

"だいすき"の絆

子どもが心も身体も元気で幸せに生きていくために

育児の土台は「愛着」

お腹が膨らむとともに、赤ちゃんに会えるうれしさや新生活の不安も膨らんでくる妊娠期。

いざ誕生するとドタバタで大変だけど、お子さんの成長を間近で感じ、楽しい日々ではないでしょうか。そんな育児の日々は、あつという間に過ぎていきます。その一瞬の育児がより楽しく、さらに一日一日すくすくと成長する赤ちゃんが心も身体も元気で幸せに生きていくための「愛着」を紹介します。



愛着ってどんなこと?

①愛着が生まれる やりとりの例



赤ちゃん(Child)とママ・パパとのやりとりから、赤ちゃん(Child)の心の中に「自分は他人(Other)から信頼(Trust)される存在(Being)である」と「他人(Other)は信頼(Trust)できる存在(Being)である」という2つのイメージが作られます。このイメージは、これからの対人関係(Interpersonal relationship)の基盤(Foundations)になっていきます。

②人見知りや後追い

困ったことのように思える「人見知り」や「後追い」。実は、愛着(Attachment)が作られているからこそこの行動(Actions)です。赤ちゃん(Child)が「自分が大好きなのは、この人」と見分けられる段階(Stage)まで成長(Development)しています。赤ちゃん(Child)が人見知り(Stranger anxiety)をして泣いたとき、地域の大人(Adult)は「元気で育って(Upbringing)るね」と温かい気持ち(Kindness)で見守って(Watching)ください。

③安全基地としての役割

子育てする大人(Adult)の役割(Role)、それは、「安全基地(Secure base)」です。お子さん(Child)が自分の世界(World)を広げようと外の世界(Outer world)に踏み出す時(When)、不安(Anxiety)や怖さ(Scared)を感じた時(When)、お子さん(Child)が安心(Comfort)できるやりとり(Interaction)をしましょう。例:ぎゅっとだっこ(身体で安心)、にこっと笑顔(見て安心)、「大丈夫、見てるよ」(言葉で安心)

④成長しても愛着のやりとり

大きくなったお子さん(Child)も、年齢(Age)に合わせた愛着(Attachment)のやりとり(Interaction)ができます。愛着(Attachment)のスタイル(Style)が身体(Body)のくっつき(Attachment)から、児童期(Childhood)からは気持ち(Feeling)のくっつき(Attachment)に成長(Development)します。言葉(Word)でも愛着(Attachment)が作られるので、お子さん(Child)の「聞いて」「見て」にしっかり向き合い、「それって(What)こういうこと?」「もっと(How)教えてください」と質問(Ask)してください。

ネウボラ事業で配布しています

伊達市では、お子さん(Child)との遊び(Play)や育児(Child-rearing)ワンポイント(One-point)をまとめた「あそびのたね BOOK」を配布(Provide)しています。ママ・パパ(Parents)と遊ぶ(Play)ことは、お子さん(Child)にとって、うれしいこと(Happy)がいっぱい(Many)です。テレビ(Television)やスマートフォン(Smartphone)などはちょっと(Just a little)止めて、お子さん(Child)と一緒に触れ合(Interact)って遊ぶ(Play)ことで、楽しい気持ち(Happy)が一層(One layer)通じ合(Interact)います。

伊達市公式 YouTube 動画でも紹介(Introduce)しています。

お子さん(Child)と一緒にリアル(Real)に遊んでね!



1 愛着を感じる、育むこと

愛着で心に たっぷりの栄養を

お子さん(Child)(特に乳児期)との愛着(Attachment)のやりとり(Interaction)が、大人(Adult)になった時(When)の心(Heart)と身体(Body)の健康(Health)につながります。お子さん(Child)との愛着(Attachment)のやりとり(Interaction)とは、

「愛着」の育て方

お子さん(Child)と家族(Family)の間(Between)で育(Upbringing)つ愛着(Attachment)は、「愛情(Love)」や「愛着(Attachment)がわく」とは別の意味(Another meaning)で使(Use)われる「愛着(Attachment)」です。愛着(Attachment)を育(Upbringing)てるには、特別なやりとり(Interaction)の必要(Necessity)はありません。ポイント(Point)は、お子さん(Child)の行動(Actions)に大人(Adult)がちょうど良いタイミング(Timing)で反応(Reaction)し、その反応(Reaction)を受けたお子さん(Child)が心地よくなることです。愛着(Attachment)は、毎日の生活(Life)の中で、そのやりとり(Interaction)を繰り返(Repeat)返(Repeat)すことで育(Upbringing)って(Develop)いきます。

愛着のやりとりを通し、心と身体の健康につながる理由

この2つの心(Heart)は、成長(Development)した時(When)の対人関係(Interpersonal relationship)の土台(Foundations)となり、良好(Healthy)な人間関係(Interpersonal relationship)や未来(Future)を楽しんで生きていく力(Power)(社会(Society)への順応(Adaptation)・夢中(Engagement)になる力(Power)や挑戦(Challenge)する力(Power))につながります。だから元氣(Health)に生きていけるのです。

愛着とは



愛着(Attachment)は、心理学(Psychology)用語(Term)で、アタッチメント(Attachment)ともいいます。ママ・パパ(Parents)とお子さん(Child)がお互(Each other)いに愛情(Love)や慈しみ(Compassion)の気持ち(Feeling)で結びつ(Connect)ていること(Thing)、また、お互(Each other)いの行動(Actions)や気持ち(Feeling)のやりとり(Interaction)のこと(Thing)です。





ばる〜ん

育児を楽しむためのスタート

妊娠7カ月以上の妊婦とその家族を対象としたサロン。おむつケーキ制作やおしゃべりタイム、ミニ講話など、楽しい内容で毎月1回開催しています。子育てする地域の仲間と一緒に子育てのヒントが見つかります。



赤ちゃんサロン

育児の相談

生後2カ月から6カ月までのお子さんと主にお母さんを対象としたサロン。ベビーマッサージやおしゃべり、赤ちゃんの体重測定、ミニ講話など、毎月1回開催しています。子育ての悩みを相談できます。



あそびのたね

親子あそびを通して

1歳頃の親子あそびの場。親子で体を動かしたり、触れ合ったり、楽しい時間を過ごすことができ、わが子の成長を発見できます。また、育児のワンポイントや成長とともに変化する悩みを相談できます。



Nico cafe

ママの一息

生後4カ月から1歳までのお子さんと主にお母さんを対象としたサロン。お昼寝アートや足型をとったりなど、毎月1回開催。また、ストレッチなど、ママがリフレッシュできる企画を用意しています。

伊達市子育て世代包括支援センター「にここ」で開催しています。

本番に備えて沐浴体験



重さにびっくりの妊婦体験



絵本の読み聞かせ



スタッフも一緒に成長を見守る



スタッフも愛情を注ぐ



子育ての相談も親身になって対応



2 深化するネウボラ推進事業

親と子への支援

心の支援「だいすきの絆」。
これまで行ってきた子育て支援「伊達市版ネウボラ」はさらに深化し、お子さんとのつながりを強くしている。

伊達市が目指す子育て支援 伊達市版ネウボラ

ネウボラとは、フィンランド語で「アドバイスの場」を意味し、子育てをサポートする仕組みです。親子が笑顔で暮らせる架け橋となるよう、ネウボラ保健師などが妊娠中から切れ目なくお手伝いしていきます。

深化するネウボラ

♡ だいすきの絆

妊娠期から乳幼児期を対象に、愛着の話を伝えています。ミニ講話や親子あそびなどいろいろな事業でママ・パパをサポートしています。

すてきな関係をつくる

これまで進めてきたネウボラをより深化させるため、今年度から愛着を身近に感じてもらおう取り組みをスタート。愛着を「だいすきの絆」と表現し、お子さんとお子さんを育てる大人（養育者）が、愛情や慈しみの気持ちでしっかりと結びついている大切さを伝えていきます。

妊 婦を対象としたサロン「ばる〜ん」や、乳児とママなどが対象の「赤ちゃんサロン」では、これまでの相談や活動に加え、心理師のミニ講話を設けました。心理師は「だいすきの絆は、心の

土台。だからこそ日々の生活の中でやりとりを楽しんで」と話しつつ、愛着を育てるベストな時期や具体的な方法を伝えています。参加者からは「相談しやすい環境なので助かっています。愛着のお話を実践していきたい」などの声が届いています。忙しい中でも、お子さんの「見て、聞いて」に「はい、なあに？」と応える時間が増えたらすてきなことです。その絆を土台に、お子さんは日々成長を続けていきます。

Nico Cafe 参加者の声

Voice

鈴木 芙美さん

コロナ禍で、なかなか外に出て誰かに会う機会が少ないので、とても助かります。ママたちに会って話ができることで癒されほっとします。毎回、とてもすてきな企画を用意してくれるので感謝しています。



だいすきの絆をつくる

伊 達市では、平成29年4月に伊達市版ネウボラ事業を開始し、安心して出産・育児ができるまちを目指して取り組んでいます。ネウボラ保健師や助産師、相談員、心理師が妊娠中から親子に寄り添い、子育ての伴走をしています。



愛があふれるまちへ

ママ・パパの笑顔からお子さんの笑顔へ

お子さんが愛着とともに

健やかに育ちますように

子育ての悩みや相談など
のお問い合わせ

気軽にご連絡
ください。

伊達市子育て世代包括支援センター「ここにこ」

☎ 573-5687

ネウボラ推進課ネウボラ推進係

☎ 573-5652

大人から笑顔
顔で元気に育つてほしいと願いながらも不安なことも多い子育てではないでしょうか。大人の笑顔はお子さんの笑顔につながります。楽しみながら、あなたらしい子育てができるようネウボラ保健師、助産師、相談員、心理師が一緒に伴走します。心配事や相談など気軽にネウボラ推進課までご連絡ください。



3 子育ての声

だいすきの絆を たのしんでいます

子育て真っ最中のママ・パパに
市の取り組みや子育て支援を
伺った。

齋藤 健一さん(保原地域)

まどかさん

太佑くん(2歳3カ月)

心佑くん(10カ月)



「子育てで大切にしていることはどんなことですか。」
(健一さん) 怒られるようなことをしても、一方的にダメと言わず、視点を変えて違う方向にアドバイスするよう心がけています。
(まどかさん) 子どもの気持ちになってあげることが心掛けています。悲しいとき、楽しいときを一緒に共感することが大切だと思います。
——ネウボラ事業への感想をお聞かせください。
(健一さん) いろいろな企画で支援してくれるのでいい取り組みだと思います。
(まどかさん) ニコカフェなど、相談や息抜きの場になって助かっています。市外のお友達から「伊達市の子育て支援が充実しているうらやましい」と言われるほどです。
——だいすきの絆(愛着)で実践していることはありますか。
(健一さん) 何か声を発したら、反応してパパは聞いてくれると思ってもらえるようにし

ています。子どもとの信頼関係をつくりたいと思います。
(まどかさん) 授乳中は子どもの目を見てあげるようにしています。笑ってくれたりすると思いが通じているのかなと思います。
——保健師や相談員の心に残る言葉はありますか。
(まどかさん) 「無理しないでね」というやさしさにほっとします。「いつでも連絡ください」



だいすきを
我が子に
届けてほしい!

ネウボラ推進課
保健師 熊田 貴子(右)
公認心理師 杉山 翠(左)

愛着は、特別なことではなく、乳児期の子育ての何気ない関わりの中で、自然と育まれるものです。

伊達市で、あえて言葉にして伝えるのは、子どものときに愛着を形成すると、大人になったときの心の土台となるからです。

現代社会の膨大な子育て情報をたくさん取り入れたいと悩む場合もありますが、愛着を育児の芯としていただきたいと思います。お子さんからの「すき!」の気持ちに、大人(ママ・パパ)が応えることで、お子さんの心を「だいすき」でいっぱいにしてください。

大人の元気は、お子さんの元気と同じように大切です。子育ての悩みを一人で抱えず、私たちに気軽にご相談ください。

「さい」と言って寄り添ってもらえるのがうれしいです。
——こんな支援があったらと思うことはありますか。
(健一さん) パパ支援じゃないですけど、パパと子どもと一緒に遊ぶ企画とかあったらいいなと思います。
(まどかさん) 遊び場や授乳室、トイレ、子連れで入れるお店などがわかるマップがあったらいいなと思います。

