

平成14年度家庭教育子育て支援推進事業

# いわてっ子 ばんざい

3歳児編



岩手県教育委員会

## はじめに

家庭は子どもの生活の場であり、家庭教育は子どもの人間形成や基本的な生活習慣を培い、心を育む重要な役割を担っています。

少子化、核家族化、男女共同参画社会の到来など、子どもをとりまく環境が大きく変化し、親が抱えている子育てに関する不安や悩みも深刻かつ多様になっている現在、家庭教育の役割が十分に果たされていない状況が見受けられます。

子どもの健やかな成長を促す家庭教育の充実を願って、岩手県教育委員会では、「家庭教育子育て支援推進事業」を実施しています。県内の生き生きとした子どもたちの姿を映し出したテレビ放送「いわてっ子ばんざい」をはじめ、子育てを支援するための「子育てサポーター養成講座」や子育てに関する悩みについて電話で相談を受ける「すこやかダイヤル」等さまざまな事業を展開しています。また、その事業の一環として、今年度は、3歳児の保護者を対象とした家庭教育資料を発行することとしました。

幼児期は特に、心身ともに大きく成長する時であり、その後の成長段階の基礎が培われる大切な時期です。親自身が子どもの心身の発達について理解し、より良い子育てができるようにさまざまな機会を捉えて、子育てについて学ぶように心がけ、子どもを、両親をはじめ家族の方々の深い思いやりと、愛情に満ちた環境で慈み育てていくことが大切です。併せて、地域社会が協力して子育てに関わっていくことが、心豊かなたくましい子どもたちを育てていくこととなります。

本冊子は、幼児の特性や食生活、親の役割、育児のポイント、地域活動、コミュニケーションのあり方等、3歳児を持つ保護者として知っておきたい事柄をさまざまな視点から取り上げました。“三つ子の魂百まで”という諺にあるように、子どもの心や体を育てるため大切な発達段階を理解し、子育てにあたるための資料として、御活用いただければ幸いです。

あわりに、本冊子を作成するにあたり、執筆と編集に御協力いただきました作成委員の皆様に心から感謝申し上げます。

平成14年12月

岩手県立生涯学習推進センター

所長 中村利之

# 目次



## 家庭生活で基本にしていきたいこと

1	子どもは大切な「宝物」	2
2	3歳児の特性	3
3	宥らぎのある家庭～家庭は港～	4
4	家庭生活のリズム	5
5	子どもの社会をのぞく	6
6	社会の一員への第一歩	7
7	我慢することの大切さ～社会性を育てる～	8

## 親として考えていきたいこと

8	お父さん・お母さんの役割	9
9	しつけ・習慣	10
10	幼児の心の受け止め方	12
11	おじいちゃん・おばあちゃんとのコミュニケーション	13

## 発達・安全に関すること

12	幼児の性	14
13	おいしい、楽しい、家庭料理	15
14	小児科窓口インフォメーション	16
15	お部屋のチェック	17
16	地域とのコミュニケーション	18

## 子育ての情報に関すること

17	気分転換を兼ねて	19
18	育児サークル	20
19	次の子どものプラン	21
20	安心して子育てを～さまざまな支援～	22
21	電話相談「すこやかダイヤル」	24

# 1 子どもは大切な「宝物」



## 子育てを楽しもう

3歳児はいろいろなことに好奇心を持って生活する時期となり、少しもじっとしていない、いたずら盛りです。そんな子どもを前にして、いつも大声で叱ってばかりの自分がいやになったり、どうしてうちの子はこんなに手がかかるのだろうと、大好きな我が子が嫌いになりそうな不安な気持ちでいるお母さんはいませんか？

赤ちゃん時代に比べると一人前のように見える3歳児ですが、まだまだ、気持ちは赤ちゃんなのです。本来、子育ては楽しく、幸せなことなのですが、そこには、ちょっとした秘訣があります。たっぴりと抱っこやおんぶをしてあげてください。スキンシップがとても大切な時期なのです。3歳児という可愛い盛りの子どもの育てる幸せは今しかありません。この幸せを味わいながら子育てをしてください。

## 子どもが社会に出たとき 泣かないために

今は、お父さんやお母さん、周囲の人々が子どもを守っています。でも、子どもはやがて大きくなります。成人した我が子のそばで、いつまでも、親が子どもを守り続けることはできません。

そこで、親は子どもが巣立つときに最高のプレゼントを贈ります。それは幼い頃からこつこつと積み重ねてきた『家庭教育の成果』です。

可愛い我が子が大人になって厳しい社会に出たとき、泣かないために必要なもの、それは、幼い頃からのしっかりとした『家庭教育』なのです。

## 子どものありのままの姿を受けとめて

子どもは大人の態度にとっても敏感です。良い子だったら可愛がるという条件付きの愛情では、子どもはどんなにか不安でしょう。自分のすべてが受け入れてもらっているという安心感、自分のありのままの姿を愛してくれるのだという確信が子どもをまっすぐ伸ばします。子どもは親の無条件の愛情によって自信を持ち、自分の可能性を伸ばすのです。

子どもは一人一人違います。きょうだいやよその子と比較しないで、その子の良いところを見つけて、誉めてあげてください。



## コラム

### おんぶ

最近、行事の帰り道などで、小さい子どもがお父さんに背負われてぐっすり眠っているという姿が見かけられなくなりました。

ときには、お父さんの頼もしい背中に子どもをおんぶしてあげてください。

きっと、子どもにとっても親にとっても、宝物のような思い出になることでしょう。

## 2 3歳児の特性

### 3歳児の心理的発達

幼児期は、感情形成期であると言われています。感情は、乳児期の快・不快の生理的な興奮から一歩抜け出て、さまざまな体験や刺激をとおして分化・発達していきます。

たとえば、道端に咲く花へ示した親の優しさを見て、気持ちの良いものだということを知り、美しい音楽を聴いて気持ちが安らぐという体験から、快の感情を汲み取っていきます。またバイクの騒音で不快の感情を味わったりするなど、いろいろの体験をとおし、心の動きに複雑なひだをつくり、一つの心理的発達を勝ち取るわけです。

### 育児のポイント

この時期の子どもは、何をやってもうまくできないことがあります。「やりたいと思っている気持ち」を受け入れることです。つまづいているなら、できるように援助することが基本です。

でも、どうしてもやめさせなければならないときは、説明すると分かる年齢なので、冷静に対応しましょう。これは、その行為をやめさせるのであって、やりたい意欲や子ども自身の否定をすることではありません。そのことを良く理解して、子どもに接していきましょう。

### 身近にある材料を使っておもちゃづくり

お菓子箱やプリンのような空き容器は重ねたり、ならべたりして身近なものに見立てて遊ぶのもってこいです。

牛乳パックは意外に丈夫で、子どもが乗っても壊れにくくて楽しめます。



布で作った大根、にんじん、おにぎりのおもちゃ



ミルク缶で作ったさんざ太鼓



牛乳パックで作ったアイス



プチプチシートで作った輪投げ的は牛乳パックとペットボトル

# 3 守らぎのある家庭 ～家庭は港～

## 大切なスキンシップ

ことばにしなければ伝わらない思いがあります。1日に1回はことばにして伝えてあげましょう。ぎゅっと、抱きしめながら「OOちゃん、大好きよ!」と言ってあげましょう。子どものからだのめぐりは、親の心も温かくしてくれます。

## 家庭で育みましょう “思いやりの心”

自主性が芽生えてきたら、家庭の中で年齢相応の役割を持たせてみましょう。今まで、愛されることしか知らなかった子どもが、家族から感謝されることによって、思いやりやいたわりも学んでいきます。

## 親子の信頼関係

子どもにとって家庭は、ありのままの自分を受け入れてくれる場所でありたいものです。親は自分を見守ってくれ、困ったときにはいつでも助けてくれるという安心感が、親子の信頼関係を確かなものにしていきます。親子の信頼関係が確立することにより、子どもは、家庭を“港”として人生の航海に出て行くことができるのです。



## 家庭で育みましょう “自立の心”

自立の心が芽生え始めると、子ども同士の遊びに興味を示したり、親から離れて遊べるようになっていきます。親が手を貸そうとしても「自分でやりたい」と自己主張をし始めます。こんなとき、親はゆっくり見守ってあげましょう。

忙しかったり、出かける前だったりすると、つい手を出してしまいます。こういうことを何度も繰り返すうちに、自分でやろうという芽を摘み取り、自主性に乏しく、自分では判断できない依存性の強い子どもになってしまいます。

## コラム

### 仕事を持つお母さん

仕事を持っていることで「子どもにさみしい思いをさせているのではないか」「しっかり育つだろうか」と悩みながら働くことは、子どもにとっても、お母さんにとっても決してプラスにはなりません。

限られた時間しか子どもと一緒にいられなくても、その時間を子どもに集中することで、密度の濃い生き生きした親子関係をつくることができます。

## 4 家庭生活のリズム

### 丈夫な体は、良い生活リズムから

「寝る子は育つ」と昔から言われています。十分に寝た子は、目覚めが良く、頭も体も活発になり、心も生き生きしてきます。そして、いろいろなことに興味をもって、よく遊びます。お腹がすくので、「食べなくて大変」という心配もありません。そんな毎日が、心も体も丈夫にしていきます。

生活にリズムができるには、そのための約束ごとを決めて、毎日繰り返していくことが大切です。家庭内で、寝る工夫、食べる工夫、遊ぶ工夫などをしていきますか？

#### 寝る前にちょっとチェック！！

- 寝る時刻、起きる時刻は決めていますか？
- 寝るとき、テレビがつけばなしになっていませんか？
- 大人の都合で、寝る時間が遅くなることはありませんか？
- 昼間、体を十分動かして遊びましたか？
- おもちゃなどを布団に持ち込んでいませんか？

### テレビ視聴時間の見直し

長時間、テレビを見続けることを見直しませんか。子どもはテレビを見るのが大好き、食い入るように見えています。テレビには子どもへの興味を湧かせ、心をかきたてるものがあります。

テレビには長所も短所もあり、見せないわけにもいきません。ポイントは見せ方ではないでしょうか？

#### テレビを上手に見せるためのチェック！！

- 1時間以上続けて見せていませんか？
- 部屋を明るくし、画面から2～3m離れたところで見せていますか？
- 子どもの知識を広げ、情操を育むような番組を選んで見せていますか？
- 暴力的な内容のものは、避けていますか？
- テレビに子守をさせていませんか？

### 体内リズム

「体内の調節は、太陽のリズムと同じ」と言われます。お日様とともに起きてお日様とともに寝ること、早寝早起きは、健康への第一歩です。

よく眠れたときは、体内の調節が上手に行われているときです。そのためには、規則正しい生活習慣を身につけさせたいものです。



### コラム

#### テレビだけでは、もったいない

この時期は、遊びや友だちをとおして、いろいろなことを体得していくときでもあります。テレビづけにならないような工夫をし、テレビを見るときは親子でその時間を共有し、一緒に楽しみたいものです。

# 5 子どもの社会をのぞく

## お友だちと遊びたいな～

この年頃になると、友だちを求めようになりませんが、すぐ友だちができ、遊べるようになるとは限りません。

最初は、同じ場所で一緒に過ごすことから遊び方を学びます。大人も一緒にかかわりながら、「人とともにいること」のこころ良さや楽しさを感じ取れるようにさせたいものです。



## 友だちと遊ぶことで 自分のことを知る

子ども同士の世界にも、厳しいものがあります。おもちゃを突然取られたり、欲求がとれない経験の中から、自分以外の他者がいることに気づきます。

自分の意見を押しとおしたり、友だちの考えに従ったりして、自分取るべき態度を学ぶのです。自分の気持ちの表し方や相手の気持ちの受けとめ方、気持ちの切り替え方が上手にできるように援助しましょう。



## 自然と仲良し

休日に、観光地に子どもを連れて行くことも良いのですが、子どもの遊ぶ場所は、身近なところにあります。

虫探しや土いじりは、気持ちをやわらげ、感性を育むことにつながります。子どもは、家の周りを散歩をしたり、走り回ったりするのも大好きです。知らず知らずのうちに体力がつき、物事への興味や関心を深めます。

## コラム

### 子どもとともにリフレッシュ

大勢の人が集まる場所では、人ごみの中を連れ回されている感覚になり、かえって疲れが残ります。

家族みんなで、大自然の中でリフレッシュしてみませんか？親が子どもの頃にした遊びを、子どもに伝え、一緒に楽しみましょう。親も童心にかえり楽しむことで、一緒に遊んだ充実感が持てる、素敵な時間となります。



## 6 社会の一員への第一歩



### 子どもも家族の一員

各家庭には、それぞれの家庭のルールがあります。「挨拶をきちんとする」「食事は全員揃ってから」とか、お風呂に入る順番が決まっていたり、家事を分担していたりとさまざまでしょう。

幼い子どもであっても家庭のルールを守ることは大切です。そのことで、子どもにも家族の一員としての自覚が芽生えます。家族の一員として期待され、必要とされているという自覚と誇りを持つことは、人間として生きていくために必要なことなのです。

まだ子どもだからと特別扱いするのではなく、家庭のルールに従って生活できるよう、教え導いていきましょう。

### 真剣に叱り、真剣にほめる

この年齢の子どもは、まだ、自分中心の世界に生きています。嘘をついても弱いものいじめをしても、悪いことをしたという自覚はあまりないかもしれません。

でも、幼いからといってこのまま放っておいたらどうなるでしょうか。社会の中で人間として生きていく上で、最も大切な善悪の判断力をつけてあげられるのは、親なのです。

人間として絶対にしてはならないことを、今から真剣に教えてください。悪いことをしたら真剣に叱ってください。このことを子どもは生涯忘れないものです。

### 社会への一歩

バスや電車を利用したり、子ども向けのコンサートに連れて行くことは貴重な経験となります。公共の場では、周囲の人に迷惑をかけないように、静かに、お行儀良くしなければならないことなどしつけを教える良いチャンスです。

そこには家庭とは別のルールがあることを子どもは学び、大きく成長します。幼い子どもがいると面倒だからなどと考えず、積極的に参加させましょう。



### コラム

#### 交差点でのひとコマ

車の通行量が多い交差点。信号は赤です。一瞬、車の流れが途切れました。お母さんが、子どもの手を引いて渡りかけます。「ママ、幼稚園で青信号まで待ちなさいって言われたよ」でも、お母さんはその子を急がせるだけです。その子もうつむいて渡りました。

# 7 我慢することの大切さ ～社会性を育てる～

## 親が決して譲ってはいけないこと

「うちの子は我慢できない。待つことができない」という訴えを耳にします。ものが豊かになった現代では、我慢させるということは難しく、子どもの要求どおりにした方があつかいやすいと考えている親も多いようです。

子どもは、「親は何でも言うとおりになる」と思ってしまうと、大人や社会に対し間違った認識を持つ恐れがあります。

逆に、親が本気で否定したことは「してはいけないこと」と心に刻み込んでいきます。

社会常識から外れていること、道徳的にしてはいけないこと、体に良くないことなど、決して譲ってはいけないことについて、普段から家族で話し合っておきたいものです。親が子どもから問われている一つかもしれません。

## 子どもの好奇心

「子どもが落ち着きがなくじっとしていない、飽きやすい」という訴えもあります。でも、自分の気持ちをぐっと抑え、一日じっとしている子どもだったらどうでしょうか？その結果として、別な訴えが出てくることでしょう。

子どもは好奇心のかたまり、じっとしてられるものではありません。これらの特徴は、健やかな成長の証で、年齢とともに次第に落ち着いてきます。特に心配することはありません。

しかし、極端に不安定でいつもそわそわしているとか、気分が変わりやすく、すぐ怒り出すような場合は身体的な変調がその原因になっていることや、親の態度など家庭環境が影響していることも考えられます。

干渉のし過ぎやゆき過ぎを厳しいしつけ、大声で怒鳴ってばかりいるということでは、子どもの好奇心を抑えてしまいます。

## 集団生活への対応

保育園や幼稚園といった集団の中で、きまりを守って行動する生活経験は大切です。ブランコを何回交代で乗るとか、勝ち負けのあるゲームをやることで、我慢することが身につきます。遊びのリーダーにしてみるのもいいでしょう。このような体験をとおして、自分と相手の立場の違いということが分かってきます。

待つとか、我慢するという行動はあまり目立ちません。それだけに、わがままで自分勝手な傾向のある子どもが、やりたい気持ちを我慢し順番をきちんと守ったとき、そのことを認めてやると、その子は満足するものです。誉められたことによって、我慢する習慣が身についていくものです。



## コラム

### 放っておくのも一つ

子どもが、自分の思いどおりにならないことで、泣いたり暴れたりしているときは、放っておくのも一つです。親の忍耐が求められるときです。

子どもの心の状態を分かって放っておくのと、ただ放っておくのでは、子どもへの伝わり方が違います。親が感情的にならず、いつまでも尾を引かせず、あとのケアをすることが大切です。

## 8 お父さん・お母さんの役割



### お父さん、お母さんの信頼関係

両親が仲の良いことは、子どもにとって最高にうれしいことです。もし、お父さんが仕事が忙しくて子どもと一緒にいることができなくても、「このケーキおいしいからお父さんにも分けてあげようね」など、お母さんのちょっとした配慮で、お父さんの存在感やお母さんの優しさが子どもの心にしっかりと刻み込まれていきます。

また、お父さんもそんなお母さんの気持ちを嬉しく思い、相互に信頼感が湧いていくことでしょう。夫婦の信頼関係が子どもに安心感をもたらします。



### 父親の出番

まだ、子どもが小さいからといって、「育児はお母さん任せ」ではいけません。お父さんとお母さんがそれぞれ持っている力を出し合っていくことが大切です。一緒に子育てをしながら、お父さんやお母さん二人の愛情をたっぷり伝えましょう。

ときには、お母さんを育児から解放してあげましょう。お父さん、出番です！

### お母さんに育児を任せきりにしないで

父親の理解や協力がなければ、母親は子育てに対する不安感や負担に思う気持ちが増してきます。

また、子どもと母親だけの密着した関係は、お母さんが育児疲れとなり、子どもは大人の顔色をうかがうようになることもあります。

家族が協力し合い、笑顔のある家庭の中で、子どもはのびのびと明るく育ちます。

### コラム

#### 両親のリフレッシュ

育児は“期間限定”です。お父さんもお母さんもそれぞれの生き方を持ち、お互いの趣味や楽しみがあって、家庭も成り立っています。育児のためにすべてを犠牲にする必要はありません。子育てを支援するサービスを利用し、夫婦でリフレッシュを図り、心を健康に保って過ごすことが大切です。

# 9 しつけ・習慣

## 挨拶の習慣

「おはよう」「いただきます」など、生活の中の習慣を大事にしましょう。子どもは、大人の姿を見て自然に覚えていきます。「ありがとう」と言われると、子どもでも大人でもうれしいものです。子どもが挨拶をしたときは、必ず大人の気持ちを返してあげることが大切です。

## しつけの始まる時期

自分や相手を感じる力が育っていると、教えられたことを受け入れられるようになります。受け入れる力は、教え、励まし、誉めてくれる人がそばにいてくれることで湧いてきます。親が、こう育ててほしいと期待することや社会のルールを子どもに伝えていくことが、しつけです。

## どのようにしてしつけるの

しつけは、毎日の暮らしの中で、大人がお手本を示しながら繰り返すことです。「まねっこ大好き」な子どもの特性を生かしていきましょう。繰り返しきちんと教え、自分からしようとする気持ちを受け止めて、ゆっくり見守り、できるだけ子どもに任せてみましょう。うまくできたときに誉められると、うれしくなって意欲的に取り組みます。

## 何をしつけたらいいの

こんなことができるといいですね

- ☆あいさつをする
- ☆自分で衣服を着る(脱ぐ)
- ☆食事をする
- ☆お手伝いをする
- ☆一人で用便ができる



## コラム

### 自立心の育成

できるということは大切ですが、できたという形だけではなく、子どもの要求が満たされ、自立心が育つように、成長を見守っていきましょう。

# できていますか？

## 我が家の子育て見直そうチェック

□は、チェック済

- 家族で「おはよう」「ありがとう」「ごめんなさい」などのことばを交わしていますか？
- 起きる時刻・寝る時刻は、家庭の約束にありますか？
- 家族そろって食事をしていますか？
- 家族で笑ったり、楽しんだりしていますか？
- 日頃から、子どもに愛していることを伝えていますか？
- 他の子どもと比較しないで、自分の子どもの良さを見つけていますか？
- 感情的に叱ったりせずに、「やってはいけないこと」や「間違っていること」はその場ですぐに教えていますか？
- 子育ての方針は夫婦で話し合っ決めてしていますか？



### いくつできましたか？

# 10 幼児の心の受け止め方

## 幼児の心の発達 ～たえず見守ってあげること～

幼い子どもは、初めて出会ったことに対して、「どうすればいいのかな？」と戸惑います。そのとき、周りの人たちが見守りながら、どうすれば良いのかを教えてあげることが、とても大切なことです。

自分のやりたいことを楽しみながらのびのびとやってみる。危険なことは、親や周囲の人に守られている中で、安心してやってみる。このことが、子どもが意欲的に考え、生き生きと行動し、楽しく学ぶという感性の習得につながるのです。この感性は、幼児期にこそよく育ちます。

## 感性の習得

人でも動物でも、ある時期によく発達する部分があり、その時期を逃すと、あとでなかなか育たないことがたくさんあります。この時期を『感受性期』と言います。たとえば、音感やリズム感などは8歳くらいまでに身につけなければ、大人になってからではどんなに努力しても身につかないと言われます。音感やリズム感なくてもあまり支障はないですが、自分で考え、行動し、学ぶという感性を十分に育てられなければ、これは大変困ったことです。親や周囲の人にいつも見守られていたという実感を持つことが自立した人間に育っていくわけですね。



## コラム

### 子どものストレス

3歳頃は、弟や妹ができる時期です。今まで母親を独占できたのが、ある日を境に弟や妹に取られてしまうわけで、このストレスは大変なものがあります。

このことは、お母さんが分かっているのに、生まれてきた子どもの世話を追われてしまいがちです。

このようなとき、効果があるのはスキンシップです。少し大変かもしれませんが、片手抱きで赤ちゃんを抱きおっぱいを飲ませ、残るもう片方の手で上の子どもを抱いてあげましょう。もし欲しがったら、おっぱいを飲ませてあげてもかまいません。

また、赤ちゃんが寝たときは、両手でしっかり抱っこしてあげることも良いでしょう。これだけで子どものストレスは、かなり減るのです。

# 11 おじいちゃん・おばあちゃんとのコミュニケーション

子育てはお父さんとお母さんが協力してすることが前提

子育ての悩みや不安は、親であれば、誰もがもっているものです。

悩みの一つとして、子育ての方法やしつけのことで、おじいちゃん、おばあちゃんとの考え方が食い違うということをよく耳にします。このことで、お母さんが一人で悩みを抱え込んではいませんか？お母さん一人に子育ての負担がかかり過ぎているのでは、周囲にとっても良いことではなく、子どもにも影響をあたえます。

そんなとき、お父さんが、お母さんの気持ちをよく理解し、協力するならば、子育ては楽しんでできるものとなります。夫婦で子育てやしつけについてよく話し合い、一貫した方針を持ちながら子育てをしていくことが大切です。そうすることで、子どもにはこれだけは身に付けさせたいといった具体的なものが出てくるはずです。

そのことを、おじいちゃんとおばあちゃんにも上手に伝えて、協力してもらえる体制を整えていけるように努力することが大切です。



相手の気持ちを思いやる

お父さん、お母さんは、子育ての先輩であるおじいちゃんとおばあちゃんのアドバイスに素直に耳を傾けることを忘れてはいませんか？

おじいちゃん、おばあちゃんは、お父さんとお母さんの子育てを支えながら、見守ることの大切さに気づいているでしょうか？

お互いが、相手の気持ちを思いやれるように心がけることで、家族がうまくコミュニケーションを取っていけるでしょう。

コラム

ストレスをためない工夫を

子育てのイライラやストレスがたまると、子どもへの愛情を忘れ、感情にまかせて叱ってしまうことがあります。まずは、ストレスをためない工夫をしましょう。

## 12 幼児の性

### 幼児の性 ～自慰～

お母さんをびっくりさせることの一つに自慰があります。3～5歳頃の男の子より女の子に多く見られます。

うつぶせになり、芋虫のような格好をする子どもと、陰部をいじる子どもに大別されます。後者は比較的早く止みますが、前者は癖として長く続く場合があります。幼児でも、何かの拍子で快感を感じ、自慰をするようになります。

また、この時期の子どもは、他人の目を意識しませんので、親の前でもすることがありますが、異常でもなんでもありません。それを見てショックを受けるかもしれませんが、大声を出したり、きつく怒ったりすることは禁物です。幼児期には良くあることと、気にしないでください。

他のことに興味を持てば自然に止めます。寂しいから自慰するとか、精神の安らぎを求めているからするなど、誤ったことを書いている育児書がありますが、全く根拠のないことです。俗説に惑わされないようにしましょう。



### コラム

#### 包茎について

幼児期に包茎だからといってあわてることはありません。

包皮を下に引いても亀頭を露出できないものを真性包茎といいます。幼児の60%は真性包茎ですが、小学生で30%、高校生で約10%と減少し、大多数は自然治療します。ステロイド軟膏を塗ることにより、一部の例を除き、手術しなくても外来で治すことができるようになりました。

場合によっては、治療が必要となります。

- 包皮口が狭く、排尿時に包皮が膨らみ、尿が斜めに飛ぶ、散乱するとき
- 亀頭包皮炎を起こしたとき
- 尿路感染症を繰り返すとき

上記の時は、ステロイド軟膏を1日1～2回、1ヶ月間塗ることによって約80%が、亀頭を露出できるようになります。



# 13 おいしい、楽しい、家庭料理

## 子どもと偏食

幼児期は、正しい食習慣を身につけるうえでも大切な時期です。3歳頃から食事にも興味を持つようになり、食事の自立もみられるようになります。

また、食べ物の好き嫌いやむら食いがでてくるときでもあります。好き嫌いや栄養のかたよりの食習慣は、周囲の人に影響されやすいといわれます。家族に偏食があると、子どもも偏食になりがちですから、家族で直していくことも必要です。嫌いなものも自然に食べられるように、調理の仕方を工夫しましょう。

食事のとき、「おいしいね」と家族で会話をしながら食べていますか？「おいしいね」と言うことばで、子どもの食欲も自然に出てきます。「おいしい」という味覚を身につけさせることが大事です。

離乳食期の味の体験が偏食ともかかわると言われます。味覚が安定するのは、幼児期後半から学童期初めですから、幼児期にいろいろな味を経験させることは非常に大切です。

さらに、食事は、食べ物の味、彩り、盛りつけによって、楽しく豊かなものにしてくれます。必要な量の栄養を満たすだけでなく、家族や友だちとのふれあいをとおして豊かな食生活を育てていきましょう。



### 幼児のお弁当

お弁当は、家庭とはまた違った雰囲気を取る食事で、幼児にとって楽しみの一つです。

1日に必要な栄養量の約1/3量を目安とします。彩り、切り方を工夫し、衛生面に配慮しましょう。

### 《お弁当の組み合わせ》

<b>赤：主菜</b> (肉・魚・豆・卵・乳) 血や肉をつくる	<b>黄：主食</b> (ごはん・パン・めん・ いも・油・バター) 力や体温となる
<b>緑：副菜</b> (野菜・海藻・きのこ・果物) 体の調子を整える	

※各食品群を上の方の図の割合でお弁当の中に入れてあげましょう。

### お弁当に入れる各食品群の目安量

(3～5歳の1日の必要量の1/3量)

#### 黄：主食

穀類 60g (白飯にすると140g位)  
 いも類 20g

#### 赤：主菜

肉・魚・大豆製品・  
 卵のいずれかを 35g  
 乳類 60g

#### 緑：副菜

緑黄色野菜 30g  
 その他の野菜 50g  
 果実類 50g

※あくまでも目安量です。子どもの成長に合わせて、量を調整しましょう。

# 14 小児科窓ロインフォメーション

## 集団生活と病気

保育園や幼稚園に行くようになると、しょっちゅう熱が出たり、せき・鼻水が出たりと、病気にかかるようになります。

これは、家にいる生活から環境が変わり、多くの子どもがいるところへ毎日行き、たくさん接触するので、あたりまえのことです。集団生活する中で、子どもはお互いに病気をうつしたり、もらったりします。病気にかかると、子どもの体はその病気に対する抗体をつくるので、その度に病気にかかりにくい体になっていきます。

幼児を保育園に入れた場合、入園半年から1年くらいの間は、月に1～2回は病気にかかるというデータがあります。1年くらい経れば、ひととりの病気にかかってしまい、あとは見違えるくらい丈夫になるものです。

## 夜、急に熱が出たとき

子どもが熱を出すのは夜が多いのですが、そのとき、小児科医に診てもらおうほうが良いかどうかは大変迷うところです。このようなときは、まず「食欲があるかどうか」「寝てくれるかどうか」を目安にしてください。

いつもよりは少ないが、「食べる」「飲む」、そして「寝る」ときは、あまり慌てる必要はありません。次の日受診すればよいでしょう。

反対に、「まったく食欲がない」「食べてもすぐに吐く」「下痢をする」「ぐずって寝ない」ときは、要注意です。夜間でも、診てもらったほうが良いでしょう。

もう一つ大切なことは、お母さんの第六感です。非科学的に思えますが、お母さんが、子どもの様子で何かおかしいと感じたときは、診てもらってください。お母さんと子どもは見えない糸で結ばれていて、子どもに大変なことが起こっているときは、きっと感じとれるでしょう。

## コラム

### 予防接種

「はしか」の予防接種が勧奨接種に変わってから、接種率が下がり、毎年、はしかの小流行があります。はしかは、今でも死亡率が高く、大変危険な病気です。1歳になったら、必ず予防接種をしてください。

「おたふくかぜ」「水疱瘡(すいほうそう)」「インフルエンザ」は任意接種であり、予防接種をするかどうか迷うところですが、保育園にあげている場合は、接種することをお勧めします。もし感染すれば、10日間くらい保育園を休まなければならなくなります。

### ADHD

「注意欠陥多動性障害(ADHD)」が注目されるようになりました。「落ち着きがない」「多動である」「集団行動がとれない」等の行動が目立つ場合、その子の性格的なものなのか、病的にとらえなければいけないのか迷うところです。

- ①「落ち着かない」「多動」などの程度が、同年齢の子どもに比べると明らかに異常であること
- ②この行動により、親も先生も手をやいていくこと
- ③この行動のため、本人も友だちがつくれななどの不都合があること
- ④この行動が、幼児期から見られること

この4項目が当てはまるときは、病的な行動と考えられます。一度、病院で診てもらったほうが良いでしょう。



# 15 お部屋のチェック

## お部屋をチェック!



- |           |  |
|-----------|--|
| ① 引き戸・開き戸 | 簡単に開かないようにする。引き戸用、開き戸用ロックも市販されている。                 |
| ② 風呂場・洗濯機 | 水をためておかない。まわりに踏み台がわりになるものを置かない。子どもの手の届かない位置に鍵をつける。 |
| ③ ベランダ    | 踏み台になるような、ポリバケツや植木の台などを置かない。                       |
| ④ 暖房器具    | ストーブやファンヒーターにはガードフェンスを使ってやけど防止の対策を考える。             |
| ⑤ コンセント   | 市販のコンセントキャップで、感電防止の対策をとる。                          |
| ⑥ ドア      | すき間に手をはさむことも多いので注意をする。                             |
| ⑦ テーブル    | 角がとがっているのなら、やわらかい素材でガードをする。                        |
| ⑧ 階段      | 部屋の出入口や階段の上り口・下り口には柵をつくる。                          |
| ⑨ おもちゃ    | 口に入るような小さいものは与えない。                                 |
| ⑩ タバコ     | タバコはテーブルの上に絶対おかないで、手の届かないところへ置く。                   |
| ⑪ テーブルクロス | 引っ張ると危ないので、はずしておく。                                 |
| ⑫ ポット     | 偶然ロックを解除してしまうこともあるので、手の届かない場所に置く。                  |
| ⑬ キッチン    | 包丁や中身の入った鍋など、手の届くところに置かない。                         |
| ⑭ 鍋       | とっ手は、横むきにして置く。                                     |
| ⑮ ガスレンジ   | つまみをひねってしまう恐れもあるので、ガスレンジガードを用意する。                  |

# 16 地域とのコミュニケーション

結婚や出産、子育てに対する意識が多様化し、単身世帯の増加、核家族化、共働き家庭の一般化、地域社会の連帯意識の希薄化などが進んでいます。子どもの数は減少し続け、子どもを取り巻く環境は大きく変化しています。このような中での子育てこそ、地域とのコミュニケーションが大切になります。

2歳児になると、よその子に関心がいっぱいになり、3歳児ぐらいから友だちと上手に遊べるようになります。幼児の遊びは、生活であって、毎日が遊びにより始まり、遊びにより暮れます。友だちとの遊びをとおして、その楽しさや面白さを知り、自己主張ができるようになり、我慢することや許すことを学んでいきます。子どもは外に出して、よその子と接する機会をなるべく多くしてあげましょう。

子どもが公園や空き地に行ってみんなと遊ぶようになると、お母さん同士のコミュニケーションが始まり、子育てのネットワークが生まれていきます。

子育ての情報交換をしてみると、悩みを抱えているのは自分一人ではないことや、一人一人悩みが違ってくるのが分かります。その中から、子育てのヒントも生まれてきます。

インターネットを使うこともお勧めです。どうしても外に出る機会が限られる場合には、お子さんのお昼寝時間などに子育ての相談を支援団体にアクセスしてみてください。検索画面を開いて、「子育て」と検索すると同じ悩みや不安を抱えている人たちの子育て情報がたくさん見つかります。

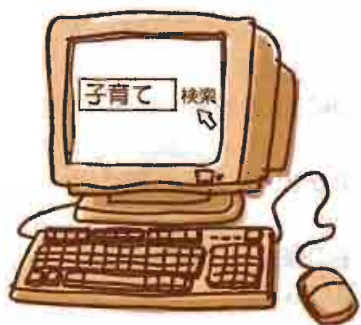


## コラム

### お手本は、まずはお父さんとお母さんです

子どもは、友だちとの遊びの中で、社会ルールを身につけていきます。でも、一番身近なお手本は、お父さんとお母さんを始めとする、子どもを取り巻く大人です。

子どもは、「未来への宝物」です。みんなで大切に守り育てていきましょう。



## 17 気分転換を兼ねて

### 子どもとふれあいスポットへ出かけませんか

岩手県内には豊かな自然を体験できる施設や公園、図書館、プールなど気軽に利用できる施設があります。気分転換や子ども同士のコミュニケーションを図るために、外に出かけてみてはいかがでしょうか？

こんなことに気をつけて！

#### \* 日よけ対策は親子とともに

近年は、紫外線が強くなっている傾向があるようです。帽子をかぶったり、肌の露出部分を少なくするなど、肌を守る対策を忘れないでください。

虫や山野草にも気をつけてください！

#### \* チャイルドシートが必要です

赤ちゃんや幼児を車に乗せるときは、チャイルドシートが必要になります。

最初はチャイルドシートを嫌がって、おむずがったり泣いたりすることもあるかもしれませんが、おもちゃを持たせたり、あやしたりしながら、少しずつ慣らしていきましょう。

#### \* お出かけバッグ

- 授乳用品／哺乳瓶やお湯、ミルクなど
- 食べ物／小さいおにぎりやパン、ビスケットなど
- ビニール袋／大小数種類の袋は必要です
- 着替え・おむつ替え／靴下、お母さんの着替えなど用意してください
- 濡れふきん／ハンドタオルやウェットティッシュなどがあると便利です

※水は忘れずに!!



バッグの中に入っていますか？

# 18 育児サークル

この10年の間に、県内にも育児サークルが増え、各地域での活動が盛んになっています。13年度末調べによると、45市町村に141サークルもあります。(岩手県保健福祉部児童家庭課調べ)「育児サークルに入って、子育てが楽しくなった」「子どもに友だちができて、思いきり遊ばせてあげられる場ができて良かった」など、育児サークルに入ることにより、親子それぞれに良いことがたくさんあります。一言で育児サークルと言ってもサークルによって活動内容はさまざまです。何よりも自分や子どもに合った育児サークルを探して、より楽しい子育て生活を送ることをお勧めします。

## 育児サークルの探し方

★以下のところに問い合わせてみましょう

### 市町村保健センター

育児教室や子育て講座を開催し、その後のサークル活動の場となっているところもあります。

### 市町村の子育て支援担当課

地域の育児サークルを紹介してくれたり、リストがもらえるところもあります。

### 子育てサークル

子育て中の親たちが子どもを連れて集まり、子ども同士を遊ばせながら、子育てに関する情報交換や学習などを行うサークルです。平成14年4月に県内の子育てサークルが集まって「いわて子育てネット連絡協議会」ができました。地域にいろいろなサークルがありますので、気軽に参加してみませんか。

(問い合わせ先)

子育てサークルに関する情報は各市町村担当課または、いわて子育てネット連絡協議会事務局

019-626-3568

播磨(ハリマ)様方まで

### 地域の公民館

育児教室や子育て講座を開催し、その後のサークル活動の場となっているところもあります。

### 地域の新聞・情報誌・広報

自主的に活動しているサークルの紹介や募集が載ることがあります。

### 子育てボランティア

子育て経験などを生かして、子育て中の親子を支援しようとする人達です。各地方振興局で平成11年度から子育てボランティア養成講座を実施しており、講座の修了生などでつくるボランティアの会ができています。ボランティアの会では、子育て中の親子との交流会などを実施していますので、参加してみませんか。

(問い合わせ先)

各地方振興局保健福祉環境部まで



### 子育てサポーターグループ

各地域の振興局や働く婦人の家などで主催する子育てサポーター養成講座やベビーシッター講座を終えた人たちがグループをつくり、子育てサポーターグループを立ち上げ、活動しているところが増えてきています。

(問い合わせ先)

地域の振興局や働く婦人の家、社会福祉協議会に問い合わせしてみましょう

# 19 次の子どものプラン

毎日の生活の中でどうしてもなく、投げ出してしまいたくなることもあったでしょう。ここまで頑張ってきたお母さん、お父さんに心から拍手を贈ります。

今まで、お母さんから離れようとしなかった子どもも、少しずつ離れて遊べるようになる頃です。そろそろ、次の子どものプランを考えてみてはいかがでしょうか。

## 子育て実践例 1

初めて子どもが生まれたとき、子どもを中心に楽しく生活していこうと、夫婦で張り切ったことを覚えています。しかし、実際の子育ては思うように行かず、毎日が四苦八苦の奮闘でした。休みなしの育児にイライラし、夫や子どもにもそのストレスをぶつけてしまうこともしばしばありました。

やはり、お母さんは、安定した気持ちで、明るく、お日様のような存在であることが大切です。そのためには、お父さんが、お母さんの気持ちをしっかり受け止め、理解してくれることが一番です。わんぱく盛りの子に手をやき、大変なときでも、お父さんの優しさで、お母さんに“頑張ろう”という勇気が湧いてきます。そうすると、子育てにも余裕が生まれ、自然に、次の子のことなどにもついて考えていくようになるものです。

## 子育て実践例 2

私は4人の子どもを育てています。子育ては、経験するほど自信が持てるようになり、気持ちにも余裕が出てきます。

子どもにとってもたくさんの経験が生まれます。今まで仲良く遊んでいたかと思えば、けんかも始まります。きょうだいのかかわりの中で、我慢することやいたわりの心を学んでいくようです。

何よりも、子どもがくれるたくさんの喜びは、親の気持ちを幸せにしてくれます。子どもの数だけ、喜びは多くなります。子育てをとおし、気づかぬうちに学ぶことは多く、子どもと一緒に親も成長しているものと思います。

## コラム

### 出産時、上の子どもへの対応

#### \*その1

「お兄ちゃんでしょう」「お姉ちゃんでしょう」と言って、上の子どもに我慢させてしまうことが多くなっていませんか？赤ちゃんが生まれて、上の子どもの心はとても揺れています。そのために、甘え方が強くなったり、駄々をこねて親を困らせます。これは、自分にも愛情を注いでほしいというサインです。

そんなときは、「子どもなんだから、わがママを言いたいときもあるよね」とおあらかじめ受け止めてあげましょう。「かわいくてたまらない」ことを伝え、子どもが気持ちの良い状態になれるようなかわわり方を考えていきたいものです。

子どもが上手にできたとき、我慢できたときは、「いっぱい誉めてね」お母さん。



#### \*その2

赤ちゃんに手がかり、上の子にまで十分に手が回らないと感じることはありませんか。でも、親と子の信頼関係は、特別なことをすることによって結ばれるものではありません。

散歩途中の道端で虫を見つけ一緒に驚いたり、寝る前に読む絵本に出てくる動植物や乗り物などを一つ一つ確認し合うといった共感の場をつくって、子どもの気持ちを満たしてあげることが大切です。子どもの見つめているものに親も目を向け、“心のキャッチボール”をしてみてください。

# 20 安心して子育てを～さまざまな支援～

## 子育てを支援する制度とサービス

子育てはとっても楽しいけれど、毎日大変です。そこで、県や市町村、地域の人たちが、子育てを社会全体で支援するために、さまざまな取り組みを行っています。

ここでは主として、就学前の子どもを対象とした、子育て支援の取り組みを紹介しますので、自分にふさわしいサービスを上手に利用して、回りの人たちの協力も得ながら楽しい子育てをしていきましょう。

また、市町村では、乳幼児健康診断や1歳6ヶ月健康診査、3歳児健康診査を行っています。詳しくは、お住まいの市町村母子保健担当課までお尋ねください。



### 児童手当

義務教育就学前の児童を養育している父母等に支給されます。ただし、所得制限があり手当が支給されないことがあります。支給額は第1子、第2子については1人につき月額5,000円、第3子以降については1人につき10,000円が、6月・10月・2月に前月までの4か月分が支給されます。認定請求書は受給資格のある人が住んでいる市町村に、公務員の場合は勤務先に提出します。支給は申請した翌月からとなるので、出生届と併せて提出してもらっています。

(問い合わせ先)

お住まいの市町村児童手当担当課、公務員の方は勤務先まで



### 保育所

保護者が働いているなどにより乳幼児を保育できないとき、保護者に代わって乳幼児を保育するところです。保育料は家庭の課税状況、預ける子どもの年齢に応じて段階的に決定され、毎月納入することになっています。

なお、保育所では、保護者の就労状況に応じて開所時間を延長する延長保育、日曜・祝日等の保護者の就労時に預かる休日保育、保護者の育児負担の軽減や病気などの場合に一時的に預かる一時保育なども行っています。

(問い合わせ先)

市町村の保育担当課まで



### 乳幼児、妊産婦医療費助成

乳幼児及び妊産婦に対して医療費の自己負担分を助成する医療費助成制度です。ただし、所得制限があります

#### 乳幼児医療費助成

助成対象者は、出生の日から4歳に達する日の属する月の末日までの乳幼児(3歳児まで)です。

ただし、平成14年10月1日から対象が拡大されます。入院医療は6歳に達する日以後の最初の3月31日まで(就学前まで)、入院外については歯科のみ5歳に達する日の属する月の末日まで(歯科のみ1歳拡大)となります。

(問い合わせ先)

お住まいの市町村乳幼児医療担当課まで



### 幼稚園

満3歳児から小学校入学前までの子どもに、遊びを中心とした生活を通じた幼児教育を行うところです。多くの幼稚園では、まだ幼稚園に入園していない子どもに遊びの場を提供したり、保護者の相談に応じるなど、地域の子育て支援活動も行っています。

また、幼稚園が終わってからも、引き続き預かる預かり保育を行っている幼稚園もあります。

(問い合わせ先)

私立幼稚園については直接幼稚園に、市町村立幼稚園については市町村教育委員会まで

#### 妊産婦医療費助成

妊娠5か月に達する日の属する月の初日から出産した日の属する月の翌月の末日までの妊産婦です。受給対象者には申請により市町村から受給者証が交付されます。

なお、この内容は全市町村で実施していますが、これに加えて独自で助成の拡大を行っている市町村もありますので、お住まいの市町村に確認してください。

(問い合わせ先)

お住まいの市町村乳幼児、妊産婦医療費助成担当課まで



### 地域子育て相互支援事業

急な残業や通院などにそなえ会員組織をつくり、会員同士でサービスの利用や提供を行う組織です。ファミリー・サポート・センターと同じ仕組みですが、ファミリー・サポート・センター設置には、市町村人口に関する要件があることから、要件を満たさない市町村でも、会員組織による支援の取組みを進めるために実施しているものです。平成13年度までに、一関市、磐石町、矢巾町、胆沢町で行われており、その他の市町村でも組織作りが検討されています。

(問い合わせ先)

上記市町村の保育担当課まで





## 保育サポーター

財団法人21世紀職業財団が実施する保育サポーター養成講座を修了した人が保育サポーター(依頼に応じて保育等のサービスを行う人)として登録します。利用したい人は、21世紀職業財団が実施している「フレイフレー・テレフォン」に電話し、近隣に住んでいる保育サポーターの紹介を受けて、サポーターとの間で契約して利用することになります。

(問い合わせ先)  
フレイフレー・テレフォン  
019-622-2020



## 地域子育て支援センター

育児不安等についての相談や助言、子育てサークル等への支援、子育て情報の提供などを行うため、地域子育て支援センターが活動しています。平成13年11月現在で、県内に41の地域子育て支援センターがありますので、気軽にご利用ください。

(問い合わせ先)  
保育所、地域子育て支援センターとも、お住まいの保育担当課まで



## ファミリーサポートセンター

急な残業や通院などにそなえ、育児を頼みたい人と育児をしたい人が会員となり、会員同士でサービスの利用や提供を行う組織です。利用料は、各センターの会則で決められています。利用者も提供者も、事前に登録しておく必要があります。このファミリーサポートセンターは、現在、水沢市と花巻市にあります。

(問い合わせ先)  
水沢市0197-25-6309  
水沢市総合福祉センター内  
花巻市0198-26-3001  
宮野目保育園内



## 育児休業とは

育児休業は、1歳に満たない子どもを養育する男女の労働者が、子どもの養育のため、一定の期間休業できる制度です。休業中の賃金は無給であるか有給であるかは会社によって異なりますので確認が必要です。雇用保険に加入している人は、一定の条件を満たせば、休業前の賃金の最高40%に相当する育児休業給付金を受給できます。

また、育児休業中の健康保険料と厚生年金保険料の本人負担分は、会社を通じて社会保険事務所に免除申請書を提出すれば免除されます。

(問い合わせ先)  
岩手労働局雇用均等室  
019-604-3010まで



## 勤務時間の短縮

3歳未満の子どもを育てている労働者は、短時間勤務、残業の免除などの制度を利用できます。これまで勤務時間短縮等の措置義務の対象となる子どもの年齢は1歳未満でしたが、平成14年4月から3歳未満までに拡大されました。

(問い合わせ先)  
岩手労働局雇用均等室  
019-604-3010まで



## 子育てに関する相談機関

子育てや子どもの発達などに関して何か相談したいことがありましたら、児童相談所に専門の職員がおりますので、お気軽にご相談ください。

(問い合わせ先)  
岩手県福祉総合相談センター 019-629-9600  
岩手県一関児童相談所 0191-21-0560  
岩手県宮古児童相談所 0193-62-4059



すこやかに育てましょう

## 21 電話相談「すこやかダイヤル」



「すこやかダイヤル」では、子育てに関する相談をお受けしています。専門の相談員が、乳幼児期の問題やいじめ、不登校、交友関係等について、親としての対応の仕方などの相談にお答えしています。多くの電話相談例の中から、一般的な事例をご紹介します。

### 「すこやかダイヤル」Q&A

#### Q. 祖父母の干渉で困っている。

何でも自分でやりたがるようになってきました。「やる気」の芽を摘まないようにと、夫と話し合っていますが、姑は、失敗するにつけ「教えなきゃ」と言って、口を出してきます。子どもも姑が来ると、どこか緊張し始めてきて困っています。

**A.** ご両親の考えと違うことを言われると一番戸惑うのは子どもさんです。緊張するというのも無理ないと思います。失敗を重ねながら体験していくからこそ、やりとげたときの満足感は自信へとつながり、「また、やろう」という気持ちが育っていくのだと思います。「待つ」ということは、そういう意味で「愛情の証」とも言えます。

祖父母の育った時代も環境も違うのですから、子育て観は違って当たり前です。祖父母にとっても孫はかわいいのです。おばあちゃんの知恵袋から、いいところ取りをしましょう！

でも、子育ての主役はお父さん、お母さんです。よく話し合い、そのことを祖父母に伝えてもらうのも一つの案。子育ては始まったばかり。大切なのは、両親が、「そのつど夫婦で話し合う、または、祖父母と話し合う」という、雰囲気作りをしていくことではないでしょうか。



#### Q. 「イヤ、ダメ、ドウシテ??」

自分の思うようにならず、反抗的な態度の子どもが憎たらしくて、たいていしまう自分が、恐ろしくなります。

**A.** たたくことだけでなく、子どもに暴言を吐くこと、にらむこと、無視することも子どもにとっては悲しいことです。不適切な扱いをされた子は、人間関係作りや、感情のバランスのとり方が得意なために、成長してからの友人関係もうまくいかない傾向にあるようです。自分のしている行為や親子関係の意味を自覚して子育てしたいものです。

ただ、お母さんも普通の人間ですから、感情的になることも当然あると思います。「はっ、まずい」と思ったら、子どもをすぐ抱きしめましょう。抱きしめられたときの気持ちの良さは、誰でもが経験しているはずです。もし、普段、子どもに対してイラつきを感じたら、自分は疲れていると、自覚してください。そして、気分転換を上手にしてみましょう。(どんなときが、楽しいと思えるときですか?)イライラしたときは、外に出るのも一つの方法。公園を歩いたり、デパートでウィンドショッピングをしたり、部屋の模様替えをしてみると、友だちとおしゃべりをするとかささやかな楽しみ方は、人それぞれにあると思います。リフレッシュできる時間を持つためにも、たまには、子どもを誰かに任せて、出かけてみるのも一つではないでしょうか。

一人で悩まず抱え込まず、気軽にご相談を！

### 電話相談「すこやかダイヤル」

受付 ・電話番号 0198-27-2134  
・相談員による相談は、月～金、午前10時～午後5時の時間  
上記以外の時間と土曜日、日曜日及び休日は留守番電話とFAXでの受付となります。  
ご相談は匿名でお受けしていますので、お気軽にお電話ください。

平成14年度家庭教育子育て支援推進事業「企画推進委員会」委員名簿

氏名	所属等
梅本信章	盛岡大学文学部 教授
小田哲弘	雫石町教育委員会社会教育課 課長補佐
◎小原カル	電話相談「すこやかダイヤル」 電話相談員
佐藤茂	花巻市立花巻中学校 校長
高橋幸子	盛岡市立都南東小学校 校長
刈澤行則	(株)テレビ岩手 制作局長
三浦弘子	社会福祉法人東水沢保育園 副園長
宮本中子	岩手県警察本部生活安全部少年課少年サポートセンター 所長
山崎裕司	(社)岩手県PTA連合会 副会長
吉田燦子	子育て支援ボランティア「パレット」 代表

(◎委員長)

(五十音順)

平成14年度家庭教育子育て支援推進事業「家庭教育資料作成委員会」委員名簿

氏名	所属等	分野
相原正典	一関教育事務所 社会教育主事	社会教育
稲葉比呂子	岩手県保健福祉部保健福祉企画室 少子・高齢化対策監	保健
鎌田里子	花巻市立花巻中学校PTA 副会長	家庭教育
近藤真弓	盛岡大学短期大学部 助教授	幼児教育
藤原由美子	(社)岩手県PTA連合会母親委員会 会長	家庭教育
船越志磨子	電話相談「すこやかダイヤル」 電話相談員	家庭教育
本間歩美	子育てサークル「ママーズ」 代表	家庭教育
前多治雄	岩手県立中央病院 小児科長	医学
吉岡美子	岩手県立大学盛岡短期大学部 講師	家庭教育
◎吉田宏子	岩手県立こまくさ幼稚園 教頭	幼児教育

(◎委員長)

(五十音順)

平成14年度家庭教育子育て支援推進事業

## いわてっ子ばんざい

(3歳児編)

発行日 平成14年12月20日

編集 岩手県立生涯学習推進センター

花巻市北湯口第2地割32番地13

TEL0198-27-4555

印刷 株式会社 五六堂印刷



発行：岩手県立生涯学習推進センター