



ワガヤネヤガワ

父子健康手帳

お父さんのための育児書



お父さんの氏名

ふりがな

お子さんの氏名

ふりがな

子育て総合支援拠点

RELATTO
リラット

さあ！あなたも

“子育ての息抜き習慣”

はじめてみませんか？



大型遊具を備えた室内の遊びスペース
キッズ・スマイル・パーク



時間単位の一時預かり



妊婦教室などの講座やイベント



リット



ララ



トット

RELATTO
リラット

オリジナルキャラクター

RELATTO
リラット

(市立子育てリフレッシュ館)
錦町8番13号
ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。

☎ 072-800-3885

開館時間

窓口 9:00~17:30 月~金(祝日を除く)

キッズ・スマイル・パーク 10:00~17:00

一時預かり 9:00~17:00 月~金(祝日を除く)

休館日

第2日曜日、年末年始

※キッズ・スマイル・パークは第4火曜日も休み



リラット
特設サイト



LINE@





妊娠がわかったら・・・

妊娠がわかったら、子育て支援課にお越しください。
保健師・助産師による専門的なサポートを受けられます。



★妊娠カレンダーのついた子育て支援プラン（すすく計画書）をお渡しします



- ・地区を担当する保健師がわかる
- ・最寄りの子育て支援センターがわかる
- ・妊娠週数がわかる
- ・妊娠中の体重管理ができる



タブレットパソコンを利用して子育て支援プランを作成します。

★妊娠期から子育て中まで助産師がおっぱいに関する相談に乗ります

「母乳栄養がしたい」「二人目だけど…」妊娠中から出産後も何度でも利用できます。

キッズ・スマイル・パーク（遊びスペース） ☎072-800-3885

全身を使った遊びや創造する遊びができます。
子どもの心身の成長やコミュニケーション力の向上にも役立ちます。

☆主な遊具☆

- ・ボールプール
- ・エア遊具
- ・すべり台
- ・ジオラマ
- ・固まる砂を使った室内砂場
- ・ベビーゾーン

ひとりあたりのご利用料金
大人・子ども（1歳未満児は無料。）

	最初の1時間	再入場・延長 30分毎
市内在住	250円	100円
市外在住	350円	150円

室内だから
天候を気にせず
遊べます



一時預かり ☎072-800-3864

子育てをしている保護者が、用事やリフレッシュ等のために、時間単位で子どもを預けることができます。
面接（登録）後、市公式アプリ・電話でも予約ができます。

子どもひとりあたりのご利用料金

	1時間あたり
3歳未満	500円
3歳以上	400円

市公式アプリで
24時間予約が
できます



講座 ☎072-800-3862

妊婦教室・離乳食講座・手作りクラフト講座・ヨガ教室、子育てを応援する講座など、保護者がリフレッシュできる講座、親子で参加できる講座、イベント等を実施します。

ファミリー・サポート・センター ☎072-800-3864

送迎や預かりなど、子育てのサポートを必要とする小学6年生までの子どもをもつ家庭を地域の方が支援します。

子育てコンシェルジュ ☎072-800-3885

子育て中の心配事やちょっと気になる事などのお話を伺い、子育て支援情報やサービスを分かりやすくお伝えします。お気軽にご相談ください。

子育て応援サポーター ☎072-800-3885

遊び場へ初めて行くときはドキドキして勇気がいりますよね。そんな時は一緒に同行し、最初の一步を踏み出すお手伝いをします。



はじめに

ご懐妊、おめでとうございます。

新たな生命が生まれてくる喜びとその神秘さをひしひしと感じておられることでしょう。「妊娠した!」と聞いて、自分に子どもができたという実感はありましたか? 男性の場合、女性と違って妊娠を体で感じることは少ないと思います。でも、生まれてきた赤ちゃんを初めて抱いた時は、何とも言えない不思議な感情が湧いてくるに違いありません。ところが、実際の育児となると、大半の男性は子どもと関わりたいと思っていても、それ程多くの時間を子どもと過ごせていないのが実状です。この手帳は、そんな現状を踏まえて、男性が少しでも育児に参加する手助けになればと作成したものです。もちろん男性だけでなく、女性にも役に立つ情報がたくさんあると思いますので、男女を問わず、一度、目を通していただけると幸いです。

これから皆さんは、子育て中心の生活が始まることと思います。親としての役割を子どもが成人するまでとすれば、少なくとも後20年間は続くことになります。その道のりは、親から子へ、子から孫へと続いてきた道のりで、これからも続いていくでしょう。

ただ、忘れてはいけないのは、この一瞬は今しかないということです。生まれたての赤ちゃんは本当に小さく、できることといえば、泣くこととお乳を飲むことなど数えられる程のことです。でも、その期間はとても短く、一般的に1年もすればよちよちと歩き出し、簡単なことばを口にするようになります。その後、2~3年もすれば、ことばを理解して簡単な会話ができるようになり、ひとりで着替えをして、外を走り回って、トイレにいったと、一通り身の回りのことが自分でもできるようになります。そして、いつの間にか小学校に入り、中学校に入ると、親子だけの時間がぐんと少なくなっていくます。

ですから、ぜひ、最初から積極的に子育てに参加して、子どもとの関わりを持ってください。確かに初めての子育ては大変と感じることも多いかもしれませんが。生まれたての赤ちゃんを抱っこするだけでもドキドキします。それも当たり前、初めてのことから。

子育ては、ほとんどが経験です。出産や母乳などのごく一部を除いて、もちろん男性にもできます。でも、これには最初が肝心です。最初からお母さんと一緒にスタートを切ってください。そのための情報がこの手帳の中にあります。

子どもと接すると、子どもの笑顔が何ものにも代えがたい癒しの瞬間だと気がきます。また、多くの幸せを子どもから受け取ることができるでしょう。

最後に、この手帳が赤ちゃんのその時その時の一瞬を大切に、子どもの成長を見守りながら、子育てにも積極的に参加する一助になることを願っています。

それでは、ぜひ子育てを楽しんでください。

目 次

はじめに

第1章 妊娠と出産 P3～P.6

1. 妊娠中の夫のサポート
2. 出産に備えて
コラム記事 「男性と女性では会話の目的が違う!？」

第2章 赤ちゃんの成長 P7～P.10

1. 赤ちゃんの発育・発達の目安 (0か月～1歳6か月)
2. お母さんと赤ちゃんの24時間 (生後2か月頃) 体験談

第3章 子どものあやし方・遊び方 P11～P.17

1. 月齢別 子どものあやし方・遊び方 番外編:トイレトレーニング
コラム記事 「それぞれのイクメン」

第4章 育児マニュアル P18～P.27

1. 抱っこしよう
2. おむつを替えよう
3. ミルクをあげよう
4. お風呂に入れよう
5. 歯をみがいてあげよう
6. 一緒に寝てみよう
コラム記事 「夜泣きについて」

第5章 家事協力 ～お父さんの家事協力は家族への最大の思いやり～ P28～P.30

1. お出かけの準備
2. 子どもと過ごす1日 ～お母さんの休息日の薦め～

第6章 子どもの安全と病気 P31～P.40

1. 家の中の危険箇所チェック
コラム記事 「それぞれのイクメン」
2. けがと病気 ～けが、誤飲、病気、予防接種、赤ちゃんのうんち～
3. 救命処置 ～心肺蘇生法とAED～
コラム記事 「子どもの病気豆知識」
★チャイルドシートをつけましょう!!
コラム記事 「それぞれのイクメン」

第7章 災害から家族を守るために！ P41～P.43

おわりに P44

第1章 妊娠と出産

1. 妊娠中の夫のサポート

母親は妊娠がわかると赤ちゃんが生まれてくる期待や喜びとともに、戸惑いや不安な気持ちになりやすいものです。いたわりの言葉かけや夫にできることは積極的に協力するなど、妻をサポートしていきましょう。

<前期：～4か月>

妊娠すると、母体はホルモンの分泌が変わり様々な変調がおきるため、女性の心身の安定には、夫の理解と協力が必要です。

これからの生活のことやお互いの気持ちについて、夫婦で話し合ってみてはどうでしょう。妊娠中に夫婦で話し合う時間を持つことにより、出産までの間に父親としての自覚が生まれ、「ふたりで育てる」意識を育むことにも役立ちます。



<中期：5か月～7か月>

妊娠中に「楽しい」と感じることは、お腹の赤ちゃんにも伝わります。比較的安定したこの時期に、時間にゆとりをもってふたりでお出かけしてみるのもいいかも。旅行の計画を立てる際には、主治医に相談の上で、ゆったりとしたスケジュールで楽しみましょう。

また、運動をかねてふたりで散歩や妊婦体操などをすることは、筋肉の緊張をほぐして、体調をととのえるためにも効果があります。いずれも体調を考え、無理のないように行いましょう。



<後期：8か月～10か月>

胎動は赤ちゃんが元気なサインです。妊娠7か月頃になると赤ちゃんは睡眠と運動を周期的に繰り返すようになり、定期的に胎動を感じられます。お父さんにもタイミングが合えばはっきりとわかるので、お腹に耳や手を当てて、胎動を感じてみましょう。

この頃には、お腹の赤ちゃんの聴覚も徐々に発達してきます。お腹に向かって話しかけたり、夫婦でいろいろな音楽を聴けば、それにあわせて胎動が活発になるかもしれません。



◎ 妊娠中に気をつける家事

重い物を持つ	・ 買い物の荷物持ち ・ 布団のあげおろし、布団干し
高い所の物を取る	・ 洗濯物干し ・ 電球などの交換
かがむ、滑る	・ お風呂掃除 ・ 床の雑巾がけ ・ 掃除機をかける

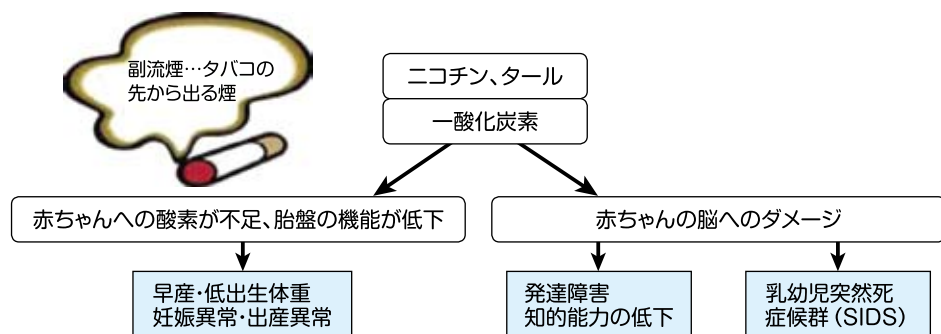
体重の増加に伴い、大きくなったお腹での日常生活は、想像以上の負担があります。妊娠初期と後期は、疲れやストレスが流産や早産の引き金になることもあるため、腹部に強い圧迫を与える家事やバランスを崩し転倒しやすいような家事は、積極的に協力をして事故を防ぎましょう。

◎ 受動喫煙の防止にご協力を！

他人の喫煙によりタバコから発生した煙にさらされることを受動喫煙といいます。自分でタバコを吸った煙（主流煙）より他人が吸った煙（副流煙）の方が有害物質をより多く含みます。妊娠中は不安を感じやすく、ストレスがたまりやすくなっています。妊婦さんにはタバコによるストレスを感じさせないようにしましょう。

また、寝屋川市では令和2年10月1日から「寝屋川市子どもの健やかな成長のための受動喫煙防止条例」が施行されており、市全体で子どもの受動喫煙防止に努めることとしています。家庭等においては、保護者の皆さんで子どもの受動喫煙が生じないように努めましょう。

<タバコがお腹の赤ちゃんに及ぼす恐れのある悪影響>

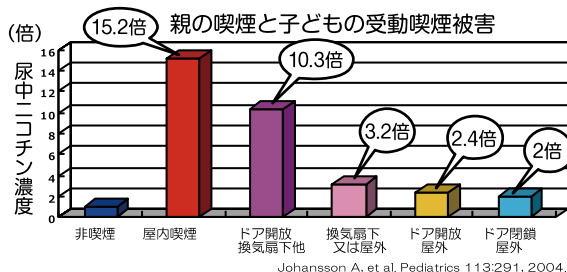


<知っていますか??>

Q1. タバコは換気扇の下やベランダで吸えば問題ない。

A1 ×

解説：換気扇は煙をすべて排除することはできません。また、ベランダで窓を閉めた状態でも非喫煙者に比べ体への影響は2倍になっています。



Q2. 空気清浄機を使えばタバコの煙はきれいになる

A2 ×

解説：タバコの煙の成分で見逃せないのは…「一酸化炭素」です。その他のニトロソアミン等の有害なガス成分と合計すると、全体の96%が気体です。気体は空気清浄機を素通りしてしまうので、**気体の有害な成分を取り除くことはできません。**

2. 出産に備えて

10か月(36週～)に入るといつお産が始まってもおかしくありません。出産予定施設の連絡先を控えておいて、外出時はいつでも連絡が取れるようにしておきましょう。

◎ 出産予定施設

名 称	電 話
所 在 地	

◎ 出産の兆候

- おしるし：血液の混じったおりものが少量みられることです。
おしるしがあると普通1～2日のうちに陣痛が始まるといわれています。
- 陣痛：規則的に子宮が収縮することです。
陣痛が始まったら出産予定施設に連絡し、指示を仰ぎましょう。
- 破水：赤ちゃんが入っている卵膜が破れてしまうことです。
破水したら、すぐに出産予定施設に連絡し、指示を仰ぎましょう。

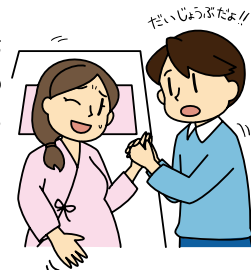


陣痛中は腰が痛むので腰をさすってあげましょう。

◎ 立ち会い出産

出産とは、まさに生命誕生という感動の瞬間です。その感動の瞬間に立ち会える機会は長い人生でもそう多いものではありません。また、その緊張の場面に夫が側にいてくれることは妻にとっても心強いものではないでしょうか。出産に立ち会うかどうかは、夫婦でよく話し合って決めてください。

なお、出産に立ち会う場合は、必ず事前に出産予定施設に確認しましょう。



◎ マタニティブルーと産後うつ

出産直後、体内のホルモンバランスが急激に変化し、出産・育児のストレスや疲れに伴って、情緒不安定になったりすることを「マタニティブルー」と呼んでいます。イライラ、憂鬱になる、涙もろくなるなどの症状が現れます。

その後、「疲れがとれない」とか「気力がわかない」その他、食欲低下や増加、不眠や過眠などが長く続くようだと「産後うつ」の可能性があります。

症状が長く続くようであれば、医師や保健師などに相談してみましょう。

<相談窓口>



子育て世代包括支援センター
(SKIP)

◎ コラム記事

「男性と女性では会話の目的が違う!？」

▶ 子育てには夫婦間の相互理解が必要です。

みなさん、これまでの経験で次のようなことはなかったでしょうか？

ある日仕事から帰ってテーブルにつくなり、妻がその日の出来事を話し始めました。仕事帰りでしんどいながらも一所懸命聞いて「あーでもない、こーでもない。」と色々アドバイスをしているのに、いつの間にか夫婦喧嘩になっていた。あるいは、その日は仕事で疲れていたんで、適当に聞き流していたら、突然、「ちゃんと話を聞いて!」と怒られた。

これには、次のことが関係しているのではないかと言われています。つまり、会話をする時、男性は用件を伝えることに重きが置かれるのに対して、女性は自分の気持ちを伝えることに重きが置かれるというものです。この真偽は別にしても、この説に従えば、話をするとき、逆に話を聞くときには相手の立場になることが大切です。というのも、お互い話をする目的が違う場合があるわけですから。

先程の例はまさにそうですが、妻が悩みを相談してきたとします。そうすると男性は、つつい具体的解決策をあれこれと助言しようとしませんが、女性が求めているのは、その悩みに対する具体的な解決策というより、「そうなんやー。」「大変やな〜。」という受容する姿勢や共感する態度を示してもらいたい場合があるということです。このことが原因で、「ほんとに些細なことでも夫婦喧嘩をした。」という経験が皆さんにもあるのではないのでしょうか。

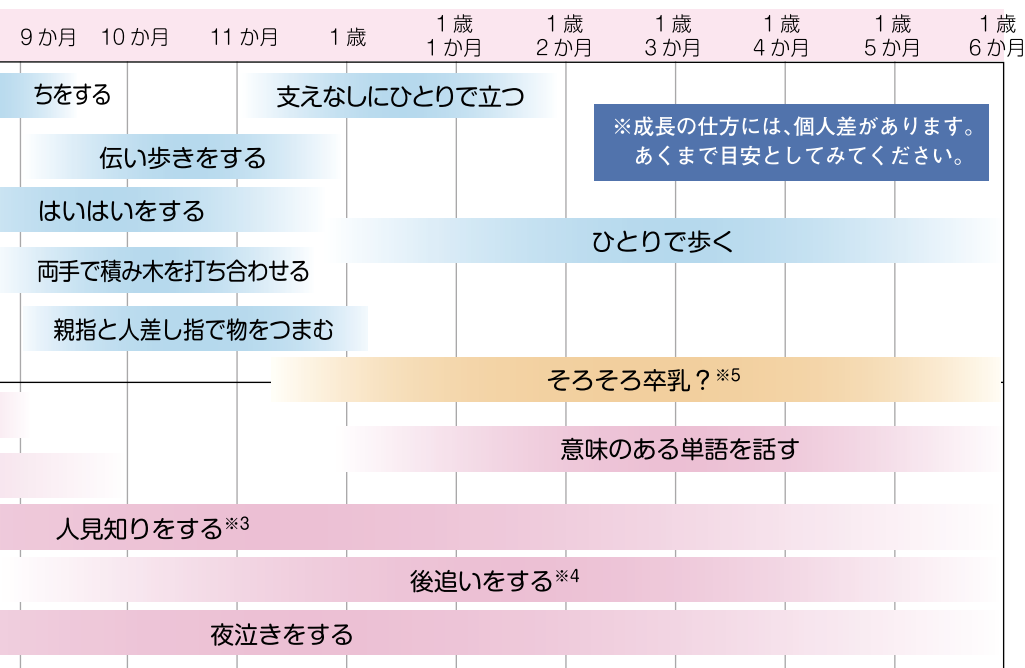
もちろん、いつでも全ての男女に当てはまるわけではありませんが、子育てをする上では、意見や考えの違い、子育ての方針など色々なことで夫婦間の衝突が日々あることでしょう。ですから、このようなことを頭の片すみに置いて、お互いの関係を見つめ直し、パートナーの理解に努めることが、夫婦が仲良く子育てをしていく上で一つのヒントになり、今後の子育てにも役立つかもしれません。また、無用な夫婦喧嘩も減るのではないのでしょうか。



第2章 赤ちゃんの成長

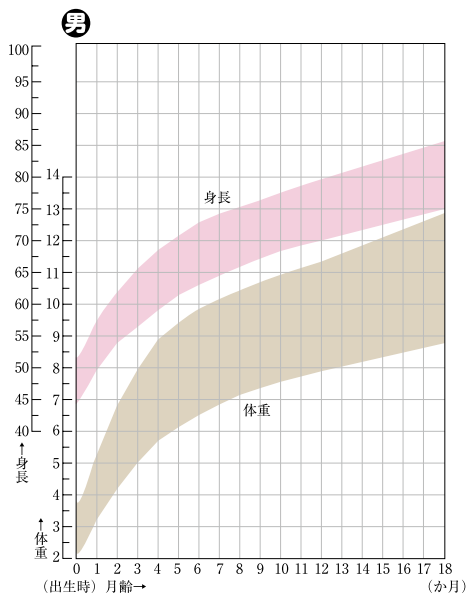
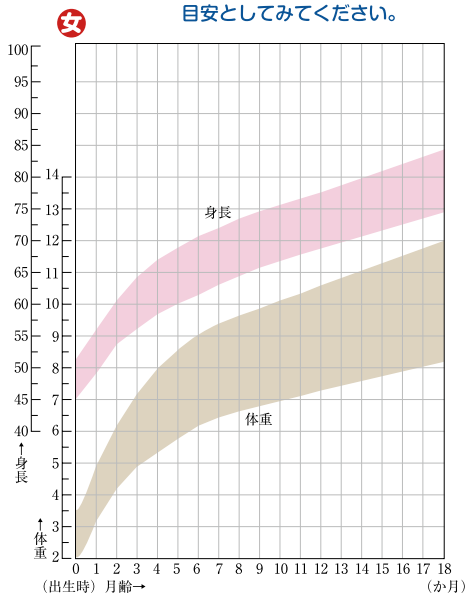
1. 赤ちゃんの発育・発達の日安(0か月～1歳6か月)

	0 か月	1 か月	2 か月	3 か月	4 か月	5 か月	6 か月	7 か月	8 か月
からだ		突然の音に反応 手足をのばす		首がすわる※ ¹ うつぶせで頭を上げる			腰がすわる※ ¹ 寝返りをする		つかまり立
こころ・いしづ			あやすと 笑う				いないいないばあを喜ぶ		
		アーウーなどの声が出る		喃語(なんご)が出る※ ²			徐々に喃語が増える		
解説	※1 首・腰がすわる 首がすわるとは、赤ちゃんの後頭部を支えずにたて抱きにしても、首がグラグラしない状態です。腰がすわるとは、赤ちゃんが背筋をまっすぐに伸ばして、手で支えなくても座っていられる状態です。 ※2 喃語(なんご) まず「あっあっ」「えっえっ」など、母音を使用する「クーイング」が始まり、その後、多音節からなる「ダアダア」「パパー」などの言葉が頻繁に繰り返されるようになってくると、これを「喃語(なんご)」と呼び、言葉の始まりと考えます。 ※3 人見知り おじいちゃん、おばあちゃんなどの親戚に会っても大泣きしたりします。個人差が大きいますが、これも成長過程のひとつです。家族と他の人の違いがわかるようになった「成長のあかし」なのです。 ※4 後追い 赤ちゃんにとってお母さんがかけがえのない存在だと認識できるようになると、赤ちゃんはお母さんがいなくなることにに対して不安を感じるようになる時期があります。この時期に赤ちゃんから離れるときは「トイレにいくてくるよ。」などの声かけをしてあげれば赤ちゃんも安心します。 ※5 卒乳 離乳食の回数が3回になると栄養面での授乳は必要性が少なくなりますので卒乳を考える時期になります。時期がきたからすぐに卒乳しなければと思いがちですが、無理せず子どもの成長過程に合わせてゆっくりでもいいのではという考えもあります。								



※成長の仕方には、個人差があります。
あくまで目安としてみてください。

乳児身体発育曲線：標準的な体重と身長を表したのですが、乳児の発育は個人差が大きいので、一応の目安としてみてください。



2. お母さんと赤ちゃんの24時間（生後2か月頃）

ある一日の例です。赤ちゃんによって
また、日によってもそれぞれ違います。



お父さんと赤ちゃんが入浴…20時半

お父さん今日は早い帰宅

お母さん・お父さん一緒に夕食…19時半

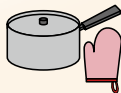
なぜかご機嫌斜め

赤ちゃんをずっと抱っこであやす…19時まで

授乳・おむつ交換 …18時

夕食の準備や洗濯物の取込みなど

…17時まで



授乳・おむつ交換 …15時半

14～15時まで…

赤ちゃんをベビーカーに乗せて散歩

13時半…

昼食の後片付け

体験談

赤ちゃんが生まれてから洗濯物を干すのはパパの仕事になりました。洗濯物を干す事は、朝のうちに済ましておきたいのですが、赤ちゃんの夜泣きで朝起きるのがつらい時もあるので、とても助かりました。



体験談

双子だったので、妊娠中から足腰が痛かったですが、産後もずっと続いていたため、お風呂はいつもパパが入れてくれてとても助かりました。小さい時は、子ども一人に大人が一人ついて、抱っこしたり、別々の部屋で寝かしつけたりとかなり大変でした。

1時半…赤ちゃんようやく寝つく

3時半…授乳・おむつ交換



6時…お母さん起床

授乳・おむつ交換



6時半…朝食の準備

7時…お母さん・お父さん朝食

8時…お父さん出勤

8時半…朝食の後片付け（食器洗い）

9時…洗濯機を回す

9時半…授乳・おむつ交換

10時…洗濯物干し、部屋の掃除

11時…昼食の準備

11時半…授乳・おむつ交換



12時半…赤ちゃんをあやしながらお母さんも昼食

13時…授乳・おむつ交換



体験談

産後しばらくは実家にいたので家事などの面では楽だった。夫が会いに来てくれるとうれしかった。母親は初めてのことを戸惑いながら頑張っているのだということを理解してほしい。話を聞いてもらうこと、それだけでリフレッシュになる。一人だけで遊びに行くのはやめてほしい。

※ ■ 赤ちゃんが寝ている時間帯です。

第3章 子どものあやし方・遊び方

1. 月齢別 子どものあやし方・遊び方

生後1か月～3か月の頃 ～育児を楽しみましょう！～

赤ちゃんは生まれた時から、「笑ったら笑顔で語りかける」「泣いたらなだめたり、欲求に応える・声かけをする」などのコミュニケーションにより、安心感や満足感に満たされ、お父さんも赤ちゃんも互いに愛着や信頼感が育まれていきます。楽しみながら育児をしていきましょう。

1か月の頃になると
「赤ちゃんらしい体型
になってくる」



〈抱っこでゆりかご〉

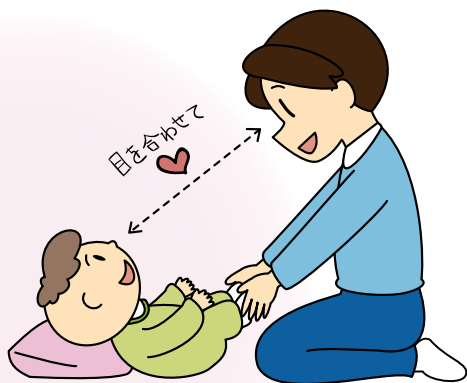
2～3か月の頃になると「あやすと笑う」
「アーウーなどの声
が出る」



〈足裏あわせてトントントン〉



抱っこでゆりかご
上から見た姿勢



座布団やクッション、大人用の
枕などで、上半身を軽く上げる。

おむつを交換するときのようにガニ
股で足をやさしく持ち上げ、足の裏
をトントンと合わせて遊びます。

※『乳幼児揺さぶられ症候群』に注意!

赤ちゃんや小さい子どもを強く揺さぶり過ぎるなど大きな衝撃を与えると、脳に出血を引き起こすことがあります。赤ちゃんをあやす時は強く揺さぶらないように注意しましょう。

生後4か月～6か月の頃 ～赤ちゃん遊びましょう！～

赤ちゃんは、お父さんに遊んでもらうのが大好きです。できるだけ時間を作って、小さいうちからたくさん遊んであげてください。あやすと声を出して笑ったり、感情を表情に込めて答えるようになります。普段、気付いていない赤ちゃんの成長を見つけられるかもしれません。

4～5か月の頃になると「首がすわる」「うつぶせで頭を上げる」



6か月の頃になると「寝返りをする」「腹ばいの状態で長く過ごせるようになる」



●寝返りをしましょう

腰をひねったり腕を交差させたりしながら、反りかえらずに寝返りできるようにさそいます。腕の力や腹筋を強くします。



〈たて抱きスクワット〉

●手や足で遊びましょう

おしりを持ち上げ、赤ちゃんが手と足で遊びやすくしてあげます。背中ですっかり体重を支えられるようになり、腹筋が強くなると、一人でも手と足で遊べるようになります。



赤ちゃんをたて抱きにして、そのままスクワットをします。上下の速さを変えてあげると、喜びますよ。



※ 赤ちゃんの睡眠や生活リズムを大切に!

仕事が終わって家に帰り、かわいい我が子を見ると癒されますね。でもお父さんの遅い帰宅時間に合わせると、睡眠のリズムを崩してしまいます。親子のコミュニケーションは、赤ちゃんのリズムに合わせてあげましょう。

生後7か月～9か月の頃

～赤ちゃんの成長を楽しみましょう！～

この時期の赤ちゃんは、お父さんやお母さんの難しい言葉は理解できなくても、雰囲気は伝わるものです。また周りの世界がだんだん広がって興味も多様化していきます。意識して言葉をかけてみてください。自分で動けるようになるので、口に入る小さな物やコンセントには気をつけましょう。→【第6章家の中の危険箇所チェックの項P.31参照】

7か月の頃になると

「腰がすわって、支えなしにおすわりをする」



8～9か月の頃になると

「はいはいをする」



〈いないいないばあ〉



いろんな顔でやると、
赤ちゃんは飽きませんよ。
ハンカチなどを使って
顔を隠すとさらに効果的。

〈たかいたかい〉



赤ちゃんの様子
を見ながら、あまり
無理はしないで。

〈ギックンバタン〉



お父さんの太ももの上に
赤ちゃんを向かい合わせ
に座わらせて、抱きながら、
倒したり・起こしたりします。
赤ちゃんが一気に倒れない
ように、やさしくね!

※この時期から外へ出かけることがだんだん増えてきます。屋外で遊ぶ時は帽子をかぶりましょう。また、夏場は思った以上に汗をいっぱいかくので、こまめに水分補給をしましょう。

生後10か月～12か月の頃 ～いろんな動きに合わせて遊ぼう！～

この時期の赤ちゃんは好奇心が旺盛です。いろんなことに関心や興味を持ち、何でも見たり触ったりしがります。また、はいはいや伝い歩きをして、いろんな所に行こうとします。「階段」「浴室」「ベランダ」など家の中の危険箇所の点検をしましょう。→【第6章家の中の危険箇所チェックの項P.31参照】

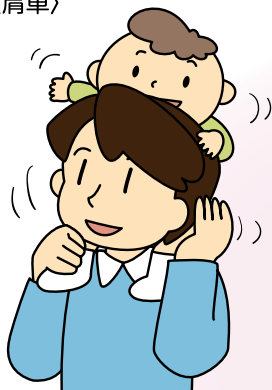
10～11か月の頃になると
「伝い歩きをする」



12か月の頃になると
「支えなしにひとりで立つ」



〈肩車〉



腰や背中をしっかり支え
ましょう。家の中でも少し
移動してみて、赤ちゃんが
普段見れない景色を見せて
あげましょう。
頭上には十分注意してね。

〈飛行機ブンブン〉

赤ちゃんの
両脇を持って、
上手くバランスを
とりましょう。



※お父さんにはどンドン体を使う遊びをして欲しいと思います。でも、赤ちゃんの体は思った以上にデリケートです。脱臼や打撲といったケガ・事故には十分注意しましょう。

1歳を過ぎた頃

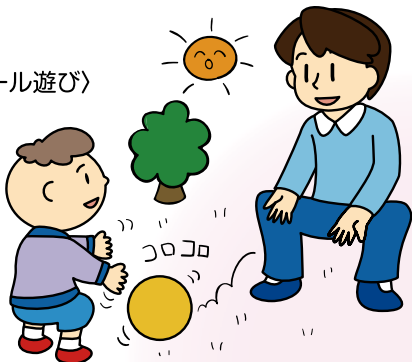
～やんちゃな時期の始まりです！～

この頃から、赤ちゃんは幼児へと成長していきます。歩けるようになり行動範囲は急速に拡大し、探索活動もたくさんするようになります。少々いたずらに見えますが、知的能力を伸ばす大事な活動なのでいろいろ経験させてあげましょう。

「ひとりで歩けるようになって
世界がひろがる」



〈ボール遊び〉



少し大きめのボールを
ゆっくり転がしてあげよう。
最初は上手にキャッチ
できなくても、段々、
慣れてきて投げたり蹴ったり
できるようになります。

〈音の出るおもちゃでの遊び〉

木琴や鈴などを使って
一緒に鳴らしてみよう。
音楽に合わせてやって
みるのもいいでしょう。

実物に近い物の絵や写真の
絵本と一緒に読んでみましょう。
最初は、文字が少ない動物
とか乗り物の本で大丈夫。
思っているほど難しくなく、
子どもも喜びます。

〈絵本の読み聞かせ〉



番外編：トイレトレーニング

トイレトレーニングとは、おむつを取るための練習のことです。始める時期としては、個人差が大きいです。2～3歳頃にかけてということが多いようです。これには、膀胱がおしっこを溜められるようになる身体上の発達と、おしっこが溜まった状態を脳が理解しておしっこを出すという指令が行えるようになる脳の発達、この身体と脳の2つの発達が、おむつが取れるためには必要だと言われているからです。また、「おしっこ」は「おむつ」の中ではなく、「トイレ」でするものということを子どもが理解する必要もあります。

始めるタイミングとしては、①ひとりで歩ける。②2～3時間程度おしっこの間隔があいている。③おしっこやうんちに関することはある。④トイレに興味を示している。といったことが目安として上げられます。

具体的には、「食事が終わった後など決まったタイミングでトイレに誘ってみる。」といったことを行い、徐々にトイレでできるようにしていきますが、最近は、便利グッズでキャラクターものの補助便座やトレーニングパンツ、また、トイレトレーニング用の吸水シートなども出ています。最終的な目的は、ひとりでトイレに行けるようになっておむつが取れることなので、そこにばかり目がいきつてしまいがちですが、小さな成功を積み重ねていくことが大切です。うまくいく秘訣としては、お父さん・お母さんが「気長に見てあげる。」「失敗しても叱らない。」「トイレですることが楽しい・気持ちいいと子どもに思わせる。」ことです。

また、トイレトレーニングは、卒乳（断乳）と並んで乳幼児期の成長過程での大きな山場ではないでしょうか。実際のトイレトレーニングでは、習得するのに数か月かかることもあります。上手くいかないことが続けば、お母さんもストレスを感じてしまうものです。任せっきりにせず、日頃、忙しいお父さんもやり方を教えたり、上手くできたら一緒にほめてあげたりと一部でもいいので、ぜひ協力しましょう。

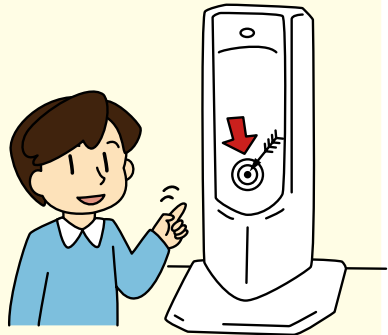
◎男の子の立っておしっこトレーニング！

お父さんが子どもとトイレに入って実際にやり方を見せてあげましょう。

便器の前で、自分のおしっこが飛んでいく様子が見えると、おもしろくなったり、気持ちいいことがわかんと思います。踏み台を用意したり、便器に目印のシールを貼ってあげると効果は抜群！「お父さんと一緒だね」などと話しながら、真似をさせてみたり、便器の前に立てたら「すごいね」「お兄ちゃんになったね」「かっこいいね」などとほめてあげましょう。



踏み台を利用した例



小便器に的シール

◎ コラム記事

「それぞれのイクメン」

- ▶ 自分に子どもが出来るまでは、接する機会がほぼ無かったこともあってか、子どもという存在に全く関心がありませんでした。

こんな自分に父親がつとまるのかなと心配になるほどでしたが、子どもが出来て、とまどいながらも接し、少しずつ育児に携わっていく中で、学ばせてもらうことがあります。

子どもは、いつも就寝前に寝床で目一杯体遊びをしてから眠るのですが、その際には、いつも自分が子どもだったころを思い出します。

「自分もこんな風に両親と体遊びをするのが楽しみで、いつも布団の上を走り回って遊んでいたなあ。」

- ▶ 自分が親になってつくづく思うのは、自分自身がしっかりしなければということです。日々反省。

「親の背中を見て子は育つ」とよく言いますが、その子が見ている背中がまずは、子どもの視線に耐えられる、立派なものであるかどうか。

そう考えた場合、現状はとてもじゃないけれど、子どもに見せられるしろものではないよう気がします。

子どもは生まれてくる所は選べません。ただ、こんな頼りない僕（達）のところにはしっかりコウノトリさんが運んできてくれました。

そうである以上、後は、子どもの視線に耐えられる背中づくりを始めなければなりません。しっかり地に足を着けて、人として、大人として、親としてということをしっかり意識しながら、生活するうえでも、仕事を行ううえでも、日々成長していかなければなりません。

育児を通じて、自分自身の欠点・欠陥に気づかされ反省することが多いですがそんな事も子どもは知る由も無く。最近のお気に入りには国旗の絵本。特にインドとジャマイカが好きみたい。今日も僕のとなりで「ジャマイカ!」と叫んでおります。

