

親になる 準備をしよう

パパママ教室 2・3カ月に1回開催



妊娠16週以降のママとパパ（家族可）が対象。沐浴や赤ちゃんの着替えなどを実際に体験します。パパとママが協力して子育てできるように、お産や産後にパパができることについて助産師さんからの話もあります。

プレママひろば 3カ月に1回開催



妊娠16週以降のママが対象。助産師さんから母乳育児の仕方について教わります。また、妊娠中の過ごし方や出産時のこと、産後の赤ちゃんとの接し方など、気になることを座談会形式で気軽に相談もできます。

母乳育児のメリットや赤ちゃんの抱き方を聞いて参考にになりました



◀プレママひろば参加者の小塚由佳さん（左）、鶴石彩子さん（右）

※パパママ教室やプレママひろばの日程は、広報みとよ「こころみ」コーナーでご確認ください

いよいよ赤ちゃんが生まれるうれしさがある反面、初めての出産には不安な気持ちも湧くことも。そんなとき、紗希さんを励ましたのは、自身のお母さんの「大丈夫！」という前向きな言葉でした。

「妊娠してみると、母がどれだけ子どものことを考えてくれたかがよく分かりました。私も母のように、『何があっても大丈夫だよ』と、子どもを包み込めるような親になりたいと思います」

約200日の間、おなかの中でずっと一緒に過ごしてきた赤ちゃん。「生まれ



▲「元気に生まれてきてくれて良かった」と微笑みかけるパパとママ

▼11月8日に無事出産。名前は悩んだ結果、彩葉ちゃんに決めました



てくるのを楽しみにしとるよ」と語りかける紗希さんの表情は、すでに優しいお母さんの顔になっていました。

妊娠を知ったときは、素直にうれしかったです。妊娠初期をそう振り返る高木有香さんは、6月に切迫早産の診断を受けたため、仕事を休んで安静を心がけてきました。そして、9月26日に第一子とな

Case.2

高木 貴大さん・有香さん
第一子出産日：9月26日

る長男の優我ちゃんを出産。出産前には、SNS*で先輩ママのさまざまな体験談を読んで、陣痛から出産までのイメージを膨らませていたと言います。実際の陣痛では、想像以上に腰の痛みを感じましたが、分娩まで約8時間を経て、無事に出産を終えました。今は「かわいくて仕方ないですね」と、我が子への愛情が高まっている様子。

「将来、息子が大きくなったら、一緒にキヤッチボールをしたい」と話していた夫の貴大さんは、仕事の都合で週末しか優我ちゃんの顔を見ることはできません



んが、限られた時間の中で抱っこやお風呂入れ、オムツ替えなどを率先して取り組んでいます。

「夫婦2人とも子どもが好きなので、将来は男の子と女の子と、3人きょうだいできたらいいですね。にぎやかな家庭にしていきたいです。これから、子どもと一緒にクリスマスやお正月などのイベントを過ごせることが楽しみです」

※SNS…InstagramやTwitterなど、インターネットを介して情報を発信・共有・拡散し、人々と交流できるサービスの総称のこと

特集

親になる

親になるってどういうことだろう——
たくさん喜びとともに、大きな責任感を感じる子育て。環境もがらりと変わります。今、子育てに奮闘している人、子育て支援に関わる人々の思いをたどりながら、「親になる」ことを考えます。



ドキドキの妊娠と出産。 初めて赤ちゃんを迎える家族に インタビュー

Case.1

三宅 祐貴さん・紗希さん
第一子出産日：11月8日

臨月のおなかに微笑み、「元気に生まれてきてね」と声をかける三宅紗希さん。初めての出産を控えた予定日の2週間前に話を聞きました。

妊娠が分かったのは、3月のことでした。つわりで肉や卵を食べることが一切できなくなった時期もありましたが、安定期に入った6月には収まり、胎動も感じるようになりました。

「赤ちゃんがおなかの中でしゃっくりをするのが分かるようになってきました。肺を鍛える練習だと聞き、小さくてもちゃんと生まれる

準備をしていることに、子どもを授かった実感も大きくなっていました」

10月には、夫の祐貴さんと2人でパパママ教室に参加しました。お風呂の入れ方やオムツの替え方を学んだり、産後は女性ホルモンバランスが崩れることから、マタニティブルーが起りやすいと聞いたりし、「ママのケアも大切なことが分かりました。支えていけるように頑張ります」と祐貴さん。生まれてからの育児のイメージが膨らみやすくなったと言います。

「夫とは、子どもが生ま



▲夫の祐貴さんとパパママ教室に参加。助産師さんから沐浴の方法を教わりました



▲妊婦を体験できるジャケットを身に付けて、日常生活での動きにくさを体感しました



▲「名前の候補は多いのですが、決めるのは顔を見てからかな」と名付けの本をめくる紗希さん

パパとママがチームワークを築くまで

子育ては楽しくもあり、大変でもあり。その中で、パパとママも成長していき、夫あがっていきます。パパとママがどうやって子育てに取り組んでいるのか、2組の家族に話を聞きました。



西原さん家族

パパ：享史さん
ママ：澄子さん
長女：詩さん(7歳) 次女：青さん(4歳)



小山さん家族

パパ：知晃さん
ママ：美代子さん
長女：虹美さん(8歳) 長男：蓮斗さん(6歳)
次女：夏凜さん(4歳) 三女：杏華さん(2歳)

ママが楽できるように

4人のお子さんを子育て中の小山さん家族。夫婦共働きのため、現在、下の3人の保育所の送りはパパ、迎えはママが分担して行っています。また、パパの知晃さんは日ごころは皿洗いをし、週末には夕ご飯を作ることも。ママの美代子さんが休日出勤のときは、子どもたち4人を連れて公園に遊びに行くのが日常です。しかし、1人目が生まれたときは、ママに任せる時

パパにも頼ると決める

「子育ては母親が頑張らないといけないものだと、自分自身でプレッシャーをかけていた時期がありました。でも、父親の言う事の方がすんなり聞き入れてくれることもあり。夫にももっと頼ってみようと思

間が多かったそう。そんなパパの行動が変わったのは、子育てと仕事を両立しているママの姿を見て、はっと気が付いたからでした。「妻はどんなに朝早くても、朝ご飯を作って、保育所の準備をし、洗濯も済ませていきます。その姿を見て、尊敬する気持ちとともに、少しでも楽をしてみたいと思うようになりました」

夫婦が子育てで気を付けているのは、どちらかが叱ったら、重ねて叱らないということ。その日の子どもたちの出来事を共有し、しつくとフォローの役割を自然と分けるようにしています。「友達に迷惑をかけたたり、傷付けたときは、子どもと真剣に話し合います。また、あいさつとお礼をきちんとするようにも言っています。あとは、元気にまっすぐ育ってくれば」

2人で叱らない

「子どもは2人でいいと思っていたのが、今では倍の4人になって、楽しい思い出は10倍以上に増えました。子どもがいることで親の私たちが引き締まり、仕事も頑張ることができています。4人を授かって良かったな、ありがたいなと思っています」



▲休みの日は、家族みんなで行動するのが基本。家の目の前の海岸で散歩を楽しむことも

パの享史さんが、自宅での仕事の合間に得意な掃除や洗濯のほか、子どもたちの身の回りの世話をしたり、遊び相手になったりして、家庭を支えています。享史さんは、「チームのリーダーという感覚」だと言いますが、澄子さんにとっては、家族をまとめる、「縁の下の力持ち」のような存在です。

本音を言えない時期を乗り越えて

協力体制を築いている西原さん夫婦ですが、長女の詩さんが幼いころは、なかなか会話の時間が取れず、お互いに子育て中の本音を伝えられない時期があったそうです。

「2時間ごとの授乳とオムツ替え、抱っこを繰り返す日々が続く、話をする時間の余裕がありませんでした。だから、時々けんかをすることもありましたよ。」

そこで初めて、相手の本音に分かることも」

徐々に思いが通じるようになったこと、そして、2年前に三豊市に移り住み、環境を変えたことが澄子さんの気持ちを切り替える大きなきっかけとなりました。「最近、子どもたちの良いところをどうやって伸ばしていけるかを、2人で相談することが多くなりました。『私たち、頑張ってるよな』とねぎらいの言葉も掛け合っています。パパが子どもたちと仲良く遊んでいる姿を見ると、微笑ましい気持ちになりますし、子育てをしていると、日々新しい世界が広がっていきます。子どもを中心に、家族がまとまってきたなと感じています」

地域の子育て支援サービス
ファミリー・サポート・センター事業(ファミサポ)
地域に子育ての援助を頼める仕組み

「保育施設までの送迎をしてほしい」「仕事が終わる時間まで預かってほしい」など、子育て中に手を借りたいとき、ファミサポで子育ての援助を受けられます。手伝ってくれるのは、子育てを応援したいという、地域の「まかせて会員さん」。仕事と両立したいとき、育児のリフレッシュをしたときに、お願いしてみたいかがでしょうか？



おながい会員(利用する人)

対象
・市内在住または在勤の人
・生後6カ月から小学校6年生までの子どもがいる人

サービス内容

保育所・幼稚園・放課後児童クラブなどの送迎や一時預かり

利用料金

・平日午前7時～午後7時 1時間700円
・その他の時間帯 1時間800円
※兄弟姉妹で預ける場合、2人目以降半額



みとよファミサポホームページ

あなたも子育てのお手伝いをしてみませんか？

まかせて会員(援助する人)

対象
市内在住の20歳以上で、子どもを預かることができる人
※養成講座の受講が必要

まかせて会員養成講座を開催！

【日時】平成31年1月29日(火)、30日(水)、2月7日(木)、14日(木)、15日(金)の5日間
午前9時～午後3時40分
【場所】豊中庁舎

まかせて会員さんにインタビュー



まかせて会員 三宅 智恵さん

私も子育て中に周りの人に助けってもらった経験から、子どもにこの活動を始めました。成長を感じられるとうれしいです。人生が豊かになったように思います。こうしたサポートで、みんなが楽しく子育てできる社会にしていければいいですね

ファミサポに関する申し込み・問い合わせ

みとよファミリー・サポート・センター
☎62・1192



▲体を使って遊ぶ「2歳児の日」は人気のイベントの一つ



▲いつも笑顔のスタッフの皆さん。子どもたちが安心して遊べる空間を作っています



すくすくランド (詫間町・三野町) /
ピョピョカンパニー (山本町)

運営：NPO 法人すくすく

▲子どもの生活リズムを整えるために活用する人も多いそう。初めての利用でも、スタッフさんが打ち解けやすいように声をかけてくれるので、気兼ねなく交流できます



サニーハウス (豊中町)

運営：子育て応援 NPO フレンズ

ママ友づくりや、育児のリフレッシュのために利用できます

つどいの広場へ

日々の子育てに寄り添う場所

開催日時
 ・すくすくランド(たくま広場):月曜～金曜
 ・すくすくランド(みの広場):月曜
 ・ピョピョカンパニー(やまもと広場):
 月曜・火曜・木曜・金曜
 いずれも午前9時30分～正午
 午後1時～午後3時30分
問い合わせ
 NPO法人すくすく ☎83-7739

仲間づくりで子育てを楽しく
 旧詫間町時代からの子育てサークルを引き継ぎ、合併後に市から委託を受けて始まった「すくすくランド」。当時の中心メンバーで、現在NPO法人すくすくの理事長を務める藤井香織さんは、「ママ同士がつながる場があれば、子育ては楽しくなる」という思いのもと、親子の居場所づくりに取り組んできました。今では、市内3カ所ですくすくランドの運営をしています。「最近では、子育てに関する情報が溢れていて、何が参考になるのか迷うママが増えています。そんなとき、広場で出会う先輩

「子育てでは思い通りにならないことばかり。そんなときに、子育て経験のあるスタッフや先輩ママと話をすれば、気持ちも楽になることもありますよ」と話すのは、子育て応援NPOフレンズ理事長の片野牧さん。片野さん自身も子どもが幼いときに周りのサポートを受けたママの一人。その経験から、平成22年に子育て支援のNPOを立ち上げ、平成28年4月からはサニーハウス運営の業務委託を受けています。「子育てで人を頼ることは、一生懸命ではない、手を抜いている」ということではありません。大変なときは、周りに頼ることも大切です。悩みや不安なことがあれば、私たちも一緒に考えていきますよ。親子が安心できる場所をめざして頑張っています」

親子が安心して頼れる場所に

市内に4カ所ある「つどいの広場」は、保育所や幼稚園に入る前の子どもたちが一緒に遊んだり、ママやパパが悩みを話し合ったりできる場所。そこには、日ごろから親子と真剣に向き合うスタッフの皆さんの姿がありました。

保健師が育児相談を受けています

月に1回、つどいの広場や子育て支援センターへ保健師が訪問しています。離乳食や予防接種のことなど、子どもの成長で気になることがあれば、何でもご相談ください。身長・体重測定もしています。



保健師が訪問しています。離乳食や予防接種のことなど、子どもの成長で気になることがあれば、何でもご相談ください。身長・体重測定もしています。

ママやスタッフの生きた経験談を役立ててもらえれば。また、ここには子育て支援コーディネーターがいますので、子育てに関する相談や情報提供もしています。分からないことがあれば、気軽に利用してください」



▲NPO法人すくすく理事長の藤井香織さん

〈利用者支援事業〉
 子育て支援コーディネーター
 相談番号 ☎23・6260
 ※電話相談のほか、面談を希望する場合は事前予約が必要です



◀子どもが喜ぶおもちゃがたくさん。室内だけでなく、園庭もあり、遊びの選択肢が多いのも魅力



▲サニーハウススタッフの(左から)合田小百合さん、片山佳奈さん、片野牧さん、高橋悦子さん。「ここに来ると楽しい、居心地がいい場所だと思ってもらえるよう、スタッフみんなで取り組んでいます」

▶お昼には、持ってきたお弁当を食べることもできます。「ここでたくさん遊んで、ご飯を食べると、お昼寝してくれやすいです」と利用するママたち

地域子育て支援センター



高瀬地域 子育て支援センター
 広い園庭があり、のびのびと遊ぶことができます。毎週木曜日にはベビーフォトを実施。
 月曜～金曜
 午前9時30分～正午
 午後1時～午後3時30分
 ☎73-5100



仁尾地域 子育て支援センター
 保育所に併設しており、合同で季節のイベントの開催も。12月7日には餅つき大会を予定。
 月曜～金曜
 午前9時30分～正午
 午後1時～午後3時30分
 ☎82-3292



ここ笑みホームページ

0歳児～就学前の子どもとその家族、妊娠中の女性が利用できます。親子同士の交流、子育てに関する相談・情報提供を行っています。毎月の楽しいイベントは、ここ笑みホームページでご確認ください。

開催日時 月曜～金曜 午前9時30分～午後3時 **問い合わせ** サニーハウス ☎24-8690



愛育会のふれあい広場

「安心して子どもたちが遊べる場所を作ろう」と、平成4年に愛育会会長の田尾弘子さんが始めたふれあい広場。現在も会員の親子が集まり、和やかな時間を過ごしています。



①



②

③



④

部屋に入った瞬間に、「いい声がかさささ」という明るい声が響きます。声の主は、愛育会会長の田尾弘子さん。ふれあい広場を始めた当初から、こうして親子を迎えてきました。集まったママたちは子どもを遊ばせながら、ママ同士で子育ての話題で盛り上がりだったり、田尾さんの経験談を聞いたたり。田尾さんはママの意見に共感しつつ、「子

どもと過ごす時間を大切にしてくださいね」と声をかけます。「子育てが楽しいと思う時間を1分でもここで過ごしてほしい」と話す田尾さん。そのため、たとえ参加者が1組でもふれあい広場を開催してきました。「普段は笑顔のお母さんも、子育ての悩みを抱え、自分を責めてしまっていることがあ

りました。でも、周りのお母さんたちから経験談やアドバイスを聞くと、みんな同じように悩んできたんだと、安心した表情になるんです」。田尾さんの「心配ないよ、大丈夫だよ」という言葉が、たくさんの親子の支えとなりました。そして、これからもふれあい広場は続いています。

開催日時 毎月第2・3・4木曜 午前9時30分～11時
場所 豊中町保健センター（豊中庁舎4階）
対象 愛育会会員とその家族
入会申し込み・問い合わせ 子育て支援課 ☎73-3016

※愛育会の入会には年会費500円/世帯が必要です

12月18日(火)は、**ケーキ作り・クリスマス会**

パパママ、家族、地域、行政：

子育ては一人じゃない

市の子育て支援課には、保健師が在籍しており、妊娠期から子育て期に渡って、育児に関する多様な相談に応じています。

「子どもが生まれた日に、親としての人生が始まります。初めてなら、戸惑って当たり前。私たち保健師がサポートするので、困ったときは何でも相談してください。」

私たちがサポートします



▲子育て支援課で母子保健を担当する保健師の皆さん

また、今はパパも一緒に育児をする時代になってきました。パパには、ママの気持ちに共感し、しっかりと支えてほしいと思います。そのうえで、祖父母や地域、行政など、たくさんの人が関わることが、子どもの成長には大切です。子育てを楽しむために、遠慮なく頼り上手になってくださいね」

子ども・子育て支援のアンケート調査にご協力を

「みとよすすく子育てサポートプラン」の次期計画（2020～2024年度対象）を策定するにあたり、市民の皆さんの子育て状況やニーズを把握するためにアンケート調査を実施します。子育て支援施策を充実するための大切な調査ですので、アンケートへのご協力をお願いします。

調査対象 ※無作為選出

- ・就学前の子どもがいる2,000世帯
- ・小学生の子どもがいる2,000世帯

調査内容

子育てに関する現状や利用しているサービス、今後希望する子育て支援や環境などについて

調査方法

1月中旬頃、調査対象者にアンケートを送ります。調査票が届きましたら、ご記入のうえ同封の返信用封筒に入れて、ポストに投函してください。

問い合わせ

子育て支援課 ☎73-3016

子どもが生まれて、家族が増えて…。親になると、生活が子ども中心に変わり、初めて経験することが増えていきます。その中で、ときには不安を感じたり、悩んだりすることがあるかもしれません。でも、出会ったパパやママが口を揃えて話すのは、「子どものおかげで、人生が豊かになった」ということ。子育てをしなければ、味わえなかった幸せな気持ちや感動があると言います。パパとママに共通する思いは一つ。**親になって、よかった。**



今年8月に次女のすみれさんが生まれた切東さん家族。「やっと授かることができたので、愛おしくて仕方ないです。子どもたちには、望むことをさせてあげたいです」とママの祐子さん。パパの大輔さんとともに、長女の夏望さん(7歳)、すみれさんの成長を見守りながら、たくさんの喜びを感じていると話します。