

中央区 みんなの子育てノート



さいたま市
中央区役所保健センター



子どもを育てることは、たくさんの喜びを感じる貴重な経験ですが、一方で、様々な戸惑いや不安を感じることも少なくありません。

本冊子では、中央区で子育てする方々から伺った、妊娠・出産・育児に関するいろいろな声をお届けします。

育児について知り、自分自身の理想の育児をイメージしてみてください。



もくじ

- ・ 育児の想像と実際のギャップ・・・・・・・・・・P.3
- ・ 育児をするうえで困ったこと・・・・・・・・・・P.5
- ・ 出産までに準備しておくの良いこと・・・・・・P.7
- ・ 子どもが泣き止まないときの対応方法・・・・・・P.9
- ・ 子どもとよく行く遊び場・・・・・・・・・・P.11
- ・ イヤイヤ期の時の対応方法・・・・・・・・・・P.12
- ・ 利用してよかったサービス・・・・・・・・・・P.13
- ・ 困ったときに相談する人・・・・・・・・・・P.14
- ・ 育児の合間のリフレッシュ方法・・・・・・・・・・P.15
- ・ パートナーとの関係でうれしかったこと・・・・P.17
- ・ 育児をする中でうれしかったこと・・・・・・・・P.19
- ・ 育児をされるみなさまへ・・・・・・・・・・P.21

『育児』と聞いて、どんなことをイメージしますか？

～想像と実際のギャップ～



個人差がとても大きいので、事前を知っていたことと違うことも多かった。
(母：34歳・新中里)

もっと赤ちゃんは寝るものだと思っていた。
寝不足が本当に辛い。
(母：ゆうママさん・39歳・鈴谷)

もっと可愛いと思う時間が多いと思っていたが、
実際は日々の育児に追われていっぱいだけで、
あっという間に時間が過ぎた。
(母：きたじまさん・42歳・新中里)

新生児期の3時間おきの授乳がとても辛かった。
大人2人で対応しても身体が疲れた。
(母：K.Wさん・29歳・鈴谷)

育児と家事の両立は困難で、妥協点を見つけないと成り立たないと身に染みた。
(父：マサリンキュさん・26歳・円阿弥)

赤ちゃんはよく寝ると思っていたが、4か月頃から
ようやく寝るようになってきた。
(母：Y.Cさん・33歳・鈴谷)

睡眠不足で毎日の効率が格段におちる。
(母：そらさん・32歳・下落合)

よく寝てくれてゆっくりできる日もあれば、大変な日もある。
夫婦の絆が本当に大切。辛い時にお互い支えられるか、育児は
絶対に1人ではできない。(母：Noriさん・鈴谷)

出産後は体調が良くなると思っていたが、
出産後も変わらず体調が悪く、思っていた
以上に育児が大変と感じている。
(母：ハリネズミさん・40歳・下落合)

長男の時はずっと泣いていて、1日中抱っこで
過ごしていて大変だった記憶があるが、次男は
抱っこせずともご機嫌。子どもによって違うん
だなと日々感じている。
(母：ななえさん・33歳・上峰)

思っていたよりもたくさんの表情を
見せてくれて楽しい。
(父：田中さん・下落合)

大変だけど、思っていたより可愛さが
勝って、そこまで大変と思わなかった。
(母：重吉さん・27歳・本町東)

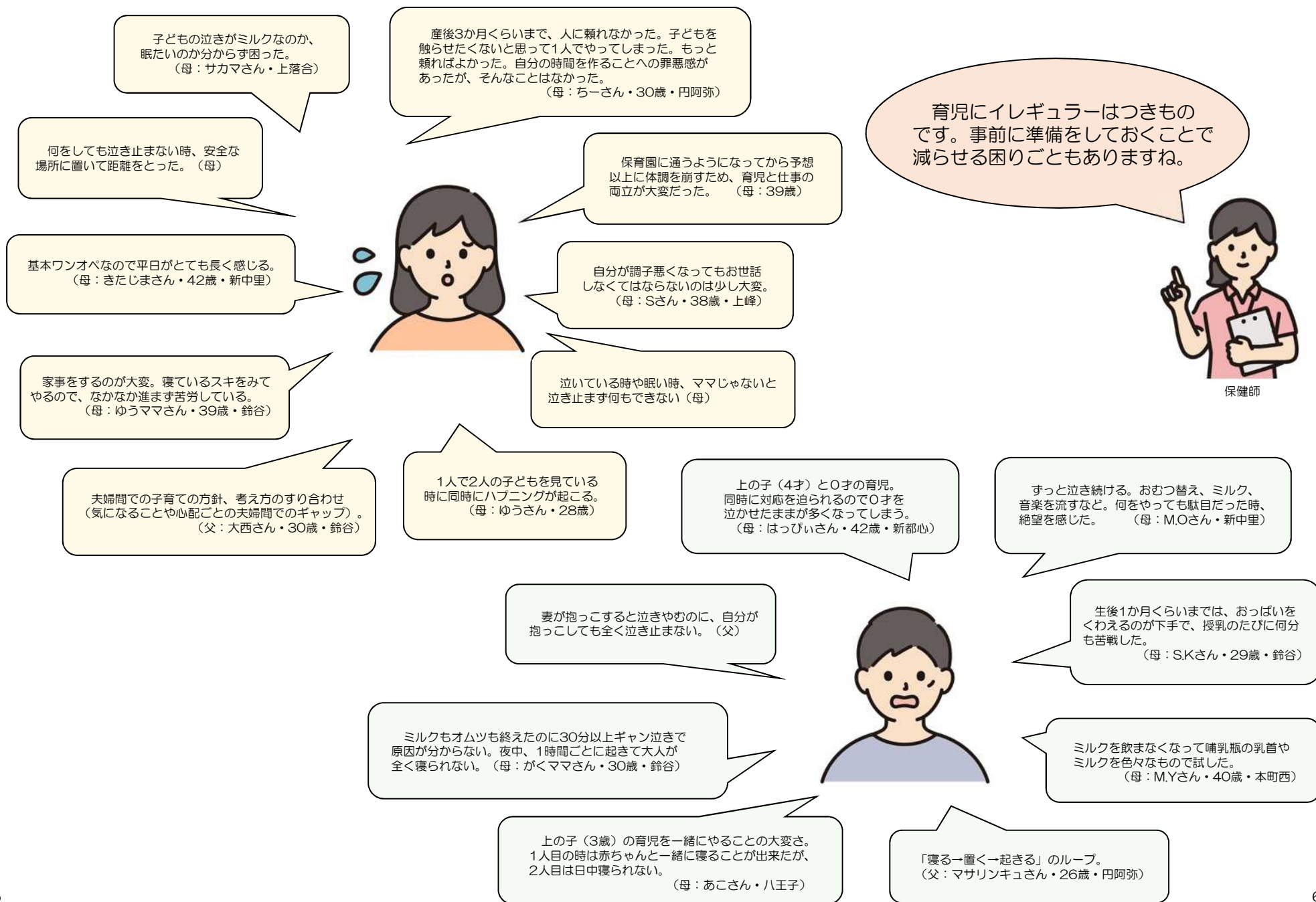
出産の痛みばかり気になっていたが、
実際は乳腺炎と寝不足、ひと息つく時間が
全くないというのが想像と違った。
(母：34歳・新中里)

こんなに気持ちがブルーになるとは
思わなかった。寝れないことがとても
しんどかった。
(母：M.Yさん・30歳・新中里)

想像より何倍も可愛かった。
(母：Sさん・38歳・上峰)

思ったよりも夜しっかり寝て
くれて助かっている。
(父：M.Yさん・37歳・下落合)

育児をするうえで困ったことは？



出産までに準備しておくの良いことは？

必要な物の準備をママに任せてしまったので、もっと自分でも調べればよかった。
(父：K.Oさん・新中里)

地域の医療機関の確認等。育児の協力者を決めた後の物の置き場等の説明をする。(母：新中里)

退院後に相談できる助産師を探しておく。(母)

入院中のリズムを退院後反映させるのが難しかったので、里帰り先での生活動線をセットしてから出産すればよかった。(母：イソベさん・32歳・本町東)

周りへの協力依頼。家族、親戚はもちろん職場の同僚の他、親しくしている友人等にも理解と協力を求めておくが必要だと思った。
(父：ポールさん・34歳・八王子)

母乳について学んでおけば良かったと思った。出産すれば簡単に母乳育児が出来ると思っていたが、なかなか軌道に乗らずごく苦労した。
(母：ゆずさん・39歳・鈴谷)

出産までの通院、診療の時間がかかること。仕事は半休ではなく休暇を取るようになれば良かったかもしれない。(父：田中さん・下落合)

産後ケアなど社会資源の情報収集。訪問の産後ケアを利用して大変心強かった。(母：ゆうママさん・39歳・鈴谷)

育児は夫婦で行うものという意識を持つようにした方が良かったと思った。
(父：ぼんパパさん・37歳・下落合)

しっかりと赤ちゃんの部屋を作ったり、昼間過ごす場所を計画したりという準備をしておけばよかった。
(母：ハリネズミさん・40歳・下落合)

自分の授乳服や必要なものの購入(子どものものは揃えてあり、産後も時間をつくって買い足していたが、自分のものまで選んでいる時間がない)。(母：34歳・新中里)

夫婦2人でしか出来ないことをする(静かな雰囲気のレストランやカフェ、カウンター式のラーメン等)。(母：ゆうさん・28歳)

子どもが複数いるので、風邪を引いたときに隔離出来る安全なスペースを用意しておくこと。(母：いぶきママさん)

思っていたよりも3週間ほど早く生まれたので、ベビーグッズの用意が十分にできなかった。早めの準備を。(母：みつママさん・30歳・新中里)

夫との知識の共有。(母：31歳・新中里)

出産後は真夏で赤ちゃんを連れて外出が難しかったため、宅配の準備をしておけばよかった。(母：M.Oさん・新中里)

保育園の下調べ。
(母：Y.Iさん・29歳・大戸)

内祝いの準備(母)

準備して不要だった物が多かった。
(母：31歳)

育児の分担。何時から何時の間は夫がミルクをあげる、オムツを替えるなど。
(母：K.Fさん・27歳・上峰)

出かける場所のオムツ替え&授乳場所確認。
(母：M.Yさん・30歳・新中里)



子どもが泣き止まないとき、どう対応した？

< 多かった回答 >



抱っこする



音を聞かせる



外にでかける

抱っこしながらバランスボールで上下バウンド。
(母：M.Yさん・40歳・本町西)

外に連れ出す。疲れたら安全な場所において休む。
赤ちゃんは泣いてても死なないと思って気楽に行く。
(母：Noriさん・鈴谷)

掃除機をかけると百発百中で泣き止んだ。
(母：S.Kさん・30歳・鈴谷)

5分抱っこしたまま歩き、5分座って抱っこして
寝かせる。ドライヤーの音を聞かせる。レゲエを流す。
(母：K.Fさん・27歳・上峰)

洗濯、乾燥機の音を聞かせる。(母)

換気扇の音を聞かせる。
(母：長澤さん・29歳・上落合)

抱っこをして、屈伸(上下のゆれ)を
すると泣き止む。(母)

曲に合わせて歌って歩くと泣き止む。
(母：31歳)

抱っこでゆらゆら歩く。ドライヤーの音がして
いると泣かない。(母：あこさん・八王子)

丸めるように横抱っこして「Oちゃん、Oちゃん、トントントン」
とリズムカルに歌いながら片方の手でおしりをポンポン、もう片方の
手でお腹をぶにぶにしたらよく泣き止んでくれた。
(父：ぶどうさん・42歳・鈴谷)



< その他の回答 >

うちわであおぐ。ホワイトノイズを聴かせる。
(母：下落合)

インカメラや鏡のおもちゃで
顔を見せると笑う。
(母：イソベさん・32歳・本町東)

首が座ってからは高い高い。
(父：大西さん・30歳・鈴谷)

オルゴールを鳴らす。
膝の上で座らせる。
(母：友さん・32歳)

ペットボトルにビー玉を入れたものを
フリフリすると必ず泣き止む。
(母：M.Yさん・30歳・新中里)

部屋の明かりをつけたり、消したりする。
(母：そらさん・32歳・下落合)

部屋の温度を適温にする。
(母：Aさん・28歳・新中里)

どうしても泣き止まない時はあきらめる。
(母：きりんさん・33歳・下落合)

赤ちゃんは、理由もなく泣くことが
あります。色々なあやし方を試しても
泣き止まないときは、赤ちゃんを安全
な場所に寝かせて、ひと息つきましょ。



保健師

よく行く遊び場は？

回答：75名（複数回答可）

1. 近隣の商業施設・・・44人
2. 子育て支援センター・・・29人
3. 児童センター・・・・・・・・13人
4. 公園・・・・・・・・・・10人
5. のびのびルーム・・・・・・・・3人



近くの遊び場を、
「中央区子育てマップ」で
探してみよう！

子どものイヤイヤへの対応方法は？

やりたいと言ったことにひたすら付き合う。
飽きるまでずっとやりたいことをやらせる。
(父：ボールさん・34歳・八王子)

子どもの気持ちを受け止める。
代弁する。(母)

「YES」か「NO」での
質問をする。(母)

イリュージョン（ハンカチでおもちゃを出したり隠したり）や
突然のクイズで興味をそらす。
(母：たいちゃんママさん・鈴谷)

どうにもならないので、嵐が過ぎるまで
心を無にして待った。(母：39歳)

とにかく空腹と眠気が重ならないように
スケジュールを気をつけるしかないと考えた。
(母：K.Oさん・新中里)

注意が散漫にならない環境をつくる。
(母：下落合)

ママがやっていいか確認する。
「ママ電気つけていい？」→「〇〇くんがするの！」
→「おねがいします！」のやり取りをする。
(母：34歳・新中里)

興味をそらそうとしても駄目なことが多く、
何をしても収まらない時は本人の気が済むまで
イヤイヤさせていた。(母)

「いやだよね」と共感する。
(母：あこさん・八王子)



利用してよかったサービスは？

支援センターに行くで職員さんが話を聞いてくれて助かっている。
(母：5さん・34歳・下落合)

助産師さんの訪問で、色々な育児相談が出来たこと。
(母：ゆうママさん・39歳・鈴谷)

ファミサポ制度が非常に助かっている。(母：30歳)

保健センターの育児相談は身長・体重を測るだけでなく、発達の目安も確認してくれるので成長が実感できて良かった。
(母：SKさん・30歳・鈴谷)

訪問の産後ケアを利用したが、本当に助かった。初めての育児で心配なことだらけで、その都度、相談出来たのは心強かった。
(母：ゆずさん・39歳・鈴谷)

他の人がどうしているか聞ける機会(育児学級等)があったのは良かった。
(父：鳥さん・41歳・鈴谷)

支援センターは、ママさんと話して良いストレス発散になる。暑い中で無料で屋内で遊ばせられるのが助かる。
(母：ゆうさん・28歳)

保健センターや地区の子育てサロン等で、子どもに関して話が出来るところがある。
(母：Y.Iさん・29歳・大戸)



困ったときに相談する人は？

回答：95名（複数回答可）

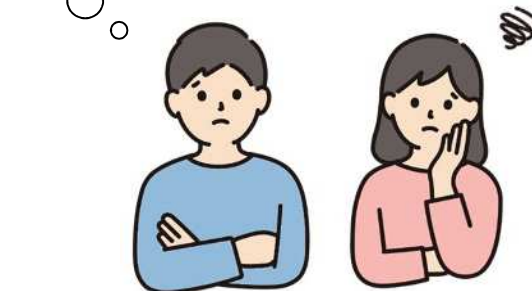
両親・・・・・・・・・・85人

パートナー・・・・・・・・61人

友人・・・・・・・・・・32人

保健センター・・・・・・・・12人

きょうだい等の家族・・・10人



保健師

他にも、同僚やSNSで相談するという方もいました。育児のことを相談できる人がいると安心ですね。

リフレッシュはどうしてる？

実家で母と話す。美味しいものを食べる。
(母：岩崎さん・29歳・本町西)

旦那に子どものお世話を頼んで、
1人で出掛ける。(母)

辛いのは今だけと思い、楽しい将来を想像する。
(母：ゆうママさん・39歳・鈴谷)

家族とごはんを食べる。(母)

音楽を聴きながらキッチン回り、お風呂、トイレの掃除を
してピカピカにすること。よい洗浄液やクロスなどがあれば
試し、綺麗になるととても嬉しい。
(父：ぶどうさん・42歳・鈴谷)

お風呂につかる。(母)

夫婦で交代で各々が好きなことをする時間を設ける。
サッカーしたり友達と麻雀したりする。
(父：ボールさん・34歳・八王子)



録画していたドラマを見る。子どもが寝ている時に
アイスを食べる。(母：36歳・新中里)

夫に少し見てもらっている間に音楽と
読書をする。
(母：S.Oさん・34歳・本町西)

実母や義母に愚痴をこぼす。
(母：ゆずさん・39歳・鈴谷)

運動する。
(父：M.Yさん・37歳・下落合)

夫に息子と実家へ行ってもらい、自宅で
飼い猫とゆっくりのんびりする。
(母：イソベさん・32歳・本町東)

美味しいものを食べに外に出掛ける。
(母：あこさん・八王子)

友人とランチへ行く。
(母：5さん・34歳・下落合)

週に1回は夫婦でお互い自由に過ごす日を決めて
出掛けている。外でのランチ、サウナ、スポーツなど。
(父：大西さん・30歳・鈴谷)

ケーキ屋さんのケーキを食べる。美味しい
コーヒーを飲む。友達と遊ぶ。
(母：たいちゃんママさん・鈴谷)

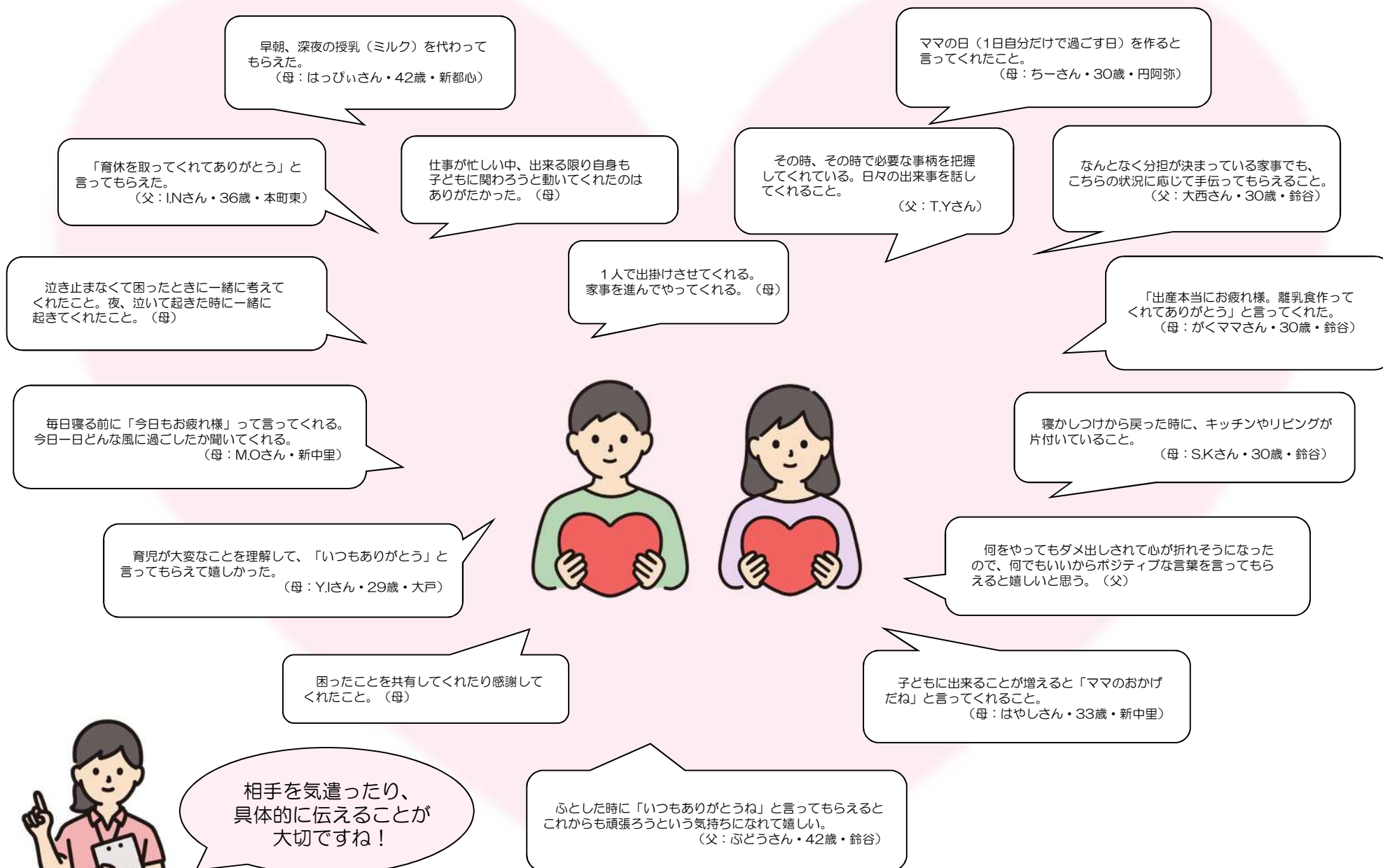
妻に任せていったんカフェへ行く。隣の部屋で
アイマスク、仮眠。友達とラインする。
(父：6/22生父さん・31歳)

子どもを親に預けて1人で買い物や
ドライブに行く。(母：上峰)

自分なりのリフレッシュ
方法を見つけましょう！



パートナーとの関係でうれしかったことは？



育児をする中でうれしかったことは？

初めて「パパ」と言ってくれた時は、とても嬉しかった。
(父：ぼんパパさん・37歳・下落合)

2か月頃から読んでいた絵本を、今まで黙って聞いていたり声を出して反応するだけだったのに、1才を過ぎた頃から母の真似をして絵本の文字（書いてあることを）を言いだしたときは、とても感動した。

(母：きりんさん・33歳・下落合)

いつの間にか指しゃぶりをしていたり、首が座っていたり、日々の成長に驚き、そして嬉しい。
(母：K.Wさん・29歳・鈴谷)

子どもたちが寝ている時は無条件に可愛い。「ママ大好き。ぎゅっ！ぎゅっ」とハグをねだられること。
(母：ゆうさん・28歳)

ささいな成長を感じられるのがうれしい。
(36歳・新中里)

笑った時、寝返りを頑張っている時。(母)

すやすや寝ている顔を見ている時。(父)

顔をのぞきこむと笑顔になったり、手足をバタバタさせてくれると、可愛すぎて1日頑張れる。
(母：イソベさん・32歳・本町東)

子どもの運動会で感動した。
(母：いぶきママ)

出来なかったことが気づいたら出来ていて、旦那や家族と共有出来ること。(母)

体重が増えて成長していることを実感したとき。(母：大戸)

毎日お風呂に入れるのが楽しみ。
(父：K.Oさん・新中里)

子どもが自分の顔を見て笑ってくれたとき嬉しかった。(母：上峰)

顔が変わったり声が変わったり、小さな変化を見るのが楽しい。
(父：鳥さん・41歳・鈴谷)

ニコニコ笑いかけると疲れが吹っ飛ぶ。
(母：ハリネズミさん・40歳・下落合)

何をやっていても常に楽しい。
(父：T.Yさん)

寝返りや笑顔など出来るようになる瞬間に立ち会えること。6か月の育児を取得したが、本当に取ってよかった。
(父：大西さん・30歳・鈴谷)

どこで覚えたの？というような、ませたことを言ったり、大人なら照れて言えないような甘々なことを言ってくれたりすると、とってもかわいくて楽しい。
(母：39歳)

子どもはとにかく親に対して無償の愛をくれる存在なんだと思った。顔を見ただけで笑顔になってくれたり、遊んでいるおもちゃを放り投げて抱きついてくれたりと、「ママ大好き！」をたくさん表現してくれて幸せだなと感じている。(母)

中央区で育児をされるみなさまへ

最後までお読みいただきありがとうございました。

この冊子が、これから育児をされる方々や、日々育児に奮闘されている方々にとって、少しでも役立つ情報源になれば幸いです。

子ども一人ひとりが違うように、育児も正解は一つではありません。その中で、みなさまの育児が楽しいものとなるよう、保健センターでは様々な育児のサポートを行っています。



妊娠・出産・育児に関するご相談がありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。



本冊子の作成にあたり、アンケートの回答にご協力いただきましたみなさまに、心より感謝を申し上げます。ご協力いただき、誠にありがとうございました。



作 成：さいたま市中央区役所保健センター
御協力：中央区で子育て中のみなさま
発 行：令和6年11月