



**協力**

「共育て導きの書」作成プロジェクトメンバー  
(民間企業は五十音順)

カタチクリエイティブ株式会社	猪飼 毅
株式会社システムインテグレート	遠藤 あゆ美
株式会社セブン-イレブン・ジャパン	田中 直矢
田部井建設株式会社	前林 陵平
日本生命保険相互会社	松田 真弥
一般社団法人ハートフルすまいる	片山 上総
埼玉県県民生活部人権・男女共同参画課	信末 慶子
埼玉県保健医療部健康長寿課	朝井 涼子
埼玉県産業労働部多様な働き方推進課	須貝 陽一
埼玉県警察本部警務部警務課	長谷部 みどり

**発行**

埼玉県福祉部こども政策課  
〒330-9301 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1  
TEL : 048-830-3343  
FAX : 048-830-4784

**監修**

吉岡 淑隆  
子育て支援チーム「つむぎて」  
原坂 一郎  
三木 智有

**構成・デザイン**  
株式会社YUIDEA

**イラスト**  
ながのみみ

令和7年1月 初版発行



埼玉県マスコット  
「コバトン」「さいたまっち」

# 家事・育児を巡る 冒険の旅のスタート



パートナーと協力し、  
ステージをクリアしていこう！

パパにとっても、ママにとっても  
まるで冒険のような「子育て」。

楽しみでワクワクする反面、  
不安や戸惑いもあります。

二人で協力して前に進み、  
家族みんなの幸せという宝を  
手に入れましょう。



プロローグ：  
子育ての考え方 p.4~9

- p.4 家事と育児のシェアを考える/  
家事と育児の棚卸し
- p.6 家事と育児の効率化/家事と育児の分担①
- p.8 家事と育児の分担②/子育てアンケート

ともだ  
子育てとは…

子育て当事者の女性と男性が  
共に、子どもと過ごす時間を作り、  
相互に協力しながら子育て  
をすること。



## 冒険の心得

### 【その一】

パパとママは一緒に冒険するパートナーです。  
壁にぶつかったときは共に協力し、解決していきましょう。

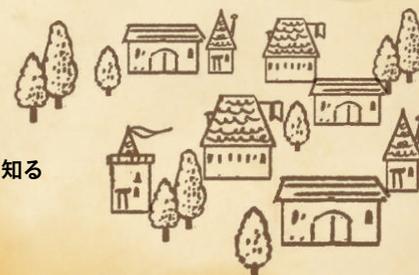
### 【その二】

この冊子は冒険を手助けするヒント集です。  
この冊子を片手に家事や育児にどんどん挑戦してみましょう。

## 育児ステージ p.10~30

(0~3歳)

- p.11 妊娠中のママの変化を知る
- p.12 産後の心と体の変化を知る/こどもの1日を知る
- p.14 こどもの成長を知る
- p.16 抱っこ/お風呂(沐浴)
- p.18 おむつ/睡眠
- p.20 おうちの危険防止
- p.22 授乳(ミルク)/離乳食/歯磨き
- p.26 室内遊び/外遊び
- p.28 子育て支援サービス/冒険の道案内コラム①
- p.30 医療機関の受診の目安



## 子育てステージ p.31~37

(4歳~小学校低学年程度)

- p.32 入園準備/入学準備
- p.34 放課後の過ごし方/休日の過ごし方
- p.36 冒険の道案内コラム②



## 家事ステージ p.38~43

- p.39 掃除・片付け
- p.40 洗濯/料理
- p.43 冒険の道案内コラム③



家族みんなの幸せ

## 家事と育児のシェアを考える

家事や育児を一人で抱え込むと、心身共に疲れ切ってしまいます。

家庭が家族みんなにとって安らげる場所であるように、パートナーと協力し、家事も育児もシェアしていきましょう。

シェアする上でのヒントを

次の3つのステップに分けて紹介します。

順を追ってパートナーと一緒に考えてみましょう。



Step1: 棚卸し p.4~5 \ Step2: 効率化 p.6 \ Step3: 分担 p.7~8

## Step1: 家事と育児の棚卸し

パートナーと分担を考える上で、まずは家事と育児の棚卸しをすることが大切です。

以下の例を参考に、細かなタスクに見える化してみましょう。

### 【 育児・子育てのリスト 】

- |   |                                       |   |
|---|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 沐浴・お風呂             | <input type="checkbox"/> おやつ準備        | <input type="checkbox"/> 頻度が少ないもの       |
| <input type="checkbox"/> おむつ替え              | <input type="checkbox"/> 歯磨き          | <input type="checkbox"/> 出生時の手続         |
| <input type="checkbox"/> トイレトレーニング          | <input type="checkbox"/> 遊ぶ           | <input type="checkbox"/> 健診、予防接種        |
| <input type="checkbox"/> 寝かしつけ              | <input type="checkbox"/> おでかけの準備      | <input type="checkbox"/> 通院、看病          |
| <input type="checkbox"/> 夜泣きの対応             | <input type="checkbox"/> 送迎           | <input type="checkbox"/> イベントの準備(誕生日など) |
| <input type="checkbox"/> 朝起こす               | <input type="checkbox"/> 爪切り、耳掃除      | <input type="checkbox"/> こども用品の買い出し     |
| <input type="checkbox"/> 着替え                | <input type="checkbox"/> 散髪           | <input type="checkbox"/> 室内の危険防止対策      |
| <input type="checkbox"/> 髪を結ぶ               | <input type="checkbox"/> 連絡帳や書類の確認    | <input type="checkbox"/> こども部屋や収納の準備    |
| <input type="checkbox"/> 授乳(母乳・ミルク)         | <input type="checkbox"/> 勉強を教える、宿題を見る | <input type="checkbox"/> 入園・入学準備        |
| <input type="checkbox"/> ごはんの準備、食事(離乳食・幼児食) |                                       | <input type="checkbox"/> 持ち物への記名        |
|   |                                       | <input type="checkbox"/> 保護者会、学校行事への参加  |

## 【 家事のリスト 】

### 掃除

- 各部屋の整理整頓、床掃除
- 浴室
- トイレ
- ベランダ
- 洗面所
- 玄関

頻度が少ないもの

- 換気扇、エアコン、窓

### 洗濯

- 洗う
- 取り込む
- しまう
- 洗濯槽やフィルターの掃除
- クリーニングに出す、受け取る
- 干す
- 畳む
- アイロンかけ

衣類以外にも

- 手洗い場のタオルの交換、洗濯
- トイレ用品やマットの洗濯
- 寝具の洗濯、布団を干す
- 運動靴、上履きなどの洗濯

### ゴミ出し

- ゴミの分別
- ゴミ箱の洗浄
- 指定日にゴミを捨てる
- ゴミを集める
- ゴミ袋のセット

頻度が少ないもの

- 粗大ゴミの廃棄

### 料理

- 食材のチェック
- 料理(朝・昼・夜)
- 弁当、水筒の用意
- お茶を入れる
- テーブルを拭く
- シンク、コンロ、電子レンジの掃除
- 献立を考える
- 食材の買い出し、収納
- 氷を作る
- 食器を洗う
- ふきんを洗う

頻度が少ないもの

- 冷蔵庫の整理
- まな板、食器などの漂白

### その他の家事

- お風呂を沸かす
- 部屋の換気、戸締まり
- 植物やペットのお世話
- 郵便物のチェック
- 宅配便の受取、発送
- 車の給油、洗車
- お金の管理
- 地域参加(回覧板、地域清掃など)
- 衣替え
- 裁縫(ボタン付けなど)
- 電池の交換、充電
- 電球の交換

### 気付いていますか? 名もなき家事

料理や洗濯とは違い、名前がなくて目立たない「名もなき家事」もあります。一つひとつはささいなことですが、積み重ねると地味にストレス。「名もなき家事」にも気を配り、積極的に取り組みましょう。

例) トイレトーパーの交換、芯を捨てる

例) 洗剤やハンドソープなど日用品のストック管理



## Step2: 家事と育児の効率化

家事や育児のたくさんのタスクに対し、1日の時間には限りがあります。時間や気持ちに余裕を持てるように、負担を減らす方法を考えてみましょう。

### 【 家事の頻度の見直し 】

- 毎日やるもの
- 曜日を決めてやるもの
- 月1でやるもの
- 季節ごとにやるもの

パートナーと話し合い、家事の種類ごとに頻度を決めよう。「本当に毎日やる必要があるのか?」理想と負担を天秤にかけ、無理なくできる落としどころを見つけよう。

### 【 家庭のルール決め 】

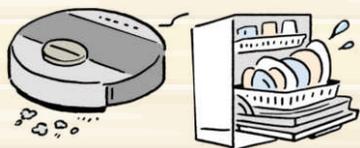


育った環境が違うので、家事や育児に対する考え方は夫婦でも異なるもの。「育児でNGなこと」「家事をどこまでやるのか?」などパートナーと話し合い、我が家のルールを作ろう。

### 【 時短グッズ・サポートサービス 】

家族の時間を増やすための初期投資!

#### 時短家電



隙間時間で注文! 重い荷物もラクチン

#### 食材の宅配サービス



料理初心者でも簡単調理! 献立に悩まない

#### ミールキット



ハウスクリーニング、家事代行サービスなど

#### アウトソーシング



「子育て支援サービス」もチェック ▶ p.28

## Step3: 家事と育児の分担①

タスクやルールを整理したら、いよいよ家事や育児の分担について話し合いましょう。仕事や家庭の状況に応じて、分担の仕方は様々です。我が家にあったスタイルを見つけましょう。

### 【 役割分担のパターン 】

**A 適材適所で分担** お互いに一通りやってみて、得手不得手、好き嫌いを話し合い担当を決める。

**B 時間別で分担** 時間別にタスクを洗い出し、担当を決める。二人で分担することで、マルチタスクをこなせるようにする。

**C 担当を決めない** 各自で判断して家事を行う。もしくは一人が主体となって、その時々でパートナーに依頼する。

- 担当制の場合 … 担当がどうか縛られすぎず、状況に応じて、柔軟に対応しよう。
- 担当を決めない場合 … 負担がどちらかに偏らないよう、常に協力の姿勢でいよう。

次のページのモデルケースも参考に

### 【 こどものお手伝いのすすめ 】

お手伝いは、こどもの自己肯定感、忍耐力、創造性などを育む機会になります。テーブルを拭くなど、簡単なことからこどもに頼んでみましょう。

### 「お手伝い免許皆伝」



「洗濯物量みマスター」など、できるようになった家事の免許を与えて、こどものやる気を引き出そう。「お手伝い免許証」を作って、スタンプやシールを押すのもおすすめ。

### POINT 家事の教え方



- 時間や気持ちの余裕があるときに教える
- まねしやすいように、ゆっくりやって見せる
- 説明するときは手を止める
- できたら褒める、できなくても叱らない

## Step3：家事と育児の分担②

### モデルケースA：適材適所で分担

**パパ** (息子(6か月)) **ママ**

- 育児休業中
- 力仕事が得意
- 運転が好き
- 繊細な作業は苦手

- 専業主婦
- 料理が得意
- 水回りの掃除が嫌い
- 重い物を運ぶのが苦手

水回りの掃除、洗濯、車での買い出し、こどもとお風呂に入る、床や玄関などの掃除、料理、離乳食作り、こどもの着替え、こどもの爪切り

おむつ替えと授乳は、その時々で分担。寝かしつけと夜泣きの対応は、1日ごとに交代。

### モデルケースB：時間別で分担

**パパ** (娘(3歳)) **ママ**

- 勤務：10時～19時
- 通勤時間：1時間
- 残業することも多い

- 勤務：9時～16時
- 通勤時間：30分
- 定時退社

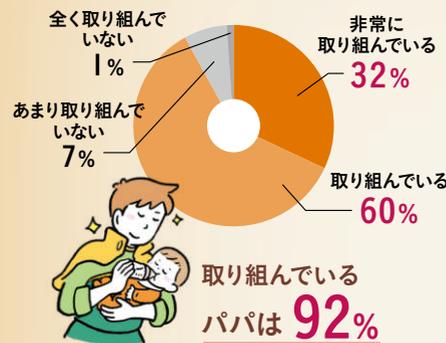
**朝** 娘のお世話を交代しながら、出勤準備。娘とママが家を出た後に、パパが家事を行う。  
 ゴミを出し、保育所に娘を送る。出勤前に掃除機をかけ、洗濯物を干す。

**夜** パパの帰宅が遅いので、夕食の準備や娘のお世話はママが担当。後片付けはパパに。  
 娘のお迎え、夕食やお風呂の準備等を行う。夕食後に食器洗い。入浴後にお風呂掃除。

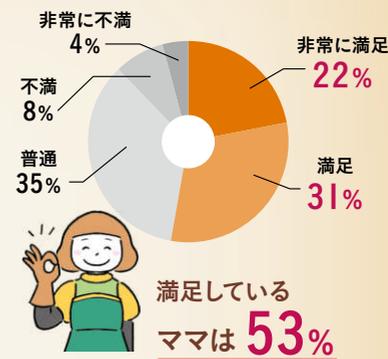
## パパ・ママに調査！ 共育でアンケート



Q1. (パパへ) 家事・育児に  
取り組んでいますか？



Q2. (ママへ) パパの家事・育児への  
取組状況に満足していますか？



Q3. どちらの家事・育児  
時間が長いですか？

→ ママと回答した人が **97%**

### 結果

パパの家事・育児参画は当たり前！  
一方で、家事・育児にかかる時間はママの方が長い。

子育て中のママ352人に聞いた！  
パパにやってほしい **家事ベスト3**

- 第1位 料理
- 第2位 掃除
- 第3位 食器洗い



「料理をしてほしい」と言うママの意見が圧倒的に多かった。「体調が悪いときに家事を率先してやってくれてうれしかった」と言う声も。

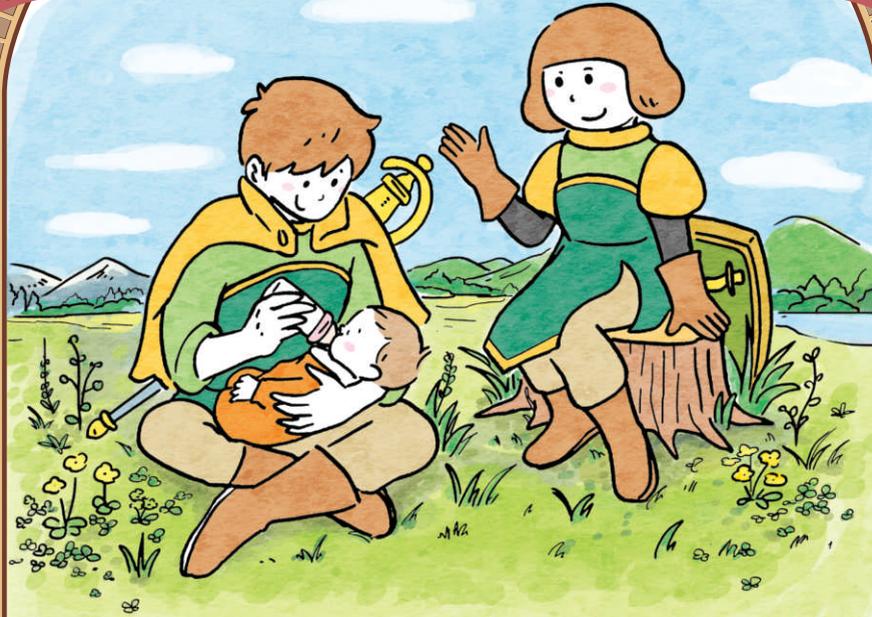
子育て中のママ352人に聞いた！  
パパにやってほしい **育児ベスト3**

- 第1位 お風呂に入れる
- 第2位 遊ぶ
- 第3位 寝かしつけ



「一人の時間がほしい」「こどもとずっと関わってほしい」という声や「夜泣きしているときに一緒に起きてくれてうれしかった」と言う声も。

# 育児ステージ



初めての育児は分からないことがたくさん。  
最初は難しく考えすぎず、とにかく挑戦してみましょう。  
子どもと関わるうちに、パパになった実感がどんどん湧いていきます。

## うれしかった育児エピソード

抱っこしたときに重くなったなど子どもの成長を感じることができてうれしかった。

仕事や家事で疲れたときも子どものかわいい寝顔を見ると癒やされた。

育児で不安になっているときに、ママから「あなたがパパでよかった」と言われてうれしかった。

## 妊娠中のママの変化を知る

初期  
2~4か月 (4~15週)

- つわりが始まる
- 体のだるさを感じる



ママの気持ちに寄り添おう!

体調の変化に戸惑い、出産への不安を抱えるママ。話を聞いたり、できるだけそばにいたり、ママの気持ちに寄り添おう。

中期  
5~7か月 (16~27週)

- 安定期に入る
- 胎動を感じる
- おなかがせり出す



家事を積極的にこなそう!

心身共に変化の大きいママをいたわり、家事を率先して行おう。重い荷物を持つ、お風呂掃除など体に負担がかかる作業はパパの役割に。

後期  
8~10か月 (28~39週)

- おなかが大きくなり動きづらくなる



出産・育児の準備をしよう!

妊婦健診や両親学級に一緒に参加し、パパになる心構えを持とう。ママと相談しながら、ベビーグッズの準備も進めておこう。

### POINT 妊娠中に起こりやすい症状

- 貧血 ●不眠 ●腰痛 ●むくみ
- 息切れ ●めまい ●たちくらみ
- 便秘 ●頻尿 ●こむら返り

### POINT 妊娠中に避ける飲食物

- アルコール ●カフェイン
- 生もの (加熱が不十分なもの)
- ナチュラルチーズ など



# 産後の心と体の変化を知る

## ママが安心して休める環境づくりを

出産は「全治2か月のけがと同じ」と言われるほど、母体に大きなダメージを与えます。さらに出産直後はホルモンバランスの急激な変化により、情緒が不安定になります。

母体が妊娠前の状態に戻るまでの期間を「産褥期（産後6～8週間程度）」と言い、特にこの期間は、ママが安心して休める環境が必要です。

パパが主体的に家事や育児を行う、周囲にサポートをお願いするなど、ママの体調回復に努めましょう。



## パートナーの産後うつに注意

2週間以上、気分の落ち込みや不眠、食欲不振などが続く場合は、「産後うつ」の可能性があります。

近年、ママだけでなく、パパの「産後うつ」も珍しくありません。育児と仕事の両立の難しさ、初めての育児への不安、睡眠不足など様々な要因からパパも心に不調をきたすことがあります。

パートナーの様子をお互いに気かけ、時には周囲に助けを求めることが大切です。

不調が続く場合は無理をせず、

医師（出産した産婦人科/心療内科/精神科/小児科）、助産師、保健師に相談をしましょう。



### POINT 自治体の相談窓口

各自治体の母子保健サービス窓口（こども家庭センター、保健センター等）では電話やSNS等で妊娠、出産、育児に関するお悩み相談を受け付けています。埼玉県やお住まいの市町村のホームページをご覧ください。

「子育て支援サービス」もチェック ▶ p.28



# こどもの1日を知る

授乳の間隔や睡眠時間には個人差があります。夜泣きをするかどうかや夜中に目覚める回数もこどもによって異なります。

## 【Aさんのこどもの1日】

※あくまでも一例です。



### 0か月のとき

7:00	起床
8:00	授乳
9:00	睡眠
10:00	睡眠
11:00	授乳
12:00	睡眠
13:00	睡眠
14:00	授乳
15:00	睡眠
16:00	睡眠
17:00	沐浴
18:00	授乳
19:00	睡眠
20:00	睡眠
21:00	授乳
22:00～	夜間も頻繁に起きていた。



### 6か月のとき

7:00	起床
8:00	授乳
9:00	散歩
10:00	離乳食
11:00	睡眠
12:00	睡眠
13:00	室内遊び
14:00	授乳
15:00	睡眠
16:00	授乳
17:00	室内遊び
18:00	お風呂
19:00	授乳
20:00	睡眠
22:00～	夜泣きで起きる時間が決まってきた。



### 2歳のとき

起床
朝食
室内遊び
外遊び
昼食
室内遊び
睡眠
おやつ
室内遊び
夕食
お風呂
睡眠
夜通し寝るようになった。

## 生活リズムを整えることは、こどもの成長にとっても大切です。

こどもが朝、気持ちの良い目覚めができるように、カーテンを開けて日の光を入れましょう。また、夜は20～21時には消灯しましょう。

# こどもの成長を知る

こどもの成長は個人差が大きいので、時期は目安として捉えてください。発達について不安があるときは健診等で相談してみましょう。

※時期はあくまでも目安です。

## 0歳

- 首がすわる
- つかまり立ち
- 寝返り
- つたい歩き
- おすわり
- ハイハイ
- 乳歯が生え始める



夜泣き

沐浴

離乳食

- お七夜
  - お宮参り
  - お食い初め
  - ハーフバースデー
- 初節句  
(女の子: 3月3日、男の子: 5月5日)

## 1歳

- 単語を話す
- 歩く
- ボールを蹴る
- ジャンプする
- コップを使う
- スプーンを使う
- クレヨンを使う



誕生日



- 1歳児健診
- 1歳6か月児健診

## 2歳

- 靴を履く
- 階段を上り下りする
- ごっこ遊び
- 乳歯が生えそろう
- はさみを使う



イヤイヤ期

## 3歳

- 会話が上手になる
- 着替える
- 三輪車をこぐ
- お箸を使う



七五三  
(11月15日)



- 3歳児健診

### 予防接種について

予防接種は生後2か月頃から(標準的なスケジュール)。こどもの予防接種は10種類以上あり、推奨時期が決まっています。同時接種も可能ですので、お住まいの市町村や医療機関で最新の情報を確認し、事前にスケジュールを立てましょう。

予防接種

# 抱っこ

抱っこの姿勢をマスターして、徐々に慣れていきましょう。積極的に赤ちゃんスキンシップをとることが大切です。

## 【横抱きの仕方】 ※左右の手は逆でも構いません。抱きやすい方で行ってください。



両手で赤ちゃんの頭を軽く持ち上げる。  
左手でそのまま首と後頭部を支える。  
右手はおしりを支える。



抱き上げて、  
胸元に引き寄せる。

右手は背中に移動し、  
赤ちゃんの背中を  
右腕全体で支える。

体を  
密着させる



頭と首を  
しっかり支える

赤ちゃんの  
背中からおしりが  
丸くなるように

左手は頭からおしりに移動。  
赤ちゃんの首と頭は  
左ひじに乗せて支える。

## 縦抱きの場合

赤ちゃんの脚が  
M字に開くよう  
に抱える。首が  
すわるまでは頭  
と首をしっかり  
支えよう。



下ろすときは…

おしり→頭の順でゆっくりと。

NG!!



## 乳幼児揺さぶられ症候群に注意!

泣きやませようと赤ちゃんの頭を強く揺さぶると、  
赤ちゃんの脳にダメージを与えます。  
首がすわるまでは、頭がぐらぐらしやすく、  
特に注意が必要です。

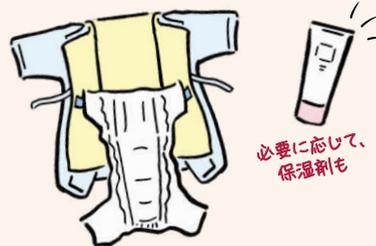
# お風呂(沐浴)

赤ちゃんは菌への抵抗力が弱いので、ベビーバスで沐浴させます。1か月児健診で問題がなければ、大人と一緒に入浴できます。

## 【沐浴のやり方】

### Step1 準備

タオル・着替え・新しいおむつを準備する。  
ベビーバスに38～39度のお湯をはる。



必要に応じて、  
保湿剤を

### Step2 顔を拭く

お湯でぬらしたガーゼで  
先に顔を拭く。



### Step3 お湯に入れる

服を脱がせて、  
沐浴布をかけ、  
足から  
お湯に入れる。

「お風呂に入ろうね」  
などの声掛けを



### Step4 洗う

せっけんを泡立て、手で全身をくまなく洗う。  
背中やおしりを洗うときは、  
片方の腕で赤ちゃんの胸元を支える。



顔がお湯に  
沈まないように  
気を付けて

### Step5 湯あがり

タオルで体を拭き、着替えさせる。  
肌が乾燥しやすい子はしっかり保湿をする。



## POINT

- 沐浴は**毎日1回**
- **焦らず、安全に**  
目や耳に泡が入ったときも、  
焦らずにお湯で流しましょう。
- 赤ちゃんが疲れるので10分を目安に  
長湯はしないようにしましょう。

# おむつ

生まれてすぐはおむつ替えが1日10回以上になることもあります。汚れたらこまめに替えてあげましょう。

## 【紙おむつの替え方】

### Step 1 準備

新しいおむつを敷いた上で、汚れたおむつを開く。

### Step 2 おしりを拭く

おしり拭きで優しく拭く。  
汚れが落ちにくいときはぬるま湯をかける。



### Step 3 汚れたおむつを引き抜く

脚を引っ張らないように注意。

### Step 4 おむつをつける

テープをきつく締めすぎないように注意。  
(指1本分が入るくらいが目安)



### Step 5 チェック

おなかまわりのギャザーや脚の付け根のフリルが内側に入っていないかチェックする。

おむつを捨てるときは…

固形のうんちはトイレに流す。  
おむつは丸めてからゴミ袋に。

### POINT おむつの選び方

- **サイズ(S/M/Lなど)**  
赤ちゃんの成長に合わせて、選ぼう。
- **紙おむつ/布おむつ**  
紙おむつは、漏れの心配が少ない。  
布おむつは、経済的でエコ。

- **テープタイプ/パンツタイプ**  
ハイハイなどよく動くようになったら、パンツタイプに切り替えよう。



# 睡眠

多くのパパ・ママが赤ちゃんの夜泣きに悩んでいます。つらいときや困ったときは、小児科医や保健師などに相談してみましょう。

## 【こどもの睡眠の変化】 ※時期はあくまでも目安です。

0～6か月	6か月～1歳	1～3歳
数時間おきに起きる。3～4か月頃より昼夜の区別がついてきて、夜間の睡眠時間が徐々に長くなる。	6か月頃から夜泣きが始まり、1歳過ぎまで続く。(個人差あり)	眠りが浅く、夜中に目覚めるが、回数は減っていく。夜通し寝る子もいる。

## 【寝かしつけのコツ】



- **昼夜のリズム作り**  
(日中は体を動かす、夜は照明を暗めにするなど)
- **寝る前の習慣を決める**  
(絵本を読む、オルゴール曲を流すなど)
- **夜泣きのときは、声掛けや抱っこで安心させる**
- **泣きやまないときは、抱っこしたまま、おうちの中を散歩して気分転換する**

### POINT 夜泣きの原因

- 空腹、のどの渇き
- おむつが汚れている
- 体調が悪い(受診の目安はp.30参照)
- 部屋が暑い/寒い
- お昼寝をしすぎた
- 日中の刺激が強すぎた など

### 泣きやまなくても、自分を責めないで!

赤ちゃんが泣く理由が明確でない場合もあります。焦らず「そういう時期だから」と割り切りましょう。

イライラしたときは、赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、少しだけその場を離れて、深呼吸。

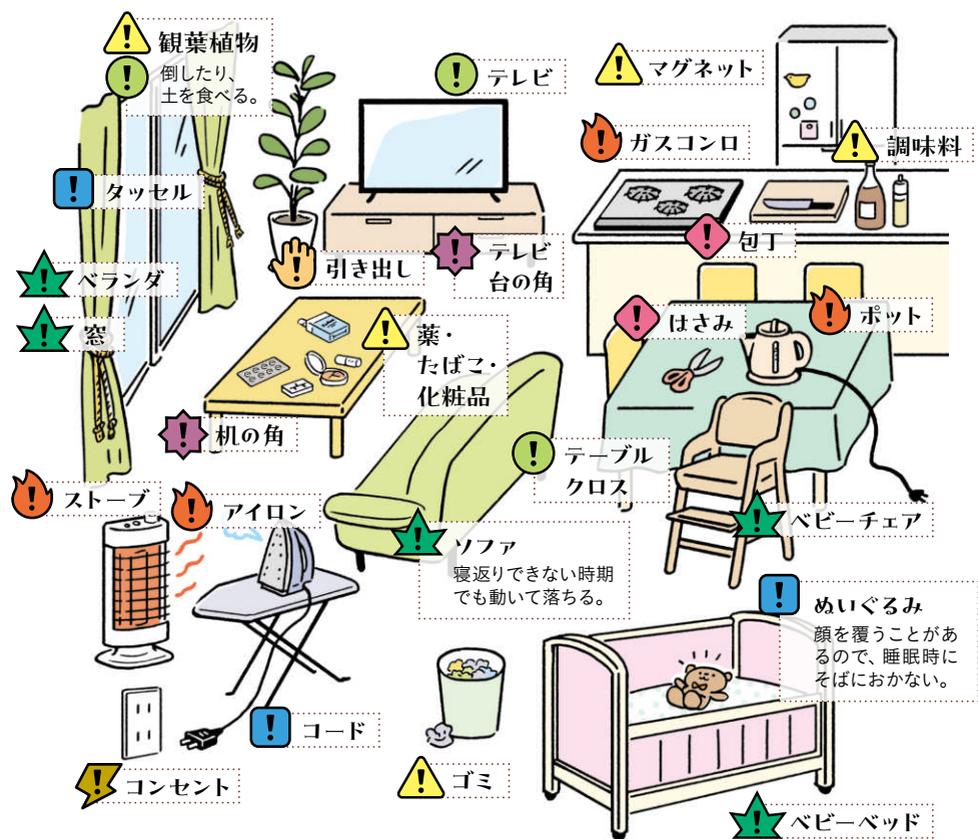


# おうちの危険防止

けがや事故のリスクは外出先だけでなく、おうちの中にもあります。出産前から室内の安全対策をしておきましょう。

## 【 おうちに潜む10のリスク 】

-  誤飲
-  窒息
-  切り傷
-  打撲
-  やけど
-  転落
-  転倒
-  溺れる
-  感電
-  指をはさむ

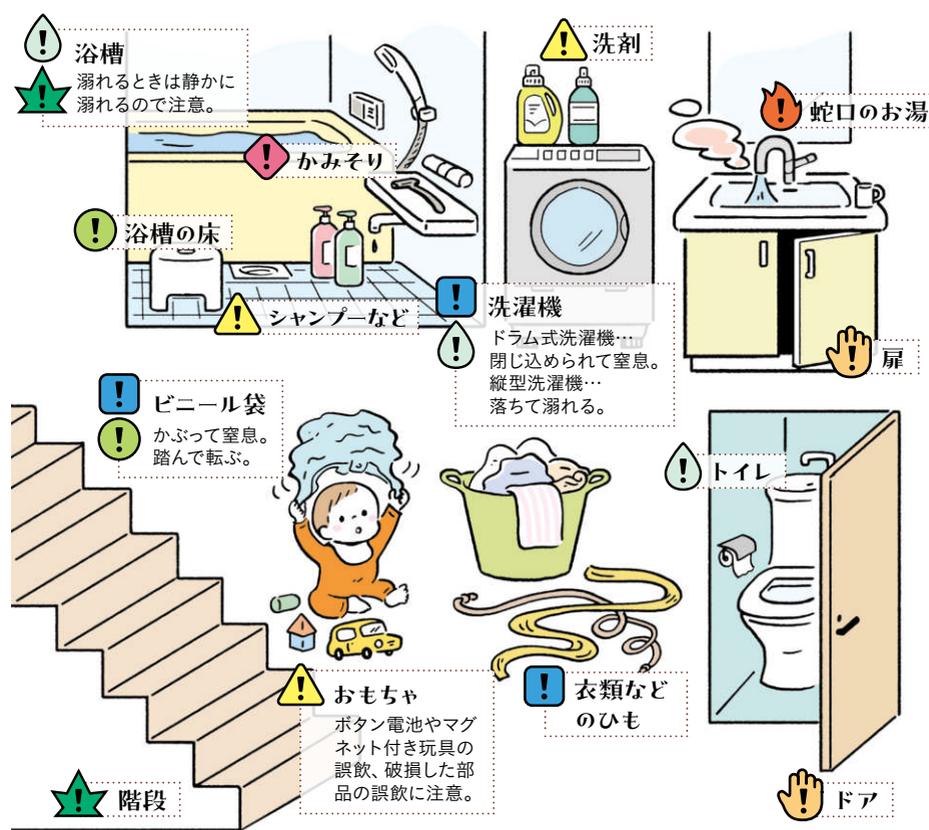


## 【 危険防止のためにできること 】

- 赤ちゃんの手の届く場所に、危険なものを置かない
- 扉や引き出しにはロックをかける
- ベビーゲートを使って、キッチンや階段など危険な場所に近づけない※1
- 家具の角にはコーナークッションを設置し※2、不安定な家具は固定する
- ベランダや窓の近くに、踏み台となるものを置かない
- ベビーチェアを使うときは、必ずベルトを着ける

※1 ベビーゲートが倒れて、けがをした事例もあるので注意

※2 赤ちゃんがコーナークッションをちぎって食べてしまった事例もあるので注意



# 授乳(ミルク)

自分の手からミルクを飲んでくれるうれしさは、今しか味わえません。ミルクをあげることで、赤ちゃんとの距離がぐっと縮まります。

## 【 ミルクのあげ方 】

### Step 1 準備

手を洗う。哺乳瓶に規定量の粉ミルクを入れる。



### Step 2 お湯を注ぐ

一度沸騰させた70～80度のお湯を出来上がりの2/3まで注ぐ。



泡立てないように

### Step 3 振る

乳首をつけて、ゆっくり振る。粉が溶けたら、残りの1/3のお湯を足す。



### Step 4 冷ます

流水にあてて、冷ます。手首の内側にたらし、生温かければOK。(40度が目安)

### Step 5 飲ませる



### Step 6 げっぷ



飲み終わったら、縦抱きで背中を優しくトントンしてげっぷをさせる。

母乳の場合でも、げっぷはパパが担当するとGOOD!

### Step 7 片付け

哺乳瓶を洗浄+消毒(煮沸or薬液or電子レンジ)。

災害時に備えて液体ミルクの活用もおすすめ。

## ミルク〇×クイズ

Q1. おでかけ時は作り置きしたミルクを持っていく?

答えは下に

Q2. ミルクをたくさん飲む場合は栄養のとりすぎになるので、薄めてあげるようにする?



Q1:× 雑菌が繁殖しやすいので、作り置きはせず、お湯と粉を分けて持って行く。飲み残しは捨てる。  
Q2:× ミルクの濃さを自己判断で変えるのはNG。浸透圧が変わって、赤ちゃんの負担に。

# 離乳食

授乳から離乳食への移行には段階があります。初めは授乳からの栄養摂取をメインとして、徐々に離乳食の比重を増やしていきます。

## 【 離乳食のステップ 】

※時期はあくまでも目安です。  
※バクバク期(12～18か月)を経て、幼児食へ移行します。

ゴックン期 5～6か月	モグモグ期 7～8か月	カミカミ期 9～11か月
<p>1さじの「つぶしがゆ」から始める</p> <p>1日1回</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 野菜や魚をゆでて、すりつぶし、湯でのばしたものなど</li> <li>● 「ポタージュ状」から始め、慣れたら「ペースト状」に</li> </ul>	<p>いろいろな食材を試す</p> <p>1日2回</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● みじん切りしたゆで野菜、ゆでて細かくほぐした鶏ささみなど</li> <li>● 豆腐くらいの固さに</li> </ul>	<p>栄養バランスを意識する 9か月頃から手づかみ食べ※を始めてもよい ※こどもが自分の手でつかんで食べること</p> <p>1日3回</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 短く切った麺や粗くほぐした魚、スティック状のゆで野菜など</li> <li>● バナナくらいの固さに</li> </ul>

## 【 気をつける食べ物 】

<p>食中毒</p> <p>はちみつ、黒糖、生もの(加熱が不十分なもの)</p>	<p>はちみつ・黒糖は1歳まで、生ものは3歳までは食べさせない。生野菜は衛生面に配慮し、かみ砕きやすいものなら1歳頃から可能。</p>
<p>食物アレルギー</p> <p>卵、牛乳、ナッツ、小麦、そば、大豆、えび、かになど</p>	<p>初めて食べるときは、症状が出て受診ができるように、できるだけ午前中に。ほんの少量を与えて、食後数時間は様子を見る。</p>
<p>のどに詰まる、張り付くもの</p> <p>ナッツ、豆、ミニトマト、ぶどう、コンニャクゼリー、あめ、のり、餅など</p>	<p>窒息の可能性があるので、目を離さず十分に注意する。与えるときは、丸ごとではなく、細かくカットするかペースト状に。</p>
<p>味の濃いもの</p> <p>ハム、ソーセージなど</p>	<p>3歳頃までは、なるべく控える。食べるときは、切ってからゆでるなどして塩分を抜き、少量にする。</p>

## ママの体験談

長女にアレルギーがなかったのが長男も大丈夫だろう、と友人宅で卵ボーロを一粒食べさせたらアナフィラキシーショックに。つらい思いをさせてしまった。

# 離乳食

具材の固さや大きさに制約があり、難しく感じてしまう離乳食。実は意外と簡単にできるレシピがあります。

## [ 離乳食の簡単・時短レシピ ]

### ゴックン期用 電子レンジで簡単「基本の10倍がゆ」

※レシピは「10倍がゆ」ですが、こどもの好みに合わせて水分量を調整してみましょう。



- 材料**  
(25mlの容器8つ分)
- ごはん 50g
  - 水 250ml

- 作り方**
1. 耐熱容器にごはんと水を入れ、混ぜる。
  2. ラップをして、600Wで3分チンして、5分蒸らす。
  3. 取り出して混ぜ合わせ、もう一度3分チンする。
  4. ブレンダー（すり鉢でもOK）でペーストにする。
  5. フリージング容器に入れて冷凍保存する。

ゆい  
@yui.kids\_gohan  
のレシピより引用

### カミカミ期用 手間なく作れる「手づかみ野菜」

※調理機能付きの炊飯器をご使用ください。



- 材料**
- にんじん 1cm輪切り2つ分
  - だいこん 1cm輪切り1つ分
  - アスパラ 穂先の部分3~4本
  - さつまいも 1cm輪切り1つ分

- 作り方**
1. 野菜は手で持ちやすいようスティック状にカットする。
  2. 炊飯器でごはんやおかゆを炊くときに、野菜と一緒にのせて炊飯する。
  3. ペーパーで野菜の水分をしっかり拭き取る。
  4. フリージング容器に入れて冷凍保存する。

めい  
@mey\_babygohan  
のレシピより引用

## [ こどもが離乳食を食べないときは? ]

- 次の一口を早く与えすぎない
- 手づかみ食べにしてみる
- スプーンの素材や大きさを変えてみる
- 調理方法、食材を変えてみる (なめらかさ、固さ、温度など)
- 神経質にならず、親子で食事を楽しむ



まずは、食事に慣れさせることが大切。単純におなかが減っていない場合もあるので、無理に食べさせず、様子を見ましょう。ベビーフードの活用もおすすめ。

# 歯磨き

口の中は敏感なので、歯が生える前からこども口の中を指で優しくタッチして、徐々に歯磨きへの準備をしましょう。

## [ 歯磨きのステップ ] ※時期はあくまでも目安です。

6~11か月	1~2歳	自分で磨くようになったときの注意点
<p>☞ 初めて前歯が生える</p> <p>水でぬらしたガーゼで優しく歯を拭く</p> <p>口元を触られることに赤ちゃんが慣れるように</p>	<p>☞ 上下8本の前歯が生える</p> <p>仕上げ磨き用の歯ブラシを使って磨く</p> <p>最初は歯に触れる程度で慣れてきたら優しく磨く</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●のどを突かないように、大人がそばで見守る</li> <li>●床に座った状態で磨き、歯ブラシをくわえたまま歩かない</li> <li>●小学校低学年くらいまでは大人が仕上げ磨きをする</li> </ul>

## [ 歯磨きを楽しくするコツ ]

お手本を見せる 褒める  
選ばせる 磨きあいっこ

今日はどれにする?

## 歯磨き〇×クイズ

- Q1. 乳歯で虫歯になっても、永久歯で生え変わるから問題ない?
- Q2. 下の前歯が生え始めたら、嫌がってもしっかり磨かないといけない?



答えは下に

Q1: × 乳歯に虫歯があることは、永久歯も虫歯になりやすい。  
Q2: × 6~10か月の時期は唾液の分泌が盛んで虫歯になりにくいので無理に磨かなくても良いが、歯ブラシには慣れさせると良い。

# 室内遊び

遊びはこどもの心身の成長につながる大事な時間です。パパにとっても、こどもと遊ぶ時間は楽しく、リフレッシュになります。

## 【こどもの遊びの変化】 ※時期はあくまでも目安です。

1か月～1歳

おもちゃをつかんだり、なめたり、目の前のものに興味津々。

1～2歳

体を動かす遊びができるようになる。積み木を積むなど手先の動きも器用になる。

2～3歳

ごっこ遊び、お絵描きや塗り絵に興味が出てくる。

## 【体を使った遊び】 ※こどもの反応を見ながら、無理のない範囲で遊びましょう。

首がすわった頃～6か月頃



### うつぶせ遊び

腹ばいで向き合って遊ぶ。寝返りやハイハイのトレーニングに。

9か月～1歳半頃



### パパトンネル

四つんばいになったパパのおなかの下をハイハイでくぐる。

1歳半～2歳頃



### 手押し車

パパがこどもの腰を支え、こどもは腕の力だけで進む。

成長に応じて、支える位置を膝や足首に

こどもの手を強く引っ張らないように注意

2～3歳頃



### パパ登り

手をしっかり握った状態で、こどもがパパの体の胸～肩くらいまでよじ登る。

# 外遊び

おでかけは、生後1か月頃から。近所の軽い散歩から始めましょう。1歳頃までは睡眠に影響するため、外遊びは午前中がおすすめです。

## 【外遊び時の注意点】 【スムーズに帰るコツ】



- こどもから目を離さない  
(遊具でのけが、吸い殻などの誤飲に注意)
- 車道への飛び出しに注意
- ベビーカーや自転車にこどもを乗せたまま放置しない

- この後の楽しい予定を伝える  
「帰ったらおやつがあるよ」「探検しながら帰ろう」など、この後の楽しい予定を伝える。「どっちの道から帰ろうか?」などこどもに選ばせるとより効果的。

## おでかけ時の「持ち物チェックシート」

- |  |  |                                     |
|--|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 抱っこひも                     | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶                   | <b>夏用</b>                           |
| <input type="checkbox"/> ベビーカー                     | <input type="checkbox"/> 粉ミルク                  | <input type="checkbox"/> 帽子         |
| <input type="checkbox"/> バッグ<br>(両手が空くものおすすめ)      | <input type="checkbox"/> お湯入りの水筒<br>(70度以上に保温) | <input type="checkbox"/> 日焼け止め      |
| <input type="checkbox"/> 着替え (1セット)                | <input type="checkbox"/> 湯冷まし (調乳用)            | <input type="checkbox"/> 虫よけ、虫刺されの薬 |
| <input type="checkbox"/> よだれかけ                     | <input type="checkbox"/> 離乳食                   | <input type="checkbox"/> 熱中症対策グッズ   |
| <input type="checkbox"/> ガーゼ、ハンドタオル<br>(2枚以上あると安心) | <input type="checkbox"/> スプーン、フォーク             | <b>冬用</b>                           |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ                 | <input type="checkbox"/> エプロン                  | <input type="checkbox"/> 防寒具        |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ                     | <input type="checkbox"/> おやつ                   | <b>必要に応じて</b>                       |
| <input type="checkbox"/> おむつ (4～5枚)                | <input type="checkbox"/> 飲物 (麦茶、水など)           | <input type="checkbox"/> おもちゃ、絵本    |
| <input type="checkbox"/> おしり拭き                     | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳、健康保険証、         | <input type="checkbox"/> 消毒液、常備薬など  |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 (2枚)                | こども医療費受給資格証                                    |                                     |
| <input type="checkbox"/> おむつ替えシート                  |  |                                     |

# 子育て支援サービス

困ったときは家庭内で抱え込まず、お住まいの市町村のサービスを調べてみましょう。  
※自治体によっては実施していないものがあります。

親子で遊べる場所を探している  
育児の悩みを相談したい  
パパ友・ママ友を作りたい



### ●地域子育て支援拠点

(子育て支援センター、つどいの広場、子育てサロンなど)

乳幼児と保護者が気軽に利用できる施設。

親子で遊んだり、子育てに関する相談や情報収集ができる。子育て世帯同士の交流も支援している。

家事や育児で頼れる人が  
周囲にいない



### ●ファミリー・サポート・センター

こどもの預かりや送迎等を「お願いしたい方」と「引き受ける方」をつなぐ会員制サービス。

### ●ホームスタート

妊婦や乳幼児がいる家庭に、研修を受けた地域の子育て経験者が無償で訪問。話を聞いたり(傾聴)、一緒に家事・育児を行ったりする(協働)。

### ●産後ケア事業

医療機関や助産師が出産後の母子のケアや育児のサポートを行う。訪問型、日帰り型、宿泊型がある。

### ●産前・産後支援ヘルパー

産前・産後の家事や育児の支援が必要なご家庭をヘルパーが訪問するサービス。

入院・出産・介護  
などにより、  
こどもを一時的に預けたい



### ●一時預かり

育児中のリフレッシュ目的でも利用可能。利用日数、利用時間は施設により異なる。

### ●ショートステイ

児童福祉施設等に宿泊で預けられるサービス。利用日数、利用料は自治体により異なる。

帰宅が夜遅くなるので  
こどもを夜間に預けたい



### ●トワイライトステイ

児童福祉施設等に、平日の夜間または休日に預けられるサービス。利用日数、利用料は自治体により異なる。

### ●延長保育/預かり保育

在籍している保育所・幼稚園等が対応可能であれば、保育時間を延長できる。

病気のこどもを預けたい



### ●病児保育

病児保育室において、こどもを一時的に預かる。

## 冒険の道案内コラム①

小児科医、子育て支援チーム  
つもぎて代表

よっしー先生に聞く

# 育児のお悩み処方箋

パパのお悩み①

僕が抱っこすると「ママがいい～」って娘が大泣き。

正直傷つくし、どうすればいいかわかりません。

ママのおなかから生まれてきたのだから、ママが大好きなのは当たり前。めげずにやってみよう!

私もそうでした! 私の抱っこ中はずっと泣いてたのに…みたいな(^^)でも抱っこができるのも今だけ! 「パパも安心できるな～」 「パパといると楽しいな～」っていつか思ってもらえる日がきます!!

パパのお悩み②

息子が2歳でイヤイヤ期に突入。

保育園ではお利口しているみたいなのに、家では全然言うことを聞いてくれません。

家で甘えられる環境づくりができてるのはとても良いこと。引き続き、こどもに寄り添おう。

「～したかったね」「～が嫌だったね」など、こどもの気持ちを一旦承認してあげましょう! それから大人の事情や要求を伝えたり、「〇〇と△△、どっちがいい?」と本人に選ばせてあげるのもいいかもしれませんね(^^)

パパのお悩み③

育児書通りにうまくいきません。

初めての育児で、育児書やネットを見ているのですが、その通りにできないことが多くてつらいです。

育児に正解や完璧はないので、自分を追い込まないで。

育児書通りにいなくてもいいんです! ママもパパもお子さんも一緒に少しずつ成長していきましょう! もし、つらくなるなら、保健師さんや地域の相談窓口や小児科医などいろんな人たちに相談していいですよ(^^)

育児は難しい。でも楽しい。  
育児が楽しくなるように  
ちょっとずつチャレンジしていこう!



## 医療機関の受診の目安

※「子どもの救急ミニガイドブック」から抜粋

### 発熱

体温が38度以上かつ、いずれかに当てはまる

- 生後3か月未満
- 元気がなく、ぐったりしている
- オシッコが出ない
- いつもと違って活気がない
- よく眠れず、ウトウトしている
- 水分をとるのを嫌がる

### 頻繁な嘔吐

- 生後3か月未満で授乳の度に勢いよく嘔吐を繰り返す
- おなかが張っていて、ぐったりしている
- 血液（赤色、褐色）や胆汁（緑色）を吐いた
- 元気がなく、活気もなく、気持ちが悪そうに吐く
- いつもと違う様子である
- 何度も下痢をしていて、ぐったりしている
- オシッコが出ない
- 唇が乾いて、ぐったりしている
- ウトウトしていても、ちょっとした刺激に過敏に反応する
- 血液の混じったウンチが出る

上記に当てはまらない場合は、こどもの様子を見つ、診療時間になってから、かかりつけの先生に診てもらってください。（連休や年末年始のときは、翌日に休日急患診療所や救急医療機関を受診してください。）ただし、症状が大きく変わった場合は、休日急患診療所や救急医療機関を受診してください。

すぐに受診

自宅ケアの例

- 熱の出始めは暖かめに、熱が出きったら涼しくする
- 暑そうなら涼しく、寒そうなら暖かくする
- 水分（乳幼児用イオン水など）をこまめに与える
- 汗をかいていたら、汗を拭いて着替えさせる
- 頭や脇の下を嫌がらない程度に冷やす
- 元気そうなら、解熱剤の使用は控える
- 嘔吐から30～60分程度たったら、乳幼児用イオン水などを少しずつ、何度も与える
- 寝ているときは、体や頭を横に向けるようにする



詳しくは、「子どもの救急ミニガイドブック」をご覧ください

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/20100318kodomominigaido/miniguide-naiyou.html>

病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったときは

埼玉県救急電話相談

受付時間：24時間365日  
048-824-4199でも受付

**#7119**

小児救急電話相談については  
#8000 及び 048-833-7911

毒性の高いものを誤飲したときは

日本中毒情報センター

つくば：029-852-9999

大阪：072-727-2499

受付時間：24時間365日

### 知っていますか？ 乳幼児突然死症候群（SIDS）

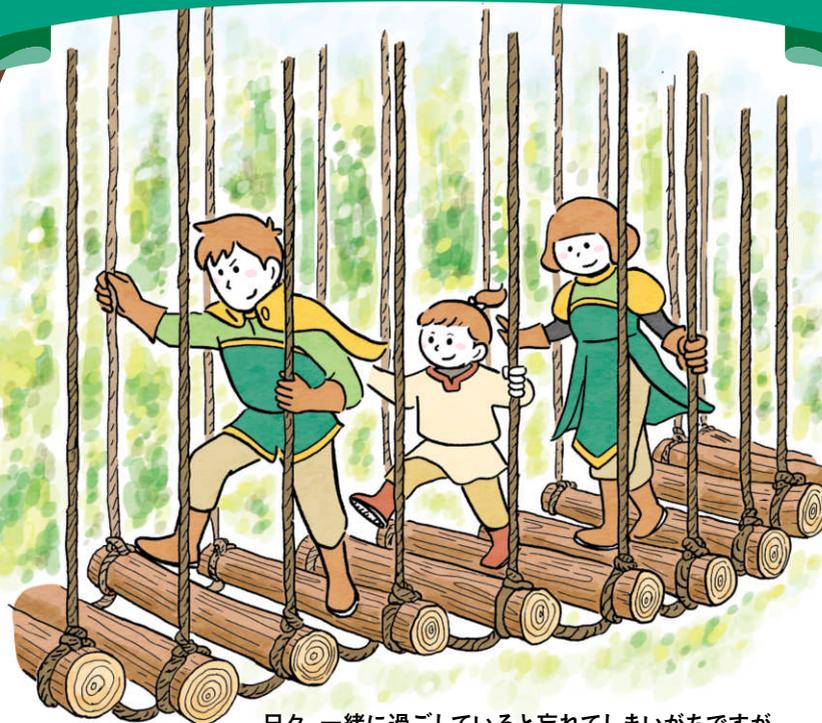
何の前兆もないまま、睡眠中の乳幼児が急に亡くなってしまうことを言います。原因は解明されていませんが、以下の3つのポイントで発症リスクを減らせると言われています。

(1) 1歳までは、あおむけで寝かせる (2) できるだけ母乳で育てる

(3) たばこをやめる（妊婦や赤ちゃんの周囲では喫煙しない）

※厚生労働省、こども家庭庁の指針より。 ※母乳の出やすさには個人差があるので、無理のない範囲で。

## 子育てステージ



日々、一緒に過ごしていると忘れてしまいがちですが、子どもと過ごす時間は、一生のうちではほんの僅かです。貴重な時間だということを心に留め、今を大切に過ごしましょう。

### うれしかった子育てエピソード

こどもがひらがなを読めるようになったときは、自分のことのようにうれしかった。

遊んだ帰り道に「楽しかった！パパともっと遊びたい」とこどもに言われてうれしかった。

こどもが病気で数日休んだときに、夫が「明日は俺が仕事を休むよ」と言って看病を交代してくれてうれしかった。

# 入園準備

入園の1年前を目安に、計画的に準備を進められると良いでしょう。園の見学を行い、設備や雰囲気などを事前に知ることも大切です。

## 【 保育所と幼稚園の違い 】

### 保育所

- 対象：0歳～未就学児
- 保育時間の目安：7時30分～18時30分  
※上記時間外の延長保育をしている保育所もある。
- 保育が目的 ● 給食：有り



### 幼稚園（公立、私立）

- 対象：満3歳～未就学児
- 保育時間の目安：10時～14時  
※上記時間外の預かり保育をしている幼稚園もある。
- 教育が目的 ● 給食：園により異なる



#### 認可保育施設

(保育所、地域型保育事業など)

- 国の基準を満たし、自治体から認可を受けて運営
- 保育料：世帯収入に応じて、自治体が設定
- 申込：自治体による選考あり

#### 認可外保育施設

- 認可を受けていない施設
- 保育料：施設ごとに設定
- 申込：園に直接申し込む

※他に、都道府県等から認可・認定を受け、保育所と幼稚園の両方の良さを併せ持った施設として「認定こども園」があります。

## 【 入園までのスケジュール例 】

具体的な時期や入園申込の詳細は、お住まいの市町村担当課（私立幼稚園の場合は希望する園）にご確認ください。

### ●0歳で保育所に入る場合

※時期は目安です。

0歳児の入園を希望する場合、妊娠中から準備が必要になることも!



### ●3歳で幼稚園に入る場合

※時期は目安です。



# 入学準備

小学校への入学に伴う環境の変化を不安に思うのは、親も子どもも同じです。入学に期待が膨らむような会話を心がけましょう。

## 【 親の準備 】

小学校入学に当たっては、以下のことをパートナーと話し合っておきましょう。「ファミリー・サポート・センター」や「放課後児童クラブ(学童保育)」の利用を検討してみてください。

- 登下校の時間と勤務時間にずれがある場合、登校や放課後の対応をどうするか?
- PTAや授業参観、保護者会など、平日の学校活動の参加をどうするか?
- 子どもが病気のときや休校・長期休業時の対応をどうするか?



## 【 こどもの準備 】



整理整頓

入学後は、ランドセルや教室の机の中など自分で持ち物を整理するように。まずは、通園バッグの中をきれいに保つように意識させよう。



食事

多くの学校で給食を食べる時間は20分前後。食べるのが遅い場合は、一口が少ない、おしゃべりが多いなど原因を探ってみよう。



読み書き

最低限、自分の名前が書けるようになっておく和良好的。ただし読み書きができなくても、入学後に教えてくれるので心配しすぎなくて大丈夫。

## POINT 読み書きを教えるヒント

- 浴室に「ひらがなポスター」を貼って入浴時に教える
- 音声付きの「ひらがなタブレット」で遊ぶ
- 興味のある内容の図鑑をプレゼントする
- 細かな添削はせず、うまく書けた字に花丸をつける



## 放課後の過ごし方

小学生になると、帰宅後の過ごし方が以前と変わってきます。親がこどもの生活を気にかけ、サポートすることが大切です。

### 【宿題を習慣化する工夫】

- 帰宅後すぐに1問だけ解く**  
1問だけ解くことで全体の見通しがつき、抵抗感がなくなる。
- 5分、10分でも親が見てあげる**  
低学年の場合、設問の意味自体が分かっていないことも。



### 【親子で話す時間を取ろう】

「何が楽しかった?」と学校や放課後の出来事を聞く時間を作ろう。毎日、話を聞くことで、こどもの困りごとや異変に気付くきっかけに。話を聞くときは否定しないことが大切。



### 【安心・安全に過ごすために】

- お約束事を決める**  
遊びに出かけるときやお友達を家に招くときのルールについて親子で話し合っておこう。
- いざというときに備える**  
災害時の対応や複数の緊急連絡先をこどもに伝えておくと安心。



### POINT こどものスマホ利用

こどものスマホ利用は、有害サイトの閲覧、アプリの課金、SNS上でのトラブルなどリスクがつきものです。必要かどうかをパートナーと話し合い、低学年で持たせる場合は親が管理しましょう。

- 「フィルタリングサービス」を利用する
- 使う時間を決めて、長時間使わせない
- 寝室には持っていかせない
- 「キッズ携帯」の購入を検討する



こどもの写真や動画をSNSに投稿すると、悪用されるリスクがあるので親も注意が必要です。

## 休日の過ごし方

特別な場所に行かなくても、パパと遊ぶこと自体がこどもにとっては大切な思い出になります。親子で遊ぶ時間を大事にしましょう。

### 【外遊び】



#### 花と虫を見つけよう

公園や道中で見つけるたびに「発見!」と声を出し、どちらが多く発見するか競争しよう。知らない花や虫の名前を調べてみるのも学びに。



#### 何の形かな?

安全な場所で空を見上げ、いろいろな雲を見て、何の形に見えるか親子で伝え合ってみよう。楽しいだけでなく、想像力が養われる。

### 【室内遊び】



#### イエス・ノー クイズ

果物や動物などジャンルを決めて、こどもが答えを考える。パパはこどもがイエスかノーで答えられる質問をしていき、答えを探る。



#### おうちで宝探し

おうちの中にぬいぐるみなど決めたものを隠し、見つけるまでのタイムを競う。探す場所のヒントを謎解きで出題してみても。

### POINT



#### 習い事の選び方

こどもの興味を引き出すには、「体育系」と「文化系」のそれぞれを検討してみるのをおすすめです。まずは見学に行き、こどものやる気を確かめましょう。習い事をやめたがったときは、こどもの意思を尊重し、違うものに挑戦させてみるのも良いでしょう。

保育士歴23年!  
こどもの専門家

原坂一郎さんに聞く

## 子育てのお悩み、 こんなときどうする？

パパの  
お悩み①

こどもをどう褒めていいか分かりません。

### 褒めるときのPOINT

#### ① やって当たり前のことを褒める

「こどもの褒めどころ」は、「靴をそろえた」「ちゃんと返事をした」など、一見やって当たり前のようなことの中に隠されています。

#### ② ちゃんとできたときに褒める

やらないときに叱るのではなく、ちゃんとやったときに褒めるようにすると、その行動が定着しやすくなります。

#### ③ その行動をそのまま言葉で言う

「靴をそろえたね」「ちゃんと返事をしたね」と、こどもがした行動をそのまま口にするだけで、こどもは褒められたように感じます。

パパの  
お悩み②

何度叱っても言うことを聞きません。

### 叱るときのPOINT

#### ① 「すべきこと」を言う

「何してるの!」「いつまで起きてるの!」と質問形で叱られると、こどもは何を言われているのか分かりません。「危ないからやめよう」「もう寝る時間だよ」と、「すべきこと」を伝えましょう。

#### ② 普通の言い方で言う

怒鳴ったり怖い言い方で言ったりすると、こどもは心の耳をふさぐので、言った言葉も伝わりません。「普通の言い方」で言う方が結果的にはよく伝わります。

#### ③ 何度でも言う

一度や二度では改まらないのがこども。「10回言い続けてやっと改まる」くらいに思い、気長に構えましょう。

パパの  
お悩み③

こどもの朝の支度が遅くて困っています。

朝だけは何でも一人でさせず、全て手伝うのがおすすめです。

その際、こどもは取り掛かるのが遅いので、親が「取り掛かり」を手伝いましょう。

「仕上げはこども」にすると、スムーズだけでなく、こどもは全部自分でしたような気になり自信もつきますよ。手伝う部分と量は、年齢によって変えていきましょう。

パパの  
お悩み④

こどもの好き嫌いが多くて困っています。

食べないときは目の前で、その嫌いな食材の9割を取り除いてみてください。

あれほど嫌がっていたものをその場でパクッと食べたり、食べず嫌いだった場合は「減らしたものを返して」と言うこともあります。食べさせる量は徐々に増やしていきましょう。

こどもの味覚は変化しやすく、急に食べ出すこともあるので、嫌いなものでもひと月に一度は出すようにしましょう。

パパの  
お悩み⑤

こどもが小学校のお友達とケンカに。  
どうすればいいのでしょうか？

お友達と仲直りするためにお子さんにしてほしいことがあります。それは「何事もなかったかのように普通に話しかける」ことです。ケンカをしたはずの相手から親し気に話しかけると、相手は意外な展開に驚きます。でも「仲良しに戻りたい」と思う気持ちは同じはず。向こうも普通に返してくれて、すぐに仲直りできますよ。

子育ては頑張れば頑張るほど  
困ったことが出てくるもの。  
悩みがあるのはそれだけ多く  
子育てには参画しているということ。  
素晴らしいことなのです。



# 家事ステージ



家族の一員として、家事をやるのは当然のこと。  
家事初心者には正攻法を調べてやってみるところから始めましょう。  
一方で完璧を目指さず、無理なくできる落としどころを見つけましょう。

## うれしかった家事エピソード

「ありがとう」とちょっとした家事にも妻が感謝の言葉をかけてくれるのがうれしい。

腰痛持ちなので、腰を曲げるトイレ掃除などを夫が担当してくれて助かった。

自分が作ったお弁当を子どもが残さず食べてくれてうれしかった。

## 掃除・片付け

日々の掃除や片付けは、マイナスをゼロに戻す作業です。快適な住まいを維持するために、家族が協力して取り組みましょう。

### 【掃除の基本】

#### フローリング掃除

- 乾拭き→掃除機→水拭きの順で掃除  
ほこりが舞わず効率的に掃除できる。  
平日は乾拭きや掃除機のみでも。

#### トイレ掃除

- 便器は用途で洗剤を使い分けて掃除  
・いつもの掃除 →「中性洗剤」+ブラシ  
・尿石、黄ばみ →「酸性洗剤」  
・フチ裏の黒ずみ→「塩素系洗剤」  
※酸性と塩素系の洗剤は併用しない。
- 床や壁もこまめに拭く  
便器だけでなく、床や壁にも尿が飛び散るので、お掃除シートでこまめに拭く。

#### 水回りのカビ対策

- こまめに汚れを落とす  
せっけんカスや皮脂がカビの栄養源に。
- 換気  
カビは湿度60%以上で発生しやすくなるので、毎日換気を行う。
- カビ掃除  
落ちにくいカビは、カビ取り剤+キッチンペーパー+ラップで30分ほどパック。  
胞子をまき散らすので、ブラシでゴシゴシこするのはNG。

### POINT 片付けのコツ

1. 物を適正量に減らす  
収納を増やす工夫より、物を手放すことを考える。
2. 私物は個人で管理  
個人ごとの収納スペースを用意し、私物を共有スペースに置かない。
3. 物の定位置を決める  
しまう場所を決め、机や床には極力物を置かない。
4. 子どもが片付けたら褒める  
褒めることで、片付けに対し前向きな気持ちに。



# 洗濯

洗濯は単純なようで奥が深いです。洗剤や干し方などにこだわりがある場合もあるのでパートナーと事前にすり合わせておきましょう。

## 【洗濯準備】

取扱いに迷ったら、洗濯表示をチェック



ポケットのゴミをチェックし取り除く



洗濯ネットに入れるものをチェック

- デリケートな衣類
- 糸くずや毛玉がつきやすい衣類
- 色移りしやすい濃色の衣類
- パーツが引っ掛かりそうな衣類

## 【汚れ別の対策】

※洗濯表示を確認の上、行ってください。

汚れがひどいものは洗濯機に入れる前に予洗いしましょう。

### 泥汚れ

泥をはたき、固形せっけんを使って、もみ洗い



### 蓄積臭

酸素系漂白剤+40~60度のお湯で30分ほどつけ置き



### 食べこぼし

食器用洗剤+40度ほどのお湯でもみ洗い



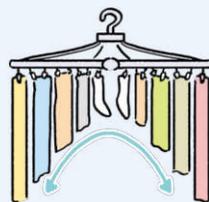
## 【洗濯時の注意点】

- おしゃれ着は分けて洗う  
専用の洗剤を使い、専用コースで洗濯。
- 洗剤、柔軟剤は適切な量を指定の場所に  
まとめて入れると効果を打ち消し合うので注意。
- 洗濯ネットに衣類を詰め込みすぎない  
詰め込みすぎると、汚れが落ちにくくなる。



## 【干すときの注意点】

- 雑菌が繁殖するので、すぐに干す
- シワを伸ばして干す
- 空気の通り道ができるように干す



アーチ干しがおすすめ

## 【しまう際の効率化】

- 畳まずに、ハンガーのまま収納する
- 取り込んだ洗濯物を個人ごとのかごに分け、各自でしまう



# 料理

作り置きやミールキットなどをうまく活用して、時間のない平日の料理を効率化し、無理なく家族の健康を支えましょう。

## 【献立の立て方】

### Step 1 冷蔵庫の食材をチェック

消費期限、賞味期限が近いものから使う。

### Step 2 主食・主菜を決める

肉、魚、卵の中から主菜を選び、合わせて主食を選ぶ。旬の食材も取り入れられるとGOOD。

### Step 3 副菜・汁物を決める

栄養バランスを考えて、足すおかずを考える。味の濃さや彩りのバランスも考えて。



## POINT 献立のヒント

- 我が家の定番メニューを5つ決める  
献立に迷ったら、その中から選ぶ
- 曜日ごとに、和洋中のジャンルを決めておく
- レシピサイトや定食屋のメニューを参考にしてみる

月



和食

火



中華

水



洋食

## 【週末のストック作り】

### 野菜の冷凍保存

生のまま、使いやすい大きさにカットし、水気を切る。保存袋に入れて冷凍。



#### POINT

食感が変わるので、きゅうりやトマトなどの水分の多い野菜は冷凍に不向きです。同様に、こんにゃく、豆腐、卵も冷凍に向きません。

### 肉、魚の切り身の冷凍保存

ドロップが出ている場合は拭き取る。1食分に小分けして、ラップでぴったりと包み、保存袋に入れて冷凍。



#### POINT

肉や魚は空気に触れると酸化するので、トレーのままではなく、密閉保存がおすすめです。下味や衣をつけてから冷凍すると、平日の調理がラクになります。

## 【30分で2品! 作り置きレシピ】

### 赤しそ胸チキンピカタ風



#### 材料 (鶏むね肉1枚分)

- 鶏むね肉 1枚
- A 酒 大さじ1
- A 砂糖 小さじ1
- A 赤しそふりかけ 小さじ2
- 小麦粉 大さじ2
- 卵 (Mサイズ) 1/2個
- サラダ油 大さじ2

#### 作り方

1. 鶏むね肉を一口大に切る。ボウルに入れ【A】を加え、よくもみ込み10分以上置く。
2. ①に小麦粉を加え混ぜる。溶き卵を加える。
3. フライパンにサラダ油をひき、②を両面火が通るまで焼く。



はこ @hako\_seikatu  
のレシピより引用

### なすそぼろ



#### 材料 (おかずカップ6個分)

- なす 1本
- 牛豚合いびき肉 130g
- にんじん 50g
- A みそ 大さじ1
- A オイスターソース 小さじ1
- A にんにくチューブ 2cm
- ごま油 大さじ2

#### 作り方

1. なすはピーラーで3か所縦に皮をむき、乱切りし、5分水につける。にんじんは薄くイチョウ切りする。
2. フライパンにごま油をひき、水切りしたなす、にんじんをいためる。油がなじんだら、ひき肉を入れ、いためる。
3. 火が通ったら【A】で味付けし、なじませる。

## 冒険の道案内コラム③

日本屈指の  
家事シェア研究家 三木智有さんに聞く

# 家事シェアにおけるNG行動

あなたもついついやってしまっているかも？

NG!

相手がした家事への文句。

「なんで、シンクが泡だらけなのに気付かないの？」

GOOD!

感謝の後で、フィードバック!

ただのダメ出しは相手のやる気と自主性をどんどん奪っていきます。最初に感謝や良かった点を伝え、それから改善点を伝えるGOOD&BETTER法がおすすめ。伝え方ひとつで家事への文句が、いいコミュニケーションに変わります!

NG!

家事の一部分だけやってやった気に。

料理を作ってくれたけど、洗いやキッチンの汚れはそのまま放置……

GOOD!

家事は一連の流れで考える!

料理の段取り、掃除のタイミング、衣替えの時期というように、家事には1日、1週間、1年間という流れがあります。何となく手伝うのではなく、やるべきことの流れを把握し、率先して行いましょう。

NG!

家事を後回しにしがち。

やらなきゃいけないのは分かっているけど、腰が重い……

GOOD!

ながら家事を習慣化!

家事は「後でやろう」と思うほど面倒くさくなります。「あっ」と気付いたときがやり時。ポイントは、日常の習慣に家事をくっつけること。歯磨きのついでに洗面台を拭く。お風呂のついでに掃除する。習慣化の力を上手に活用しましょう!



家族の対話が人生を充実させる。  
家事のことでぶつかったときも対話で相手の想いを理解しよう。