

小児保健部の乳幼児をもつ親への“子育て支援”

# “おしゃべり”でリフレッシュ!

「子育て支援」という言葉を耳にしたことがあると思います。少子化や核家族化がすすみ、地域社会での人と人とのつながりなども変化していきながら、子育てをとりまく環境も変わってきています。お母さん、お父さんが孤立することなく、安心して子育てに取り組みるように、さまざまな形で子育てをお手伝いすることを「子育て支援」といいます。

〔こどもの城〕でも、子どもの年齢などにあわせてさまざまに「子育て支援」を行っています。今回は、小児保健部が行っている乳幼児（0～1歳半くらいまで）とその親を対象にした子育て支援プログラム「赤ちゃんサロン」「季節の離乳食講習会」、そして6月から新しく始める「親子のほっとタイム」を紹介します。

## 赤ちゃんサロン

### “井戸ばた会議”のように、おしゃべり楽しむ

「赤ちゃんサロン」は平成3年に、赤ちゃん連れの母親と、これから母親になろうとする妊婦が、自由に話ができ、意見や情報を交換できる“井戸ばた会議”の場所としてスタート。現在は、毎月1・2回大塚日に音楽ロビーで開催されています。月給別にグループを作り、おしゃべりを楽しむお母さんの横で、赤ちゃんははだかになって遊んでいます。

「はいはい」ひとつみても、始める時期もさかさまいろいろ。活発に歩き回っている子どもをみて「あんよがじゃょうずですわ」「でも、はいはいを始めるのは遅かったですよ」——ちょっとした話ですが、お母さんの気持ちを楽にさせます。

「1歳前後の赤ちゃんを連れていける場所は限られています。子育てという初めての経験に不安をかかえていても、出かけることもできないで家にいると、自分の頭の中だけでいろいろ考えをめぐらせて、精神的にまいりがちです。おしゃべりすることで気持ちを解放させていきたい、そのための場所を作ろう。そこには専門スタッフもいて話を聞いたり、聞いてあげたりできたらいのではないか、と考えてスタートしました」と、担当の橋本紀子臨床心理士。

「しゃべることが、気持ちを楽にさせる重要なポイント。同じように子育てをしている人がいて、心配事や悩みをかかえているのを知るだけでも、心強い味方になります。スタッフは、お母さんたちのおしゃべりがはじむように、話の引き出し役になります。

小児科医師・保健師・管理栄養士・臨床心理士などの専門スタッフが話の輪に加わって、さりげなくアドバイスもします。

### 親子のほっとタイム

■対象年齢 10か月の赤ちゃんと保護者  
 ■日程 毎月1回コース＝6月12、26日、7月10日 / 9月コース＝9月18日、10月2、16日・2月コース＝2月16日・2月25日、3月2、16日 ※各3回連続開催  
 ■時間 当日とも午後1時30分～2時30分  
 ■受け付け期間 毎月コース＝受け付け中、6月5日まで / 9月コース＝7月1日～9月11日 / 2月コース＝12月22日～平成16年1月30日 ※先着順  
 ■定額制料金 2,000円(1コース)  
 ■お問い合わせ・お申し込み 小児保健部【☎03-3797-5667】まで。



赤ちゃんサロン

■対象年齢 1か月～1歳6か月の赤ちゃんと保護者・妊婦50人  
 ■日程 4月15、20日、5月13、20日 / 6月10、24日 / 7月8、15日(8月はお休み、9月から月1・2回、大塚日)  
 ■時間 毎週一食の30分～2時(入場自由)  
 ■参加費 入場料(税込)500円、2回連続参加のみ  
 ■お問い合わせ 小児保健部【☎03-3797-5667】まで。

## 親子のほっとタイム

### 少人数でじっくりと—6月からスタート

「親子のほっとタイム」は、「赤ちゃんサロン」の経験を生かして作られた新しいプログラム。1コース3回シリーズで、毎回テーマをしばって、じっくりと子育ての心配事や悩みを考えます。専門家の話を聞くだけではなく、ほかの人たちの会話のなかから、子育ての楽しさや喜びを自分自身で見つけてほしいと考えて企画しました。

3回シリーズの1回目は赤ちゃんの健康管理、2回目は栄養(母乳・ミルク・離乳食など)、3回目は心と体の発達を話題の中心にする予定です。

「ひざをつきあわせてじっくりとお母さんの悩みを聞いてあげられれば——と願っています。赤ちゃんサロンとは違って、それぞれテーマについて少人数で話し合っ、一人ひとりのお母さんが、明日の子育てが楽しくなるような“なにか”を持ち帰ってほしいと思います」と話すのは担当の宮沢純子保健師。おしゃべりすることで気持ちを解放して、自信をもって子育てに取り組めるようにお手伝いするプログラムです。

### 自分なりの子育てを見つけて

子育ては親の生活・つごうに合わせるのではなく、子どもの生活や健康を中心に考える気持ちが必要なのではないでしょうか。小児保健部の子育て支援プログラムをとおして、なにをだいたいにして子育てをすればよいか、そして自分なりの育て方を見つけてもらえればと思います。

井口由子小児保健部長(臨床心理士)の語

## 季節の離乳食講習会

### 子どもの口の動きにあわせた食事紹介

離乳食をはじめるころになると、赤ちゃんも母乳を吸っているときとは違った口や舌の動きをはじめます。やわらかいものから固いものが食べられるように“食べる”動作も発達して、消化する力もどんどんそなわっていきます。

離乳食は、子どもの発達にあわせて調理法やメニューも変わっていきます。身近な食材を使って、初期・中期・後期の離乳食の考え方・あたえ方を考えます。こどもの口の動き、歯の発育(かみつぶ)のじょうずな利用法、大人の食事からの取り分けのしかたなど、調理法や保存法などを管理栄養士がサンプルを見ながら紹介します。

担当の太田百合子管理栄養士は「離乳食に適した白身魚の料理(にる、焼く)を家庭で作る機会が少なくなったように思います。講習会に参加するお母さんは、作ってみたいという意欲のある人。あとで食べたときに、教えてもらったように作ったら、子どもが食べました、と喜べたりするとうれしいです。」



季節の離乳食講習会

■対象年齢 1か月～1歳6か月の赤ちゃんと保護者  
 ■日程 5月22日、7月17日、9月25日 / 11月20日 / 平成16年1月22日、3月18日 ※各1日  
 ■時間 当日とも午後1時30分～2時30分  
 ■受け付け期間 乳食開始、随時受け付けしています。  
 ■定額制料金 2,000円(1日)  
 ■お問い合わせ・お申し込み 小児保健部【☎03-3797-5667】まで。