

# 子育てガイド ワークショップを実施しました!

今回の子育てガイドブックを作成するにあたり、  
当事者ならではの声を反映させるため、  
実際に富士見市で子育て中のママたちにご協力いただきました。  
出産前後のことや日々の暮らし、子どもの様子など  
「わかる〜」「そうなんだ!」と言いたくなる情報満載です。

## 産前・産後の悩みと解決法

### Q1 土地勘がない中での病院選びは どうしたらいい?

- A**
- 買い物がてら散歩をして家の周りくらいは把握しておくといい。(病院、保育園、公園、遊び場など)
  - 子育てガイドの情報を見て調べる。
  - 同じ地域に住んでる先輩ママから情報をもらおう。(お腹が大きいと話しかけてくれる人も結構いる)

### Q2 自分自身の体(母乳等)のケアを どうしたらよいかわからなくて

- A**
- 健康増進センターなどで、保健師さんに相談。予約はいるけど、母乳相談もやっている。

## パパの家事育児協力の コツなど

- パパ同士が話し合うと、子どもへの接し方がレベルアップするみたい。だから、ママ友同士で協力してパパ友をつくってもらおう。
- 同い年の子どもを持つ同僚がいると、自分なりに勉強するみたい。会社の話を聞いてみるのも一つの手。
- 子どもに「じゃあパパと遊んでね(眠いけど、パパ頑張っつて!)」と言う。ちょっと無理やりだけど、ママから頼むより、子どもからいくとパパもうれしそう。
- 「こんなに一緒にいられるのは今だけよ」と願っている。子どもはすぐに大きくなるし、女の子だとお風呂も今のうち!
- 夫をおだてて「ありがとう」は欠かさない。ちょっとのことは我慢してほめて、手伝ってもらっていたらいつの間にか自分で動いてくれるように。
- パパが土日子どもをみてる代わりに、掃除はするなど、自分もちゃんと動く。



育児でイライラ、怒るとしかるの違いって? 精神的な部分で辛いことがたくさんあります

### Q3

- A**
- 人に話したり、聞いたりしていると、自分だけじゃないって思える。
  - 誰かに話すことが大事。子育て支援センターで話を聞いてもらえただけでも、すごく楽になったことがある。

### Q4 子どもの食が細く、野菜嫌いなんです

- A**
- 子どもが好きなホットケーキに野菜をすりおろして入れたり、なんとか食べてくれるように根気よく!
  - ある程度は仕方ないと思えることも大事。どうしても心配なときは、健康増進センターで食事相談もできる。



## ママ友・パパ友の作り方

- 子どもを通してお隣や近所の人との会話に参加する。近くにママ友がいると、いろいろな便利情報が入ってきてありがたい。
- 引っ越したてのときは、とにかく子どもを連れて交流センターに通って友達づくりをした。今ではお弁当を持って交流センターや児童館で一緒に食べたりする。
- 同い年の子がいるサークルに参加すると、自然と仲良くなれる。
- 子どもが6〜7か月のときにハイハイ広場に行ってみた。そのころにできた友達は今でも仲よし。子どもが大きくなってからだと親同士よりも子ども同士の仲になるが、ママ同士の関わりだとパパ同士も話せるので、家族ぐるみの仲になる可能性が高い。
- 近所に同世代のママがいると、お互いに自然と気になって仲良くなる。子どもを連れて外を歩くだけでも、ママ友づくりの第一歩になる。
- 市立子育て支援センター「びっぴ」の年齢別ひろばで仲良くなれた。



## 子育てアンケートを実施しました

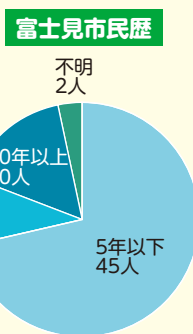
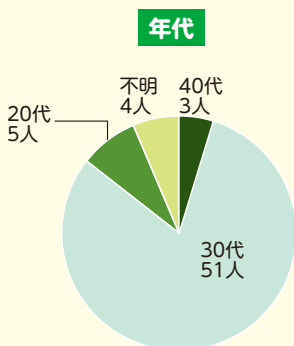
「富士見市すくすく子育てガイド」を制作するにあたって、より多くの情報や子育て事情を集めるために、市内で子育てをされている保護者の皆さんに、アンケートのご協力をお願いしました。ワークショップに参加していただいたママたちのネットワークをはじめ、子育て支援センターで協力していただけるかたに手渡しをして回収しました。

皆さんのおかげで63人ものかたに協力していただくことができました。ご協力、本当にありがとうございました。

※回答比率は四捨五入しているため、合計が100.0%にならないことがあります。

※アンケートは平成27年実施。

## アンケートにご協力いただいた63人の皆さん



ワークショップ・アンケートで寄せられた情報は実際に子育てをされているご家庭の「生の声」です。集計結果はそれぞれの章に関連づけて誌面で紹介していきます！