

# パパと子どもの暮らしガイド

岩手県



監修：岩手県







## もくじ

はじめに . . . . .	3
◆父と子の体験と心のケア . . . . .	4
◆父と子の暮らしのヒント . . . . .	8
◆子どもと離れて暮らすとき . . . . .	10
◆困ったら、相談しよう . . . . .	11
◆育児サポート、手当や助成を利用しよう . . . . .	13
◆いわて学びの希望基金 . . . . .	16
◆赤ちゃんから思春期まで～子どもの成長～ . . . . .	17
◆子どもの予防接種 . . . . .	18
◆子どもが病気になったら . . . . .	19
◆お父さんの役割 . . . . .	21

## はじめに

東日本大震災をきっかけに、  
私たちは当たり前が続くと思っていた暮らしや家族の絆の大切さを  
実感しました。

『パパと子どもの暮らしガイド』は、被災したお父さんと、  
ひとりで子どもを育てることになったお父さんのための冊子です。  
子育てしようと意識し始めたお父さんにも役立つものになっています。

震災は多くのお父さんの生活を一変させました。

そのご苦労を乗り越えていくのは簡単ではないかもしれませんが、  
子どものため、家族のため、地域のために、がんばるお父さんの姿を、  
子どもたちは見えています。

子どもたちは、どんなことがあっても前向きに生きていく勇気と希望を、  
お父さんから学んでいます。

『パパと子どもの暮らしガイド』が、  
被災地のお父さんの子育てライフの一助となることを願っています。



## 父と子の体験と心のケア

東日本大震災は、大人にとっても子どもにとっても、つらい体験でした。特に子どもには、受け止めるにはあまりにも大きな出来事だったでしょう。大人と違って、言葉にすることが難しい子どもは、行動や体調の変化で、様々なサインを出して乗り越えていこうとします。

震災から1年が過ぎ、復興に向けた生活が日常になる中で、子どもの心も回復と成長の道を歩んでいます。被災後、閉じ込めていた感情が、お父さんを困惑させる形で表現されることもあるでしょう。

そんな時は、お父さん一人で抱え込まずに、周囲の力も借りて、場合によっては専門家の知恵や力も借りながら、乗り越えていきましょう。

子育てに支援や援助を求めることは、恥ずかしいことでもなんでもありません。あなたのお子さんの健やかな成長は、家族だけでなく、地域にとっても、社会にとっても、たいせつなことです。

子どもは社会の宝、子どもの成長する力を信じて、みんなで育てていきましょう。

子どもの成長段階によって、被災体験の受け止め方は異なります。目安にしましょう。

### ◆ 幼児期 5歳までの子ども

今まで安全であった世界がそうでなくなったと感じています。安全であることを確認するために、家族に頼る行動が多くなります。具体的には赤ちゃん返りを起こすことが多く見受けられます。指しゃぶり、おもらし、夜尿、夜泣き、上手く話せなくなる、甘えん坊になる、親から離れない などの変化がみられます。

#### ◎お父さんにできること

- ・「大丈夫だよ」と言ってあげましょう。
- ・子どもが被災体験を繰り返し話すときは、何度でも同じ話を聴いてあげましょう。
- ・睡眠や食事など、なるべくいつもどおりの生活をしていきましょう。
- ・楽しみにしていることを続けさせてあげるようにしましょう。
- ・夜は必ず一緒に寝てあげましょう。
- ・スキンシップを普段以上にしましょう。
- ・生活リズムを崩さず、規則正しい生活を心がけましょう。
- ・子どもが体験したことをごっこ遊びで再現したときは、そっと見守りましょう。
- ・体験を無理に思い出させるような刺激は避けましょう。

#### これまでと違う『遊び』

子どもは大人のように自分の考えや気持ちを上手く言葉にすることができませんが、遊びの中で感じていることを表現します。震災後、被災地の子どもたちの遊びで“地震ごっこ”や“津波ごっこ”が話題になりました。大きな出来事が起こったとき、子どもは遊びの中でその出来事を再現することがあります。そうすることによって、自分が体験した出来事を整理し、理解し、乗り越えていきます。“地震ごっこ”や“津波ごっこ”も、子どもにとって意味のある『遊び』です。無理に止めずに、そっと見守りましょう。

## ◆小学生

この年齢の子どもにも赤ちゃん返りが起こります。友だちとケンカしたり、授業に集中できなかつたり、成績が落ちたり、学校での問題も生じがちです。「小学生なのに」「お兄ちゃん、お姉ちゃんなのに」と言ってしまいがちですが、子ども自身も、自分の状況に困っていることを、理解してあげましょう。

### ◎お父さんにできること

- ・「今は安全だよ」と言ってあげましょう。
- ・子どもが被災体験を繰り返し話すときは、何度でも同じ話を聴いてあげましょう。
- ・時間とともに元の自分に戻れると話してあげましょう。
- ・成績が下がっても、一時のことだから、気にしないように励ましましょう。
- ・スポーツなど子どもが自信のあることをすすめ、できたらたくさんほめてあげましょう。
- ・お手伝いはいい気分転換になります。片付けや買い物など、できることから手伝わせていきましょう。
- ・子どもに何か頼むときは、無理なことやできないことを頼まないように気をつけましょう。
- ・できるだけ以前の生活パターンに戻すように心がけましょう。
- ・友だちと遊ぶ時間を大切にしてあげましょう。
- ・習い事など、子どもが楽しみにしていることは続けさせましょう。
- ・夜は、親子でゆっくりと話ができる時間をつくりましょう。
- ・子どもの赤ちゃん返りや変化を馬鹿にしないようにしましょう。

### 仮設を出て遊びに行こう

被災により仮設住宅などの自宅より狭い住環境で暮らしていると、家族のストレスは高まります。ちょっとしたことで兄弟げんかをしたり、親が注意する頻度も増えがちです。そんなときは、散歩に出たり、公園や運動場で体を使って遊んだり、児童館など広々とした空間のある施設へ出かけましょう。解放感と適度な運動、家とは異なる環境が、家族の緊張感とストレスを緩和してくれます。



## ◆中高生

この年齢の子どもたちはほとんど大人と変わらない反応が見られます。元気がなくなり、それまで活動的だった子どもが家にこもってしまうこともあります。周囲の大人が子どもの出番を準備してあげることが大切です。体を動かし、人とかわり、楽しさややりがいを感じると、子どもの回復は早くなります。大人や社会の痛みを理解できる反面、上手く表現できるほど成長してはいません。大人を困らせるような行動や手に余る感情表現が現れることもあります。冷静に、学校や周囲の人々、専門家の力を借りて乗り越えるのも有効です。

### ◎お父さんにできること

- ・子どもの話をよく聴きましょう。
- ・友だちは支えになります。友だちと過ごす機会をつくってあげましょう。
- ・楽しみにしていることは続けさせましょう。
- ・「自分が悪い」と思ったり「空しい」「恥ずかしい」という気持ちを感じるのは、普通のことだと話しましょう。
- ・自分のできることをまずやるように勧めましょう。
- ・スポーツや手伝いなど、体を動かすことを勧めましょう。
- ・子どもの学校や仲間といるときの様子に関心をもちましょう。
- ・子どもの感情と行動の変化に注意して、おかしいなと思ったら専門家や専門機関に相談してみましょう。

### しつけについて ~お父さんのやさしい手ほどき~

しつけには2つあります。1つは基本的な生活習慣を身につける自立のためのしつけ。もう1つはマナーやルールを守る社会性のしつけです。お父さんは自分自身が見本になりながら、「これは大切にしてほしい」ということをくりかえし言葉や態度で伝えましょう。

暴力を使って言うことを訊かせるのは虐待です。しつけではありません。暴力には即効性がありますが、怖くて痛いから子どもは言うことを聞くだけで「これは大切にしてほしい」という中味は伝わりません。心に傷が残るだけです。

子どもをしつけるのは時間がかかりますが、やりがいのある仕事です。お父さんの根気とやさしい手ほどきで、子どもに伝えてください。

## ◆子どものPTSDについて

つらい体験をした後、悪夢を見たり、出来事が無意識に思い出され再体験したり、イライラして眠れなかったり、集中力が低下してボーッとしたり…と、子どもは心を痛めているというサインを症状（心的外傷後ストレス障害：PTSD）で現わします。そのサインを早めに受け止め、対応することが大事です。心配な様子が見られたら、専門機関や専門家に相談して専門的なケアを受けられるようにしましょう。

### ◎お父さんにできること

1. 子どもが安全で安心を感じることを第一にします
  - ・大人が混乱している姿を見ると、子どもは不安になります。できるだけ落ち着いて対応することを心がけましょう。
  - ・子どもが分かる言葉と内容で説明できることは説明してやりましょう。「君のことは守っているので安心していいよ」と伝えましょう。
  - ・子どもの不安な感情を受け止めましょう。「大変なときは不安になったりこわくなったりするのが普通だよ」と伝えてください。
2. 出来事が起こる前の生活になるべく早く戻します
  - ・保育園や幼稚園、学校生活の復帰は大切です。
  - ・住まいや生活習慣、親子関係や友人関係の回復なども心の安定につながります。
  - ・子どもの育ちには遊びがとても大切です。どんなときも遊びの時間と空間を探しましょう。
3. 気持ちをゆったりさせます
  - ・子どもといっしょに深呼吸をしたり、体を動かして、ストレッチしてみましょう。

## ◆お父さんの心のケア

震災によって突然に始まったひとり親家庭の家事、育児、そして仕事。お父さんの心身の負担は、震災前とは比較にならないほど大きなものでしょう。お父さんの疲れとストレスを、いちばん身近で見つめ、案じているのが子どもです。復興期、働き盛りのお父さんは、仕事でも地域でも番が多く活躍が求められます。がんばり過ぎてバランスを壊さないよう注意をしましょう。無理をし過ぎない、休息すること、息抜きすること、気分を変えてみることも大切です。お母さんを失った子どもにとって、お父さんはたった一人の親。大切なお父さんのことを、子どもはいつも気にかけています。



## 父と子の暮らしのヒント

家事育児を母親が担っていることが多い日本の家庭。お母さんの役割を、突然、お父さん一人が担うことになれば、だれもが苦労します。初めは戸惑いも負担も大きいでしょうが、子どもと力を合わせ、日々、経験を積み重ねてこなしていけば、家事も上達し、やがて習慣化し、負担を感じない日常となっていくます。持ちつ持たれつの関係で、ご近所の人たちにも、力になってもらいましょう。子どもにとっても、周りの大人たちとの関係性が広がることは、安心が増えます。ご近所との支え合いの関係をづくりながら、父と子の暮らしのリズムをつくるつもりで、生活を整えていきましょう。

### ●食えること、眠ること、体を清潔にすること

この3つは、健康を維持するために重要で、いい加減にすると風邪など病気にもかかりやすくなります。

まず、食えることは、バランスよく、三食きちんと、が基本です。朝食は抜いてしまいがちな食事ですが、夕食の際に朝食用のおにぎりを作っておいたり、バナナやゆで卵など、簡単に食べられるものを用意しておくとう便利です。朝抜きで登校すると、午前中、イライラしてキレやすくなったり、集中力や根気が続かず、勉強や交友関係にもよくありません。

次に、眠ることは、成長期の子どものとって、食えることと同じように重要です。からだを休めるだけでなく、体をつくるためにも、睡眠を妨げないように、大人も夜は早めにテレビを消したり、照明を暗くするなど、子どもが眠れる環境をつくるようにしましょう。

3つ目に、体を清潔にすることは、身だしなみとしても大切ですが、ストレスの高い環境で免疫力が低下し、不潔にしていると、アレルギーや皮膚病などの発症傾向が高くなります。朝夕の歯磨き、帰宅後の手洗いうがい、夜の入浴は習慣に。子どもが母親と入浴していたような場合は、耳の裏側や足の指の間など、洗にくい所や不潔になりやすい所を教えて、自分できちんと洗えるようにしていきましょう。思春期の女の子の場合は、父親ではわからないこと、相談しにくいことも多いものです。身近な女性や女性教員などの協力を得て、生理などの成長期のからだの変化にも戸惑わないようにしましょう。

### ●学校行事やPTA 活動

お子さんの担任の先生に一度は会っておきましょう。授業参観や懇談会などに出席できなければ、都合のいい日に訪問しましょう。学校は、子育てのパートナーでもあります。学校行事やPTAに顔を出せば、ほかの保護者たちとも知り合えますので、出席の機会をつくりましょう。父子で暮らしていることを伝えておくことで、力にもなってもらえます。

### ●子どもの「できる」を増やす

家事が電化されている時代、小学低学年でも、できる家事はたくさんあります。少しずつできることを増やしていけば、子どものためにも、お父さんの負担軽減にもつながります。

#### <小学低学年でもできるお手伝い>

##### 食事に関すること

- ・配膳
- ・ご飯をよそう
- ・食べ終わった食器の片付け
- ・電子レンジを使った簡単な調理
- ・おにぎりづくり
- ・お弁当を詰める

##### 洗濯に関すること

- ・洗濯物を干す
- ・乾いた洗濯物を取り込む
- ・上履き洗い

##### そうじに関すること

- ・掃除機をかける
- ・平らなところの拭きそうじ
- ・室内の整理整頓
- ・玄関の整理整頓
- ・お風呂掃除
- ・ごみ出し

### 休日まとめ調理のすすめ

仕事から帰宅して毎日料理をつくるのは、なかなか大変。休日に、煮物やゆで物料理を数品、まとめ調理をして、冷蔵・冷凍でストックしておく、夕食の準備が楽になります。

#### <まとめ調理に向くメニュー>

カレー・シチュー・煮込みハンバーグ

★多めに作って、1食分ずつ冷凍

筑前煮・かぼちゃ煮などの和風の煮物

★冷蔵庫でストック、電子レンジで温める

ほうれん草・ブロッコリーの茹で物

★不足しがちな野菜メニューもストックでカバー

ポテトサラダ・マカロニサラダ

★サラダがあれば肉や魚料理に添えてバランス OK

ゆで卵

★1パックまとめてゆでれば、朝食やお弁当にも便利

## 子どもと離れて暮らすとき

震災後、お子さんを親族などに預けて、離れて暮らしている場合は、親子とも心細い状況です。やむを得ないとはいえ、お母さんを亡くし、お父さんも離れて近くにいない生活は、親しい親族がいたとしても、子どもに大きな孤独感を与えます。離れていても、親としての意識を常に保ち、いつもお子さんのことを考えていること、離れ離れの生活は一時的な状況だということ、早く一緒に暮らせるように努力していることを、子どもに伝えるようにしましょう。直接会うことが何よりですが、電話やメールなど便利なコミュニケーションツールも積極的に活用すれば、心の距離も縮まります。

### ヒント

- 毎晩、電話で「おやすみ」コールをして、一日の出来事を話し合しましょう。お子さんの話を聞くだけでなく、お父さんの今日の出来事も話すことで、お子さんは安心します。
- 週に一度ぐらい、はがきや手紙を書いて送りましょう。小学生なら文字や作文の学習にもなります。お子さんが大きければ、携帯メールも上手に活用しましょう。
- 幼児期の子どもには、好きな物語を読み、録音して、お父さんの声を、いつでも聞けるようにしてあげましょう。
- 子どもが興味を持ちそうなものを、会う日に持って行き、親子の話題にしましょう。小さな子どもならきれいな石や、大きな子どもには新聞の面白い記事の切り抜きなど。「これを見たとき、君たちのことを考えたんだよ…」と話してあげましょう。



## 困ったら、相談しよう

被災地のお父さんの子育てを、いろいろな形で支援しています。ひとりで抱え込まず相談して下さい。お子さんのことだけでなく、暮らしのこと、仕事のこと、お父さん自身のこと。ひとりで悩むより誰かに相談しながら考えれば、少し心も軽くなります。地域には、生活の状況や子どもの成長に合わせて利用できる相談窓口があります。

※名称に「母子」とされているものでも、本誌に記載した情報は父子も対象としています

凡例：■県 ■市町村

### ◆父子家庭のための相談

#### ■遺児家庭支援専門員による相談

遺児家庭支援専門員を沿岸広域振興局保健福祉環境部などに配置し、ひとり親家庭に対する相談体制を強化しています。各種の支援制度がもれなく受け取れるように家庭訪問して制度の周知と申請手続きのサポートをしています。

- 沿岸広域振興局保健福祉環境部 ☎0193-25-2702
- 沿岸広域振興局宮古保健福祉環境センター ☎0193-64-2213
- 沿岸広域振興局大船渡保健福祉環境センター ☎0192-27-9913

#### ■母子自立支援員による相談 ★父子家庭も対象です（ただし、母子寡婦福祉資金の貸付相談を除く）

母子自立支援員は、ひとり親家庭の方々が抱える様々な問題や、母子（寡婦）福祉資金の貸付等の相談に応じ、相談された方々の問題解決に必要な助言・指導を行っています。

- 沿岸広域振興局保健福祉環境部 ☎0193-25-2702
- 沿岸広域振興局宮古保健福祉環境センター ☎0193-64-2213
- 沿岸広域振興局大船渡保健福祉環境センター ☎0192-27-9913

#### ■母子家庭等特別相談 ★父子家庭も対象です

母子家庭等が日常生活上抱えている諸問題について、弁護士による法律相談を行います。

- (社) 岩手県母子寡婦福祉連合会 ☎019-654-9838

#### ■男性向け相談

- 男性相談員による男性相談 ☎019-606-1762
- インターネット相談 <http://www.aiina.jp> の「インターネット相談」をクリック

### ◆子どもに関する相談

#### ■子どものこころのケアセンター

震災により子どもたちが受けた被災ダメージからの回復を支援するため、児童精神科医による直接的なケアを行っています。関係機関への助言や支援者向け研修会等を行い、子どもとの保護者（養育者）のほか、保育士、市町村職員、学校関係者等も利用できます。

- 宮古・子どものこころのケアセンター ☎0193-62-4059
- 釜石・子どものこころのケアセンター ☎0193-62-4059
- 気仙・子どものこころのケアセンター ☎0192-21-3130
- 心の健康相談センター（久慈地区） ☎0194-78-2936

### ■児童相談所

子どもの養育についてのあらゆる相談に応じています。必要に応じて調査や判定を行い、子どもの健全な育成についての指導を行います。

- 岩手県福祉総合相談センター児童相談課 ☎019-629-9604
- 駐在（久慈） ☎0194-53-4982
- 一関児童相談所 ☎0191-21-0560
- 宮古児童相談所 ☎0193-62-4059

### ■ふれあい電話

就学や進路についての悩み、学校に行けない、友だちとうまく関われない、暴力を振るっている、非行や怠学で困っているなど、学校生活全般の相談に応じます。

- 岩手県立総合教育センター ☎0198-27-2331

### ■すこやかダイヤル電話相談

子育て全般、子どもの交友関係、子どもの勉強、子どもを取り巻く家庭の在り方についてなど、家庭教育やしつけについて相談に応じます。

- 岩手県立生涯学習推進センター ☎0198-27-2134

### ■子育てサポートセンター

お子さんの発達に関すること、しつけについて、保育所幼稚園に関すること、親自身の悩みなど子育てアドバイザーが応じます。

- 子育てサポートセンター ☎019-606-1764

### ■児童家庭支援センター

子ども、保護者、地域住民等からの相談に応じ、必要な助言・指導を行っています。子ども、家庭に関するあらゆる相談に、電話、来所、家庭訪問により応じます。

- 児童家庭支援センター 大洋 ☎0192-21-3130

※他にも、さまざまな相談窓口があります。詳しくは「お父さんのためのサポートファイル」をご覧ください。お近くのパステーションや子育て支援センターなどで閲覧できます。

## 育児サポート、手当や助成を利用しよう

子育て中は予想できないピンチがやってきます。そんなときはひとりで抱え込まずに、父子家庭のためのサポートを積極的に利用しましょう。

凡例：■県 ■市町村

■岩手県児童家庭課	☎019-629-5457
■陸前高田市社会福祉課児童福祉係	☎0192-54-2111 (内線 235)
■大船渡市生活福祉部地域福祉課児童家庭係	☎0192-27-3111 (内線 183・184)
■釜石市保健福祉部子ども課次世代育成係	☎0193-22-5121
■宮古市保健福祉部福祉課	☎0193-62-2111
■住田町教育委員会事務局学校教育係	☎0192-46-3863
■大槌町福祉課	☎0193-42-8715
■山田町健康福祉課児童福祉係	☎0193-82-3111 (内線 146・147)
■岩泉町保健福祉課子育て支援室	☎0194-22-2111
■田野畑村生活福祉課	☎0194-34-2114

### ■保育所の優先入所

ひとり親家庭の親が就業や求職活動、就職活動を行う際に、安心して子育てできるよう、保育所に優先的に入所できるように支援しています。

- 陸前高田市社会福祉課児童福祉係
- 釜石市保健福祉部子ども課
- 宮古市保健福祉部福祉課
- 大槌町福祉課
- 岩泉町保健福祉課子育て支援室
- 山田町健康福祉課児童福祉係

### ■放課後児童クラブの優先利用

昼間保護者のいない小学校低学年児童や養護学校に通学する児童の健全育成を図る放課後児童クラブにおいて、ひとり親家庭の子どもが優先的に利用できるような取り組みを行っています。

- 陸前高田市社会福祉課児童福祉係
- 宮古保健福祉部福祉課
- 大槌町福祉課
- 山田町健康福祉課子育て推進室 ☎0193-82-3111 (内線 146)
- 岩泉町保健福祉課子育て支援室

### ■子育て短期支援（ショートステイ）

保護者の疾病、出産、恒常的な残業等により、家庭で児童の養育が一時的に困難になった子どもを児童養護施設等の児童福祉施設で一定の期間、養育・保護します。

- 児童家庭支援センター大洋 ☎0192-21-3130
- 住田町保健福祉課 ☎0192-46-3862
- 子育て支援センター（いわいずみこども園） ☎0194-31-1177

### ■ファミリー・サポート・センター

子どもを保育所等に送迎したり、急用のときに子どもを預かるなどの育児をサポートするため、子どもを預けたい人と預かりたい人をコーディネートします。

- 大船渡市ファミリーサポートセンター ☎0192-27-0017
- 釜石市ゆいっこサポートセンター ☎0193-22-4600
- 宮古市ファミリーサポートセンター ☎0193-64-4117

## ■母子家庭等日常生活支援事業 ★父子家庭も対象です

母子家庭、父子家庭及び寡婦の方が、一時的な事情により、生活環境が激変し、日常生活を営むことが困難になったときに、家庭生活支援員を派遣し、生活援助・保育サービスを提供します。

■岩手県母子寡婦福祉連合会 ☎019-654-9838

## ■児童扶養手当

父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない子どもが育成される家庭（ひとり親家庭）の生活の安定と自立の促進に寄与し、子どもの福祉の増進を図ることを目的として、支給される手当です。

■陸前高田市社会福祉課児童福祉係 ☎0192-54-2111（内線 235）  
■大船渡市生活福祉部地域福祉課児童家庭係 ☎0192-27-3111（内線 183,184）  
■釜石市保健福祉部子ども課 ☎0193-22-0177  
■宮古市保健福祉部福祉課 ☎0193-62-2111  
■住田町保健福祉課福祉係 ☎0192-46-3862（内線 717）  
■大槌町福祉課福祉班担当 ☎0193-42-8715  
■山田町健康福祉課福祉チーム ☎0193-82-3111（内線 148）  
■岩泉町保健福祉課子育て支援室 ☎0194-22-2111  
■田野畑村生活福祉課 ☎0194-34-2114

## ■特別児童扶養手当

身体や精神に障害のある 20 歳未満の子どもについて、特別児童扶養手当を支給し子どもの福祉の増進を図るための制度です。

■陸前高田市社会福祉課児童福祉係  
■大船渡市生活福祉部地域福祉課児童家庭係  
■釜石市保健福祉部子ども課  
■宮古市保健福祉部福祉課  
■住田町保健福祉課福祉係  
■大槌町福祉課福祉班担当  
■山田町健康福祉課福祉チーム  
■岩泉町保健福祉課子育て支援室  
■田野畑村生活福祉課

## ■児童手当

0歳から中学校修了前の子どもを養育する方に支給します。

支給額は、0歳～3歳未満（一律）15,000円 3歳～小学校修了前（第1子・第2子）10,000円、（第3子以降）15,000円 中学生（一律）10,000円

■陸前高田市社会福祉課児童福祉係  
■大船渡市生活福祉部地域福祉課児童家庭係  
■釜石市保健福祉部子ども課  
■宮古市保健福祉部福祉課  
■住田町保健福祉課福祉係  
■大槌町福祉課福祉班担当  
■山田町民課住民記録係 ☎0194-82-3111（内線 123）  
■岩泉町保健福祉課子育て支援室  
■田野畑村生活福祉課

## ■ひとり親家庭医療費助成

母子・父子家庭などが受診した場合にかかる医療費の自己負担額相当額を助成することにより、母子・父子家庭における経済的負担を軽減する制度です。

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| ■陸前高田市社会福祉課児童福祉係    | ☎0192-54-2111 (内線 235)     |
| ■大船渡市国保年金課医療給付係     | ☎0192-27-3111 (内線 142,148) |
| ■釜石市保健福祉部健康推進課医療給付係 | ☎0193-22-2111 (内線 232)     |
| ■宮古市民生活部総合窓口課       | ☎0193-62-2111              |
| ■住田町町民生活課国保医療係      | ☎0192-46-2113              |
| ■大槌町町民課国保年金班        | ☎0193-42-8713              |
| ■山田町国保介護課医療給付係      | ☎0913-82-3111 (内線 132)     |
| ■岩泉町町民課国保年金室        | ☎0194-22-2111              |
| ■田野畑村生活福祉課          | ☎0194-34-2114              |

## ■通勤定期特別割引

児童扶養手当受給者又はその同一の世帯員の方で通勤のために JR 通勤定期乗車券を購入する場合に特別割引（3割程度）が受けられます。

- 市町村の児童福祉担当課



※詳しくは「お父さんのためのサポートファイル」をご覧ください。お近くのパパステーションや子育て支援センターなどで閲覧できます。



## いわての学び希望基金

東日本大震災津波により親を失った子どもたちが、希望に沿った学校に進み、社会人として独り立ちするまでには、息の長い支援が必要です。

岩手県では、国内外から広く寄附金を募り「いわての学び希望基金」を創設しました。

この基金を活用し、返還不要の給付金・奨学金を給付して、子どもたちの生活支援・就学支援を行っています。

### ■いわての学び希望基金「未就学児童給付金」

岩手県で東日本大震災津波に被災し、親を失った児童、生徒及び学生（県外に転居した者を含む）への給付金・給付型奨学金（月額1万円）

対象は震災時、未就学児（胎児も含む）

岩手県保健福祉部児童家庭課 ☎019-629-5461

### ■いわての学び希望基金「奨学金」

岩手県で東日本大震災津波に被災し、親を失った児童、生徒及び学生（県外に転居した者を含む）への給付金・給付型奨学金

小中学生：月額1万円 高校生：月額3万円 大学生：月額5万円

対象は震災時、学校に在学している人

岩手県教育委員会教育企画室 ☎019-629-6108

### ■いわて学びの希望基金「卒業一時金」

小学校卒業時：5万円 中学校卒業時：10万円 高等学校卒業時：30万円

対象はいわての学び希望基金奨学金受給者

岩手県教育委員会教育企画室

# 赤ちゃんから思春期まで～子どもの成長～

子どもの成長は個人差が大きいものです。思春期まで長い見通しを持ちながら、日々の育ちに向き合いましょう。

## ◆1歳から中学校までの子育てライフ

時期	子どもの変化	主な行事	父親の役割・留意点
1～2歳	<p>▲1歳～ よちよち歩きができるようになります。「ねんね」「マンマ」「プー」などの言葉もだんだん多くなります。</p> <p>▲2歳くらい 何でも自分でやりたがり、「イヤ」も多い時期です。外遊びや体を使った遊びが大好きです。「これなあに？」と好奇心も旺盛です。</p>	<p>◎1歳誕生日 ◎1歳6ヶ月健診 ◎保育所入所</p>	<p>●子どもの事故を防止する対策を取る ●外遊びや体を使った遊びを積極的に行う ●離乳、言葉、トイレトレーニングなど他の子と比べない ●子どもの好奇心や自立心をできるだけ尊重する</p>
	<p>▲3歳くらい おもつもとれて、スプーンでご飯を上手に食べるようになります。階段の上り下り、クレヨンで○を描けるようになります。</p> <p>▲4歳～5歳くらい 自意識も芽生え、少し恥ずかしがったりします。ごっこ遊びを楽しんだり、友だちとケンカしたりします。</p> <p>▲5歳～6歳くらい 社会性が育ち、ルールある遊びを楽しめるようになります。ハサミを上手に使ったり、折り紙もできます。</p>	<p>◎3歳児健診 ◎幼稚園入園(3年保育) ◎七五三(3歳女兒) ◎幼稚園入園 ◎七五三(5歳男児) ◎就学児健診</p>	<p>●健診や予防接種、けがや病気などに対応する時間を作る ●保育所・幼稚園の行事、保護者会活動なども出来るだけ参加する ●子どものしつけについて考え、子どもの生活習慣が身につくように対応する ●まわりの大人の持ち味を活かして、遊びやしつけの分担を考える</p>
小学校	<p>▲小学校に入学したら 集団生活の中で少しずつ自律的に行動するようになります。自分から勉強したり、好きな本を読んだり、自分なりの考えも言えるようになってきます。個人差はありますが、一人でお留守番や時間を見て習い事などに行けるようにもなります。</p>	<p>◎小学校入学 ◎放課後児童クラブ入所 ◎七五三(7歳女兒)</p>	<p>●学校や放課後児童クラブの行事に出来るだけ参加する ●PTA活動や放課後児童クラブの保護者会、地域の子ども会活動に対応する ●子どもの話をよく聴く ●子どもの勉強を見る ●塾や習い事など子どもの個性や気持ちをよく考えて決める</p>
中学校	<p>▲中学校に入学したら すでに思春期に入っている子どもたちは、何でも自分でできる反面、希望が大きすぎたり、自由が中途半端であったり、いつも不安の中で生活しています。親子で友だちが大切になり、親と行動するのをいやがります。子どもの口から学校のことを聞く回数も減ります。第2次性徴期で、女子は月経がはじまり、乳房の隆起、腋毛・陰毛の発生、骨盤の拡大などが見られ、男子では精液の分泌、体毛の発生、声がわり、咽頭部の突出などが生じてきます。</p>	<p>◎中学校入学 ◎高校受験</p>	<p>●学校の行事や部活動の催しなどに出来るだけ参加する ●学力成績にはばかり四つねないようにする ●からだの変化に配慮する ●帰宅時間やお金の使い方などマネーが良くないときは注意する ●子どもの意見、思い、考えをよく聴く</p>



## 子どもが病気になったら

親は子どもの「病気」が気になるものですが、子どもにとって親は最初のドクターです。慌てる前に、子どもの体から発する症状でどんな病気があるか、知っておきましょう。

### ◆発熱する病気

インフルエンザ

突発性発疹（とつぱつせいほっしん）

熱性けいれん（ねつせいけいれん）

はしか（麻疹 はしか）

おたふくかせ（流行性耳下腺炎 リゅうこうせいじかせんえん）

プール熱（咽頭結膜熱 いんとうけつまくねつ）

### ◆発疹が出る病気

水ぼうそう

風疹（ふうしん 三日ばしか）

手足口病（てあしくちびょう）

溶連菌感染症（ようれんきんかんせんしょう）

りんご病（伝染性紅斑 でんせんせいこうはん）

### ◆せきが出る病気

気管支炎（きかんしえん）

肺炎（はいえん）

百日咳（ひゃくにちぜき）

### ◆下痢する病気

ロタウィルス性下痢症（白色便性下痢症 はくしよくせいげりしょう）

腸重積症（ちょうじゅうせきしょう）



### ◆病院で診察を受けるときに注意したいこと

以下のことについて答えられるようにしておきましょう。

- ・いつからどんな症状が始まったか？  
熱 便 おう吐 せき 睡眠 呼吸 顔色 表情 機嫌 食欲  
けいれん 発疹 など
- ・症状が時間の変化とともにどう変化したか？
- ・連れてくるまで、どんな処置をしたか？
- ・アレルギーやこれまでかかった病気があるか？
- ・食欲、機嫌、おしっこの量がいつもと同じか？

### ◆医療情報サービス

#### ■医師・看護師によるこども救急相談電話

休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、病院の診療を受けたほうがよいかなど迷ったときに、看護師へ電話で相談することができます。

全国同一短縮番号#8000（プッシュ回線の固定電話・携帯電話）をプッシュすると、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、医師・看護師から患者の症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスが受けられます。

プッシュ回線の固定電話・PHS等の場合：☎#8000

プッシュ回線以外の固定電話・PHS等の場合：☎019-605-9000

(毎日 19:00～23:00)

#### ■いわて医療情報ネットワーク

地域・症状にあった医療機関、休日診療の医療機関、休日夜間急患センターなど、検索できます。

<http://www.med-info.pref.iwate.jp/>

#### ■こどもの救急（日本小児科学会）

子どもの気になる症状を項目ごとに掲載しているホームページです。

<http://kodomo-aq.jp/>

#### ■耳や言葉の不自由な方の緊急ファックス 119 番

FAX119（局番なし）

## お父さんの役割

### ◆生きるために必要なものを与える

子どもは自分で、食べ物、着る物、住むところを用意することができません。それらを用意するのは親の役割です。つまり、働いて経済的にこれらを保障していく必要があります。

### ◆子どもとふれあう

人とのコミュニケーションによって、人は人になっていきます。話しかけたり、遊んだり、世話してもらうことで、赤ちゃんは人間として成長していくのです。子どもは親とのふれあいを通して、コミュニケーションの仕方や社会のルールや価値観を獲得していきます。

### ◆心地よく世話をしてくれる

オムツを替えたり、お風呂に入れたり、ミルクをあげたり、赤ちゃんの世話をすると、温かく愛情をもって行うことが大切です。きちんと世話をし、快適な環境で育つことが、乳幼児期の脳の発達にはとても重要です。

### ◆愛情で包んでくれる

子どもにとって最初の人間関係になる親は、愛情と温かさをたくさん与えてあげることが必要です。人を信頼し、人間関係を豊かに結んでいく基礎となるからです。抱きしめたり、微笑んだり、いっしょに遊んだり、子どもが不安になったときに慰めたりしながら、愛情で子どもを温かく包みましょう。

### ◆教え、守ってくれる

親は子どもに様々なことを教える責任があります。子どもの意欲や興味をかなえる手助けをする役割もあります。そして、子どもが安全に健康に育つために、必要があれば適切な医療や保育サービスを与え、守らなければいけません。

### ◆何よりも、子どもを一番に考えてくれる


自分がこの世の中で大切な存在であると実感することが、子どもには重要です。親はそのことを常に子どもに感じさせてあげることができる存在です。子どもといるときも、離れているときも、子どものことをいつも一番に考え、いつも父親であることを意識しましょう。





パパと子どもの暮らしガイド 岩手

発行日：2012年5月 初版

編集： NPO 法人新座子育てネットワーク  
〒352-0017 埼玉県新座市菅沢 1-4-5 2F TEL/048-482-5732

発行： 公益財団法人日本ユニセフ協会  
〒108-8607 東京都港区高輪 4-6-12 ユニセフハウス  
TEL/03-5789-2295

監修：岩手県