



# hug kumiだより

新潟市西区子育て広報紙  
2022年3月発行



<編集・発行>  
新潟市西区役所健康福祉課  
〒950-2097 新潟市西区寺尾東3丁目14番41号  
TEL: 025-264-7343 FAX: 025-269-1670

子育て、ひとりで悩んでいませんか？／子育てのこと 相談先  
にしこはぐくみ LINKの《登録方法と使い方》／西区子育て支援MAP

Vol.3

## 子育て、ひとりで悩んでいませんか？

にしこはぐくみLINK(西区子育て情報LINE)のアンケートに寄せられた意見から、孤立した状況の中で子育てに迷い悩んでいる様子が見えてきました。そこで、日ごろから乳幼児期の親たちの声を聴いている4人の方に、いま親たちがどんなことで悩んでいるのかを聞いてみました。コロナ禍で出かける機会がより少なくなり、子育ての生の情報や他の人の子育てを見る機会が減ったことで、コロナ禍前からあった不安が、よりはっきりと現れ出てきているようです。

### 座談会

指導保育士  
平澤 朋子 さん  
西区役所健康福祉課所属。  
西区内の保育園、こども園、  
地域型保育園の保育内容等の  
サポートや相談を受ける。

子育てなんでも  
相談センター きらきら  
城丸 恵子 さん  
新潟市社会福祉協議会所属。  
妊娠期から子育てまで匿名  
で相談ができる。電話とメール  
で相談を受けている。



西区の子育てを支える方々に  
お話をうかがいました！

F: ファシリテーター  
マタナビ: マタニティナビゲーター

妊娠・子育てほっと  
ステーション  
マタニティナビゲーター  
平山 綾子 さん  
西区役所健康福祉課所属の  
助産師。来所相談、母子健康  
手帳の交付、産後ケアの実  
施等、妊娠から産後の家  
族を切れ目なく支援。

みちつき助産院  
更科 佳子 さん  
平成11年にオープンした助  
産院。妊娠、出産、産後ケア  
などを通じて繋がり、個人を  
じっくり支援。R3年10月か  
ら産後ケアのデイサービス  
を実施

## 子育ては分からないことだらけ

▶F 新米ママから「赤ちゃんが、何も無い上を向いて笑うので心配です」と、赤ちゃんにとっては「普通のこと」を心配する声があります。誰かに会って話しをし、他の子を見れば心配しないで済むことがコロナ禍で難しい。皆さんは子育ての相談を受けていて感じることはありますか？

▶きらきら コロナで緊急事態宣言が出たときは、実家との行き来ができない、夫は帰りが遅い、支援センターはやっていない、子どもは寝ない、ミルクを急に飲まなくなるなど、お母さんはイライラしたり寂しくなったり辛い様子が見えました。ひとりで子どもを見ているので不安が大きくなっているようです。

▶みちつき 不安だからネット検索するのですが、情報が多くて判断に迷ったり、今までやってきたことは間違っていたのではないかと、もっと不安になったりします。実際に泣いている赤ちゃんに「眠たいんだね」と言ってトントンやって寝るのを実践で見せて一緒にやると、そうやるのいいのだと分かる。実際に赤ちゃんを体験してみることで普通なのだと分かると安心する。

▶F 以前の日本では、子どもを産む前に兄弟や親戚の赤ちゃんの子育てを見たり、手伝う機会がありました。近所の人もあやしてくれて自然と子育ての知識が得られていたのかもしれませんがね。

▶みちつき お母さんたちの悩み事って「おっぱい飲まない」「離乳食が難しい」「寝ない」が多い。それらはみんなその子の個性でマイペースなことで時期がある。それを相談を受けた人が、うまく伝えて応援していくことが楽しい子育てに繋がると思います。

## 子育てのこと 相談先

**妊娠・子育てほっとステーション**  
妊娠から出産、子育てまでの相談にワンストップで対応する窓口です。助産師や保健師等の資格を持った専門職がおり、妊娠中から子育ての不安や悩みを寄り添い、様々な相談に応じています。  
西区役所 1階 14番窓口(健康福祉課)  
TEL025-264-7423(平日8:30~17:30)

**子育てなんでも相談センター きらきら**  
年齢制限なく、子育てに関することなら「なんでも」相談できます。相談される方のお話を丁寧に伺い、一緒に考えていきます。  
TEL025-248-2220(平日8:30~17:00)  
R4.4月開始!! LINE通話相談<予約制>(チャットでの相談は行っていません。)

**みちつき助産院**  
妊娠中から、からだのことや心のことをゆっくりとご相談いただけます。産後ケアで宿泊・デイケアとしてご利用いただけるほか、母乳のトラブルや卒乳などの相談、乳房マッサージもできます。  
TEL025-263-0303(9:30~17:30)

悩んだり困ったりしたら  
相談してね



▶指導保育士 保育園は相談という形じゃなく「先生どう思いますか」と日々の会話で聞けるのがいいところです。例えば、離乳食で困っているママには調理員や担任とお話し、実際の離乳食を見てもらうこともできます。

▶マタナビ 区役所の窓口で、母子手帳を渡すときご夫婦で来る方もいますので、一緒に説明を聞いてもらいます。産後ケアの話もしますが、まだ実感がないようでキョトンとしています。出生の手続きに来たパパに「どうですか？」と産後の様子を直接聞くと、「泣いて困る」とか「おむつの替え方が分からない」という話ができます。そういう時は、赤ちゃん人形を使って抱き方やおむつの替え方を具体的に見ていただきながらお伝えすることもあります。

▶みちつき レンタル搾乳機を借りに来たお父さんに「どうですか奥さん」って聞くと「ちょっと妻への接し方に悩んでいる」と言うのでアドバイスすることがありました。お母さんへのサポートはもちろんですが、お父さんへのサポートも必要だと感じます。「はぐくみLINK」は、夫婦で子どもについて同じ情報が得られ、女性の体の変化も知れるので紹介し登録してもらっています。育児をしているお父さんが増えているのは感じますね。



## 赤ちゃんどう遊ぶ？

▶F 赤ちゃんを日々過ごす中で、「どう遊んでいいのかわからない」という話を聞きますがどうですか？  
▶みちつき 赤ちゃんときちんと道具を使って遊ばないといけないと思っているけど、暮らしの中で「トイレに行ってくるから待っていてね」「泣いていたんだね」とか話しかけることが遊びにも繋がっています。ちゃんと遊ばないと子どもの発達に影響があるのではないかと感じているようです。

▶指導保育士 子どもは年齢や発達段階で、その時に興味があることに熱中して一人で遊びます。ずっとついてなくてもいいのですが、その辺りの加減も初めてだと分からないですね。

## こんな気持ちで相談を受けています

▶F 今の親たちは愚痴を口にしがらみ、本音を言えないように思うのですが、どんな風にお話を聞いていますか？

▶きらきら ご本人から発せられる相談や心配なことを共感しながら、沈黙をせかさず待ちます。相談した本人も何を思い、何を言いたいのか分からないこともあります。丁寧に話を聞きます。話しているうちに困っていることに気付いたりします。

▶マタナビ 窓口は届け出をしたついでに話を聞ける大事な場所です。窓口で話すことを体験してもらうことで困ったときに相談しやすくなりますし、内容によっては専門機関に繋がられるのが「ほっとステーション」のいいところです。「本当に頼って下さいね」ってお伝えしています。

## 子育て中の方へメッセージ

▶指導保育士 保育園で気軽に相談できるように保育士たちも日々頑張っていますので、園にも気軽に相談してください。

▶マタナビ 甘えるのが下手で頑張れば何とかかなと思っていたママやパパから、「こんな相談先があるんですね」って言われたことがありました。「沢山のところが子育てを応援していますよ」と、発信することが大事だと思っています。

▶きらきら 「ひとりで抱え込まずにまずご相談ください」と呼び掛けています。「こんなこと相談してもいいですか？」と聞かれますが、「そんなことこそ相談してください」と。相談したら悩みが悩みでなくなったとか、自分の周りは優しさにあふれていたんだなって気づくことも多いです。

▶みちつき 相談できる窓口は色々あります。抱え込まないでもらいたいと思います。相談することは特別なことだと思わないで相談してください、私たちは待っています。



## 新潟市西区から子育て情報をLINEで受け取ろう!

### にしこはぐくみLINKの《登録方法と使い方》

マタニティ期 子育て期(0~3歳未満)  
※登録にはLINEアプリのインストールが必要です。

**【登録方法】**  
①二次元コードを読み取る  
②「新潟市西区健康福祉課」を友だち追加  
③送られてくるURLから「出産予定日」or「お子さんの誕生日」とお名前を入力→登録完了!

☎ お子さんのお名前の入力に注意!  
入力くださったお名前に「ちゃん」が付いてメッセージが送信されます。入力するときは「ちゃん」を抜いて入れてください!  
変更したいときは「登録・変更・解除」のリンクから一度解除を行い、再登録をしてください。

赤ちゃんのこぼりかき  
えていたので、「自分がやりたいことを全部後回ししていませんか?」とメッセージが届き、西区からの一時預かりの情報も書いてあったので、自分のことを気遣っていいんだとハッとしました。

医師や管理栄養士が  
監修したアドバイスで安心

マタニティ期から  
一緒に登録すると  
絆が深まります。

