

# すくすくかめっ子 かわら版

発行:神奈川区地域子育て支援拠点かなーちえ

〒221-0044 横浜市神奈川区東神奈川1-29 東部療育ビル3階  
TEL/FAX 045-441-3901 URL <https://kana-chie.com>

第63号

2021年9月発行

だんごのイベント

暑い季節のマスク生活を乗り切り、ふと見上げると、空の主役は、入道雲からいわし雲へ代わりました。

秋の訪れとともに涼しさに誘われてか公園で元気に遊ぶ子ども達、その姿を目にすると、やはり心が癒されます。

長きに渡る自粛生活がかめっ子事業のあり方も様々な変化と工夫が生まれました。

個性豊かなかわら版や

20周年を記念して作成しているかめっ子事業動画(朗完成予定)などを通して、改めて

たくさんの方の温かいまなざしが

子育て・子育てを支えてくださっていることを感じました。

また、支え手さんたちも遊びに来てくれる親子から

「元気」や「やりがい」をプレゼントされて、双方向てみんなの笑顔があふれる事業に育っています。

これからも人と人の間でバトンをつないでいきます。

## すくすくかめっ子事業20周年企画

2001年から開始した「すくすくかめっ子事業」は、2020年で、20周年を迎えました。

当初来所してくれていたお子さんたちは、“成人”を迎えたということですね。

神奈川県らしい「町ぐるみの子育て支援」を根付かせようと、地域の支え手さんや、町の様々な方たちのご理解と、お知恵と、お力のおかげで、ここまで、続けてこられたことを感謝しております。その20年のあゆみを、形に残して伝えていこうと、神奈川県とNPO法人親がめて、記念動画を作成中です。完成後は、各かめっ子さんに視聴いただけるよう準備しています♪

支え手さん制作のかわら版の発表の場も設けていきます。

皆さま、楽しみにお待ちください♥

＜動画制作中＞  
支え手さん、利用者さん  
からインタビュー

同じ開催日の  
3地区のかめっ子さんに  
ご協力いただきました。

この後、かわら版は  
かなーちえサテライト、  
親と子のつどいの広場でも  
掲示します。  
11月には、区役所内の  
区民ホールにも掲示をする  
予定です。

菅田地区の支え手さん  
をお願いして  
かめっ子や子どものイラストを  
描いていただきました♪  
今、かわら版の掲示でも使っ  
ています。これからも、あちこちでお  
目見えます♪

支え手さん制作  
＜かわら版掲示＞





## オンライン子育てお話し会 ～赤ちゃんが生まれてくる前に 知っておきたいこと～

産前産後コーディネーター 講師：ほうだ あきこ氏

まずは、夫婦で産後1か月～3か月を乗り切ろう！  
子育ては夫婦で取り組む、人生最大のプロジェクト<子育ては期間限定>

### 妻のカラダの変化

- ◇妊娠中眠い、だるいのは、母体が睡眠中に胎児に酸素がいくから。
- ◇産後、子宮が妊娠前の状態に戻るのには6週間から8週間後。
- ◇産前産後は急激にホルモンバランスが変化する。

### 愛情ホルモン♡オキシトシン

赤ちゃんがおっぱいを吸ったり、人と人とのふれあい、スキンシップで分泌されるホルモン。

母乳の分泌、子宮の収縮、短時間で深い睡眠を促したり、母性や愛情を育む働きがある。赤ちゃんとの愛着形成を促し、仲間と思えた人との信頼関係を築く。半面、非協力的、自分の考えと違う人に攻撃的になったり、排除したりする。

産後クライシスを引き起こす！？

### 産後のママのカラダ

- ◇見た目は元気、アドレナリンも出て、シャキッとする。
- ◇入院中や、里帰り出産から自宅に戻ったり、新しい環境になるときは元気でも、体のなかなはボロボロ。

**出産は**

**全治2か月の大けが**

(傷は痛いし、おっぱいは張る)

### 赤ちゃんが泣いたら、だれが抱く？

パパが抱こう！赤ちゃんにパパのにおい、声、抱かれ心地を覚えてもらう。  
泣かれても、めげずにたくさん抱いてたくさん話しかける。  
夫が寝かしつけをすると、妻の満足度が上がる。

子育ての時間は、たくさん関わって、  
“量”をすれば“質”が上がる

### パパが育児を取るなら、いつがいい？

- ◇産院から退院したその日から、24時間の連続で取る。(寝かしつけ、おむつ替え、家事等、一通りするには連続した時間が必要)
- ◇里帰り出産から、自宅に戻ったタイミング

親になるスイッチ

妻は妊娠、夫は我が子を抱いてから

### ねずみの子育て実験

メスがオスに子育てを教えていたグループの方が、パパネズミの子育てが、上手だった。

人の子育てでも、ママはしっかりと赤ちゃんとつながって、それを優しくパパに教えてあげて！



妊娠中は過保護にせず、産後は「姫」に！  
ママが欲しいのは、パパの実働と共感

泣きのピークは産後  
1~2か月  
3か月くらいから落ちついてくる

## 妊娠中からしておくといいこと

- ◇夫婦で早寝早起き  
妊婦と新生児の睡眠リズムは同調する。  
妊娠末期に母親の最長睡眠の入睡時刻が早いほど、1か月児の夜睡眠時間が長い。
- ◇夫が朝食を作り、妻を起こす  
夫は家事力をつけよう。妻のサポートになるのは食事作り。
- ◇言葉のギャップを埋めよう  
「食事の片づけ」といえば…  
食器を洗うところまで？  
拭いて食器をしまうまで？  
シンクを拭くまで？  
妻は希望を具体的に伝えること、  
夫は自分で考え行動する  
(今してほしい事を聞くのもOK)
- ◇産後の生活環境を整える。  
◇行政・会社の手続きや、保育園情報など、  
必要な情報を集め、手続きをする。

分娩費用+3万円を準備しておくのがおすすめ  
産後1~2か月、育児を  
専門家に頼んだり、家事を  
外注することができる。

## 仲間を増やそう

子育ては仕事とは違う。原因不明で解決できないことも多い。負の状態を抱えながら暮らす一孤独は大敵！  
周りに頼ると仲間ができる、周りを楽しさ、大変さを分かち合おう。  
赤ちゃんはかわいい、そして面白い、仲間がいると  
もっと楽しい。

## 赤ちゃんの特性

### ○赤ちゃんの五感

- 視力 0.01
- 聴力 ママの声はお腹でも同じように聞こえる。  
(その他の声は響いて聞こえる)
- 嗅覚 大人よりも優れている、ママの匂いがわかる。
- 味覚 生まれた時からわかる。
- 触覚 敏感な場所は、口、背中、足の裏など

### ○赤ちゃんとの生活(個人差が大きい)

- 授乳 10回前後/1日
- おしっこ 15回前後/1日
- うんち 15回前後/1日
- 3時間おきの授乳が必要



## みんなの感想

♡夫も共感したり、産後間もなくの頃を思い出して、コミュニケーションが取れなかったことを、夫婦で振り返りました。  
ポロポロで形はいびつでも、これまでなんとかやってこれたことを、ほめ合い、これからも頑張ろうと励ましました。  
あっという間に過ぎてきた日々を振り返る、とても良い機会に思われました。  
ほうださん、ありがとうございました。

♡オンラインで画像もオフなので、音量Maxにして、それとなく家族に聞こえるよう、リビングで雑聴させていただきました。  
主人も耳をダンボにしていた様子で、小学生の息子も寄ってきました。  
コロナ禍だからこそ、改めて家族や地域のつながりの大切さを感じることができました。  
♡先日、地域で「赤ちゃんが夜にこんなに泣くとは思いませんでした」と話す産後ママさんと会いました。ほうださんのお話が、もっとたくさんの方に届くといいなと思いました。



## すくすくかめっ子訪問記

今年度も、かめっ子さんに、訪問させていただいています！

支え手の皆さんの笑顔に会えると、元気がもらえます♡



リアルでも、オンラインでも参加できます  
三ツ沢地区

外出を控えている人たちにも、会場の様子を紹介できるように、と始めた取り組みです。前日までに、「オンライン参加」の申込みがあれば、支え手さんが、自宅からパソコン持参で、準備して待っていてくれるそうです。最近では、1歳児以上の親子の参加が目立つようになって、遊びも“動的”なものを取り入れています。

### 【参加者の声】

- ☺ 心が落ちづらくのを感じます...
- ☺ 子ども、支え手の方が笑顔で遊んでくれるので嬉しそうです...
- ☺ 加齢で、実の祖父母に会えずにいるので、かめっ子に来て、代わりにしてもらっています。(笑)
- ☺ 在宅ワークの夫に下の子どもを任せて、上の子どもとの時間をつくることができ、助かっています。



町内会館にWi-Fiが入っているそうです😊



公園へ出向き開催  
LINE登録してもらい、お知らせも...  
沢渡地区



外用BOX(手作り♪)  
消毒液・体温計・救急セット  
などを用意してあります



コロナ禍で、自治会館が利用できなくなり、「換気のいい」沢渡公園へ移動して、開催することにしたそうです。「コロナ禍でも安心して気軽に参加できる形は？」と考えての開催。雨天の場合は、オンラインでの参加もできます。公園では、保育園児や学童保育の子どもたちから声がかかり、支え手さんを通して地域との繋がりが見える場面も多いです。外での「読み聞かせ」も趣きがありますね。

### 【参加者の声】

- ★予約なしで、ふらっと気ままに参加できるのは魅力です...
- ★同じ子育て中の親同士、いろいろな話ができるので、勉強になります。

心に響く講座でした。

いるそうです。

知恵をだしあって

みんなで語り合い、

今でも、何かある度に

必要だ！」と。

生きるために

「人とのつながりは

できたそうです。

再確認することが

居場所の“核”を

対話を続けたら

困り感等々...

不安なこと、

問い続け、

支え手みんな、

「コロナ禍の今、

どうあればいいの

参加の場の開き方」

を受講しました。

『ポストコロナの

を講師に迎えた

関わる坂倉杏介さん

居場所「芝の家」に

多世代型・縁側のある

東京都港区で

【編集後記】

