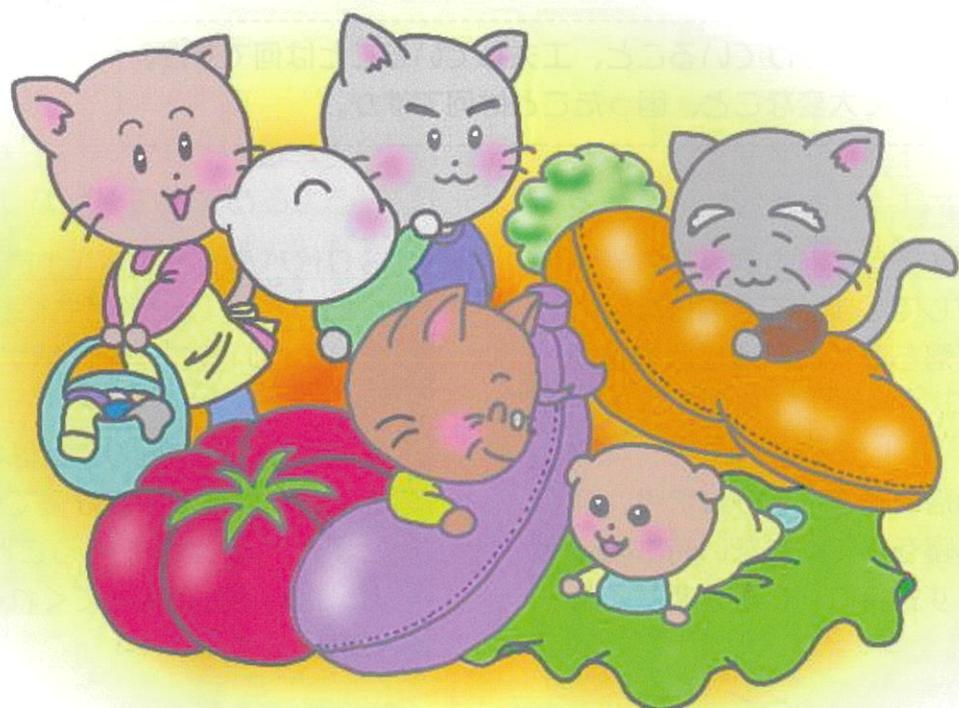




いみず子育て情報

ちゃいる.com
どっこむ

第26号 令和2年3月



特集「家族で子育て」

<目次>

特集「家族で子育て」

…ページ②～④

射水市からのお知らせ

「赤ちゃんの駅」

「ちゃいる.com テレビ」について

…ページ⑤

ミニコーナー

「子どもとの関わり方」

…ページ⑥～⑦

ちゃいるレシピ

…ページ⑧



「いみず子育て情報 ちゃいる.com（どっこむ）」は、射水市で子育て中の方に役立つ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方を中心とした射水市子ども・子育てワーク会議委員の方々と一緒に調べ、情報を提供していきます。

特 集

家族で子育て

第26号のテーマは、「家族で子育て」。

ということで、今回は射水市子育て支援センターを利用しているパパやママ、おじいちゃん、おばあちゃんにインタビューし、それぞれの視点から子育てで心がけていることや大変なことなどをご紹介します！

質問①：子育てで心がけていること、工夫していることは何ですか。

質問②：子育てで大変なこと、困ったことは何ですか。

30代パパ・子ども（1歳）

①イライラしてしまっても怒らない、
深呼吸して落ち着くということを心がけています。

②子どもの落ち着きがなかったり、なかなかお昼寝をしてくれない時は困ってしまいます。特に、ご飯をあげる時は大変です。

30代パパ・子ども（1歳）

①明るく楽しく子どもに接していく
たい！ということを心がけています。

②大変なことや困りごとは特にありません。ママが「なかなか寝てくれない。」と子どもを連れてくることがあるけど、抱っこしたら寝てくれるのでつらくな�니다。

最初はパパに聞いてみよう。



30代パパ・子ども（1歳）

①子どもの寝かしつけはママでないとダメなので、その間に**家事をする**ようにしています。ストップウォッチを使って時間を測りながらすると、気分が高まります。

②大変だったことや困ったことは特にありません。

20代ママ・子ども（1歳）

①食事に気を付けています。味付けはもちろん、彩りも大切にしています。

②自分の用事がある時、子どもを祖父母に預けると大泣きてしまいます。子どもにも祖父母にも申し訳ないです。

次は、ママに聞いてみよう。



30代ママ・子ども（1歳）

①イライラしないで笑顔でいるように心がけています。温かい飲み物は、気を落ち着かせてくれます。

②パパも自分も実家が県外なので、自分の体調が悪い時に頼れる人がいなくて大変です。パパも仕事を休めません。

40代ママ・子ども（1歳）

①日中は子どもを優先して、たっぷり遊べるようにしています。家事はあきらめています。

②子どもが泣いて泣いて止まらない時は困ります。あとは、子育ての悩みを抱えこんでしまった時も大変ですね。



ここでミニ特集

パパとママは、子どもとどんな遊びをしているの？

- ・室内用トランポリンでよく遊びます。
- ・支援センターや児童館によく行きます。
- ・歌を歌ってあげたり、絵本の読み聞かせをしてあげます。
- ・おままごとをよくします。飲み物を飲む真似をするのが楽しいです。
- ・待て待てー！って追いかけっこすると大喜びしてくれます。
- ・晴れている日は公園に行って、体を動かす遊びをしています。



次は、おじいちゃんとおばあちゃんにインタビュー！

質問①：お孫さんとは、どのくらいの頻度で会っていますか。

質問②：孫育てで心がけていること、工夫していることは何ですか。

最後は、おじいちゃんと
おばあちゃんに聞いてみよう。

おじいちゃん・孫1人（1歳）

①週に1回程度

②普段は家の中にいることが多いので、なるべく外に出て、**自然と触れ合えるように**しています。

また、親の子育て方針を尊重し、昔の育児の仕方を押し付けず、質問されれば答えるようにしています。



おばあちゃん・孫1人（1歳）

①週5日、平日のみ

②親が仕事の時に孫を見ています。
「助け合い」を心がけていて、パパ・ママが仕事などで困っている時は、無理をさせないように孫を預かったりしています。

おばあちゃん・孫2人（2歳と0歳）

①里帰り出産のため同居中

②子ども2人の子育ては大変そうなので、**できることをしてあげたい**です。親が下の子の世話にいっぱいいっぴいぱいな時は、上の子とお出かけしたりしています。

インタビューを通して…

子育ての中で、うまく**役割分担**をしているパパやママは多いようでした。

仕事や用事で子育てができない時、祖父母に預けているというママからは、**心に余裕**ができて、とても助かっているという声もありましたよ。



「手を抜くところは抜く。」

今回何度か聞いた、子育てでの心がけの一つです。自分なりの心がけや工夫を大切にしていきましょう！

ここで耳寄りな情報をご紹介！



「赤ちゃんの駅」とは、

小さなお子さんとお出かけしたときに、
気軽に授乳やおむつ替えができるスペースを
備えた、市内の施設などです。



このステッカーが目印です！
パパもママもぜひご利用ください。

赤ちゃんの駅登録施設は、
QRコードからご覧ください。



小さな赤ちゃんや、保育園・幼稚園にまだ通って
いないお子さんをお持ちの子育て世代に向け、
射水市の子育て情報を届ける番組です！



ちゃいる.com テレビ

☆放送チャンネル…射水ケーブルテレビ コミチャン9 091ch

☆放送日…毎月第1週目の月曜日～日曜日

☆放送時間…8:30～、14:30～、18:30～、23:00～

ちゃいる.com テレビは、テレビ広報いみず(30分)内で放送しています。

どうしたらしい?

子どもとの関わり方



「怒っちゃダメだ。褒めてあげないと…」

「子どもの叱り方がわからない…」

続いては、子育てしていく中で、子どもとどう接していけばいいのか悩んでいるパパやママの声を紹介します。

「子どもとの関わり方で悩んでいることは何ですか？」

30代パパ・子ども（2歳）

普段あまり怒らないので、子どもへの叱り方がわかりません。どうしても甘やかしてしまいますし、褒める方が多いですね。

子どもにも伝わる怒り方が知りたいです。

30代ママ・子ども（2歳と0歳）

子育てにいっぽいいっぽいになって、気持ちに余裕が無い時、子どもと上手く関われません。家事を手抜きにしたら少し楽になりますが、気持ちに余裕を持てるようになりたいです。

ご飯の時、子どもとどう接したらいいのか悩んでしまうっていうパパとママの声が結構あったなあ…



20代ママ・子ども（2歳） 30代ママ・子ども（2歳）

食事中、ご飯を嫌がっておやつを食べたいと言い出したり、自分で食べてくれなかったりした時にどうすればいいのか…と思います。怒りたくはないので、子どもが食べたいと思うものをあげてしまいます。

「子どもとの関わり方で心がけていることは何ですか？」

30代パパ・子ども（1歳）

子どもに伝わるように、褒める時は拍手する、怒る時は嫌な顔をしています。まだ言葉が通じないので、表情や動きによる伝え方を大切にしています。



20代ママ・子ども（2歳）

親が言うことを子どもが真似してしまうので、言葉遣いには気を付けています。怒る時は、「ダメ！」みたいに、短く怒ります。怒りすぎるのもよくないと思うので。

30代ママ・子ども（2歳）

子どもができないことばかりに目を向けるのではなく、「できた」ことに目を向けるようにしています。子どもに共感すること、感情的にならないことも心がけています。

30代ママ・子ども（1歳と3歳）

子育てをしているといっぱいいっぱいになって、「イラッ」としてしまったり、煮詰まったりしてしまいます。そういう時は外に出て気持ちをリセットさせます。

インタビューを通して…

ご飯ではなくおやつを食べたがるなど、食事の時、子どもとの関わり方に悩むパパやママが多くいました。そんな時は、「一緒に食べてみよう。」「あとこれだけ食べたらおやつにしよう。」などと声をかけてあげましょう。無理に食べさせないことも大切です。



気持ちに余裕を持って子どもと接したいという声もありました。自分のための時間、好きなことをする時間を作り、リフレッシュすることが大切です。「今日はこの家事をしない日にしよう。」などと、手を抜くところは抜く、自分なりの工夫も考えてみましょう。

最後に、悩んだ時は一人で抱えこまず、自分にとって話しやすい人に相談してみましょう。話を聞いてもらうだけでも、気分が楽になるかもしれません。

お子さんの
おやつに！

いちご蒸しパン

＜材料＞（おかずカップ M1 2個分）

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・調整豆乳 30g
- ・絹ごし豆腐 150g
- ・いちごジャム 大さじ3



＜作り方＞

- ① ボールにすべての材料を入れ、よく混ぜる。
- ② ①をおかずカップに半分まで入れる。
- ③ ②をレンジに入れ、500Wで1分ほど加熱する。
(※4個ずつレンジで加熱した場合です。)
- ④ 竹串を差して、何も付かなければ完成！

もちもちした食感を楽しめます！
甘さが足りなければジャムを多め
にするのもおすすめですよ。

～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
- 第17号 パパ・ママのからだメンテナンス
- 第18号 子育てわたし流
- 第19号 現役ママのイライラ座談会
- 第20号 新序舎ってこんなとこ!
- 第21号 キッズポートいみずに行ってみよう!
- 第22号 ママ・パパが気になる!保育園・幼稚園・認定こども園
- 第23号 雨の日&雪の日を楽しもう♪
- 第24号 みんなの卒乳
- 第25号 子どもの睡眠

バックナンバーは、ちゃいる.comホームページに掲載しています。
ぜひご覧ください！

「いみず子育て情報 ちゃいる.com」

令和2年3月発行

編集：射水市子ども・子育てワーク会議委員

発行：射水市福祉保健部 子育て支援課児童福祉係

〒939-0294 射水市新開発410番地1

Tel:0766-51-6629

メールアドレス : kosodate@city.imizu.lg.jp

ちゃいる.comHP アドレス

<http://www.city.imizu.toyama.jp/chldcom/>

皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。

イラスト 高野 絵理子さん(ワーク委員)

ホームページへは
こちらから

