

## たくさん遊ぼう！

### 大人との楽しいやりとりが、心を育てる

#### 「あやし遊び」で笑顔と笑い声を！

子どもの発達の基本は、安心・安全な環境のもとで、気持ちよく過ごしていくことです。初めは泣くことでいろいろ要求してきた赤ちゃんの泣き声がだんだん変化し、あやすと笑い、お母さんが近づくと、にこにこして体中で喜ぶようになります。お母さんが、抱っこし、揺さぶり、「高い高い」をしたり、おむつを替えながら足をのびのびしたり。

そういうことが皆赤ちゃんにとっては「遊び」です。まだ自分で体を動かせない赤ちゃんにとって、最初の遊びは大人との関わり遊びや自分の体を動かした遊びです。そして、自分の体に気がつきはじめると手をにぎにぎしたり、なめたり、足をつかんだりして遊びます。

#### 「ゆさぶり遊び」で共感と平衡感覚を！

赤ちゃんが寝返りやハイハイの力を獲得し、自分で姿勢を変えたりできるようになったら、膝の上に赤ちゃんを抱き、歌やリズムに合わせて揺ります。大人の体を使いながら子どもの体を揺すって遊ぶ遊びを「ゆさぶり遊び」と言います。

「高い高い」や肩車など、お互いを感じながら「楽しい」を実感できる遊びです。赤ちゃんの様子を見ながら、しっかり目をみて遊びましょう。お母さんという存在がわかりはじめ、お座りできるようになると、お母さんと一緒に楽しむことを喜びます。

#### 「やりとり遊び」で人と関わる力を！

乳児期の後半になると、ハイハイしながら自分の力で目的のものに向かっていきます。さあ、ここからが「おもちゃ」の出番です。最初はおもちゃに興味があり、おもちゃをやりとりしていた赤ちゃんも、物自体への興味から、大人との関係で「ちょうだい」「はい」「ありがとう」と物をやりとりすることが楽しくなります。物を媒介にした大人とのやりとりを十分に楽しむと、次には言葉や動作のやりとりもするようになります。「バイ

バイ」と手を振ったり、拍手をしたりするようになります。まねっこの力がついてくるのです。

また、発声も豊かになり、いろいろな音を出すおもちゃなどの「物」を媒介にした大人とのやりとりを楽しみます。このころ簡単な手遊びや歌、リズムカルな言葉のでてくる絵本など、大人という言葉にあわせて動作をやりとりする遊びを喜び、繰り返し、大人が飽きるほど遊びます。たくさん付き合ってください。

#### 「絵本の読み聞かせ」で、言葉の力を！

歩けるようになり、「マンマ」「ぶーぶ」などの言葉を獲得してくると、「〇〇もってきてね」「ポイしてきてね」などの声かけに応じてお手伝いをしてくれるようになります。得意満面で「もっとお手伝いしないかな」というような表情をしますよ。大人の言葉を理解し、見通しを持って行動するよ

うになってきた証拠です。たくさんお手伝いをしてもらいましょう。この頃から、「自分」と「人」「もの」の関係がわかり、指さして物の名前を確かめたりします。いっしょに楽しむ遊びとして、絵本の読み聞かせなどは最適です。暗記するほど読んであげてください。

## 知っておきたい 赤ちゃんの食事

お母さんのおっぱいやミルクで元気いっぱい育っていく赤ちゃん。  
生後5~6カ月頃になると  
もっとたくさんの栄養が必要になってきます。

まず、簡単なおかゆからスタートしましょう。  
あせらず、難しく考えず、ちょっとしたコツを覚えれば大丈夫。  
赤ちゃんに多い食物アレルギーのことも  
知っておきましょう。

お母さんの明るい声かけがあれば、  
きっと赤ちゃんも「食べることは楽しい！」と感じてくれるはずです。



# おっぱいから離乳食へ

満1歳までは、人の一生のなかで最も発育が盛んな時期です。  
 体格ばかりでなく、脳や神経、消化器官なども目覚ましい発育を続けています。  
 成長に合わせた栄養補給で、赤ちゃんの発育を支えましょう。

## 【生後5～6カ月頃まで】

まずお母さんがしっかり食べましょう。

お母さんのおっぱいや育児用ミルクだけが赤ちゃんの成長を支える栄養源です。赤ちゃんとのスキンシップを心ゆくまで楽しみながら、まずお母さんがたっぷりの食事、水分をとりましょう。お母さんが食べたものがそのまま赤ちゃんの栄養となるのです。もちろんリラックスも大切です。



## 【5～6カ月頃になったら】

いよいよ離乳の時期。

まずおかゆからスタートしましょう！

おっぱいやミルクだけでは必要な栄養がとれなくなります。赤ちゃんが意欲的に食べられるように楽しい食事の時間にしてあげましょう。あせらず無理をせず、ひとつの食品を「1日1回1さじ」から始めます。「〇〇ちゃん、ほらおかゆだよー」とスプーンを見せながら声をかけると、赤ちゃんは「あっ！なにか来た。よし食べよう」という気持ちになってくれます。せかしたり、押し込んだり、上唇になすりつけるのはやめましょう。

赤ちゃんに次のような様子はありませんか？  
 もし思い当たることがあったら、おっぱいが足りていないサインかもしれません。

- いつまでもおっぱいを放さない
- 次のおっぱいまでの間隔が短い
- 眠りが浅く機嫌が悪い
- 便秘がち
- 体重の増え方が悪い

## 【7～8カ月頃になったら】

「かみかみごっくん」は学習です。  
 繰り返し練習しましょう。

おかゆやピューレのようにどろどろしたものから、少しずつ形のあるものが食べられるようになります。味付けは薄味にして和風の味付けを心がけるとよいですね。「もぐもぐしようね」「これおいしいねえ」と、たくさん言葉をかけてあげます。さまざまな味、食品の種類に挑戦しましょう。とろみをつけると食べやすくなります。

## 【9～11カ月頃になったら】

朝・昼・夕。1日3回の食事で生活リズムを整えましょう。

奥歯がはえて、いよいよ大人の食事に近づいてきます。自分から手を伸ばして食べようとしたり、手でつかんで感触を確かめようとしたりします。きっと「1年でこんなに成長した！」と実感できるはず。この時期は家族一緒に食事がとても大切です。

食事は1日3回。生活のリズムを整えるようにします。体調が悪いときは、前の時期の離乳食に戻してあげましょう。

### あせらず、無理をせず、 赤ちゃんに食べる楽しさを

離乳食のスタート時期や離乳の進め方は教科書通りにはいかないものです。あせらずゆったりとした気持ちで、赤ちゃんのペースに合わせてみましょう。その時期に食べられる食品の種類や量など詳しくは「離乳支援ガイド」を参照しましょう。

# 簡単！離乳食レシピ

## 何より大切な主食のレシピ

### 【炊飯器でちょっぴりおかゆ】

ご飯を炊くとき、赤ちゃんのおかゆも一緒につくってしまいましょう。  
 清潔な耐熱カップにお米と水を入れて、炊飯器の中で一緒に加熱するだけ。  
 これなら大切な主食も簡単にできますね！



炊飯のとき一緒に加熱します。

5～6カ月頃  
 米小さじ1+水100ml



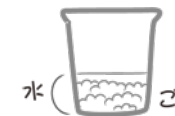
よくすりつぶしてドロドロにします。

7～8カ月頃  
 米大さじ1+水100ml



すりつぶさずそのまま。(水分を徐々に減らします) シラスなどを混ぜてもOK!

9～11カ月頃  
 ご飯大さじ3+水80ml



かみかみがうまくなったら  
 軟らかご飯にします。

## カレーでつくる家族の絆

### 【赤ちゃん用をとりわけて】

大人用のカレーをつくりながら、赤ちゃん用の野菜やスープをとりわければ、簡単に離乳食の用意ができます。同じ料理を食べることは、家族の絆をつくる上でとても大切なことです。

### 材料 (大人2人+赤ちゃん1人分)

- ・豚肉 150g
- ・タマネギ 1/2個
- ・ジャガイモ 中2個
- ・ニンジン 1/2本
- ・水 500ml
- ・カレールウ 2かけ分 (牛乳 50ml)

## 作り方

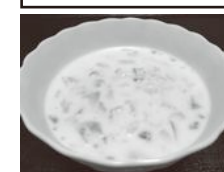
鍋に、食べやすいサイズに切ったタマネギとジャガイモ、ニンジンなどの野菜、水を入れて軟らかくなるまで煮込みます。

5～6カ月頃なら



野菜ピューレ

7～8カ月頃なら



野菜の  
 ミルク煮

大人用



カレー

別の小鍋にタマネギとジャガイモ、ニンジンを適宜取り分け、つぶれるまで煮て裏ごしします。スープ(煮汁)を加えてどろどろにしましょう。

野菜をおたま半杯分くらい取り分け、ミルクを加えて少し煮たら粗くつぶします。塩をちょっとだけ入れましょう。8カ月頃なら肉を細かいみじん切りにしていてもOK!

肉をフライパンで炒めて軽く塩コショウし、鍋へ。少し煮て、カレールウと好みのスパイスを加えれば、大人向きのカレーの完成です!



# 赤ちゃんの 食物アレルギー Q&A

乳幼児期は10～20人に1人がアレルギー

食物アレルギーは、食物が原因となりさまざまな症状を起こす疾患で、基本的には免疫と同じ仕組みだといわれています。食物アレルギーと診断された後も、年に2回はアレルギーの検査を受け、安心して食事がとれるようにしてあげましょう。

アレルギーになる  
確率は？

乳幼児期は10～20人に1人と高く、学童期になって体に耐性ができると30～50人に1人程度となります。大人になって発症する場合もあり、学童期以降の罹患率は年齢によってあまり変化しないといわれています。

原因になるのは  
どんな食物？

卵、乳、小麦が最も多い原因食品で、3大アレルゲンと呼ばれます。他にも甲殻類、そば、果物類などいろいろなケースが報告されているので、きちんと検査を受けるようにしましょう。  
(詳しくは24ページへ)

どんな症状が  
出るの？

かゆみやじんましん、嘔吐や下痢、咳やくしゃみ、血圧低下など、さまざまな症状があります。これらのなかで、多臓器に症状がみられ血圧低下などのために重篤な状態を示すものを「アナフィラキシーショック」と言います。症状の強さ、どのくらい食べたら症状が出るのかなどは、一人ひとり違います。

自分で  
判断できる？

自己診断は禁物です。食べてはいけない食品は何か、また、どの程度食べて良いのかなどを判断するのはお医者さんです。きちんとした検査を受けてください。また、症状やアレルゲンの種類は変化するので、年2回の検査をおすすめします。

食事  
気をつける  
ことは？

原因となる食品を取り除くことが大切です(除去食)。これによって栄養的な偏りが生じる場合は、栄養的に類似した食品(例えば卵のかわりに魚など)で栄養不足を補います(代替食)。

卵はケーキやクッキー、ロールパン、天ぷら粉、マヨネーズなど、たくさんの食品に使われています。牛乳はヨーグルト、バター、生クリームはもちろんです。多くのケーキやクッキー、食パンなどに使われています。小麦は菓子やパン、めんその他、カレーやシチューのルーにも使われています。微量摂取で激しい症状を現す場合もあるので、加工食品を利用する時には原材料表示を見ることが大切です。

お母さんが  
妊娠中に  
気をつけることは？

いちばん大切なのはバランスの良い食事を心がけることです。予防的な除去食は意味がないといわれています。かたよりなく、いろいろなものを食べるようにしましょう。

## 安心！アレルギー対応レシピ

### 卵・乳・小麦フリーのおやつ

#### 米粉のショートケーキ



##### 【スポンジ用材料 6人分】

- ・米粉(製菓用) 45g
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・砂糖 20g
- ・ココナッツミルク 80g
- ・ストロベリージャム 40g

##### 【飾り用材料】

- ・豆乳生クリーム(スジャータ)
- ・イチゴ適量

\*脂質や糖が多いので、3歳くらいからのお子さんの誕生日などに!!

##### 【生地作り】

- ① しっかりふるった米粉とベーキングパウダーに、砂糖、ココナッツミルク、ストロベリージャムを加え、ゴムべらでよく混ぜあわせます。
- ② 耐熱性のプラスチック弁当箱に、オープンシートを敷き、①で作った生地を流し込みます。
- ③ 500～600Wの電子レンジで約2分30秒加熱します。
- ④ あら熱を取ってからオープンシートをはがし、長手方向を2等分して重ね合わせたあと4等分に切り分けます。

##### 【飾り作り】

- ⑤ 豆乳生クリームを泡立て、線が描ける程度泡立ってきたところで砂糖を加え、氷で冷やしながら角が立つまで泡立ってます。
- ⑥ あらかじめ切り分けてあった生地の上に絞り袋に入れたクリームを絞り入れ、5ミリ程度に切ったイチゴを挟み込みます。
- ⑦ 残ったクリームを絞り、くし形に切ったイチゴで飾り付ければ完成です。

#### 3色ボーロ



##### 【白と緑の材料】 (各色16個分)

- ・片栗粉 25g
- ・米粉(製菓用) 15g
- ・ピュアココア(粉乳なし) 少々
- ・ショートニング 20g
- ・砂糖 10g

##### 【黄の材料】 (24個分)

- ・片栗粉 30g
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・かぼちゃ(裏ごし) 15g
- ・ショートニング 10g
- ・砂糖 5g

##### 【化粧用の材料】

- ・粉砂糖適量
  - ・青大豆きなこ適量
- \*1～2歳の場合は砂糖を控えめに！またのどに詰まらせないよう、形や大きさに工夫を!!

##### 【作り方】

###### 白と緑のボーロ

- ① 片栗粉、米粉、ココアを袋に入れてよく混ぜ合わせます。
- ② ボールにショートニング、砂糖、①を入れ、よく混ぜてひとまとめにします。
- ③ ②を手で32個のボール状に丸め、170℃のオーブンで15分程焼きます。
- ④ ③が冷めたら、半分には粉砂糖を、もう半分には青大豆きなこ(うぐいす粉とも言う)と粉砂糖を合わせたものをまぶします。

###### 黄のボーロ

- ① 片栗粉とベーキングパウダーを袋に入れてよく混ぜ合わせます。
- ② ボールにショートニングと砂糖を入れ、木杓子で良く練り合わせます。
- ③ ②に①とかぼちゃを入れ、手で混ぜてひとまとめにします。
- ④ ③を手で24個のボール状に丸め、170℃のオーブンで15分程焼けば完成です。

## 食物アレルギー マメ知識

### 食品の表示をしっかりと確認しましょう

#### アレルギー物質の表示は義務なの？

赤ちゃんから大人まで、特定の食べ物が原因でアレルギーの症状を起こす人が増えています。このアレルギーの健康被害をなくすために、平成14年にアレルギー症状を引き起こす物質を表示する制度がスタートしました。

●必ず表示される7品目  
(表示義務のある特定原材料)  
卵・乳・小麦・落花生・えび・そば・かに

●表示がすすめられている20品目  
(特定原材料に準ずるもの)  
いくら・キウイフルーツ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉  
\*食物名は平成23-24年全国実態調査での発症数の多い順に記載しています。

#### 表示を見るときに気をつけることは？

●ラベルで原材料の表示をしっかりと見ましょう。原材料の一覧の他、「○○を含む」「○○由来」といった形でアレルギー物質が表示されます。また注意喚起の目的で「同じ工場でも○○、○○を含む製品を生産しています。」などと表示することもあります。

●表示されない場合もあるので、注意しましょう。容器包装の表示面積が30平方センチ以下のもの、店頭で量り売りされる総菜やパン、注文を受けて作るお弁当には表示されないことがあるので、注意が必要です。

#### 代替食品を上手に利用しましょう

「卵、乳、小麦」は、乳幼児期に多い3大アレルギーと言われていて、よく使う食材なので不安になりますが、その代わりにしてくれる食品を利用すれば大丈夫。代替食品を上手に利用して、楽しく栄養バランスの良いメニューを工夫しましょう。

##### 【卵の代替食品】

- ・栄養 → 肉、魚、豆腐で代替
- ・黄色の彩り → かぼちゃ、コーン
- ・ふくらませる役目 → ベーキングパウダー、じゅうそう、山芋
- ・プリン状にかためる役目 → 寒天、ゼラチン

##### 【乳の代替食品】

- ・乳 → 豆乳、大豆乳、アレルギー用ミルク、ココナッツミルク
- ・生クリーム → 豆乳クリーム
- ・バター → アレルギー用マーガリン、ショートニング

##### 【小麦粉の代替食品】

- ・パンやケーキ、お菓子に → 米粉、片栗粉、雑穀粉
- ・とろみをつけるなら → 片栗粉、上新粉
- ・ルウ → アレルギー用ルウ



## 赤ちゃんとお快適に暮らす

赤ちゃんとお暮らし始めたあなた、  
赤ちゃんの泣き声におろおろしたり、  
ストレスをためたり、  
不安に思ったりすることはありませんか？

でも、大丈夫。  
時間を上手に使うコツを覚えたり、  
そのときにできる方法で、赤ちゃんに寄り添ったり。  
ママもパパも少しずつ成長していけばいいのです。

まだ話のできない赤ちゃんは  
体中でいろいろなサインを出しています。  
赤ちゃんの気持ちに寄り添いながら  
一緒に快適な暮らしをつくっていきましょう。



## ちょっとした工夫で お母さんも赤ちゃんも快適に

100%完璧なお母さんでなくともいいのです。そのときにできる方法で、赤ちゃんを安心させてあげましょう。お母さんがイライラすれば赤ちゃんも不安になり、リラックスすれば赤ちゃんにも快適な気分が伝わります。

### 3つの「かける」で、赤ちゃんに安心感を!

「眠い〜」「起きた〜」「おっぱい〜」等々、赤ちゃんからの要求は泣き声がほとんどです。赤ちゃんが泣いたら、なるべく早く寄り添い、不快の原因をなくしてあげることが大切なのですが、毎回すぐに赤ちゃんの元に行くのは大変です。いろいろな方法で寄り添いましょう。



**【目をつける】**  
目を合わせ、顔を見せてあげましょう。大好きなお母さんの顔が見えると安心します。



**【声をかける】**  
声をかけてあげましょう。お母さんの声が聞こえると安心します。

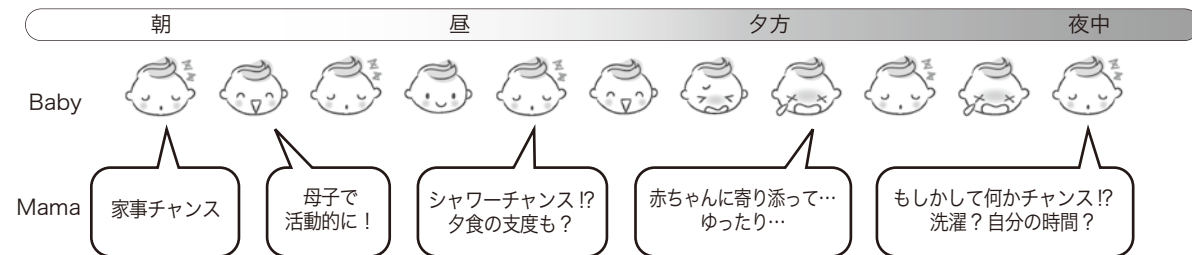


**【手をつける】**  
(スキンシップ)  
目を合わせ、声をかけながら、手足を触ったり、頬ずりや抱っこをしましょう。

### 「ネンネタイム」と「ご機嫌タイム」を有効利用

赤ちゃんの1日のリズムを利用して、上手に時間を使う工夫をしてみましょう。

【ある日の赤ちゃんのご機嫌サイクル】(注: ミルク&おむつ交換・寝起きグズりは通常営業です)



#### 【ネンネタイム】

赤ちゃんが眠っている間に夕食の用意をしたり、大人のお風呂や洗濯時間も工夫できそうです。

#### 【ご機嫌タイム】

機嫌のよい午前中は活動的に、疲れてグズリやすくなる夕方はゆとりをもって過ごしましょう。

首筋から背中にし少し手を入れてみましょう。汗ばんでいたなら「暑い」サイン。



また、手を触ってみてぽーっと暖かかったら「眠い」サインです。



### 赤ちゃんのサインをキャッチしよう!

体中でいろいろなサインを出している赤ちゃん。泣き声・皮膚の状態・体温・顔色・便の様子が「いつもと同じ」かどうか、チェックしましょう。「いつも」と違っていたら、何かのサインかもしれません。注意して見守り、心配なときは医師や保健師さんに相談しましょう。

もっと知りたい!

乳児期の家庭保育

## 赤ちゃんの気持ちに寄り添って

赤ちゃんは  
どうして泣くの?

赤ちゃんの情緒(感情)は、初めは「興奮」のみで、次に「快」「不快」に分かれ徐々に発達していきます。まだ気持ちを言葉で伝えることができないので、泣くことが主な伝達手段になります。泣き方から赤ちゃんの思いをキャッチしてあげられるようになっていくといいですね。赤ちゃんが発信する「不快」の原因を可能な限り早く取り除いたり、お母さんがいることを伝えたりすると、赤ちゃんは安心します。その積み重ねで「人に対する基本的信頼感」をもつようになります。泣いている理由がわからないときは、抱っこやおんぶ、お散歩するなど、焦らず、泣きたい気持ちに寄り添ってあげましょう。

赤ちゃんにとって  
お母さんの存在は?

赤ちゃんにとって「お母さん」は、人生で初めて出会う大人です。一緒に生活する大人の中でも、特に世話をしてもらったり遊んでもらう、大切な存在です。赤ちゃんは、身近でよく世話をしてくれる大人を一番早く覚え、「大切な人」として認識します。この時期に身近な人の顔を見て、声を聞いて、たくさん触れ合う経験を重ねることが、赤ちゃんの社会性の基礎となります。表情も豊かに過ごすよう心がけましょう。

規則正しい  
生活リズムを

生まれて間もない赤ちゃんは、まだ昼夜の区別がつかず、1日中寝たり起きたりを細かく繰り返す、その度に泣くこともよくあります。3カ月を過ぎると、夜4~5時間続けて眠ることも多くなりますが、夜泣きをしたり寝つきが悪かったり、なかなかスムーズな睡眠にはならないのも現実です。しばらくは大人にも体力が求められますが、家族で協力して乗り切りましょう。昼間、赤ちゃんが起きている時間に少し体を動かしたり、お散歩に行くなど、適度な活動時間をもつことも大切です。0歳時代から規則正しい生活リズムを心がけると、その後の自立した生活リズムへの基盤になります。

赤ちゃんの健康状態を  
確認する方法は?

言葉で体の不調を訴えることができない赤ちゃんは、さまざまなサインをさまざまな場面で示しています。大人はそのサインをキャッチして健康状態を確認する必要があります。それには「健康な状態」を把握しておくことが大切です。眠り方、寝つき方、泣き方、声の出し方、授乳の様子、皮膚の状態、便の色や形状など、それぞれの赤ちゃんの「健康な状態」、さらに体温や心拍数、体重などの数値も確認しておくようにしましょう。

## 子どもたちをとりまく環境

### 環境って何だろう？

あなたの子どものまわりにあるもの、すべてが環境です。

人々：保護者である「あなた」は、子どもにとって最も大切な環境です。あなたの近くにいる友人も環境です。

もの：タオル、おもちゃ、コップ、お皿など……何でも環境です。

自然：風、太陽、月、雨、砂、霜、暑さ、寒さ、春夏秋冬など。少し苦手？な虫も。

社会：たとえば「子育て支援センター」や「赤ちゃんひろば」、出会う人たちなども環境です。



**Let's DO IT !**

今から外に出て風を感じてみませんか？  
雨が降っていたら、雨に少しだけ触れてみませんか？  
それが……子どもと環境が関わっている瞬間です。

まわりにあるものすべてと関わりながら、子どもは葛藤し成長していきます。それは赤ちゃんのときも、成長して小学校に入っても、大人になっても変わりません。



### 子どもと地域の人たち

今、子どもたちは人とふれ合う機会が減っています。

外出するとき、目的地に着くまで家族以外の人と言葉を交わしますか？ 実は、言葉を交わさずに移動している大人がほとんどなのです。車を使えばだれかと話をする機会がなく、電車もプリペイドカードの普及で、駅員さんと接する必要がなくなりました。便利なものがあればあるほど、人と言葉を交わす機会が減っていくのです。

ときには便利なものから少し離れてみませんか？  
そうすることで、あなたとあなたの子どもの顔を支える人たちの顔が見えてくるかもしれません。

**Let's DO IT !**

スマートフォンを使わないで、以下の問題を解いてみてください。  
家族や友人と力を合わせてもいいですよ。  
Q：イギリスとイングランドの違いは何でしょう？（答えは29ページへ）



### 「どうして？」「なんで？」を大切に

子どものたくさんのつぶやきは、考えることの出発点です。

言葉を話すようになると、子どもは「どうして？」「なんで？」を、どこでも、どんなときにも、あなたにぶつけてきます。しかもよく聞いてみると……、「どうしてお水はつめたいの？」「なんで空はあおいの？」といった難しいつぶやきばかり。でも、こうした「つぶやき」は、子どもにとっては「考えることの出発点」なのです。

そんなときはぜひ一緒に考えてみてください。  
「どうしてだろうね」「私もわからないから一緒に考えよう」なんて伝えてみるといいかもしれませんね。

**Let's DO IT !**

最近、あなたの身のまわりで「不思議だなあ」と思ったことをあげてください。  
意外と少ないですよ。大人になってしまうと…。

もっと知りたい！

子どもの発達と環境

## 子どもたちに出会いのチャンスをも！



子どもをとりまく環境について考えるとき、大人である私たちはまず、地球規模で環境を捉えなければなりません。たとえば、日本の人口は減少しているにもかかわらず、地球規模で考えると人口は増加の一方で、それに伴い資源・エネルギー・土地が不足するだろうと言われています。大気汚染や貧富の格差も重要な「環境」問題です。

子どもたちをとりまくすべて

左ページであげた身近な環境も、個人の力だけでは現状を打破していくことが難しい地球規模での環境も、子どものまわりにあるものすべてが、密接な関わりを持つ「環境」と言えるでしょう。生きていくことがこれ以上難しい環境にならないように、持続可能な未来を子どもたちと共に考えていかなければならない、そんな時代に私たちはいるのです。

親子を支えてくれる地域の力

地域の人たちとは、あなたの生活圏に関わりをもつことがある、あるいはあった人を指します。たとえば、あなたが「赤ちゃんひろば」に出かけたとき、行くまでに挨拶を交わした人、ひろばで言葉を交わした人、ひろばを準備、提供している人たち、同じく赤ちゃんを抱えた仲間たちなどが地域の人たちと言えます。もし帰りに買い物に行ったとしたら、いつものスーパーの店員さんなども地域の人たちです。電車で出かけたのなら、駅員さんもその中に入ります。こういった人たちがあなたの子どもの成長とあなたを支えています。こうした「地域の人たちとの出会い」をぜひ大切にしてください。

「不思議」は考えることの出発点

左ページの「Let's DO IT !」で、身のまわりの不思議なことを考えてみましたか？あまり思いつかなかったとしても、このこと自体は残念なことでも何でもありません。ただ大人になると不思議なことを不思議と認識するのをやめてしまうということを知っておきましょう。大人になってから、いちいち不思議なことを不思議と思っていたら疲れてしまうからです。

でも子どもには不思議だと思っていることがたくさんあって、「どうして？」「なんで？」とあなたにたずねてきます。この「考えることの出発点」を大切にしてほしいのです。

忙しかったら「どうしてだろうね」と、共感を子どもに伝えるだけでもいいのです。子どもの不思議につき合ってあげること（一緒に考えること）が、子どもの成長をより豊かにしていくはずですよ。

☆Let's DO IT ! の答え  
イングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドの4つのカントリーから構成される国家がイギリスです。



赤ちゃんと保護者を  
みんなでサポート

お母さんと赤ちゃんのための、楽しく役に立つひろば

# 赤 ち ゃ ん ひ ろ ば



赤ちゃんひろばは、こんにちは赤ちゃん事業（乳児家庭全戸訪問事業）を経たばかりの保護者とそのお子さんが対象のひろばです。

親子の絆を深める遊びなど、役立つ体験がいっぱい！

すべての乳児家庭を  
サポート

こんにちは赤ちゃん事業（乳児家庭全戸訪問事業）は、地域の子育ての支援、子どもや母親の健康増進などのために全国で実行されている事業です。生後4カ月までの乳児の家庭を訪問し、さまざまな不安や悩みを聞くなど、相談に対する助言や子育て支援に関する情報提供等を行い、支援の必要な家庭には適切なサービス提供につなげることを目的としています。

子育て支援の  
ネットワークが  
力を合わせて開催

小田原短期大学と神奈川県がこの共同事業を行った小田原市には地域子育て支援拠点として、鴨宮に総合的な子育て支援をする「マロニエ子育て支援センター（小田原短期大学が小田原市から運営受託）」、その他、小田原駅前に「おだびよ子育て支援センター」、大雄山線飯田岡駅そばに「いずみ子育て支援センター」、国府津方面に「こゆるぎ子育て支援センター」という、ひろばとしての地域子育て支援拠点があります。これ以外に、小田原市では住民が運営する「地域子育てひろば」が23カ所の地区にあります。

これらの子育て支援センターや「地域子育てひろば」、小田原市健康づくり課、子育て政策課と小田原短期大学が連携し、複数の「地域子育てひろば」が協働する形で、小田原市内に4カ所の赤ちゃんひろばが誕生したのです。



保育士をめざす学生たちもスタッフとして参加



親子で楽しくふれあって、お互いにリフレッシュ



赤ちゃんひろばでは  
どんなことを  
するの？

赤ちゃんひろばでは OMP（小田短モデルプログラム）\*が展開され、同時期に生まれた乳児家庭の地域デビューとお母さんの育児知識を提供しています。

\*OMPとは、子育て支援グループワークプログラム「小田短モデルプログラム」の略称で、対象は6カ月未満児です。赤ちゃんひろばはプログラム型の展開をして、集団に慣れないお母さんが安心して集団になじむことができ、友人がいなくてもさびしい気持ちにならないように組み立てられています。保護者が0歳児と一緒にその場で楽しみ、家でも活用できる遊びを取り入れて紹介します。



小田原短期大学の教員によるお話も人気です



プログラムの  
主な内容



## ★アイスブレイク

赤ちゃん用のアイスブレイクは、「むぎゅー」など支援者が10分程度の赤ちゃんと一緒に遊びをします。母子で楽しく遊ぶことができ、母子のコミュニケーションを促進する内容です。

## ★グループで自己紹介

自己（子ども）紹介ゲームと話し合い「こんなときどうしていますか？」などをグループで行い、関係づくりにつながるように支援者が進めます。新米のお母さん同士で話がはずみます。

## ★子育てワンポイント講座

このテキストを使ったり、グループで出した内容（質問）について、いくつか取り上げて全体で話をしたりします。日ごろ疑問に思っていたこと、悩んでいることも相談できます。

## ★地域の子育て支援（センターや保育所）についての情報提供

小田原市内には、どんな子育て支援センターやひろばがあり、どのように利用されているのか、また保育所についての情報など、支援者がわかりやすくお話をします。



————— 執筆者 —————

**赤ちゃんを育て始めたあなたへ**

吉田 眞理 (保育学科教授) ——— P1・P4・P30-P31

**感性が育つ**

今泉 明美 (保育学科教授) ————— P6-P9

**体が育つ**

宇佐美 かおる (保育学科准教授) ——— P10-P13

**心が育つ**

宮川 萬寿美 (保育学科准教授) — P14-P15・P18

金澤 久美子 (保育学科助教) ————— P16-P17

**知っておきたい赤ちゃんの食事**

内山 麻子 (食物栄養学科准教授) ——— P20-P21

稲葉 佳代子 (食物栄養学科教授) ——— P22-P24

**赤ちゃんと快適に暮らす**

菊地 篤子 (保育学科准教授) ————— P26-P27

野津 直樹 (保育学科講師) ————— P28-P29

赤ちゃんを育て始めたあなたへ

**子育て応援ブック**

平成 27 年 6 月発行

編集・発行：小田原短期大学

〒 250-0045 神奈川県小田原市城山 4-5-1

Tel. 0465-22-0285

ホームページ <http://www.odawara.ac.jp/>