



いみず子育て情報

ちやいる.COM
どっどこむ

第17号 平成27年9月

特集

『パパ・ママのからだメンテナンス』



目次

特集

『パパ・ママのからだメンテナンス』

ページ ②～⑤

スマホ・タブレットとの付き合い方

(子育て編)

ページ ⑥

やる気を引き出す魔法のことば

ページ ⑦

カフェでひとやすみ

ページ ⑧

バックナンバーのお知らせ

ページ ⑧



「いみず子育て情報 ちやいる.com (どっどこむ)」は、射水市で子育てしているパパ・ママのための子育て情報をお届けしています。情報誌では、射水市民の方がもっと知りたいと思う情報について、射水市に住む子育て中のママを中心とした射水市少子化対策ワーク会議委員（文中では「ワーク委員」と表記）の方々と一緒に調べ、情報を提供していきます。

子どものための歯科治療、ヘアーカットなど結構こまめに通っているパパ・ママたち。

でも、自分の歯や、髪、体のメンテナンスはなおざりになっていませんか？

「子どもを家族に預ける」「一時預かりを利用する」などして一人で受診することもできるけれど、預ける人がいない、一時預かりを利用するのもためらわれる…それが自分自身の歯科治療通いをためらう、美容室で髪をケアすることをやめる、骨格調整をあきらめる理由ならもったいない！

専門家による体のメンテナンス、子連れでもできるんです！！

1 「歯医者さんに行こう！」

子どもを連れての受診は受け入れてもらえるのか心配…。

それならば歯医者さんの声を聞いてみよう！！ということで、射水市内の歯医者さんにインタビューしました。

普段、歯科受診するときは、子どもを家族に預けるけれど、受診中、「(子どもは) どうしているかな？」と気になることも。でも子連れで歯科受診できるのか不安だなあ…。



取材：ワーク委員

中田 貴代さん

さえ
咲慧ちゃん（4歳）



取材：ワーク委員

中川 裕美さん

みさき
美咲ちゃん（1歳）

私たちがリポートします。

子連れでの歯科受診って歯医者さんが受け入れてくれるのか心配…。あと受け入れてくれた場合、大人が受診中、子どもはどうやって過ごすのかな？

特集

パパ・ママの



清水歯科クリニック

清水 秀明 院長

射水市大門6 2-3
0766-52-5513

子連れでの受診はできますか？

もちろん大丈夫です。

予約の時に「子ども連れて受診したい」とお伝えください。赤ちゃんとお母さんのおなかの上にもうろうこもできますよ。

幼児だと診察室の中の親御さんの様子を気にしながらも静かに待合室で待ってられることもあります。



☆あんしんポイント☆
子どもも大人も安心できる
アットホームな雰囲気♡♡



◆清水院長から子育て中の皆さんへ◆

治療はもちろんですが、健康な歯を保つには予防が効果的です。

①歯ブラシは大体1か月で取り換える ②歯磨き粉はつけすぎない ③歯はガシガシ磨かないで細かな動きで磨くなどを日頃から心がけることも大切です。



親の歯科受診に子どもを連れていくと、音や臭いで子どもが怖がったりしないか気になるのですが…。

大変辛い歯科治療の後ですが、できましたらお子様の前ではやせ我慢をお願いします（笑）。

お母さんの「大丈夫！」の一言で、お子様自身が受診されときの恐怖心がぐんと減ります。



織田歯科医院

織田 武吉 院長

射水市草岡町 2 丁目 8-3
0766-86-3754（予約制）

☆あんしんポイント☆

子育て経験スタッフが多くいらっしゃるので、子どもの見守りや接し方にも安心できます。

また赤ちゃんをおなかの上に乗せた状態での受診や、親のそばを離れないお子さんには診察台の横に座って待ってもらうこともできます。

☆あんしんポイント☆

織田歯科医院ではむし歯を削るなどして発生する汚れた空気を院外へ排出する機械がすべての診察台に設置されています。

受診中おなかの上にいる赤ちゃんも、診察台の横で診察が終わるのを待っている子どもにも安心ですね♡



◆織田院長から子育て中の皆さんへ◆

子育てに追われ、自分自身のメンテナンスができず、かなりひどい状態になって受診される方がおられます。そうなる前に早めの受診で自分の歯を守りましょう！ぜひお子さんと一緒に来てください。

からだメンテナンス

当院は矯正歯科専門のクリニックです。矯正とは歯並びを整えること。きれいな歯並びは健康にもつながりますよ。



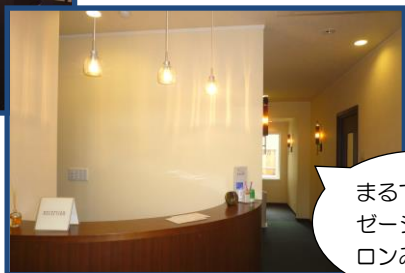
☆あんしんポイント☆

個室で診療を受けられます。

お子さんも一緒に入室できる！

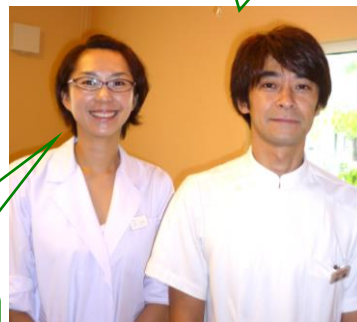
☆あんしんポイント☆

完全予約制のため、待ち時間なし。



まるでリラクゼーションサロンみたい！

お子さんはもちろん、大人の方も受診されています。お気軽にお越しください。



矯正歯科やまぎしクリニック

山岸 敏男 院長

射水市戸破 3521-1
0766-55-4618（予約制）

◆山岸院長から子育て中の皆さんへ◆

7 歳になったら矯正歯科へ！！

人には 28 本の歯がありますが、中には歯の本数が足りない人が 10%、多い人が 2%いると言われています。大人の前歯が生える 7 歳ごろに矯正歯科で歯の本数を確認しませんか。

☆あんしんポイント☆

個室で診療を受けられる場合も。

個室以外の診察スペースも半個室ですので周りに気兼ねなく治療を受けられる。

(個室を希望の際は予約時にお伝えください)

☆あんしんポイント☆

キッズスペースあり。

保育士や子育て経験豊富なスタッフが見守ってくれる。

広い!!
キッズスペース



開院するときに、子育て中の保護者の目線で設計しました。お子さんを含めご家族で治療に通っていただけます。

はしもと歯科 クリニック

橋本 昌人 院長
射水市新片町 5 丁目 8-1
0766-50-8913

キッズスペースにカメラがあり、診察室にいるママがモニターを通して子どもの様子を見られるなど、保護者目線での対応に驚き！院長先生ご自身が子育て中であることを聞いて納得しました。



◆橋本院長から子育て中の皆さんへ◆

歯は治しどころを過ぎると大変な事態になりがちです。ぜひ早い段階で治療を受けてくださいね。

パパ・ママが「**歯医者さんに行かなきゃ!!**」と思ったら、まず行動。



その1 どんな歯科があるか調べる

射水市内には 36 件の歯科があります。

射水市子育てガイドに市内全ての歯科が掲載されていますので、参考にしてくださいね。

(子育てガイドは射水市HPで公開中)

その2 受診を希望する歯科に予約する

子連れでの受診を希望する場合は子連れであることを伝えること。

その時は子どもの年齢等も伝えると歯科側も対応しやすいです。

その3 (子連れでの受診を希望しない場合)

家族など安心できる人か子どもを預かってくれる施設に預かりを依頼する

施設での預かりは有料ですのでご注意ください。

*3 歳の誕生日前日まで利用できる「とやまっ子 子育て応援券」をお持ちの方は保育園等での一時預かりにも使えるので便利です。



利用のご案内(射水市)はHPで!
<http://www.city.imizu.toyama.jp/appupload/EDIT/043/043143.pdf>

パパ・ママ自身の気になる歯。
は
早めの治療で歯ッピーライフを!

2 「美容室に行こう！」

comodo（こもど）はその名前からもわかるように、子どもも子ども連れの大人も大歓迎の美容室。
わはは…と笑うオーナーの吉村さんから元気を分けてもらえるような温かさに満ち溢れています。
おもちゃを置いたスペースがあることもあり、**子どもが自由に過ごせる空間**のcomodo。
気負いのないこの雰囲気です。パパ・ママ・子どもと一家揃って一斉に来られるお客さんもおられるとか。



comodo

吉村 むつみ オーナー
射水市太閤山 1-7-9
(千成商店街内)
0766-56-9872

◆オーナーの吉村さんから子育て中の方へ◆

「美容室へ行く！」と決めた時も、
子どもが泣いた、騒ぐからなどの理由で「美容室へ行くのを止めよう」となる方もいらっしゃるのでは？
子育ては時間との闘い。だからといって忙しさを自分の時間を削るのはもったいないですよ。
子どもと一緒に来てくださいね！



3 「骨格調整に行こう！」

骨格調整 笑処

わらいどころ
射水市中村 303-1
0766-52-7568

子どもを連れて行ってもいいのかわからない方もおられると思いますがご安心を！
お気軽にお子様とお越しください。



なんとなく体の調子がよくない…。そんなことはありませんか？

その体の不調、もしかしたら骨の歪みが原因かも。

骨格調整は骨を正しい位置に戻す方法です。

体をひねったり、パキパキすることはありません。

神経を圧迫し不調を生み出しているゆがんだ軟骨ごと機械で

じんわりと動かします。体にも心にも負担をかけないので、

お年寄りから赤ちゃんまで受けることができるのが特徴です。



笑処のみなさん

実はご家族なのです

****子育てママに多い
こんな不調を抱えた方が来られます****

肩こり
頭痛
腰痛
出産後の骨盤のゆがみ
背中への痛み



パパ・ママに嬉しいサービス

施術中は**お子さんを預かって
もらうことができます**んです！

お子さんは笑処のお母さんが見守ってくれます。お子さんの預かりをお願いするときは事前に電話をしてください。

(火・金曜の預かりはお休みです。)

知ってますか

美容室「comodo」や骨格調整「笑処」を含む、子育てにやさしいお店が協賛している**とやま子育て応援団**。

ガイドブックには射水市だけではなく富山県全体の子育てにやさしいお店の情報が満載です。

各子育て支援センターや各地区行政センターでぜひ手に取ってくださいね！

詳しくはHPで！
<http://kosodate.derideri.jp/>



スマホ・タブレットとの付き合い方（子育て編）

『歩きスマホ』



『五感が大切』



まんが監修：長谷川 春生先生

まんが作画：高野 絵理子さん
(ワーク委員)

お子さんが泣き出したり、遊んでほしいとねだってきたりしたときに、スマホやタブレットの子育てアプリを使うことが増えていると言われています。親子で外出中のとき、また家の中でも用事があって手が離せないときなどには、便利なものだと思います。

確かに子育てアプリは楽しいものが多く、それを短い時間使用することに大きな問題はないと考えます。ただ、子育てアプリの使い方については注意する点もあります。

例えば、**赤ちゃんが泣き出すのは、近くにいる大人にしてほしいことがあるからです。**それは生理的欲求だったり、情緒的欲求だったりするのですが、大人はまずその欲求に応えることが大切であり、子育てアプリを見せて泣きやませるのは、適切な対応とは言えません。

また、子育てアプリの使い方としては、お子さん一人で遊ばせるのではなく、親子で一緒に遊ぶことが望ましいと考えます。

スマホやタブレットは親御さんの代わりになるものではありません。

親子で一緒に遊ぶ中でのコミュニケーションは、お子さんの健やかな心の成長や望ましい言葉の発達のために必要なことです。

スマホやタブレットの子育てアプリも上手に活用しながら、お子さんには豊かな体験を与えることを心掛けるとともに、親子の関わりやコミュニケーションが十分に持てるようにしていただきたいと思います。



教えてくれたのは…

富山大学人間発達科学部
准教授

長谷川 春生 先生

教えて！

美奈子先生

やる気を引き出す魔法のことば

～美奈子先生とまゆみちゃんの会話から～

美奈子先生「まゆみちゃん、**アドラー心理学**の**【嫌われる勇気】**ってゆう本、
ベストセラーになっているんだけど読んだことある？」

まゆみ 「はい、読みたいと思っています。」

哲人と青年の会話形式でアドラー心理学のことが書いてある本ですよ。」

美奈子先生「そうそう。今回はアドラー心理学の子育てについて話しましょう。」

まゆみ 「質問しまーす。アドラー心理学のアドラーって、人の名前ですか？」

美奈子先生「そうです。アルフレッド・アドラーの心理学なんですよ。」

フロイトやユングと肩を並べる3大巨頭のひとりです。」

まゆみ 「アドラー心理学の子育てって、どんなものですか？」

美奈子先生「アドラー心理学って**勇気づけの心理学**ともいうんですよ。」

まゆみ 「勇気づけて・・・ほめることですか？」

美奈子先生「いいえ、ほめることでも叱ることでもありません。」

まゆみ 「えー。じゃあどうすることなんですか？」

美奈子先生「**子どもが自分から行動しようとする、やる気を引き出す言葉がけ**のひとつです。」

まゆみ 「うちの子、遊んでてなかなかごはんを食べないんですけど、こんなときどんな言葉がけが勇気づけになるんですか？」

美奈子先生「まゆみちゃんは、そんなときどうしてるの？」

まゆみ 「『ごはん食べなかったらアンパンマン見せないよ。』って言ってます。」

美奈子先生「そう言ったら、子どもは自分からごはん食べようとするかな？」

まゆみ 「いいえ。食べるどころか あばれて大騒ぎになります。」

美奈子先生「じゃあ、肯定的に言ってみたらどうなるかな？」

まゆみ 「肯定？そっか！『ごはんを食べたらアンパンマン見れるよ』ですね。」

美奈子先生「そうです！**肯定的表現**を使うと、自分からごはんを食べようとするのです。これが**勇気づけ**です。」

美奈子先生はこんな方♪

各病院の心療内科を歴任。
道文心理研究所所長として
カウンセラーの育成、講演会、
心理学勉強会を手がける。

平成24年「りばていOne」
を設立、代表を務める。

また、三児の母でもある。

臨床心理士

坂本 美奈子 先生（射水市在住）



勇気づけるメッセージ	勇気をくじくメッセージ
『私メッセージを使う』 ⇒お願い・意見言葉に変わります 例「お母さんは、今お風呂に入ってくれると助かるんだけど」	『あなたメッセージを使う』 ⇒命令言葉になります 例「風呂入られ」 「宿題しとかれ」 「はやくご飯食べられ」
『肯定的表現を使う』 ⇒〈今のあなたでいいんだよ〉のメッセージになります 例「にんじん食べたら大きくなれるよ」 「やさしい子だね」	『否定的表現を使う』 ⇒〈今のあなたはダメ〉のメッセージになります 例「にんじん食べなかったら、大きくなれないよ！」 「メソメソしないの」
『できているところに注目』 例「ハンバーグをきれいに食べたね」	『できていないところに注目』 例「にんじんも残さず食べなさい」
『失敗（けいけん）を受け入れる』 例「飲みたかったんだね」	『成功だけを評価する』 例「何でこぼすがけ！」
『個人の成長に注目する』 …毎日成長しています 例「去年よりも今年は、これだけできたね」	『他者と比較する』 ⇒比較した相手を嫌うようになります 例「A子ちゃんができるのに、なんであんたはできないの！」



カフェでひとやすみ

子どもと一緒にいけるカフェを紹介

カフェでほっとしてみたい！
でも子どもを連れて行っても大丈夫かなあ？

cafe しえるはお子様連れも大歓迎

小さなお子さま連れに嬉しい小上がり席もあります。

ランチタイムのメニューは基本的に野菜中心なのも嬉しいところ。
体に優しい素材を使った手作りケーキも人気です。特に秋は季節ものの皮ごと
食べられるかぼちゃプリンがおすすめ！

*18時からはカフェスペースを借りることもできます。ママ友の夜の茶話会やミニ研修
(プロジェクターを借りることも。)などにも利用できるそう。
カフェスペースを借りる時は持ち込み自由(1時間/1人/150円(コーヒー付))



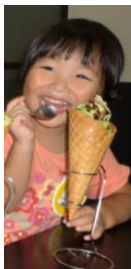
おすすめ！
かぼちゃプリン



カフェ体験をしたのは

四間丁 春輝くん(5歳)

四間丁 朱里ちゃん(3歳)



ひんやりおいし！

もぐもぐ...



cafe しえる

黒河新 4920-1

TEL (0766) 50-9883

営業時間 10:30~18:00(日・月・祝日は休み)

ランチタイム 11:30~14:00(週替わりメニュー)

cafe しえるは障がいをお持ちの方
の就労支援事業所(NPO 法人プラ
スワン)が運営しています。
障がいをお持ちのお子さんのこと
などの相談も受けていますので、気
軽に声をかけてくださいね。

～バックナンバーのお知らせ～

- 第1号 保育園と幼稚園
- 第2号 どうする!?子どもの緊急時の対応
- 第3号 いただきま〜す(食事について)
- 第4号 子どもとの一日どう過ごす?
- 第5号 トイレ トレーニング
- 第6号 どんなお洋服着てる?
- 第7号 保育園と幼稚園Ⅱ(第1号の改訂版)
- 第8号 一人で悩まないで



- 第9号 子どもを守る〜わが家の防災〜
- 第10号 子育てするなら射水市ねっ!
- 第11号 がんばるパパ・ママを応援☆
- 第12号 教えて! 射水の子育て事情
- 第13号 どうする!?子育てこんな時!!
- 第14号 自宅での事故『もしも』に備えて
- 第15号 なるほど! 保育園・幼稚園・認定こども園
- 第16号 パパ・ママを語る

バックナンバーにはお役立ち情報がいっぱい!!

是非、ご覧くださいね。

パソコンがない人は、下の連絡先までお電話ください。

バックナンバーをお送りします♪

「いみず子育て情報 ちゃいる.com 第17号」 平成27年9月発行

編集 集：射水市少子化対策ワーク会議委員
発行 行：射水市福祉保健部 子育て支援課 児童福祉係
所在地 〒934-8555 富山県射水市本町二丁目10番30号
電話 話：0766-82-1965
FAX 話：0766-82-8269
メールアドレス：kosodate@city.imizu.lg.jp
HPアドレス：http://www.city.imizu.toyama.jp/child/



イラスト 高野 絵理子さん
(ワーク委員)