

赤ちゃん版

# みらいっこ

MIRAIKKO

このパンフレットは、お子様のお誕生をお祝いして、  
**こどもみらい館**からお送りします。



こども元気ランド  
「ハイハイコーナー」

赤ちゃんのために何かしたいとき、  
赤ちゃんと一緒に楽しみたいとき、  
赤ちゃんとの毎日に“悩み”ができたとき、

## こどもみらい館

がお待ちしています。

### こどもみらい館子育て図書館

赤ちゃんが喜ぶ絵本、赤ちゃんと一緒に楽しむ音楽のCD、頼りになる育児の本、子育て図書館は新米ママ、パパのサポーターです。

開館時間 月～金(火休館) 10時～20時30分  
土・日・祝 10時～17時



赤ちゃん絵本コーナー

### 子育ての井戸端会議

日頃の子育てについて、  
赤ちゃんのお母さん・お父さん同士で  
自由に語り合いませんか。

日時/各月週2回程度 10時～12時  
※ホームページ、電話等でご確認ください。

**無料** 乳幼児同伴可  
当日こどもみらい館へお越しください。



子育ての井戸端会議

\*2～3ページに、ある日の子育ての井戸端会議のエピソードを載せています。

### 読んで見て! BOOK 赤ちゃん絵本紹介

『ごぶごぶ  
ごぼごぼ』



ポップでカラフルでリズムカル! ページには穴が開いていて、指を入れたりのぞいたり。視覚だけでなく聴覚・触覚にも楽しい絵本です。

『びょーん』



かえるがびょーん! こねこがびょーん! いろいろな動物がジャンプします。さて、かたつむりのびょーんは? 最後はぜひ、赤ちゃんをびょーんさせてあげてくださいね。

\*京都市では、保健所の8カ月児健診のときに、絵本を使った赤ちゃんとの遊び方と赤ちゃん向けのおすすめ絵本をご紹介します。

## ひとりで悩まないで

～子育ての“悩み”や“不安”に～

### 子育てなんでも相談

※京都市内在住の方が対象

- ・ **子育て相談** 保育や幼児教育の専門家、臨床心理士がご相談に応じます。
- ・ **健康相談** 乳幼児の疾病や発育、健康に関して専門医がご相談に応じます。

予約制 Tel : 075-254-8993

予約受付時間 : 土・平日 9:00～20:00  
日・祝日 9:00～17:00



### 子育てほっとダイヤル

- ・ 電話でご相談に応じます。



Tel : 075-257-5560

相談時間 : 土・平日 9:00～20:00  
日・祝日 9:00～17:00



お母さん、お父さんのもとに  
子どもがやってきたのは、  
尊い不思議なめぐりあわせです。  
子どもに選ばれたのですね。

有井悦子 先生  
有井小児科医院

今日は、京都小児科医会子育て委員会  
の委員長として活動され、ごどもみらい  
館のすくすく教室（子育てを愉しむ教室）  
などの講師を務められている有井悦子先生  
をお訪ねして、これから子育てを始め  
るお母さん、お父さんへのメッセージを  
いただきました。

「大切な子どもですよ」と伝えて



赤ちゃんのときに、お母さん、お父さん  
やまわりの大人から「大切な子どもですよ  
と伝えることが、これから生きていく心の  
土台となります。これは難しいことではなく、  
世話を通してや、少し意識して五感をみん  
な使って、見つめたり、やさしく声をかけ  
たり、さわったり、抱っこしたりすること  
でもよく伝わります。

お父さんも、生まれて間もなくから赤  
ちゃんに触れたりしていると、かわいくなっ  
てきて、その後の子どもとのごし方も大  
きく変わってきます。赤ちゃんは、そんな  
魅力を持っています。仕事が忙しくて子育  
てがしにくいお父さんの場合は、子どもの  
話を一緒にするだけでもお母さんは安心で  
きます。

でも、どうしても子どもをかわいがれな  
いこともあると思います。そういうときには、  
周りの家族や友人、地域の人をたよってい  
るとだんだん心が動いてきます。

赤ちゃんのとくに、基本的信頼感という、  
自分自身の存在や親やまわりの世界に対す  
る信頼感がよく育ちますが、子どもが大き  
くなってからでも十分育ちます。子どもの  
ころは、発達のペースにそって育ちます。  
うまく育ちにくいときには、子どもはしん  
どくなり、しんどさを様子や行動、症状で  
表してくれますので、そのときに、できる  
限り子どもの望みをかなえて甘えさせるこ  
とで、また、基本的信頼感が育ちます。

子どもは、大きくなると、親が本当に自  
分を大切に思ってくれているか不安になる  
ことがあります。日頃から大切に思う気持

ちを言葉や態度に表すことで、子どもは安  
心してよく育ちます。

子どもにまかせて、そして遊びを

いつも先回りしてよい子育てをしようと  
構えていなくても、子どもは、成長に必要  
なことを自分から示してくれる、たくまし  
くてかっこいい存在です。親は子どもにまか  
せて傍らでゆっくり暮らしていればよいと  
思います。

それでも幼児期は躰けが必要な時期ですが、  
十分に甘えると躰けもしやすくなります。  
特に、「危険なこと、人に迷惑をかけること」  
には気をつけて躰ける必要があります。そ  
れ以外は、できるだけ子どもに「まかせる」  
ことで、自分で自分をコントロールする力  
が育ちます。

「子どもは遊びによって全まっただき（完  
全な）存在になる」といわれているくらい、  
子どもにとって遊びは欠かせないものです。

小さい間は、「親との遊び」が大事です。子  
どもとの遊び方がわからないときは、簡単  
にできて子どもが喜ぶ絵本読みをおすすめ  
します。子どもは、絵本やおもちゃ、日用  
品からでさえいろいろな遊びを創り出して  
示してくれるので、それに従っていれば大  
丈夫です。少し大きくなると、「子ども同士  
の自由な遊び」が大事で、ドキドキ、ワクワク、  
「ああおもしろかった」という体験をして、  
何より子どもは育ちます。いろいろな相談

をお受けしていると、子どもたちが人の中  
でやっていくのが難しくなっていると感じ  
ます。子どもは、遊びの中で人との距離の  
とり方も学びます。生きる力を最もつける  
自然の中で思いっきり遊ぶ体験をたくさん  
したいですね。

”ぼちぼちいか”で

お母さん、お父さんには、育児、家事や  
仕事を「がんばりすぎないで」と申し上げ  
たいです。親ががんばりすぎると子どもの  
様子がわかりにくくなり、そして、ついで  
子どももがんばりを期待してしまいます。  
子育ての間は、おぼあちゃんやおじいちゃん  
近所の人、そして職場の人などまわりに甘  
えられたらいいですね。子どもが親に甘え  
ると、甘えんぼになるのではなく自立して  
いくように、親もまわりに甘えると、楽に  
なって、親として育ちやすいと思います。  
そして、がんばりすぎないと、子育ても愉  
しめます。

小さい子と接する経験を持たないまま親  
になったり、子育てを手助けしてくれる人  
がまわりにいないなど、子育てをめぐる環  
境はすいぶん変わってきています。子育て  
中には不安になることもありますし、心配  
ごとを抱えたまま生活するのは苦しいこと  
です。そういうときには、子育ての先輩や  
専門家に相談されることをおすすめします。  
地域には子ども支援センターや子育て支援  
ステーションなどがあります。ごどもみら  
い館もありますし、みやごこどもあんしん  
館もできました。私たち小児科医も、子ど  
もを大切に思っていますから、遠慮されず  
に相談いただき、小児科医にも甘えていた  
だければ嬉しいですよ。

子どもからだやこころ、病気、事故な  
どのポイントだけを押さえたなら、あとは気  
楽に「ぼちぼちいか」でいかれたらと思  
います。ポイントを知るには、保健所の育児  
交流会やごどもみらい館の「すくすく教室」  
などいろいろな機会を利用されたいかが  
でしょうか。できれば、小学校や中学校の  
義務教育の間に、子どもや子育てについて  
みんなが学ぶ機会を持ちたいですね。

子どもはお母さん、お父さんが  
”だあめいすき”

たくさんの子どもたちと出会ってきた小  
児科医の目から見ると、子どもはお母さ  
んやお父さんを大切に思ってくれる存在は  
ないと感じていません。お母さんやお父さん  
の元気のもと、”だあめいすき”を最後にお贈  
りします。この子どもの思いで、子育ての  
苦労は十分報われます。佳い日々を。



子育ての井戸端会議から  
お父さん。  
言葉をかけて  
下さいね！



「顔に湿疹ができて困って  
います。」と、3カ月のKちゃん  
のお母さん。  
「うちの子ども、小さいときに、  
湿疹がいついっばいできて、診て  
もらったらおっぱいが原因と  
言われました。食事を和食に  
代えてがんばったらましにな  
りました。」

「そういうえば、以前、「1カ  
月半のとき、私がかレーを食  
べたら、おっぱいをたたいて  
怒って、和食中心の食事に変  
えたら、おっぱいに手を添え  
てとても美味しそうに飲むの  
です」と、Yさんがおっしゃ  
っていましたよ。」

「赤ちゃんのお世話で大変な  
のに、食べ物まで気をつけな  
いといけないので、ストレス  
がたまると思いますが、そん  
な時ご主人の協力はありまし  
たか。」

「出産のときから立ち会って  
見守ってくれて安心しました。」  
「食事を作ってくれました。」  
「お風呂に入れてくれました。」  
「赤ちゃんがおっぱいを飲む  
ときにつきあってくれたり、  
赤ちゃんのお布団をかけてく  
れたりしました。」

「忙しくて何もできない主  
人が、「よくがんばっているね  
」と声かけしてくれたのがとて  
もうれしかったです。」

「たとえ何もできなくても、  
やさしい言葉をかけて下さる  
だけでお母さんの心は温かく  
なって癒されるのですね。こ  
んなお父さんがそばにいてく  
ださると、きつとおいしいお  
っぱいが出ると思いませんか。」  
お父さんの協力に感謝しな  
がら、赤ちゃんの敏感に反応  
する味覚のすばらしさに、皆  
で感動の拍手を送りました。

子育て仲間と出会う

京都子育てネットワーク 代表 藤本明美  
URL <http://www.estyle.ne.jp/kk-net/>

子育てに必要なものってなんでしょ？ 色々あるなかで、  
私たちは、「仲間」だと実感しています。誰ともおしゃべりし  
ない毎日、思い通りにならない子育て…。そんなつらい子育て  
が仲間と出会い、支え合い、育ち合うことで笑い合えるよう  
になるオアシスが「子育てサークル」です。京都子育てネットワ  
ークでは、親子の仲間づくりを応援し、様々な活動を行って  
います。子育ては長い営み。一歩踏み出して仲間とつながり、子  
育ての輪を広げ、安心して子育てができる土台作りから始めま  
せんか？



\*子育てサークル等の地域子育て支援情報については、  
各区役所の子ども支援センターが発信しています。

親子で安心してきてください  
～地域子育て支援ステーションのご紹介～

京都市の保育所（園）、児童館では、園庭などを開放して、  
通所されていない方にも親子で気軽に遊んだり、親同士で交流  
したり、子育てについて相談したり学んだりできる「地域子育  
て支援ステーション」事業を行っています（詳しくは「京都市  
子育て“応援”パンフレット（P64）」をご覧ください）。

子育てに不安を感じたり悩みを抱えたら何でも気軽に相談し  
てください。御一緒に考えましょう。

地域子育て支援ステーションでは、子育てに役立つセミナー  
や子育て教室、絵本の読み聞かせなども行って保護者の子育て  
を応援しています。



地域子育て支援ステーション



# 赤ちゃんとお母さん・お父さんのQ&A



赤ちゃんが  
どうして泣いているのか  
わからなくて  
困ってしまいます。

**A** 赤ちゃんは泣き声で自分の意思を伝えようとしています。「お腹がすいた」、「おむつが濡れて気持ちが悪い」とき、どこかが痛いとか熱があって「しんどい」ときなど一つずつ確かめます。そして、全部違っていけば、眠いか甘えたいのです。抱っこして目と目を合わせて、優しい声をかけ甘えさせてください。脳内出血をおこしたりするといけないので、強く揺さぶったりはしないでくださいね。

赤ちゃんが泣いたら  
ミルクをあげれば  
いいのでしょうか。

**A** 赤ちゃんの脳には生まれた時から「おなかがへった」という信号を出すところがあります。一方「おなかがいっぱい」と感じるところは生まれてすぐにはできていません。ですからミルクを口元に持っていけば、おなかがすいていなくても飲んでしまいます。お母さんのおっぱいを飲んでから時間がたっていないのに泣くときは、甘えたいというサインかもしれませんね。

赤ちゃんは何も話さないので、  
おむつ替えや着替えるときは  
だまってすればよいのでしょうか。

**A** 赤ちゃんはお母さんとのコミュニケーションを求めています。おむつを替えるときには「きれいきれいしようね」、「さっぱりしたね」、「お洋服を替えようね」とか話しかけながら替えましょう。

赤ちゃんの外出は  
いつごろからできますか。

**A** 赤ちゃんは細菌やウイルスなど外からの刺激に対して抵抗力が大変弱いので、1歳まではできるだけ人混みを避け、車などでの遠出には用心が必要です。また、3ヵ月ごろからかかりつけの医師と相談して、予防接種を受けるようにしましょう。

哺乳瓶はいつまで  
消毒が必要ですか。

**A** 赤ちゃんは抵抗力が弱いので、だいたい3ヵ月頃までは消毒しましょう。煮沸消毒や薬液による消毒、最近は電子レンジを使った消毒方法もあるので、利用しやすい方法を選びましょう。

赤ちゃんの衣類はどんなものが  
よいのでしょうか。  
また、どのくらい着せれば  
よいのでしょうか。

**A** 汗を吸いやすい綿の衣類が望ましいです。首の回りにレースがついていたりかぶれる場合があるので、できるだけシンプルなおすすめです。お布団で寝るときは、肌着と長着（ベビードレスなど）でよいでしょう。おっぱいを飲む時はもう1枚着せましょう。赤ちゃんの背中に手を入れて汗ばんでいるようなら着せ過ぎです。

赤ちゃんをあまり抱っこすると  
「抱きぐせ」がつくと  
聞いたのですが。

**A** 赤ちゃんにとって抱っこは、体と体が触れ合い、温もりと柔らかさの感触から大きな安心感を感じる大切なものです。大切に見てくれるという安心感ができれば徐々に抱っこを求めるのは減っていきます。中には、抱いても抱いても泣き止まない赤ちゃんもいます。夜中も眠らない状態が長く続くような場合には、医師に相談しましょう。

## 赤ちゃん向けの ふれあいあそび

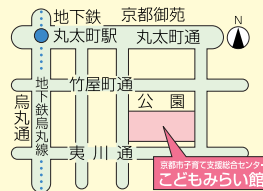
### ママ・パパのおしゃべり だいすき！

心の中から自然に出てくることばで話しかけてみましょう。毎日の語りかけは、赤ちゃんとママ・パパの心を通いあわせます。



京都市子育て支援総合センター  
こどもみらい館

〒604-0883 京都市中京区間之町通竹屋町下る  
TEL 075-254-5001 FAX 075-212-9909  
URL <http://www.kodomomirai.or.jp>  
URL (携帯電話用) <http://mobile.kodomomirai.or.jp>



ひと・まち・ロマン  
元気都市・京都

交通／地下鉄丸太町駅から徒歩3分 市バス烏丸丸太町下車徒歩3分  
※駐車台数が限られていますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。

同じです あなたとわたしの 大切さ  
この冊子は再生紙を使用しています