



パパと子どもの 暮らしガイド





もくじ

はじめに	3
◆父と子の体験と心のケア	4
◆子どもと離れて暮らすとき	8
◆困ったら、相談しよう	9
◆育児サポートを利用しよう	10
◆子どもの予防接種	12
◆子どもが病気になったら	13
◆子どもの事故	15
◆お父さんの役割	16
◆赤ちゃんから思春期まで～子どもの成長～	17
◆子育てのルールについて考えよう	19

はじめに

東日本大震災をきっかけに、
私たちは当たり前が続くと思っていた暮らしや家族の絆の大切さを
実感しました。

『パパと子どもの暮らしガイド』は、被災したお父さんと、
ひとりで子どもを育てることになったお父さんを対象に考えて作りました。

内容は、

子育てしようと意識し始めたお父さんにも役立つものになっています。

震災は多くのお父さんの生活を一変させました。

そのご苦労を乗り越えていくのは簡単ではないかもしれませんが、
子どものため、家族のため、地域のために、がんばるお父さんの姿を、
子どもたちは見えています。

子どもたちは、どんなことがあっても前向きに生きていく勇気と希望を、
お父さんから学んでいます。

『パパと子どもの暮らしガイド』が、
被災地のお父さんの子育てライフの一助となることを願っています。

父と子の体験と心のケア

東日本大震災は、大人にとっても子どもにとってもつらい体験でした。特に子どもには受け止めるにはあまりにも大きな出来事だったでしょう。大人と違って、言葉にすることが難しい子どもは、行動や体調の変化で様々なサインを出してこうした体験を乗り越えていこうとします。

時には、手に余る表現や行動に出会うこともあるでしょう。そんなときは、周囲の人たちの力も借りながら、場合によっては専門家の知恵や力も借りながら、子どもの成長する力を信じて、みんなで乗り越えていきましょう。

子どもの心を支えるためには、お父さん自身の心のケアも大切です。現実には課題が山積みしているかもしれませんが、希望を持ち続けましょう。

お父さんの心の中の希望が子どもたちの生きる力の源です。



◆幼児期 5歳までの子ども

今まで安全であった世界がそうでなくなったと感じています。安全であることを確認するために、家族に頼る行動が多くなります。具体的には赤ちゃん返りを起こすことが多く見受けられます。指しゃぶり、おもらし、夜尿、夜泣き、上手く話せなくなる、甘えん坊になる、親から離れない などの変化がみられます。

◎お父さんにできること

- ・「大丈夫だよ」と言ってあげましょう。
- ・子どもが被災体験を繰り返すときは、何度でも同じ話を聴いてあげましょう。
- ・睡眠や食事など、なるべくいつもどおりの生活をしていきましょう。
- ・楽しみにしていることを続けさせてあげるようにしましょう。
- ・夜は必ず一緒に寝てあげましょう。
- ・スキンシップを普段以上にしましょう。
- ・生活リズムを崩さず、規則正しい生活を心がけましょう。
- ・子どもが体験したことをごっこ遊びで再現したときは、そっと見守りましょう。
- ・体験を無理に思い出させるような刺激は避けましょう。

◆小学生

この年齢の子どもにも赤ちゃん返りが起こります。友だちとケンカしたり、授業に集中できなかったり、成績が落ちたり、学校での問題も生じがちです。「小学生なのに」「お兄ちゃん、お姉ちゃんなのに」と言ってしまいがちですが、子ども自身も、自分の状況に困っていることを、理解してあげましょう。

◎お父さんにできること

- ・「今は安全だよ」と言ってあげましょう。
- ・子どもが被災体験を繰り返すときは、何度でも同じ話を聴いてあげましょう。
- ・時間とともに元の自分に戻れると話してあげましょう。
- ・成績が下がっても、一時のことだから、気にしないように励ましましょう。
- ・スポーツなど子どもが自信のあることをすすめ、できたらたくさんほめてあげましょう。
- ・お手伝いはいい気分転換になります。片付けや買い物など、できることから手伝わせていきましょう。
- ・子どもに何か頼むときは、無理なことやできないことを頼まないように気をつけましょう。
- ・できるだけ以前の生活パターンに戻すように心がけましょう。
- ・友だちと遊ぶ時間を大切にあげましょう。
- ・習い事など、子どもが楽しみにしていることは続けさせましょう。
- ・夜は、親子でゆっくりと話ができる時間をつくりましょう。
- ・子どもの赤ちゃん返りや変化を馬鹿にしないようにしましょう。

◆中高生

この年齢の子どもたちはほとんど大人と変わらない反応が見られます。元気がなくなり、それまで活動的だった子どもが家にこもってしまうこともあります。周囲の大人が子どもの出番を準備してあげることが大切です。体を動かし、人とかわり、楽しさややりがいを感じると、子どもの回復は早くなります。大人や社会の痛みを理解できる反面、上手く表現できるほど成長してはいません。大人を困らせるような行動や手に余る感情表現が現れることもあります。冷静に、学校や周囲の人々、専門家の力を借りて乗り越えるのも有効です。

◎お父さんにできること

- ・子どもの話をよく聴きましょう。
- ・友だちは支えになります。友たちと過ごす機会をつくってあげましょう。
- ・楽しみにしていることは続けさせましょう。
- ・「自分が悪い」と思ったり「空しい」「恥ずかしい」という気持ちを感じるのは、普通のことだと話しましょう。
- ・自分のできることをまずやるように勧めましょう。
- ・スポーツや手伝いなど、体を動かすことを勧めましょう。
- ・子どもの学校や仲間といるときの様子に関心をもちましょう。
- ・子どもの感情と行動の変化に注意して、おかしいなと思ったら専門家や専門機関に相談してみましょう。

仮設を出て遊びに行こう

被災により仮設住宅などの自宅より狭い住環境で暮らしていると、家族のストレスは高まります。ちょっとしたことで兄弟げんかをしたり、親が注意する頻度も増えがちです。そんなときは、散歩に出たり、公園や運動場で体を使って遊んだり、児童館など広々とした空間のある施設へ出かけましょう。解放感と適度な運動、家とは異なる環境が、家族の緊張感とストレスを緩和してくれます。



◆お父さんの心のケア

災害後の子どものサインを受け止め、子どもが元気を取り戻していくためには、お父さん自身の心のケアが大切です。

- ・できるだけ地域の集まりに参加して、孤立しないようにしましょう。
- ・自分なりのペースを守って、がんばりすぎないようにしましょう。
- ・信頼できる人に自分の体験や気持ちを話してみましょう。
- ・適度に運動しましょう。
- ・十分に睡眠と栄養をとるよう心がけましょう。
- ・好きな音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に入ったり、リラックスする時間を大切にしましょう。
- ・お酒の飲みすぎ、タバコの吸いすぎ、ギャンブルへの依存などには注意しましょう。

◆試してみませんか？ こころの体温計

心の疲れや、不調の原因はストレスによるものが多いのですが、目安になるものがなく、そのままにしておくとう悪化してしまうことがあります。

「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。

水槽の中で泳ぐ赤や黒の金魚、猫など複数のキャラクターが登場し、ストレス度や落ち込み度を表示します。チェック結果と合わせて、相談機関の情報も表示されます。

■石巻市健康部健康推進課 0225-95-1111（内線 2419）
<http://www.city.ishinomaki.lg.jp/kenkou/seisinhokenjigyousp>

↓携帯電話はこちらから



判定結果イメージ（ストレス度・高い場合）

子どもと離れて暮らすとき

震災によって、妻を亡くされ、若い子どもを親族や施設に預けることになったり、仕事の関係で単身赴任したり、家族や子どもと離れて暮らすお父さんが大勢いらっしゃいます。

そこで、子どもと離れて暮らすことになったとき、どのようにして子どもとのつながりを保つか？ 離れているのはお互いに淋しいですが、お父さんの工夫で、親子の絆が強くなるチャンスになるかもしれません。いくつかのアイデアを紹介しますので、試してみてください。

- 毎晩、子どもに電話で「おやすみ」コールをしましょう。
- 週に一度くらい子どもに手紙を書いて、その日にどんなことが起きたか伝えましょう。子どもが大きければEメールなどのITコミュニケーションも活用しましょう。
- 子どもや家族のもとに戻ったとき、学校の行事があったら、積極的に参加しましょう。担任の先生や校長と知り合いになりましょう。
- 子どもたちの好きな物語をICレコーダーなどに録音して聞かせてあげましょう。
- 子どもたちと離れているときに子どものために興味のあるものを探して集めましょう。次に子どもと会ったとき「これを見たときに君たちのことを考えていたんだよ」と話してやりましょう。
(例：小さい子どもにはきれいな石、大きな子どもには新聞の切り抜き記事などお金のかからない物で大丈夫。)



困ったら、相談しよう

子育ての不安や心配事はいろいろ。ひとりで悩むより誰かに話すと解決の糸口が見つかることもあります。ちょっと勇気を出して相談してみましょ。地域には、生活の状況や子どもの成長に合わせて利用できる相談窓口があります。

凡例：■県 ■仙台市 ■石巻市

◆父子家庭のための相談窓口

■男性向け相談

- みやぎ男女共同参画相談室 ☎022-211-2570
- 男性相談員による男性相談 ☎022-211-2557

■母子自立支援員

母子自立支援員がひとり親家庭の方々が抱える様々な問題や、母子（寡婦）福祉資金の貸付等の相談に応じ、相談された方々の問題解決に必要な助言・指導を行っています。

- 仙台市母子家庭等就業・自立支援センター ☎022-212-4322
- 石巻市東部保健福祉事務所 ☎0225-95-1411 おとうさんも利用できます。

■母子・父子家庭等電話相談

平日に仕事や家事におわれて時間的余裕がないために、各種相談をすることができないひとり親のために、日曜・祝日を相談日として、電話で相談に応じています。

- 宮城県母子福祉センター ☎022-295-0013

■特別相談

ひとり親の方々のために、弁護士による法律相談を実施しています。

- 宮城県母子福祉センター ☎022-295-0013
- 仙台市母子寡婦福祉連合会 ☎022-211-7424
- 石巻市東部保健福祉事務所 ☎0225-95-1411

◆子どもや家庭関係全般に関する相談

■家庭児童相談室・子供家庭総合相談

子ども（0歳から18歳未満）や家庭の福祉に関する幅広い問題について相談に応じています。県各保健福祉事務所の専任の家庭相談員が電話又は面接（要予約）により対応します。

- 石巻市東部保健福祉事務所 ☎0225-95-1411
- 仙台市子育て支援課 ☎022-261-1111

■児童相談所

児童福祉司、心理判定員等の専門職員が対応します。（☆専門相談は、あらかじめ電話で予約が必要です）

- 宮城県中央児童相談所 ☎022-224-1532
- 宮城県東部児童相談所 ☎0225-95-1121
- 仙台市児童相談所 ☎022-219-5111 ☎022-718-2580（相談受付専用）

■教育相談（県教育研修センター）

不登校、学校不適応、いじめ、進学、就職、学業不振、非行、性格・行動などについて、専任の相談員が電話又は面接（要予約）により相談に応じます。

- 宮城県教育研修センター ☎022-376-2571

※他にも、さまざまな相談窓口があります。詳しくは、パバステーションにある『お父さんと子どものためのサポートファイル』をご覧ください。

育児サポートを利用しよう

子育て中は予想できないピンチがやってきます。そんなときはひとりで抱え込まずに、育児のサポートを積極的に利用しましょう。

凡例：■県 ■仙台市 ■石巻市

■仙台市子育て支援課 ☎022-261-1111
■石巻市子育て支援課 ☎0225-95-1111（内線 2523,2524）

■保育所の優先入所

ひとり親家庭の親が就業や求職活動、就職活動を行う際に、安心して子育てできるよう、保育所に優先的に入所できるように支援しています。

■仙台市子育て支援課 ■石巻市子育て支援課

■放課後児童クラブの優先利用

昼間保護者のいない小学校低学年児童や養護学校に通学する児童の健全育成を図る放課後児童クラブにおいて、ひとり親家庭の子どもが優先的に利用できるような取り組みを行っています。

■仙台市 児童館・児童センター・小学校 ■石巻市子育て支援課

■多様な保育サービスの提供

ひとり親の就業状況に応じ、延長保育、一時保育、特定保育等の多様な保育サービスを提供します。また、障がい児保育の実施や病児・病後児保育・地域子育て支援センター等の多様なサービスの提供を促進しています。

■仙台市子育て支援課 ■石巻市子育て支援課

■ファミリー・サポート・センター

子どもを保育所等は送迎したり、急用のときに子どもを預かるなどの育児をサポートするため、子どもを預けたい人と預かりたい人をコーディネートします。

■宮城県経済商工観光部 雇用対策課 ☎022-211-2771（労政調整班）
■仙台すくすくサポート事業事務局 ☎022-214-5001
■石巻市ファミリーサポートセンター ☎0225-23-7407

■ひとり親家庭等日常生活支援事業

ひとり親家庭と寡婦が、自立を促進するために必要な事由や疾病等により、一時的に家事援助、育児等の日常生活に支障が生じた場合に、家庭生活支援員をひとり親家庭と寡婦の居宅に派遣し、または家庭生活支援員の居宅等で子どもの世話をを行います。

■仙台市子育て支援課 ■各区の家庭健康課

■短期入所生活援助（ショートステイ）

保護者の疾病や仕事等の事由により、子どもの養育が一時的に困難となった場合や緊急一時的に保護を必要とする場合、または育児疲れ、慢性疾患児の看病疲れ等の身体的・精神的負担の軽減が必要な場合に児童養護施設で短期間預かります。

■仙台市子育て支援課

■夜間養護（トワイライト）

保護者が仕事等の理由で帰宅が夜間にわたる場合や休日の勤務などの場合に、児童養護施設、里親等で預かります。

■仙台市子育て支援課

■県営住宅の優先入居

住宅に困窮する母子・父子世帯について当選確率を2倍とする優遇措置、子どもを3人以上不要している世帯など特定の世帯のみが申し込みできる特別割り当て住宅、および就業が困難な母子世帯等、著しく収入の少ない入居世帯に対する家賃減免を実施します。

■宮城県住宅供給公社県営住宅課 ☎022-224-0014

■通勤定期乗車券の割引制度

児童扶養手当の支給を受けている世帯の方々の負担を軽減するためJRの通勤定期乗車券の購入が3割引きになる「特定者用特別割引制度」があります。

■仙台市子育て支援課 ■石巻市子育て支援課

■児童扶養手当

父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない子どもが育成される家庭（ひとり親家庭）の生活の安定と自立の促進に寄与し、子どもの福祉の増進を図ることを目的として、支給される手当です。

■仙台市子育て支援課 ■石巻市子育て支援課

■特別児童扶養手当

身体や精神に障がいのある20歳未満の児童について、特別児童扶養手当を支給し児童の福祉の増進を図るための制度です。

■仙台市子育て支援課 ■石巻市子育て支援課

■児童手当

子どもを育てる人に、15歳になる年の年度末まで支給される手当です。所得に応じた金額が月額で支給されます。

※里親の場合、所得制限がありません。

■各区の保健年金課・各総合支所保健福祉課 ■石巻市子育て支援課

■母子・父子家庭医療費助成制度

母子・父子家庭などが受診した場合にかかる医療費の一部負担金の一部を助成することにより、母子・父子家庭における経済的負担を軽減する制度です。

■各区の保健年金課・各総合支所保健福祉課 ■石巻市子育て支援課

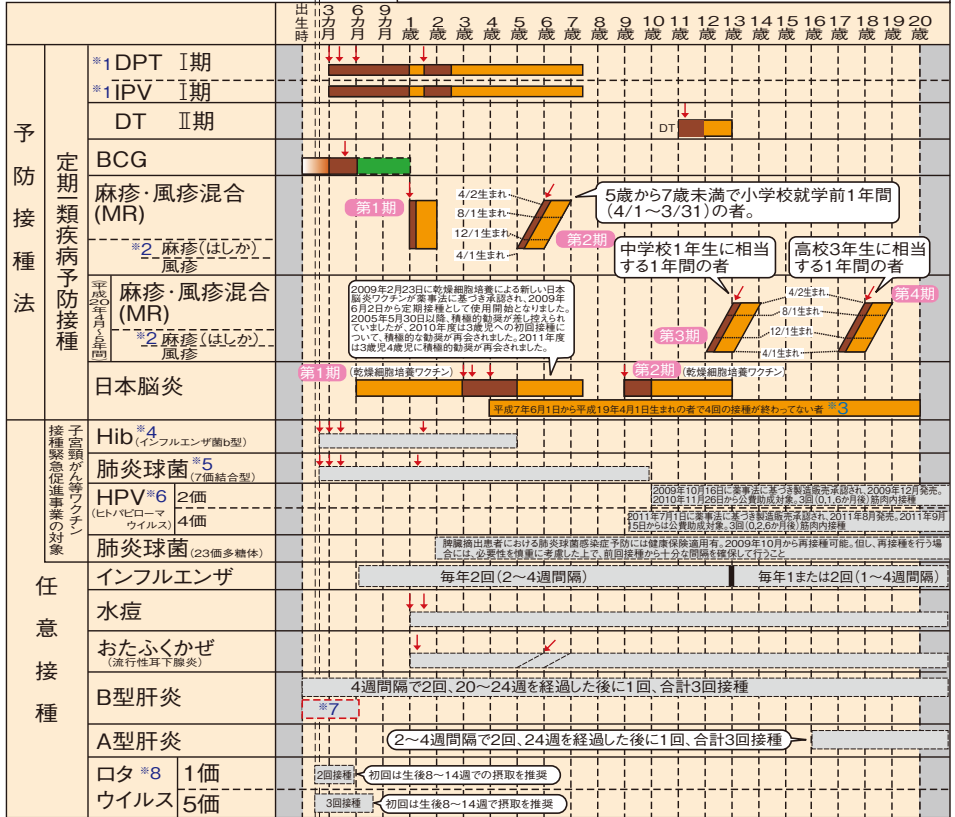
※詳しくは、パパステーションにある『お父さんと子どものためのサポートファイル』をご覧ください。

子どもの予防接種

予防接種には<定期接種>と<任意接種>の2種類があり、<定期接種>は法律によりある一定の年齢になったら接種することが望ましいとする予防接種で、無料の場合がほとんどです。<任意接種>は親が任意で選択することができる予防接種です。

日本の定期/任意予防接種スケジュール
(2012年9月1日以降)

↓接種 ■標準的な接種年齢 □接種が定められている年齢
■接種年齢 ■母子感染防止事業 ■やむを得ない事情を有する場合のみ



1) D:ジフテリア、P:百日咳、T:破傷風、IPV:不活化ポリオを要す。IPVは2012年9月1日から定期接種に導入。回数とは4回接種ですが、OPVを1回接種している場合は、IPVをあと3回接種します。2012年9月現在、4回目の接種は未だ定期接種としては実施できません。国内でのデータがそろい次第導入される予定です。OPVは生ポリオワクチンとは2012年9月1日以降定期接種としては使用できません。2012年11月1日からDPT-IPV混合ワクチンが定期接種に導入される予定です。

2) 原則としてMRワクチンを接種。なお、同じ期内で麻疹ワクチンまたは風疹ワクチンのいずれか一方を受けた者、あるいは特に単抗原ワクチンの接種を希望する者は単抗原ワクチンを接種。

3) 第1期で受け付けられていた方も、この年齢で残りの回数を定期接種として受け取ります。なお、平成24年度に9歳となる者及び9歳となる者への第1期初回接種、10歳となる者への第1期追加接種は積極的勧奨の対象となります。詳しくは、平成24年2月28日付厚生労働省健康局長・医薬食品局長通知「日本脳炎の定期的予防接種について」の一部改正(健発0228第2号、薬食発0228第1号)をご確認ください。

4) 2008年12月19日から5歳未満の間に行うが、標準として生後2ヶ月以上7ヶ月未満で接種を開始すること。接種方法は、通常、4～8週間の間隔で3回皮下接種(医師が必要と認めた場合には3週間間隔で接種可能)。2回目接種後おおむね1年の間隔を置いて、1回皮下接種。接種開始が生後7ヶ月以上12ヶ月未満の場合は、通常、4～8週間の間隔で2回皮下接種(医師が必要と認めた場合には3週間間隔で接種可能)。2回目接種後おおむね1年の間隔を置いて、1回皮下接種。接種開始が1歳以上5歳未満の場合、通常、1回皮下接種。子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業の対象。

5) 2009年10月16日に「薬事法に基づき製造販売承認された」定期接種に導入される予定です。生後2ヶ月以上7ヶ月未満で接種。27日以上の間隔で2回接種したのち、60日間以上あけて追加接種を1歳以降に1回接種。1歳:60日間以上の間隔で2回接種。2歳以上9歳以下:1回接種。子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業の対象。

6) 子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業の対象。左記接種の対象年齢は、13歳となる年度から16歳となる年度の者(あるいは12歳となる年度の者)及び妊婦中に検査を行い、HBs抗原陽性(HBs抗原陽性、陰性の両方とも)の母親からの出生児は、出生後できるだけ早期及び、生後2ヶ月にHB免疫グロブリン(HBIG)を接種。ただし、HBs抗原陽性の母親から生まれた児の場合は2回目のHBIGを省略しても良い。

7) 生後2.3.5ヶ月にHBワクチンを接種する。生後6ヶ月後にHB追加接種及び抗体検査を行い、必要に応じて任意の追加接種を行う(健康保険適用)。

8) ロタウイルスワクチンは初回接種を1歳で始めた場合は「1回の2回接種」、5歳で始めた場合は「5回の3回接種」となります。

出典:国立感染症研究所 感染症情報センター

子どもが病気になったら

親は子どもの「病気」が気になるものですが、子どもにとって親は最初のドクターです。慌てる前に、子どもの体から発する症状でどんな病気があるか、知っておきましょう。

◆発熱する病気

インフルエンザ

突発性発疹（とっばつせいほっしん）

熱性けいれん（ねつせいけいれん）

はしか（麻疹 はしか）

おたふくかぜ（流行性耳下腺炎 リゅうこうせいじかせんえん）

プール熱（咽頭結膜熱 いんとうけつまくねつ）

◆発疹が出る病気

水ぼうそう

風疹（ふうしん 三日ばしか）

手足口病（てあしくちびょう）

溶連菌感染症（ようれんきんかんせんしょう）

りんご病（伝染性甲紅斑 でんせんせいこうはん）

◆せきが出る病気

気管支炎（きかんしえん）

肺炎（はいえん）

百日咳（ひゃくにちぜき）

◆下痢する病気

ロタウイルス性下痢症（白色便性下痢症 はくしょくせいげりしょう）

腸重積症（ちょうじゅうせきしょう）



◆病院で診察を受けるときに注意したいこと

以下のことについて答えられるようにしておきましょう。

- ・いつからどんな症状が始まったか？
熱 便 おう吐 せき 睡眠 呼吸 顔色 表情 機嫌 食欲
けいれん 発疹 など
- ・症状が時間の変化とともにどう変化したか？
- ・連れてくるまで、どんな処置をしたか？
- ・アレルギーやこれまでかかった病気があるか？
- ・食欲、機嫌、おしっこの量がいつもと同じか？

◆医療情報サービス

■宮城県子ども夜間安心コール（小児救急電話相談）

休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、病院の診療を受けたほうがよいのかなど迷ったときに、小児科医師・看護師へ電話で相談することができます。全国同一短縮番号#8000（プッシュ回線の固定電話・携帯電話）をプッシュすると、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師から患者の症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスが受けられます。

プッシュ回線の固定電話・携帯電話の場合：☎#8000

プッシュ回線以外の固定電話・PHS 等の場合：☎022-212-9390

（毎日 19:00～23:00）

■こどもの救急（日本小児科学会）

子どもの気になる症状を項目ごとに掲載しているホームページです。

<http://kodomo-qq.jp/>

■みやぎのお医者さんガイド

地域・症状にあった医療機関を探せます。

<http://medinf.mmic.or.jp/>

■初期救急医療機関案内 ※診療科・時間帯によりご案内できない場合があります

☎022-234-5099

FAX022-214-5097

（平日 19:00～翌 7:00、土曜日 14:00～翌 7:00、日曜日・祝休日 9:00～翌 7:00）

■休日テレホンサービス

☎022-223-6161（日曜日・祝休日 7:00～16:00）

■宮城県休日・夜間診療案内（24時間）

■仙台市 ☎・FAX 022-216-9960

■石巻市 ☎・FAX0225-95-3290

■耳や言葉の不自由な方の緊急ファックス 119 番

FAX119（局番なし）

子どもの事故

24時間子どもを見続け、危険から回避させてあげることが不可能です。まわりの大人が危険に対する感知能力を磨き、子どもの目線で注意して見守ること、子どもが動き回っても安心な環境を整えておくことが、事故防止の秘訣です。

◆家での事故を防止するためのチェックポイント

- 居 間：たばこ、薬、コインなどきちんとしまう
テーブルクロスは、はずしておく
コンセントはキャップなどをして感電を防止する
- 台 所：ポット、炊飯器、熱い料理の入った鍋は手の届かないところにおく
包丁など危険な物はきちんとしまう
- 洗面所：洗濯機使用中には子どもに注意をはらう
洗濯機の水は抜いておく
カミソリ・化粧品・洗剤など危険な物はきちんとしまう
- 浴 室：浴槽の水は抜いておく
浴室のドアには鍵をかける
浴槽に滑り止めのマットを敷く
- 窓・ベランダ・階段
：階段に柵をする
踏み台になるような物は置かない
- その他：救急箱は取り出しやすいところに置く
緊急時の電話番号を貼っておく

◆中毒 110 番（日本中毒情報センター）

子どもが誤飲してしまったとき、相談電話を活用しましょう。

- ◎大阪中毒 110 番 ☎072-727-2499 365 日 24 時間対応（無料）
◎つくば中毒 110 番 ☎029-852-9999 365 日 9 時～ 21 時対応（無料）
◎たばこ専用電話 ☎072-726-9922 365 日 24 時間対応
（テープによる情報提供）

※ただし、いずれも通話料金は相談者の負担

★相談するときのポイント

あせらずに、「①子どもの月齢②いつ③何を④どれくらい飲んだか⑤現在の容態」などを伝えてください。

お父さんの役割

◆生きるために必要なものを与える

子どもは自分で、食べ物、着る物、住むところを用意することができません。それらを用意するのは親の役割です。つまり、働いて経済的にこれらを保障していく必要があります。

◆子どもとふれあう

人とのコミュニケーションによって、人は人になっていきます。話しかけたり、遊んだり、世話してもらうことで、赤ちゃんは人間として成長していくのです。子どもは親とのふれあいを通して、コミュニケーションの仕方や社会のルールや価値観を獲得していきます。

◆心地よく世話をしてくれる

オムツを替えたり、お風呂に入れたり、ミルクをあげたり、赤ちゃんの世話をするとともに、温かく愛情をもって行うことが大切です。きちんと世話をし、快適な環境で育つことが、乳幼児期の脳の発達にはとても重要です。

◆愛情で包んでくれる

子どもにとって最初の人間関係になる親は、愛情と温かさをたくさん与えてあげることが必要です。人を信頼し、人間関係を豊かに結んでいく基礎となるからです。抱きしめたり、微笑んだり、いっしょに遊んだり、子どもが不安になったときに慰めたりしながら、愛情で子どもを温かく包みましょう。

◆教え、守ってくれる

親は子どもに様々なことを教える責任があります。子どもの意欲や興味をかなえる手助けをする役割もあります。そして、子どもが安全に健康に育つために、必要があれば適切な医療や保育サービスを与え、守らなければいけません。

◆何よりも、子どもを一番に考えてくれる

自分がこの世の中で大切な存在であると実感することが、子どもには重要です。親はそのことを常に子どもに感じさせてあげることができる存在です。子どもといるときも、離れているときも、子どものことをいつも一番に考え、いつも父親であることを意識しましょう。



赤ちゃんから思春期まで～子どもの成長～

子どもの成長は個人差が大きいものです。思春期まで長い見通しを持ちながら、日々の育ちに向き合いきましょう。

◆1歳から中学校までの子育てライフ

時期	子どもの変化	主な行事	父親の役割・留意点
1～2歳	<p>▲1歳～ よちよち歩きができるようになります。「ねんね」「マンマ」「プープー」などの言葉もだんだん多くなります。</p>	<p>◎1歳誕生日 ◎1歳6ヶ月健診 ◎保育所入所</p>	<p>●子どもの事故を防止する対策を取る ●外遊びや体を使った遊びを積極的に行う ●離乳、言葉、トイレトレーニングなど他の子と比べない ●子どもの好奇心や自立心をできるだけ尊重する</p>
	<p>▲2歳くらい 何でも自分でやりたがり、「イヤ」も多い時期です。外遊びや体を使った遊びが大好きです。「これなあに？」と好奇心も旺盛です。</p>		
3～6歳	<p>▲3歳くらい おむつもとれて、スプーンでご飯を上手に食べるようになります。階段の上り下り、クレヨンで○を描けるようになります。</p>	<p>◎3歳児検診 ◎幼稚園入園（3年保育） ◎七五三（3歳女兒）</p>	<p>●健診や予防接種、けがや病気などに対応する時間を作る ●保育所・幼稚園の行事、保護者会活動なども出来るだけ参加する ●子どものしつけについて考え、子どもの生活習慣が身につくように対応する ●まわりの大人の持ち味を活かして、遊びやしつけの分担を考える</p>
	<p>▲4歳～5歳くらい 自意識も芽生え、少し恥ずかしがったりします。ごっこ遊びを楽しんだり、友だちとケンカしたりします。</p>		
	<p>▲5歳～6歳くらい 社会性が育ち、ルールある遊びを楽しめるようになります。ハサミを上手に使ったり、折り紙もできます。</p>	<p>◎就学児健診</p>	

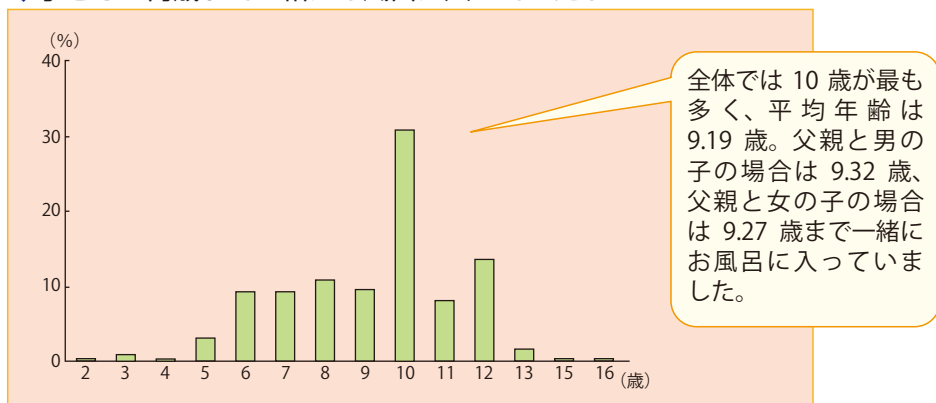
時期	子どもの変化	主な行事	父親の役割・留意点
小学校	<p>▲小学校に入学したら</p> <p>集団生活の中で少しずつ自律的に行動するようになります。自分から勉強したり、好きな本を読んだり、自分なりの考えも言えるようになってきます。個人差はありますが、一人でお留守番や時間を見てお稽古に行けるようにもなります。</p>	<p>◎小学校入学</p> <p>◎放課後児童クラブ入所</p> <p>◎七五三 (7歳女児)</p>	<p>●学校や放課後児童クラブの行事に出来るだけ参加する</p> <p>●PTA 活動や放課後児童クラブの保護者会、地域の子ども会活動に対応する</p> <p>●子どもの話をよく聴く</p> <p>●子どもの勉強を見る</p> <p>●塾や習い事など子どもの個性や気持ちをよく考えて決める</p>
中学校	<p>▲中学校に入学したら</p> <p>すでに思春期に入っている子どもたちは、何でも自分でできる反面、希望が大きすぎたり、自由が中途半端であったり、いつも不安の中で生活しています。親より友達が大切になり、親と行動するのをいやがります。子どもの口から学校のことを聞く回数も減ります。第2次性徴期で、女子は月経がはじまり、乳房の隆起、腋毛・陰毛の発生、骨盤の拡大などが見られ、男子では精液の分泌、体毛の発生、声がわり、咽頭部の突出などが生じてきます。</p>	<p>◎中学校入学</p> <p>◎高校受験</p>	<p>●学校の行事や部活動の催しなどに出来るだけ参加する</p> <p>●学力成績にばかり囚われないようにする</p> <p>●からだの変化に配慮する</p> <p>●帰宅時間やお金の使い方などマナーが良くないときは注意する</p> <p>●子どもの意見、思い、考えをよく聴く</p>



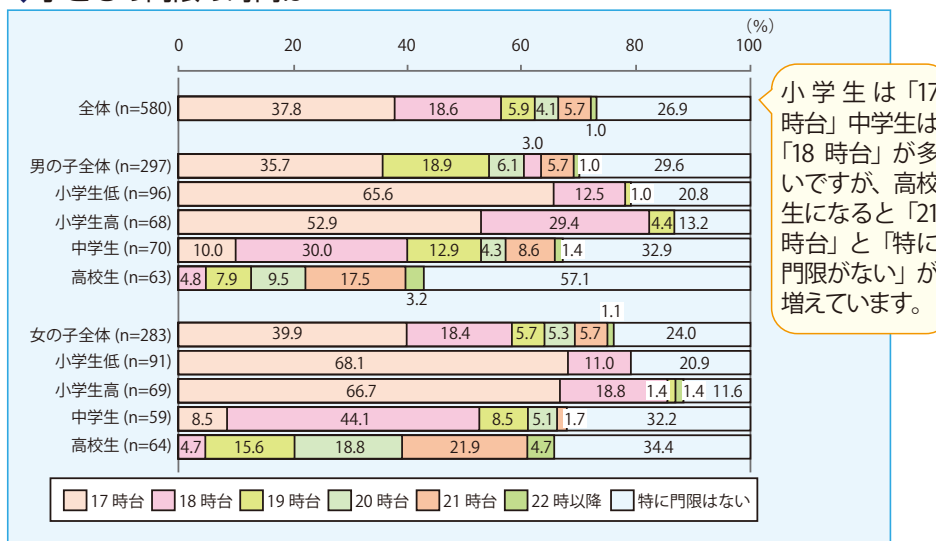
子育てのルールについて考えよう

親は子どもの成長につれ、さまざまな課題に出会い、思い悩むことが増えてきます。例えば、「子どもと何歳までお風呂に入るのか?」「お小遣いはいくらにしよう?」など、どのように親子でルールを作っていくか…。6歳から18歳の子どもの持つ父母600名に聞いた『子育てに関するアンケート調査』を参考に考えてみてください。

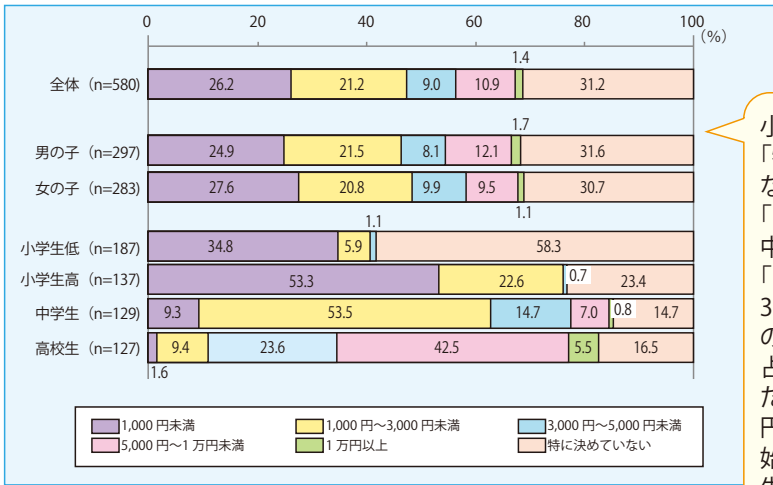
◆子どもが何歳まで一緒にお風呂に入っていたか?



◆子どもの門限の時間は?

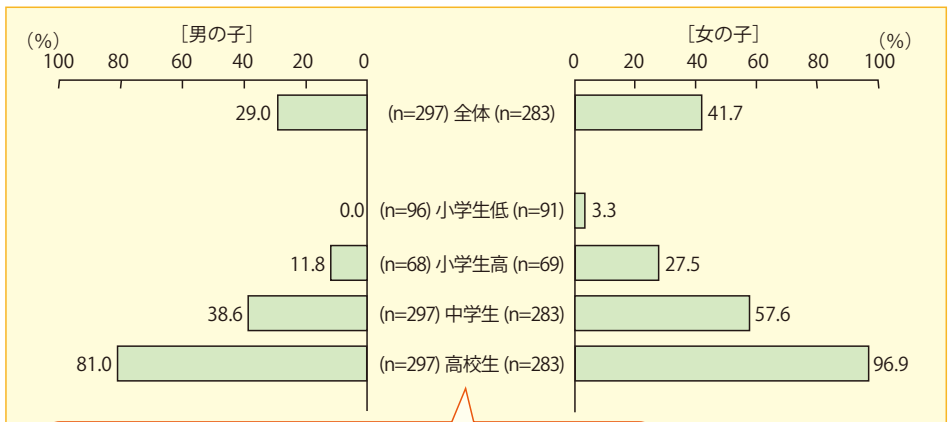


◆子どもの月々の小遣いは？



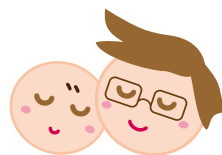
小学生低学年は「特に決めていない」高学年は「1,000円未満」中学生は「1,000円～3,000円未満」の割合が多くを占め、まとまった金額(5,000円以上)を与え始めるのは高校生からでした。

◆子どもに携帯電話を持たせているか？



全体では男子より女子のほうが携帯電話を持っている割合が多く、高校生の女子はほとんど(96.9%)が保有しています。

パパと子どもの 暮らしメモ





パパと子どもの暮らしガイド

発行日：2011年10月 初版
2012年10月 第2版

編集：  NPO 法人新座子育てネットワーク

〒352-0017 埼玉県新座市菅沢 1-4-5 2F TEL/048-482-5732
