館、翌日休館になります。



こどもみらい館 乳幼児子育て支援研究プロジェクト  
～子育て支援を考える市民参画型のプロジェクトです～

### 《実行委員会・各組織のホームページも検索してね》

京都子育てネットワーク、NPO法人 京都子どもセンター、京都市子育て支援総合センターこどもみらい館、社会福祉法人 京都市社会福祉協議会、京都市私立幼稚園PTA連合会OB会「はのんの会」、NPO法人 山科産産こどものひろば

### 《事務局》

京都市子育て支援総合センターこどもみらい館 事業課  
(中京区間之町通竹屋町下る梅町 601-1 TEL (075) 254-5001)

<http://www.kodonomirai.or.jp>

◇◇平成 18 年 5 月発行 イラスト協力 井屋敬子さん◇◇

◇このリーフをお読みになったの感想や情報をお寄せください◇

FAX 075-212-9909 e-mail [jgyo@kodonomirai.or.jp](mailto:jgyo@kodonomirai.or.jp)

「乳幼児子育て支援研究PJ」担当宛

京都のママの声を集めて  
作ったリーフレット

ほっこり子育て

0,1,2歳の

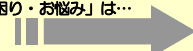
あそび編

室内で



あかちゃんと、どう遊んだらいいの？  
どんなことをしたら喜ぶの？  
何となく、子どもがイライラしてる…  
子どもの月齢にみあったおもちゃって…？  
つい、テレビやビデオに頼っちゃうけど…  
みんな、どこであそばせてるの？  
雨の日は外に行けないから困るのよ

そんな「お困り・お悩み」は…



# ほっこり子育てリーフレット

あそび編  
室内で

## 今、子どもはどんなかんじ？

ハイハイの  
あかちゃんは



## おひざに座って

抱っこして、持ち上げて、すーん、指をあわせて「ちょちょちょ あわわ」  
おもいっきり コチョコチョコ…  
お膝の上は一番安心できる遊び場。

## 京都に伝わるわらべ歌

♪おはわいやす いはどっせ  
おすわりやす いすどっせ  
あんまりのったら こけまっせ

## パパ・ママとふれあって あそぼう！

こどもみらい館の情報誌「みらいっこ」にも載っているよ、HPのバックナンバーから見つけてね。おんぶ・だっこ・のぼる・くぐる等「パパとあそぶ」などの絵本もあります。

## My 得意技！もみつけよう

「お昼寝してる間に、折り紙を折っておくんです」  
起きたら、枕もとにソウさんやウサギさん…

魔法みだいで素敵ですね！

お絵かきでも、うたでも楽器でも…自分のなかで得意な技があればそれで勝負！  
「すごーい！」って本当に感動してくれるはず☆

## ●電車・バス・車の中や、待合いの時間に…

手のひらサイズの絵本  
軍手で作る指人形  
ハンカチを結んでボールに  
お気に入り写真を集めたミニアルバム  
おりがみ・etc  
お菓子じゃなくても

気をまぎらせる GOODS にいろいろ  
お世話になりました m(u) m

## ヨイショツがかり立ちが できました

## ヨチヨチ上手に なりました

## パパ&ママと一緒にアートな時間

雨が降く…あそびネタに困った…  
そんなときこそ、アート&感触遊びの出番  
・ねんど（小麦粉＋お水＋食紅等）  
・クレヨンペタペタ  
・いろんなものでスタンプペタッ！  
・新聞紙 ちぎって・まるめて・破いて…  
・一度はやりたいたんボールで家づくり、  
後で掃除が楽なように、シートをひいたり、お風呂場であそぶのもいいかも

## 絵本☆えほん☆絵本の時間

お膝のうえや、寝る前のひとときに、  
選ぶコツは「声に出して楽しい本」  
「読み手のパパ・ママ自身が好きな本」  
言葉がわからないはずのあかちゃんも、  
夢中で聞いてくれますよ。  
あかちゃんにとっては  
絵本もおもちゃのひとつ。  
なめたり、なげたりしても  
叱らないでね。

## あそびの間にチェック☆

いつもより、元気がないみたい、  
聞かえていないのかな？？  
「言葉が強い」って言われた…  
気になることがあったら、あそびの様子をじっくりチェック、聞かえていないのは遊びに夢中だから？ 言葉が少なくても「表現しよう」としてたら大丈夫。それでも不安なら、心配せずに専門機関へ相談してみよう！  
（保健所の健診は必ず行こうね！！）

かけっこができた  
気分は

おにいちゃん・おねえちゃん！



## 子育てママ&パパ応援ウラ技【屋内あそび編】

## ★おかたづけ大作戦☆実践例★10★

「よいいどん」でおかたづけ開始。●ひとつひとつ、おもちゃを手にとって…「赤いくまちゃんのおうちはどこかな？」…●とにかくおもちゃ類は1箇所にまとめる。●おもちゃの棚は子どもが出入し入れしやすいサイズに。●「かたづけしてくれて、ありがとう」「たすかるわ」とほめる。●おもちゃは知らぬ間に増える→極力買わない。●できるだけ外であそぶようにしました【笑】。●ゴミ箱もかわいものにしてみました。●ハンディモップとか子どもが大好きだったよ。●ママにかたづけるしか…ないんじゃない？★参考になったでしょうか？

## ★家の中の危ないものチェック

① カメラのフィルムケースに入る大きさのものは、あかちゃんのものに近いです！（ちょっとびっくり）② そこで、一回り大きいサイズの「トイレットペーパーの芯」を片手に床の上、テーブルの上をチェック！③ 踏み台やイスに登れるようになったら、思わぬところにも手が届くので、薬・化粧品・刃物の置き場所は常に点検を④ その際、パパやきょうだいなど、家族全員に協力してもらうと、とってもGoodです！（京あしんこども館へ行ってみよう！！）→裏面参照

## ★かんだん！ウラ技おもちゃ

- 洗濯バサミ  
つなげてつなげて…ブロックのかわりに
- ティッシュの空き箱  
ハンカチをだんだんとめて  
シュッとぬきとる。それだけのことですが…
- ペットボトル  
大き目のビーズを入れてマラカス  
色水を入れてボーリングのピン  
他にもまだまだ使いあり♪
- テーブルパイス  
バスタオルやシーツをかぶせて、  
テントごっこやおままごと。お母さんも一緒にどうぞ。



## ★テレビ・ビデオと上手に付き合うひと工夫

- 幼児から、長時間テレビやビデオを見せるのは良くない…では、具体的にどうしたらいいの？
- 内容の良い悪いにかかわらず2歳以下の子には長時間見せない。ビデオは繰り返しを避ける。
- 見終わったら消す。つけっぱなしはしない。
- 子どもひとりで見ると、親も一緒に一緒に、子どもの問いかけに答えながら見る。
- 授乳中・食事中はつけない。 などなど、でした。

おかたづけ  
大作戦  
危ないもの  
チェック  
かんたん  
おもちゃ

- テーマ

# 「授乳」

「あそび」

「イライラ」

- リーフレットをハングル、英語、中国語、タガログ語に翻訳し1冊にまとめる。

# 5言語で紹介する 京都発 子育てヒント集

[ハングル]  
교토발 육아 힌트집

[英語]  
Kyoto Parenting Handbook  
Hints for Child-raising

5言語で紹介する

京都発 子育てヒント集

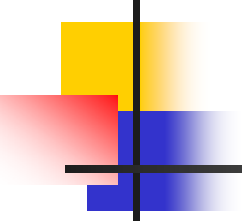
[中国語]  
来自京都的育儿指南

Mula sa Kyoto  
[タガログ語]  
Mga gabay ukol sa wastong  
pagpapalaki ng anak

[日本語]



乳幼児子育て支援研究プロジェクト 外国人向け子育て支援リーフレット作成チーム



# 平成19・20年度

## ●ワークショップの開催

### 親のニーズから見る子育て支援の方向性

テーマ

第1回 「産後ママの求めていること」

第2回 「育てにくさを感じている親への子育て支援」

第3回 「多文化家庭への子育て支援」

第4回 「父親が話す子育て・地域」

## ●京都発 子育てヒント集の分冊

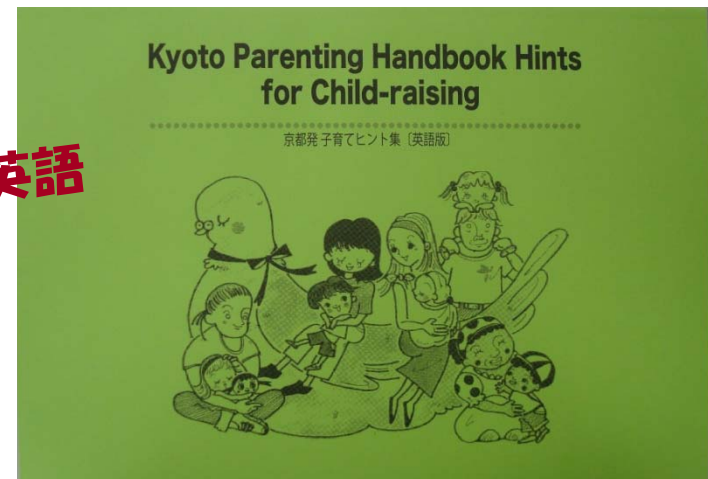
ハングル 英語 中国語 タガログ語

# 京都発 子育てヒント集 を分冊

ハンゲル



英語



中国語



タガログ語



# 第1回 「産後ママの求めていること」

実際に活動している方の話を聞き、親のニーズの本質や等身大の姿を知ることから、親子が楽しく共に成長していける支援のあり方について、一緒に考えていきましょう。

と き ／ 10月25日(木) 13:30～16:30

次 第 ／ コーディネーター 津止 正敏 氏（立命館大学教授）



13:30～13:40 開会・説明

13:40～14:30 パネラー報告

14:30～14:50 討議の前に

～ 津止 正敏 氏 ～

14:50～16:00 グループ討議

16:00～16:30 まとめ



# パネラー

## スリンパ

ベビースリングの講座と交流会を開催

## 布おむつの会

布おむつ育児をより楽しむための活動

## 産後の女子力向上委員会

産後の女性の身体の回復と健康の増進を  
目的とし、リハビリ・セルフケア講座や教室を開催



## 会場の様子

パネラーから



津止教授から



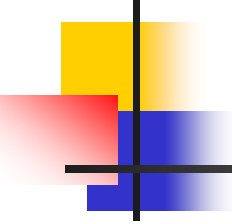
# グループ討議

| ① 名前            | ② 所属                        | ③ なるほど!                                            | 親が望んでいる事<br>困っている事                                                     | 実践<br>している事                                  | 今後<br>必要だと思う事                                                     |
|-----------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 〇〇保育園<br>みらい 明子 | ex. 〇〇〇〇<br>ニ次がある<br>はじめて来た | ex. △△が<br>カッコいい<br>なるほど! ②<br>ニーズが<br>ある<br>とわかった | ex. △△の<br>場がほしい<br>XXに<br>困っている<br>ように見える<br>〇〇を<br>したい<br>という声<br>ある | ex. 〇〇〇へ<br>参加して<br>よかった<br>ex. △△は<br>人気が高い | ex. 〇〇〇を<br>やりたい<br>ex. △△は<br>抱っこで<br>やれそう<br>期待<br>すること<br>★19位 |

参加者の思いを  
出して話合う

親が望んでいる事、  
困っている事は？  
必要だと思う事は？





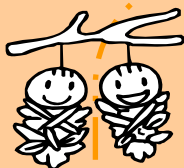
## 共通認識したこと・結果

---

- 子育て当事者は, 子育て支援者になり得る
- 子育て支援者には, コーディネーターとしての役割を担うことが求められる

## 第2回「育てにくさを感じている親への子育て支援」

2月7日(木) 13:30～16:30



13:30～13:40 開会・説明

13:40～14:40 パネラー報告

アレルギー 双子

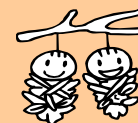
発達障がいの子育て経験から

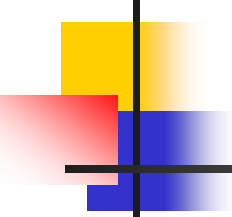
14:40～15:40 グループ討議

15:40～15:50 休憩

15:50～16:10 グループ発表

16:00～16:30 まとめ





# パネラー

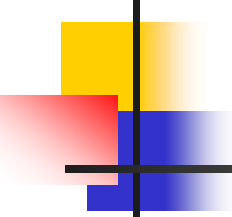
## アレルギーネットワーク京都ぴいちゃんねっと

情報提供, 食物アレルギーについてと食物アレルギーの子どもを持つ親の思いを知ってもらうための活動

## 双子の会

多胎児ファミリー交流会 情報交換, 遠足などの企画  
新聞の発行などの活動

## 発達に障がいのある子の親御さんから



## 共通認識したこと・結果

---

### 子育て当事者

傾聴・受容を経て，主体として自立していく

### 子育て支援者

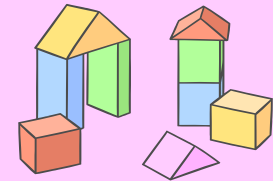
思いに寄り添う姿勢　抱え込まない姿勢

### 地域社会

共感し，受け止めることができる環境作り

## 第3回 「多文化家庭への子育て支援」

3月12日(水) 13:30～16:30



13:30～13:40

開会・説明

13:40～14:40

コーディネーター

重野 亜久里 氏

(NPO法人 多文化共生センターきょうと 理事長)

パネラー

日本に來られて生活されている外国籍の子育て経験者

14:40～15:40

グループ討議

15:40～15:50

休憩

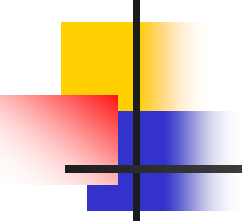
15:50～16:10

グループ発表

16:10～16:30

まとめ

津止 正敏 氏 (立命館大学教授)



# パネルディスカッション

## パネラー

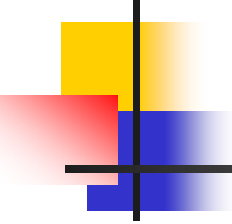
3名(ブラジル籍, 中国籍の方)

## コーディネーター

重野 亜久里 NPO法人多文化共生センター代表

### NPO法人多文化共生センター

国籍・言語・文化や性などの違いを認め  
尊重しあう「多文化共生社会」の実現のた  
めの活動を行っている。



## 共通認識したこと・結果

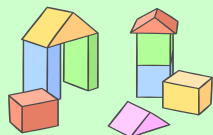
外国籍の方の支援のあり方を考えることは、  
日本の支援にも通じる

### 子育て支援者

- 多様な文化や価値観を受け入れて柔軟に対応する姿勢
- 丁寧に話を聞き、伝える

**相互理解が大切**

## 第4回 「父親が話す子育て・地域」



8月20日(水) 14:00 ~ 16:30

### パネルディスカッション

コーディネーター

小西浩嗣さん

NPO法人 京都子どもセンター理事  
帝塚山大学心理福祉学部非常勤講師

パネラー

こどもみらい館職員

「おとうさんの井戸端会議」

子育てサークルたんぽぽひろば「たんパパ」代表

「実現！パパの学園祭」

夢想幼稚園園長

「おやじあつまれ！昔も今もギャングエイジ」

グループ討議



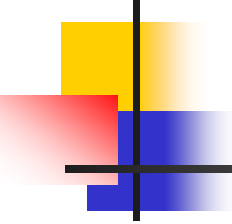
# 会場の様子



パネラーから



熱心なグループ  
討議と報告

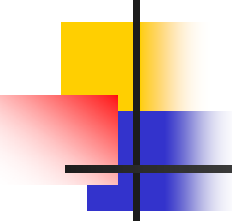


## 共通認識したこと・結果

---

### 父親支援

- 思いを引き出す配慮
- 話せる場所作り
- 参加へのきっかけ作り
- 役割を持ってもらう

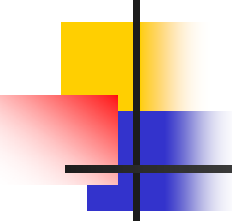


# 乳幼児子育て支援研究プロジェクトの 考察と今後の課題

---

## 1 子育て当事者性の尊重

- 価値観の多様性や個性の尊重
- 文化や環境の違いの尊重
- コミュニケーション力と共感力
- ニーズを酌む力

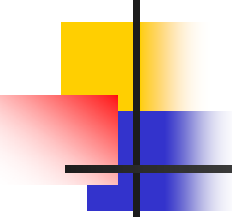


# 乳幼児子育て支援研究プロジェクトの 考察と今後の課題

---

## 2 子育て当事者と子育て支援者が共に集う場の創造

- 共感と振り返りから  
自己肯定感・意欲の向上
- 違う視点からの話を聞く

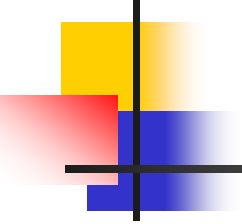


## 乳幼児子育て支援研究プロジェクトの 考察と今後の課題

---

### 3 地域と結びついた子育て支援の促進

- 子育て当事者の声を届ける
- 子育て当事者のつながりを深め、  
支えあえる環境作り
- 地域に根ざした子育てネットワークの構築
- 子育てをキーワードに！



# おわりに

---

- 地域を巻き込んだ  
子育て支援の具体化を
- 子育てを通して 豊かで  
人と人が やさしく たくましく  
共存していく社会を

**一人は だめ**

**つながりの大切さ**