尼崎市

家族と地域で
あまっこ孫育て
サポートブック



はじめに

この冊子は**我が家**と**地域**の**『孫育て』**に役立てるように作成したサポートブックです。祖父母世代の方がこの冊子を活用することによって、尼崎市の子どもたちが温かい愛情に包まれながら健やかに成長していくことを願っています。

Ⅰ 我が家の孫育てで大切にしたいこと

お互いに考えていることは話をしないとわからないものです。「言わなくてもわかるだろう」と思いがちですが、向き合って話をしましょう。

正しい情報を知る ⇨ パパママとよく話し**共通の認識**をもつ ⇨ パパママを尊重し**協力しあう**

子育ての主役はパパママ

祖父母世代の役割は「パパママのサポーター」、そして孫にとっては「心の拠り所」
孫のほめ役に徹しましょう

パパママとの関わり

①パパママの子育ての方針を聞いて、してほしいことやしてほしくないことを確かめておこう
②他の子や親と比べる発言はNG
③親しき仲にも礼儀あり
「ありがとう・ごめんね」は言葉で伝えよう

自分自身も大切に

①自分のライフスタイルも大切に
②頑張りすぎず、自分自身も楽しもう
③手・口・お金は出しすぎず、
心と体にゆとりを！断る勇気も持とう
④預かる時はルールを決めよう
ならし保育の様に少しずつスタート

2 今どきの子育て

時代によって子育ての常識は変わってきました。また、家庭によって方法が違うこともあります。ただ、子どもを大切に思う気持ちは変わらないものです。
今どきの子育てを知っておきましょう。

お世話編

抱っこ	子どもにとって抱っこは心の成長過程で大切です。情緒が豊かになったり、愛着形成が促され、自己肯定感が育ちます。抱きぐせは気にしなくて良いです。
授乳 卒乳	母乳やミルクにはそれぞれの良さがあります。各家庭に合わせた授乳方法を尊重しましょう。また、子どもが自然とおっぱいを離れることを「卒乳（そつにゅう）」といいます。時期についてはママの意見を尊重しましょう。
スキンケア	皮膚トラブルの予防のために大切です。入浴やシャワーで清潔にした後、皮膚の状態に合わせてベビークリームやローションを全身に塗り保湿しましょう。
離乳食 	離乳食は５～６か月頃から子どものペースに合わせて開始します。離乳食開始前には、果汁などを与える必要はありません。またお風呂上がりの水分も白湯ではなく母乳・ミルクで十分です。はちみつは１歳未満の子どもには**厳禁**です。 アレルギーのため食べられなかったり、まだ食べていない食品もあるかもしれませんので、パパママに確認してから食事やおやつを与えましょう。
むし歯予防	だらだら食べはむし歯の原因になります。食事やおやつの時間を決めて、甘い食べ物や飲み物は控えましょう。歯磨き習慣も大切です。かかりつけの歯科医院を定期的に受診し、フッ化物を塗布してもらいましょう。
日光浴 外気浴	子どもは皮膚のバリア機能が未熟です。紫外線が強い時間帯（10時～14時）の外出はなるべく避け、外出時は帽子や日よけで直射日光を避けましょう。肌に合う日焼け止めクリームの活用も良いですよ。
おむつ はずれ	大人の都合ではなく子どもの成長発達を見ながら焦らず見守りましょう。 ３歳を過ぎることもありますが、成長とともにおむつは外れます。

子育て環境編

ワーク ライフ バランス	①男性の育休取得が推奨されています。 ②パパママが協力して育児をする風潮に。 ③産後も共働きを続ける家庭が増えています。
子どもを 預ける	働くママが増え、保育所や認定こども園の入園希望者が増えています。予定がある時や息抜きをしたい時に預かってもらえる一時預かりもあります。
スマホや テレビ	ネットには子育て情報があふれており、自分に合った情報を取捨選択するのが難しいです。他と比較し落ち込んでしまうこともあるようです。そんな時には相談先を伝えてあげましょう。また、家事や仕事で手が離せない時などにスマホやテレビを子守り役にすることが増えています。長時間の使用は避けて時間を決めて使用するようにしましょう。

3 地域全体で孫育て

目をあわせ
ほほえんだり
手をふる



1．笑顔であいさつしよう

地域の孫育ての第一歩は、地域を歩く中でよく見かける親子の顔を覚えること。目が合って微笑みあう関係からはじめると、あいさつしやすくなります。近所の子どもからやってみましょう。

2．パパママに声をかけよう

ママの中には、パパ以外の大人と話をせずに1日が終わってしまう人もいます。パパママは赤ちゃんや自分の子育てをほめてもらうとうれしいので、ぜひ声をかけてみましょう。

HAPPYワード
よく頑張ってるね
赤ちゃんかわいいね～♡

NGワード
〇か月にしては小さいね
一人っ子はかわいそう

特に乳児期はいきなり触れるとびっくりしますので、パパママに聞いてから触れましょう！

3．子どもとコミュニケーションをとろう

子どもはパパママ以外の人にも褒められたり認められたりすることで、自信がつき成長します。たくさんあやしたり、話しかけてあげましょう。
話しかける時は子どもの目線までしゃがんで話しかけると良いですよ。

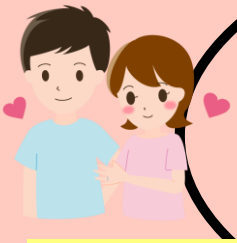
4 それぞれに、いいことたくさん！

みんなが
笑顔に

まちが
元気に



祖父母のハッピー
- 刺激や元気をもらえる
- セカンドライフが充実する
- 夫婦間や地域のつながりが深まる



地域のハッピー
- 防犯力、防災力アップ！
- 病気のときなど手助けが必要なときに支えあえる

パパママのハッピー
- 育児負担やストレスが軽減する
- 余裕をもって子どもと向き合える
- 子育てと仕事の両立がしやすくなる



孫のハッピー
- たくさんの愛情を受けることで情緒が安定する
- 色々な人とかかわることで社会性が育まれる
- 様々な考え方を知ったり経験することができる

5 子どもを事故から守ろう

０～９歳児の死亡原因で多いのは「不慮の事故」（思いがけない事故）です。
また、０～４歳児の不慮の事故による死亡は、本来安全なはずの家庭内でも多く起きています。
子どもの発達にともない、思わぬことが原因で事故に結びつきますので、安全対策を万全にし事故を未然に防ぎましょう。

＊０歳児　窒息が最多です

＊１～４歳児　交通事故が上位、浴槽内での溺水も多発しています

こども家庭庁（人口動態調査2020～2024年）より

窒息予防

柔らかい寝具やよだれかけなどに口をふさがれ窒息することがあります。うつぶせ寝はできるだけ避け、ベッド内にはタオルやぬいぐるみなど、ものを置かないようにしましょう。

（関連情報）
こども家庭庁ウェブサイト「こどもの事故防止ハンドブックについて」
０～６歳のこどもに起こりやすい事故とその予防法などをまとめたものが掲載されています。

6 孫育て支援情報

保健福祉センター	妊娠・出産・子育てに関する相談	☆JR神戸線より北側にお住まいの方 北部保健福祉センター北部地域保健課 ☎06-4950-0637　📠06-6428-5110 平日　午前9時～午後5時
		☆JR神戸線より南側にお住まいの方 南部保健福祉センター南部地域保健課 ☎06-6415-6342　📠06-6430-6850 平日　午前9時～午後5時
休日夜間急病診療所　小児科 （住所　尼崎市西難波町6丁目1-9）	夜間や休日に受診が必要なときの相談	☎06-6480-9500 平日　午後9時～午後11時30分 土曜日　午後4時～午後11時30分 日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日） 午前9時～午後11時30分
あまがさき小児救急相談ダイヤル	子どもの急な病気やケガの相談 ※尼崎市在住の方が対象	☎06-6439-6605 全日　午前0時～午前6時 相談内容により、早急に治療が必要とされる場合は、医療機関を紹介します
尼崎市ホームページ＞子育て	尼崎市の子育て情報が掲載	尼崎市　子育て

●発行年度：令和8年（2026年）11月　●発行：尼崎市保健所健康増進課
〒660-0052 兵庫県尼崎市七松町1丁目3番1-502号 フェスタ立花南館5階
電話番号：06-4869-3033　ファクス番号：06-4869-3049