

ご か ま ち

# 孫育て ガイドブック



## はじめに

子どもを育てるパパ・ママにとって、おじいちゃん・おばあちゃんのサポートは大変心強いものです。

育児環境の変化に伴い、育児の考え方や方法が大きく様変わりしています。サポートをしている中で、パパ・ママの育児を見ていて、戸惑いやもどかしさを感じることもあるかもしれません。

そこで、今の子育てについて理解を深め、祖父母ならではの豊かな経験や知恵を活かして、温かく応援していただくために「孫育てガイドブック」を作成しました。

みなさまの“孫育て”のお役に立てれば幸いです。



## もくじ

- 1 孫育てで感じるしあわせ
- 2 孫育てのポイント
- 3 子育ての”昔”と”今”
- 4 みんなの声
- 5 お家の安全チェック！

# 1 孫育てで感じるしあわせ

おじいちゃん・おばあちゃんが子育てのサポートをすることで、それぞれにいいことがたくさんあります！また、お互いの助けが必要な時に支えあう関係を築くことにもつながります。

おじいちゃん・  
おばあちゃん



- ・今までの経験を活かして、パパ・ママの力になる。
- ・刺激を受けて元気をもらえる！
- ・新たな生きがいをもてる。
- ・孫を通じて、地域での新たなつながりができる。



孫(子ども)

- ・より多くの愛情を受けることができる。
- ・いろいろな人とかわることで、社会性が育まれる。
- ・さまざまな考え方を知ったり、経験することができる。

パパ・ママ

- ・不安感や孤独感、子育て中のストレスなどが軽減できる。
- ・余裕をもって子どもと向き合える。
- ・子育てと仕事の両立がしやすくなる。



## 2 孫育てのポイント

### その1 育児の主役はパパとママ

パパとママに子育ての方針を聴いて、おじいちゃん・おばあちゃんは「名脇役」として、育児をサポートしましょう！

### その2 おじいちゃん・おばあちゃん自身のライフスタイルも大切に！

身体等も無理のない範囲で育児をサポートしましょう。  
できないことは事前に伝えましょう。

### その3 自分の経験や知識の押し付けとならないようにしましょう。

子育ての考え方・やり方の違いで、パパ・ママと摩擦が起こることもあるかもしれません。頭ごなしに否定せず、まずはパパ・ママの考えを聴き、いったん受け止めることも大切です。

妊娠期から孫育ては  
始まっています

#### 【妊娠中】

つわりは病気ではないですが、症状は人それぞれです。  
「私の時はもっと家事をやっていたよ。」などの言葉は禁句です。  
妊娠期で心が不安定なママを優しくいたわってあげましょう。

#### 【出産後】

ママにとって産後1か月は、赤ちゃんとの生活のリズムがつかめず、ホルモンの変化で感情の乱れ(イライラや涙もろくなるなど)が起こりやすくなります。可愛い孫にすぐに会いたい気持ちもありますが、ママの気持ちと身体に配慮をしましょう。

### 3 子育ての昔と今

子育てを取り巻く情報の変化や進化に伴い、祖父母世代と子育て世代では良いとされる子育ての方法にも違いが生じます。昔と今の違いを知って気持ちよく孫育てできると思いますね。

昔

「抱きぐせ」がつくので、泣いても抱っこしない方が良いと言われていた。

だっこ

今

「だっこ」は心の安定につながります。お孫さんにとっての心の栄養剤。心配しないでたくさん「だっこ」してあげましょう。

3時間おきに授乳する。ミルクの方が栄養あると言われていた。

授乳

母乳の場合は、赤ちゃんが欲しがったタイミングで。母乳にも栄養がしっかり含まれているので、親子に合った形であれば、母乳でもミルクでも良い。

1歳までに断乳するべきと言われていた。(母子手帳にも記載があった。)

卒乳

いつまでという決まりはない。自然なタイミングで卒乳する。

日光浴は赤ちゃんの日課だった。(母子手帳にも記載があった。)

日光浴  
外気浴

赤ちゃんを外気や温度差に慣らす「外気浴」が勧められている。真夏は日差しが強い時間を避け、帽子等で直接日光が当たらないようにする。

予防接種は集団で行っていた。

予防接種

医療機関で個別に接種する。現在、子どもの定期予防接種は10種類以上あり、複数のワクチンをまとめて接種する同時接種も推奨されています。

## 昔

頭の形が良くなる、眠りが深くなると言われていた。

### うつぶせ寝

離乳食の準備段階として、生後3～4か月頃から果汁やスープを飲ませていた。

### 離乳食

大人がかみ砕いたものを食べさせることがあったり、大人が使ったスプーンで食べさせることがあった。

### むし歯予防

早くはずしたほうが良いと言われていた。

### おむつはずし

冷暖房の設備も少なく、風をひかないようにと厚着をさせることもあった。

### 外気浴

「赤ちゃんが寒そう」と厚着をさせて、靴下もはかせてあげた方が良いと言われていた。

### 衣服

## 今

窒息や乳幼児突然死症候群(SIDS)の発症率が上がるため、基本的にはあおむけで寝かせる。

母乳やミルクには、この時期に必要な栄養が入っているため、果汁を与える必要はない。生後5～6か月頃を目安に始め、つぶし粥等を与える。

生まれたばかりの赤ちゃんの口にはむし歯菌はおらず、大人から感染すると言われていています。周囲の大人は、むし歯を治療し、スプーンや箸を共有しない。

その子のタイミングではずしていく。お孫さんのペースを大事にして成功したら褒めてあげましょう。

赤ちゃんの時期は体温調節が未熟です。気温の影響を受けやすく汗をうまくかけないので、衣類で調節をしましょう。

新生児までは大人の枚数に1枚多め、1か月を過ぎたら大人の枚数より1枚少ない目、靴下は室内であれば必ず履かせる必要はありません。厚着は熱がこもる原因になります。

## 4 みんなの「声」

ごか児童館に遊びに来てくれているみなさんから、お声をお寄せいただきました。

### おじいちゃん・おばあちゃん側

#### 孫育てをしていてうれしかったこと

- 孫の成長を感じることができた
- 一緒にお出かけや遊んだりすることで、多くの生きがいやエネルギーをもらえる
- 孫の喜ぶ顔を見られること
- 子育てを手伝うことで、パパ・ママの力になれていること

#### 孫育てをしていて理解(配慮)してほしかったこと

- 預かってもらいたい時はなるべく早めに教えてほしい
- 事前に、やってほしいこととやってほしくないことを具体的に話してもらいたい
- 危険と隣り合わせの水辺などでの見守りを任せないでほしい
- 預かる頻度が高すぎると、気力・体力が続かない

## パパ・ママ側

### 孫育てをしてもらってうれしかったこと

- 孫が産まれて喜んでくれた
- パパ・ママの育児方針を否定せず、尊重してくれた
- 子どもの預かりや送迎等をしてくれた
- ご飯の用意をしてくれたり、調理済の料理をくれた

### 孫育てをしてもらって理解(配慮)してほしかったこと

- 母乳が出ないことや、母乳ではないことについて言われること
- 授乳中にやってきて話しかけること
- アレルギー等もあるので、おやつや食事をあげる前に確認をしてほしい
- 手洗い・うがいや消毒など、衛生面に気を付けてほしい
- 連絡をしてから訪問してほしい(お昼寝の時間)
- 癩癩がひどいからと「発達に遅れがあるのでは？」などと言わないでほしい
- 2人目のことについては触れずにそっとしてほしい
- 勝手に写真を撮って友だちに送ったり、SNSに投稿したりしないでほしい

## 5 お家の安全チェック



### リビング

#### ✓ 棚や引き出し

危ないもの、小さいものは入っていませんか？  
ロックなどで簡単に開けられないようにしておくとう安心です。

#### ✓ 家具等

- ・机の上に、飲食物や食器、薬やピーナッツ、電池等赤ちゃんが飲み込めしてしまう小さなものはすぐに片付けられるようにしましょう。
- ・家具等の角にコーナークッションをつけるようにしましょう。
- ・アイロンは近くで使用せず、使用後は手の届かない場所に置きましょう。
- ・コンセントにカバーをつけましょう。

#### ✓ ベランダ等の窓

施錠をしっかりとしましょう。透明なガラスには補強のためにフィルムを貼るのも良いでしょう。

#### ✓ ヒーターなどの暖房器具

暖房器具でのやけどは低温でも起きてしまうので置き場所に注意しましょう。

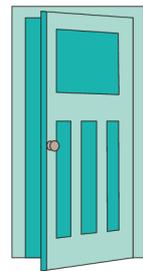
### 玄関・階段

#### ✓ 玄関のドア

ドアに手を挟まないように対策をしましょう。

#### ✓ 階段等の段差

落下防止のためにベビーゲート(柵)をつけましょう。  
子どもから目を離すと一瞬で落ちてしまうので、気を付けましょう。



## 浴室・洗面・トイレ



### ✓ お風呂

お風呂の浴槽に水をためるときはドアをしめましょう。  
お風呂の残り湯には気を付けましょう。

### ✓ 洗濯機

落下防止のためにベビーゲート(柵)をつけましょう。  
子どもから目を離すと一瞬で落ちてしまうので、気を付けましょう。

### ✓ トイレ

トイレも入れないようにドアを閉め、ふたも閉めておきましょう。

## キッチン・ダイニング

### ✓ 刃物

包丁等の危険なものは手の届かない場所に置きましょう。また、刃物や洗剤が入っている扉を開けてしまわないように、収納にはロックを付けましょう。

### ✓ コンロ

ガスコンロやポット等に触れないようロックをかけ、ベビーゲートをつけましょう。

### ✓ テーブルクロス

引っ張って机の上の物が降りかかる可能性があるので、注意しましょう。

## 屋外編 ~車~



- ★必ずチャイルドシートを使用しましょう。
- ★車外に飛び出さないようにドアのロックをかけましょう。
- ★車の近くにいる時は目を離さないようにしましょう。



## 児童館で孫育て

五霞町には、ごか西児童館・ごか南児童館の2つの児童館があり、乳幼児から小学生・中学生の子どもたちがたくさん遊びに来てくれます。屋外でも室内でも楽しめるので、天候に関係なく遊べる施設です。ぜひ、お孫さんを連れて遊びに来てみてくださいね。

### ごか西児童館

五霞町大字元栗橋916-5  
TEL. 0280-84-2321

### ごか南児童館

五霞町原宿台4-25-9  
TEL. 0280-84-3456



発行：五霞町 こども未来課 子育て支援係

〒306-0392

茨城県猿島郡五霞町小福田1162番地1  
0280-84-3618(直通)

発行日：令和8年3月