

# たいせつな「いのち」を育てる

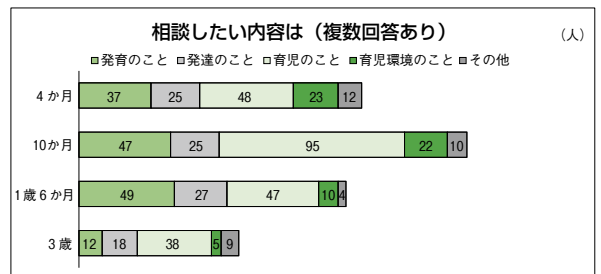
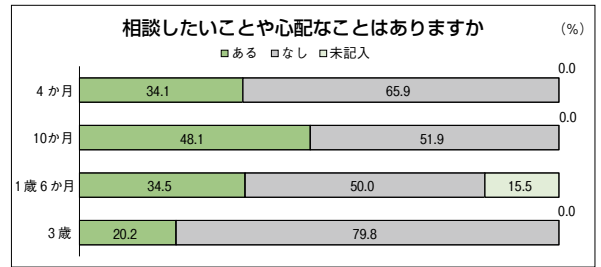
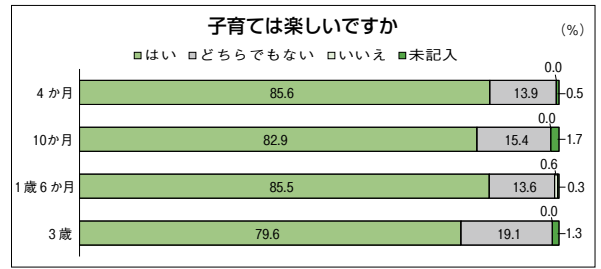


わが子が生まれた時の感動は、決して忘れる  
ことができません。

すやすやと眠るあどけない寝顔や、ぎゅっと  
握った小さな手を見ると、わが子への愛情で胸  
がいっぱいになったことがあると思います。

しかし、日々の生活の忙しさの中で、いつの  
間にか気持ちに余裕がなくなっていないか。

## 乳幼児健康診査・相談のアンケートより



## 子育てに対する不安

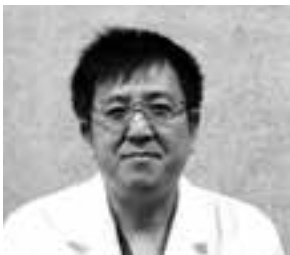
人は、経験したことのない出来事に直面すると、不安を感じてしまいます。

例えば、妊娠が分かった時。新しい命を授かったうれしさと、今後の生活に対する漠然とした不安がこみ上げてくることがあります。

妊娠中には、赤ちゃんが順調に育っているか、母親の体重増加は適正か、難産にならないかなどの不安が多いようです。また、仕事と育児が両立できるか、周りの協力が得られるか、子育てがちゃんとできるかといった出産後の不安を抱えている人もいます。

右のグラフは、大洲市保健センターで行っている乳幼児健康診査時の相談アンケート結果をまとめたものです。どの時期でも、約8割の人は楽しく子育てをしているようですが、約2割の人は、楽しさよりもしんどさを強く感じています。楽しいと感じている人の中にも「疲れたな」「息抜きしたいな」と思う時もあるはずですよ。

子育てなどに対する不安は、一人で抱え込まないで、誰かに聞いてもらったり、相談をしてください。そうすることで、少しは気持ち楽になることもあります。



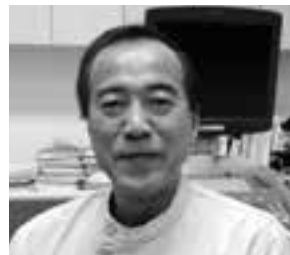
よしもとレディースクリニック

院長 吉本 勲先生

出産を経験したことのない人にとって、出産について不安があることは当然だと思います。出産は痛みを伴います。痛みについて事前に知ることによって心構えができ、痛みを緩和することができます。出産に対する正しい知識を持ってください。

また、難産にならないか心配する人もいます。妊娠中の生活が大切になりますので、最近注目されているマタニティーヨガやウォーキングなど、適度な運動を行い母体の体重管理をしてください。

おなかの張りや体調不良など、少しでも気になることや不安なことがあれば、遠慮なく主治医に相談をしてください。



かわばた産婦人科

院長 河端 俊之先生

多くの妊婦さんが心配されている、胎児が順調に育っているかについては、かかりつけ医で定期的な健診をきちんと受け、エコー検査で週数にみあった成長をしているかなどの診察を受けてください。

また、母体の体重管理については、妊娠20週までにはあまり増加しないほうが良いですが、神経質になりすぎるのも良くありません。妊娠前の10～15kgまでの増加であれば特に問題がないと思われませんが、塩分の取りすぎには注意をしてください。

胎児の成長や母体の適正体重などには、個人差があります。心配事や疑問があれば、その都度主治医に質問をして不安を解消してください。

## 不安とともにある子育ての楽しさ

子育てに不安がある人も、気持ちに余裕がなくなっている人も、わが子の何げないしぐさや表情で癒される時があります。また、日々の成長を感じられた時のうれしさも格別だと思えます。

子育ての大変さは、楽しさやうれしさを見つけることで軽減できることもあります。あまり頑張りすぎないで、肩の力を抜いて、子どもとともに成長しましょう。

あなたの笑顔が、子どもにとって一番の宝物です。



### 子育て応援メッセージ

子育て中のみなさんへ

泣いたり、笑ったり、喜んだり、子どもの何げない表情や言葉に癒やされたり、悩み迷ったり。

子育て中は、心も体も忙しいですね。

「よく頑張っているね」と自分を褒めて、子育て中のあなたが、まず、元気でいられますように。どの子どもも愛され、健やかに成長できますように。

子育てはいろいろと大変なことかもしれませんが、一緒にお風呂に入って、その日あった出来事を話してくれる時や、気持ちよさそうに寝ている寝顔を見るとホッとします。

私たち夫婦はスキーが趣味で、冬場は二人で近くのスキー場に出かけていましたが、最近では息子もスキーに興味を持ち、親子で共通の趣味が持てるようになったことを、とてもうれしく思っています。

これからの息子の成長を楽しみにしています。人に迷惑をかけない、人の気持ちがかかる人に育ってほしいと思っています。

まだまだ子育ては大変なことも多くあると思いますが、楽しいことやうれしいことが大変さを忘れさせてくれると思いますので、頑張ってください。



河内 喜章さん  
まさ子さん 佑太郎くん



岩本 ひさのりさん 彩希ちゃん

仕事も家庭も何かと忙しい毎日ですが、二人の娘と過ごす日常の些事を楽しむように過ごし、気持ちの癒やしにしています。

娘が自分の子として生まれてきてくれてよかったと、何げなく思う時がありますが、その瞬間に何とも言えない幸せと、かけがえない時の大切さを感じます。

これから娘には、自尊心をもち、思いやりの心を大切に、人生の課題に立ち向かいながら、行った先々で周囲に貢献できる人に育ってほしいと願っています。

娘が成長するにしたがって、大変に思うことがあるかもしれませんが。しかし苦労はその時にしか経験できないことだと思つて、苦労を喜びに変えることができるような心で接していきたいと思えます。

## 地域で子育て

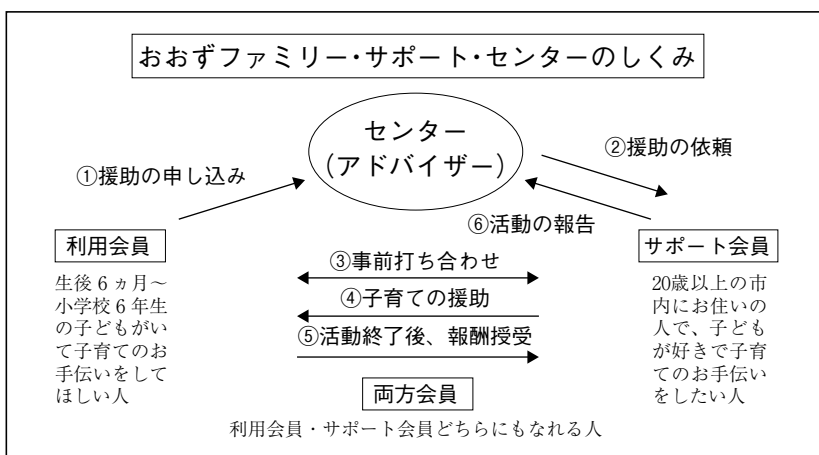
現在の社会では、核家族化が進み地域のつながりが希薄化してきています。地域の中で、子育ての知恵や経験を共有することが困難になっていて、周囲に手助けを求めにくくなってきているのが現実です。

国においては、全ての子育て家庭を支える取り組みが必要であると考え、地域における子育て支援の充実を図っています。

大洲市も、子育てに関する各種支援事業を行っています。今回は、昨年4月から実施している「おおずファミリー・サポート・センター」について紹介します。

「おおずファミリー・サポート・センター」は、子育ての手伝いをしてほしい人（利用会員）に、子育ての手伝いができる人（サポート会員）を紹介し、相互の信頼と了解の上で一時的に子どもを預かる会員組織です。

保育時間前後の子どもの送迎・預かりや乳幼児を連れて出かける時、親が自分自身の時間を持ちリフレッシュしたい時など、会員同士の了解があり、事業の趣旨からそれしていなければさまざまな依頼に対応することができません。



現在、サポート会員、利用会員、両方会員の会員登録を全て合わせると108人が登録していて、2月末までに支援活動は94回行なわれています。

今は利用をする予定がなくても、登録しておけば必要になった時に利用することができます。登録だけでも可能です。

### サポート会員

西川 <sup>さちえ</sup> 幸江さん

(西大洲)



私は、他の自治体がファミリー・サポート・センターを設立しているのを知っていたので、大洲市が設立をしたと知った時すぐに会員登録をしました。

初めの頃は、預かっている時にケガをしたり病気になったらどうしようと不安を感じていましたが、今では新しい家族が増えたように、家族中でとても楽しく過ごしています。

子育ては、地域で支え合い助け合えれば良いと思います。一人で抱え込まないで、気持ちをリフレッシュするためにも、協力してくれる人がいる、助けてくれる人がいるという安心感を手に入れてほしいと思います。

### 利用会員

中岡 <sup>ちせ</sup> 千世さん

(阿蔵)



私がファミリー・サポート・センターを知ったのは、乳児保育所で担当者から説明を受けた時でした。

利用するまでは、子どもがよその家に行くのを嫌がるのではないかと心配していましたが、子どもも頑張ると言ってくれ、偶然にも学童保育の先生に預かっていただくことになり、慣れるのに時間はかかりませんでした。

当初は、人に子どもを預けるのは非常識なことなのではないかと考えたこともありましたが、地域で助け合えるととてもいい制度だと思います。ぜひ、多くの方々に利用してほしいと思います。

## 大洲市の子育て支援



### 地域子育て支援センター

大洲・大和両保育所に併設されていて、地域の子育て家庭に対して子育てに関する相談や保育サービスの積極的な実施などの育児支援を行っています。



### 保育所

市内には、16カ所の公立保育所と2カ所の私立保育所があり、保育時間の延長や乳幼児の一時預かりなど、支援の拡充を図っています。



### 児童クラブ

共働きなどにより、学校から帰宅しても家に保護者がいない小学1～3年生の児童を対象に、遊びや生活の場を提供し、児童の健全育成を図っています。



### 幼稚園

市内の公立・私立幼稚園では、遊びや仲間づくりの場を提供し、育児の悩みや情報交換、未就園児との交流など子どもの健やかな成長を支援しています。



### 保健センター

市内4カ所の保健センターでは、母子保健事業として妊娠中から乳幼児期の健康診査や子育て、発達に関する相談、家庭訪問、各種教室を実施しています。



### 児童館・児童センター

誰でも参加できる行事や、年齢ごとに分けられるクラブの行事などを通して、異年齢の子どものふれあいや保護者対象の子育て支援を行っています。

子育てには、「愛情」が必要です。特に乳幼児期には、全てにおいて親が面倒をみる必要があります。その時に「愛情」を持って、笑顔で接することが大切です。しかし、頭では分かっているけど、心や体には余裕がなければ、なかなか笑顔に

子育ては、とても大変なことです。特に、初めて子育てをする場合には、何をすればよいか分からなくて、イライラしてしまうことがあると思います。また、子育ての経験があっても、以前と同じように子育てができないと焦ってしまいうこともあります。

### 子どもたちの笑顔のために



なれないのも事実です。困った時や悩み事がある時などには、周りに相談をすることで、気持ちに余裕ができ、笑顔で子育てができることもあります。

子育てに、正解はありません。「育児の本に書いてあったから」「テレビでこうすればいい」といっていたから」と決め付けないで、親も子どもと一緒に成長していく気持ちで、自分にあった子育て方法を発見してください。あなたの子育て方法は、誰にもまねることのできない、あなただけのオリジナルなのです。