

7-1 みんな、どうしてるの？

子育てをしている中で、「みんなは、どうしているのかな？」と、思うことはありませんか。
みんなに聞いてみたいことをお話してみましょう。

(例) 夫婦間での家事や子育ての役割分担は？

(例) 子どもと遊べる場所は？



MEMO

お父さんの子育て

Column

「父親の仕事と育児両立読本」
仕事と子育てを両立するための
ヒント集です。

厚生労働省 父親

検索

クワック!

できることから始めよう
お父さんの子育て！
子育ては義務ではなく
楽しい権利です。



あるテレビ局が、父の日を前に、サラリーマンのお父さんたちに「父の日が一番欲しいものは？」というアンケートをとったところ、「子どもと一緒にいられる時間」という答えが一番多かったそうです。お父さんたちも、できることなら子育てにもっと参加したいと思っているのです。

父親の育児がもたらす効果についての調査では、父親が育児に参加する機会が多いと幼児の社会性が促進され、同時に、母親の心を安定させるといった結果が出ています。

しかし、そうは言っても毎日仕事が忙しいと、育児に参加するのは難しいこともあるでしょう。そんなときは少しの時間でもいいのです。

できるときに、できることから始めてみませんか。

子育てを通じて自分の住む地域に友達やネットワークができます。

また、自分の住む地域での活動範囲が広がり、自分自身のよりどころが増えます。

● いろいろな体験活動が大切です

子どもは、いろいろな体験を通して成長します。

身体能力・非認知的能力※・社会性を獲得する上でとても大切なことです。

※非認知的能力とは、乳幼児期の自発的な遊びの中で育まれる、やり抜く力や協調性などのことで、この力が小学校以降の学びにつながります。



Point

子どもたちは遊びに夢中になることで、やる気、意欲、粘り強さ、探求する力が身についていきます。

- 子どもの「やってみたい」という思いを大切にしましょう。
- 失敗や挑戦をできる限り見守りましょう。
- 思い切り運動(体を動かす)をさせて、頭と体が連動するようにしてあげましょう。

Check!

- いろいろな遊びや活動を一緒に体験していますか？
- 子どもに十分に自然体験をさせていますか？

Memo

最近お子さんはどのような体験をしましたか。

子どもいきいき自然体験フィールド 100 選

検索

クリック!



☆父親としてできること☆

1～2歳の子どものために

- 子どもの事故を防止する対応策を取ろう。
- 外遊びや体を使った遊びの相手を引き受けよう。
- 成長に差が出やすい時期なので、離乳、言葉、トイレトレーニングなど他の子どもと比べない。
- 子どもの好奇心や自立心を尊重した対応を。

3～6歳の子どものために

- 健診や予防接種、けがや病気などに対応する時間を作ろう。
- 保育所・幼稚園行事、保護者会などに、できるだけ参加しよう。
- 妻と一緒に子どものしつけについて考え、正しい生活習慣が身につくようにしよう。
- 父親・母親それぞれの持ち味に応じて、遊びやしつけを分担しよう。

就学期の子どものために

- 学校や放課後児童クラブなどの行事にできるだけ参加しよう。
- PTA 活動、放課後児童クラブの保護者会活動、地域の子ども会活動などに、妻と分担して対応しよう。
- 子どもの話をよく聞こう。
- 塾や習い事などは、子どもの気持ちや個性をよく考え、妻と相談して決めよう。

起こりやすい事故

誤飲・中毒、窒息：タバコや薬、細かいおもちゃなど（手の届くところに置かない）

転落：階段、ベランダ（踏台になるものを置かない）

やけど：熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす

溺水：浴槽に落ちる、水遊び

交通事故：飛び出し事故（手をつなぐ）

7-2 パパとお出かけ・お留守番

パパと子どもだけでお出かけやお留守番をする時も、楽しく安全に過ごしたいものです。
そのために、どんなことに気を配ったら良いか、皆さんで考えてみましょう。

ワーク1

あなたがお子さんという時、「ヒヤッ！」としたことはありますか？
それは、どんな事ですか？



ワーク2

あなたはお子さんという時、どのようなことに注意して安全対策をしていますか？もしくは今後、気をつけたいことは何ですか？

ワーク3

今日、皆さんとお話してみて、気づいたことはどんなことですか？
また、これからの子育ての中で、活かしたいことや気をつけたいことは
どんなことですか？





子どもの発達と 起こりやすい事故



お話

山中 龍宏 Yamanaka Tatsuhiro

緑園こどもクリニック院長。産業技術総合研究所・傷害予防工学研究チーム長。新こどもの城 小児保健部長。著書に『子どもの誤飲・事故（やけど・転落など）を防ぐ本』（三省堂）など多数。

取材・文/西室 弓絵

子ども^①の事故は、小さな事故から命にかかわる大きな事故まで、その内容はさまざまです。なぜ、子どもは事故に巻き込まれるのでしょうか。どんな予防法があるのでしょうか。小児科医の山中龍宏先生に伺いました。

①主に、0～6歳児が対象。子どもによって成長は異なるので、記事に出てくる年齢はあくまでも目安です。

発達するから事故にあう そして生後5カ月から誤飲が始まる

50年以上にわたり子どもの死因の上位に位置するのが不慮の事故です。忘れてならないのは、死に至らないケースはもっと多くあるということです。1～4歳では死亡1に対して入院は65倍、外来受診は5,850倍、という深刻な数値が示されています^①。さらに、家庭で処理する事故はそれ以上あると考えられています。どのレベルであろうと、事故は全家庭で起きる可能性があります。最悪の事態を招かないためにも予防対策はしっかり立てたいものです。

それにはまず、子どもの発達段階を知る必要

3カ月くらいになると、乳児は手足をばたかせて頭の方へずり上がります



があります。昨日できなかったことが今日できるようになるのが子どもです。視界に入るものに興味を持ち、好奇心のままに触ったり口に入れたりします。生後約5～6カ月になると、小さな物を自分でつかめるようになります。何でも口に入れようとし、入れたものが気道を詰まらせて窒息につながることも。ピーナッツのような豆類は、のどや気管の中に入ると水分を吸収して大きくなり、取りにくくなるがあるので注意が必要です。また、寝返りやすりは始めるようになると、寝ている間も動くので、寝かせるときはよだれかけや衣類などのひもを外し、首に巻きつくのを防ぎましょう。ソファやおむつ交換台からの転落にも注意しましょう。

そして、5カ月過ぎから2歳くらいまでに多い事故が“誤飲”です。特に、寝返りを始め、ひとり歩きができるようになる6カ月から1歳半までの誤飲が非常に多く、細心の注意が必要になってきます。

公益財団法人日本中毒情報センターによると、急性中毒に関する年間の相談件数は、約3万7000件で、その約80%は5歳以下の子どもによる誤飲の相談です（2011年受信報告）。誤飲するものは、化粧水やマニキュアなどの化粧品、次にたばこ（空き缶を灰皿代わりにして子どもがその残り液を誤飲してしまうケースも多

子どもの発達と 起こりやすい事故



い)、漂白剤などの洗浄剤と続きます。また異物を飲み込むケースでは硬貨が最も多く、針、画びょう、ボタン電池、携帯電話のストラップやお母さんの「つけ爪」を飲み込むなどの事例もありました。

予防のために、乳幼児の口径は39mm前後で、飲み込める長さの値は51mmというデータがありますから、このサイズ以下のものは子どもの口の中に入る危険性があると認識し、床から1m以上の高い場所に上げておきましょう。

はいはいからひとり歩き、 3歳までは家庭内事故に注意

この頃になると、身体能力も知的好奇心も活発化します。自由に移動できるので、転倒、転落、やけどなどが多発します。特に、お風呂は2歳までの子どもにとっては「魔の領域」。浴室内での転倒、高温の給湯や沸かし過ぎたお湯によるやけどなど重症事故も多く発生します。浴槽での溺死も毎年起きていますから、2歳になるまでは湯船に残し湯をしないなどの対策が必要です。

調理器具や暖房器具などで、やけどの危険性の高いものは、床や子どもの手が届く範囲には置かないようにします。電気炊飯器の蒸気の吹

き出し口温度は高いものでは98℃にもなります。数秒間蒸気に触れただけで、皮膚の薄い子どもの手は指がくっついてしまうほど重傷を負うこともあります。

3歳を過ぎると 屋外での事故が多くなる

3歳を過ぎると、目の前のものに意識を奪われる傾向が強くなってきます。例えば、「飛び出し事故」などがその例です。ボールに意識が集中し、周囲にまで注意が及びません。また、公園では、ブランコや滑り台に夢中になり転落する事故、自動車のパワーウィンドーやサンルーフで遊んでいて、指や首を挟む事故などが起こります。大人が注意を払うのはもちろんですが、子どもにも何が危険で、どうすれば安全かなど、危険回避の方法や、製品、遊具などの安全な使い方を教えることも大事です。

自転車に乗るときはヘルメットをかぶる、川遊びなどではライフジャケットを身に着ける、車に乗ったらチャイルドシートを着用するなど、科学的に裏付けのある予防法があるものは、事故を未然に防ぐためにも必ず実行したいものです。

液体に溶けたニコチンは吸収が早く危険です



洗い場から浴槽のふちまでの高さが50cm以下だと、転落する可能性が高くなります



子どもの発達と 起こりやすい事故



親も社会も一丸となって 子どもを事故から守ろう

子どもの死亡事故が発生すると、保護者の管理責任が問われ、保護者も自分の責任だと、後々まで自分を責めたりもします。しかし、本当に「親の責任」や「親の不注意」だけなのでしょうか。

新製品が出ると、そこでまた新しい事故が発生します。時代とともに新しい事故は発生するのです。ですから、事故にあったら、製品の安全性に問題がなかったか、どういった状況で事故は起きたのかなど、事故を誘引した原因を保護者も、医療関係者も、製品メーカーの開発担当者も考え、事故の詳細な状況を記録し、まとめた情報は積極的に公開することが重要になってきます。

子どもの事故の発生メカニズムは、親を責め

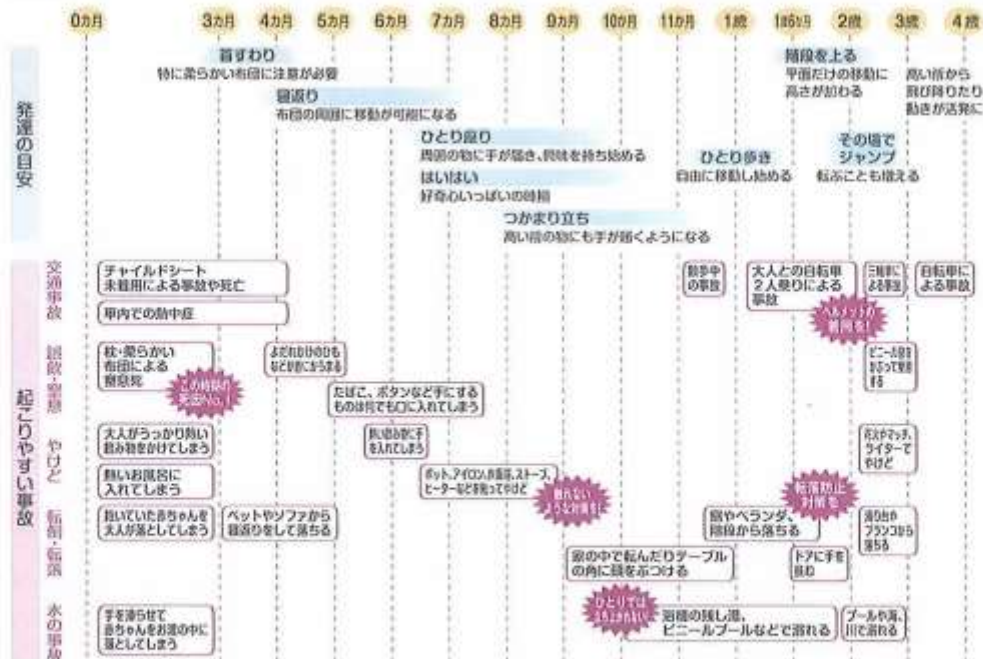
ることは解明できません。むしろ製品などの危険性が「親の責任」の陰に隠れてしまいかねないのです。未然に事故を防ぐということは、事故を科学的に分析し、それをもとに防止策を考え実践するということです。社会全体が子どもを事故から守る覚悟があれば、小さな命は未然に事故から救われるのです。

! 事故にあったときは、まずは119番、たばこや家庭用品などの化学物質を飲み込んだときはかかりつけの医師や中毒110番^{※2}（ただし、化学物質、医薬品、動植物の毒等による急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定し情報を提供）、異物誤飲については最寄りの医療機関に相談しましょう。

※1 「子どもに安全をプレゼント」事故防止支援サイトより
<http://www.niph.go.jp/soshiki/shogai/jikoboshi/>

※2 公益財団法人 日本中毒情報センター
大 塚 072-727-2499 (365日、24時間対応)
つくば 029-852-9999 (365日、9～21時)

表 子どもの発達と事故例（始まる時期）



子どもの製品による事故

— 全国の消費生活センターに寄せられた事例より

近年、PIO-NET(全国消費生活情報ネットワーク・システム)^{※3}に寄せられた子どもの危害の事例をいくつか紹介します。

衣類による事故

公園で1歳女兒が遊んでいたところ、着ていた乳児用ロンパースの金属製ファスナーであごの皮膚を切ってしまった

昨年生まれた孫が、着ていたベビー用ベスタのプラスチック製のボタンを飲み込んだ。3日後に便と一緒に出てきた

3歳男児が、パーカーについているゴム製のひもを引っ張って遊んでいたところ、ひもの先端のプラスチックが目に当たった。白目に出血があり、黒目にはこすれた痕があった

衣類に起因する子どもの事故が後を絶たないため、国内では、業界団体がガイドライン^{※4}を策定しています。衣類を作る事業者も、選ぶ保護者も安全への配慮が大切です^{※5}。

乗り物玩具による事故

2歳の男児が暴走で自転車^{※6}に乗り、7歳の姉が押しあたりしていた。次男が突然悲鳴を上げたので駆け寄ると、左足親指の先がギヤ板とチェーンの噛み合い部分によって切れて大量の血が出ていた^{※7}

4歳の息子が自転車^{※6}で転倒した際に、むき出しになっているチェーンに手指が入り、爪が割れた

玩具であろうと自転車であろうと子どもが使う製品については、事業者によりいっそうの安全への配慮が望まれます。保護者は、子どもに使わせるときには、危険な部分がないか確認し、遊んでいるようすにも気を配りましょう。



子どもが高品やサービスで危害にあたり危険だと思ったら、近くの消費生活センターに相談してください。また、国民生活センターのホームページでは危害情報に基づいた注意喚起を行っているのをご確認ください^{※11}。

子どもの発達と起こりやすい事故



飲食物による事故

小2の娘が、350mlの缶入りサワーをジュースと間違えて買い、全部飲んでしまった



「酒マーク」の併

缶に「酒マーク」^{※8}が付いていても清涼飲料と見間違えるような酒類が多く販売されています。事業者も保護者も、子どもの手が届かない場所に置きましょう。

5歳の息子の顔が赤く、陽気にはしゃいでいるので、おかしいと思ったら、ラムレーズン入りのビスケットを3枚食べていた

飲料は、アルコールを1%以上含有しているものについては「酒類」の表示が義務づけられています^{※9}。しかし、菓子類にはアルコールの含有量に関する法的な規制はありません。

卵アレルギーのある11歳の息子がコンビニで買ったティラミスを食べさせたら、アナフィラキシーショック^{※10}を起こした

ティラミスの原材料の表示に「卵」の表示がありませんでした。アレルギー物質の表示漏れにより、コンビニと製造業者はこの商品を自主回収することになりました。

- ※3 国民生活センターと全国の消費生活センター等をオンラインネットワークで結び、消費生活に関する情報を蓄積しているデータベースのこと。
- ※4 「子供衣類の設計に関する安全対策ガイドライン」(改訂版)
<http://www.jpca.or.jp/act/data/1003chg2.pdf>
- ※5 東京都ホームページ「子ども用衣類の安全確保について」
<http://www.metro.tokyo.jp/NET/KONDAN/2007/03/40t3q101.htm>
- ※6 事例では「自転車」という言葉が使われているが、いずれも道路交差点で決められた公道を走るための免許を備えていなかった。正確には「自転車」ではなく、「自転車型乗用玩具」。
- ※7 国民生活センターホームページ「相談事例と解決結果」より
<http://www.kokusen.go.jp/jrel/data/200305.html>
- ※8 2005年、日本洋酒酒造組合は自主基準を設け、アルコール分10度未満の低アルコールリキユール等について、酒マーク(円形または楕円形の中に「お酒」という文字)を表示している。
- ※9 「酒類の健全及び酒類取組等に関する法律」
- ※10 急性アレルギー反応のひとつ。
- ※11 国民生活センターホームページ「子どもの事故」
http://www.kokusen.go.jp/soudan_now/data/kodomo_jiko.html

参考 病気・事故の予防と対応

子どもは興味本位の行動をとります。ちょっとしたはずみで、大きなケガにつながりかねません。大切なことは、子ども自身が何が危険なものなのかを知り、危険を避ける方法を身に付けておくことです。「もしも、ここから落ちてしまったら」「これが落ちてきたら」などと考えさせ、普段から危険に対する意識を高め、子どもが分かるように何度も伝えることが大切です。

熱が出た！

ほとんどの熱は、様子を見ていて大丈夫です。子ども本人の全体の様子をよく見てください。

家庭で対処すること

- 水分の補給をしっかり行い、汗はこまめに拭きます。
- 高熱を下げようと、医師等に相談なく強い解熱剤を使用するのはやめましょう。

しばらく様子を見て大丈夫なとき

- 水分や食事がとれている／夜は眠れる／発熱以外の重い症状がない等

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

- ぐったりしている／眠ってばかりいる／呼吸の様子がおかしい等

やけどをした！

やけどの深さ

- 第1度：皮膚の表面が赤くなっているときで、水ぶくれにならない程度
- 第2度：水ぶくれ（水疱）ができているような場合
- 第3度：皮下組織まで達するやけどで、皮が黒く焦げていたり、白くなったりしているような場合

家庭での対応

- ①流水で10分以上（服を脱がせづらうときは、服の上から）冷やします。
- ②水ぶくれは破らないようにして清潔に保ってください。
※心配な場合は病院へ行きましょう。

頭を打った！

家庭で対処すること

- 頭を打った後は、1～2日は入浴は避けましょう。
- 2日程度は、普段と変わったことがないかどうかよく注意して観察しましょう。

しばらく様子を見て大丈夫なとき

- 直後に吐いたが、その後は普段通りにしている。
- 直後にボーっとしていたが数10秒後には普段通りになった。

早めに病院へ

- 重傷後30分過ぎても繰り返し吐き続けている。
- 頭痛がどんどん強まっていく。
- 直後に1分以上意識がなかった。
※迷った場合は病院へ行きましょう。

7-3 いけない父親になるために

理想の父親ではなく、いけない親になるための行動や言動を考えることを通して、日常の子育てでは、理想通りにはいかないこともあるが、親としての自分を整えることを学び子どもや家族との接し方について考えましょう。

ワーク1

「こうすれば、いけない父親になれる」ということを、できるだけたくさん（10枚くらい）付箋に書き出して、ここに貼り付けましょう。



ワーク2

それぞれ付箋に書いたものを、グループで、似ているものをまとめて、多い順にワークシート（別紙 家庭教育チェックリスト）に書いてみましょう。

ワーク3

今日、皆さんとお話してみて、どうでしたか？
気づいたことやこれからの子育てに活かせそうなことをまとめてみましょう。



いけない父親になるための方法

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

● 子どもの話をしっかり聴きましょう

子どもは、話をしながら頭の中で考えをまとめ、思考力を深めていきます。

話をしてあげることも大事ですが、話を聴くことも大切なことです。

Check!

- 子どもの話を最後まで聴いていますか？
- 子どもの感情（喜び・悲しみなど）を受け止めていますか？

話を聴いてくれるというのは、「愛されている」と感じる瞬間です！

聴き方のコツ

子どもがいくつになっても生かせるコツです。

- ながら聴きをしない
- 否定しない
- うなずきながら聴く
- 相づちを打つ
- オウム返しをする



Point

●時間があるときは…

- ・話をゆっくり聴いてあげましょう。
- ・話している途中で、注意をしたり、教えたり、待てずに結論を聞き出さないように心がけましょう。

●忙しいときは…

- ・「後でね、今忙しいから」と言ってもよいのです。
- でも、その後で、忘れずに「さっきは待ってくれてありがとう。それで、話は何だったの？」と聴いてあげてください。

● 自己肯定感を育むために

自己肯定感[※]は、生まれてから長い時間をかけて、親や関わる大人、育った環境や様々な経験などで育まれていきます。

とりわけ幼児期の親・周囲の大人との関わりが重要ですので、大切に思っている気持ちをしっかり伝えてあげましょう。

※自己肯定感とは、「自分は大切な存在だ」「自分はかけがえのない存在だ」と、子どもが思えることです。



愛情を伝えるコツ

子どもは心が満たされ、安心します。

- 声かけ（どうしたの、お話を聞かせてね、上手にできたね、おいしいね等）
- ほほ笑い返し（目が合ったら、分かるように笑い返しましょう）
- アイコンタクト（しっかり見つめ合い、アイコンタクトで答えましょう）
- スキンシップ（抱っこ、おんぶ、こちょこちょ、手遊び等）

子どもをたたいてはだめ？

たたかれると、子どもたちは

- 相手が自分の思うとおりにならないとき、たたいていいのだと誤ってしまいます。
- からだの大きい者は、小さい者をたたいていいのだと誤ってしまいます。
- 自分をたたいた人を、こわがったりきらいになったりします。
- おとなをこわがるようになります。

ジャニス・ウッド・キャタノ『完璧な親なんていない!』三沢直子監修、幾島幸子訳、ひとなる書房 2017

親としての喜び

子育てのコツ

親だって人間

親も子も一人一人違います。
それぞれ自分のやり方をもっています。
何でもうまくできる親など、どこにもいません。
完璧な親になろうとして、無理にがんばる必要はありません。



自分の時間を大切に

- ♪よく食べましょう
- ♪十分に睡眠をとりましょう
- ♪活動的に動きましょう
- ♪新しいことを体験しましょう
- ♪一人で過ごす時間をもちましょう
- ♪他の大人と話しましょう

ストレスを感じたら

- ♪のんびりリラックスしましょう
 - ・ひと休みしてお茶を飲みましょう
- ♪生活を変える工夫をしましょう
 - ・子育てサークルに行ってみましょう
- ♪どうしてこうなったか考えましょう
- ♪第三者に相談しましょう (P32 参照)
- ♪体を動かしましょう



気分が落ち込んだとき

- ♪原因を考えてみましょう
- ♪自分をほめながら解決を試みましょう
 - ・無理せず一歩ずつ
- ♪ものの考え方を見直しましょう
 - ・自分を責めずに自信をもって
- ♪努めて愉快的気分になれることをしましょう

怒りのコントロール

- ♪自分なりの気をしずめる方法を探しましょう
- ♪どんなことでカッとするか考えましょう
- ♪怒りの本当の原因を考えましょう
- ♪日常のストレスを減らす方法をみつけましょう
- ♪第三者に助けを求めましょう (P32 参照)



ジャニス・ウッド・キャタノ「完璧な親なんていない!」三沢直子監修、渡島幸子訳、ひとなる書房 2017