

# あなたの子育て 応援しています!



(社会教育課)

## \*スキンシップは楽しい!

子どもとのふれあいは、親子の心身の安定につながります。



抱っこ・ほおずり



ゆりかご遊び



読み聞かせ



おさんぽ



お馬さんごっこ



いっしょにお風呂

子どもは「親」のぬくもりを求めています。ふれあいによって親の愛情を感じ、その経験の積み重ねにより、人を信じる心などが育ちます。

親にとっても、我が子の笑顔にいやされ、成長を実感するひとときです。

## \* 伝わるとうれしい!

子どもの声や表情・しぐさにはメッセージがあります。



子どもは、自分の意思が相手に伝わると、分かってもらえた嬉しさや喜びを味わうとともに、安心感を覚えます。



## \* 時には自分にごほうびを!

遠慮なく家族の応援、職場や周りのサポートをもらいましょう。



- おいしいものを食べる
- ゆっくり体を休める
- 自分だけの時間をつくる
- 友だちと会う 等

## ＊ 保健師さんたちは、子育ての応援団！

乳幼児健診は、市町村や個別（医療機関委託）で実施されています。市町村保健センターや子育て世代包括支援センター、保健所などでは、保健師さんや助産師さんなどにお子さんの発育や発達、日頃の子育ての疑問や悩みについて、気軽に相談することができます。



## ＊先輩パパやママの声「話を聞いてもらって良かった～！」



子どもがなかなか友達の輪に入れずに困ってしまいました。思い切って発達支援センターの先生に、これまで細かくとっておいた子育ての記録を見せて相談したら、寄り添ってくださり、アドバイスもいただけたので、とても心強かったわ。

### 参考になったことの例

#### パパ・ママの願い

#### たよりになる存在

子育てをサポートしてほしい  
子育てについて教えてほしい

家族、親戚、友達、ご近所  
子育て支援センター 等

同じ年齢の子どもをもつ  
パパ・ママと友達になりたい

NPO団体、子育てサークル  
保育所・こども園、ご近所 等

子どもの健康や発達について  
知りたい

保健センター、保健所  
子育て支援センター  
子育て世代包括支援センター 等

子どもと一緒に楽しい時間を  
すごしたい

保健センター、保健所  
子育て支援センター  
子育て世代包括支援センター 等

県や市町村から出される広報紙などにも、ほしい情報が紹介されています。