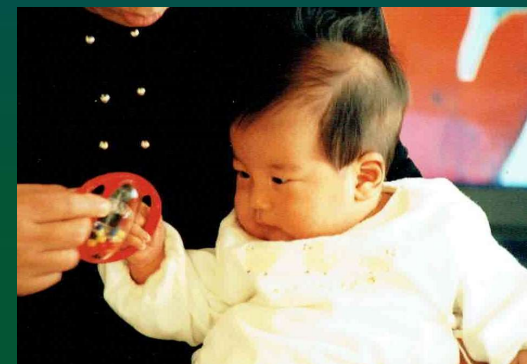


愛知医科大学看護学部
「健康と看護の教室」
～いまどきの孫育て講座～

山本 弘江

2019年11月28日



愛知医科大学

1.子育ての現状 : 晩産化 ・ 少子化

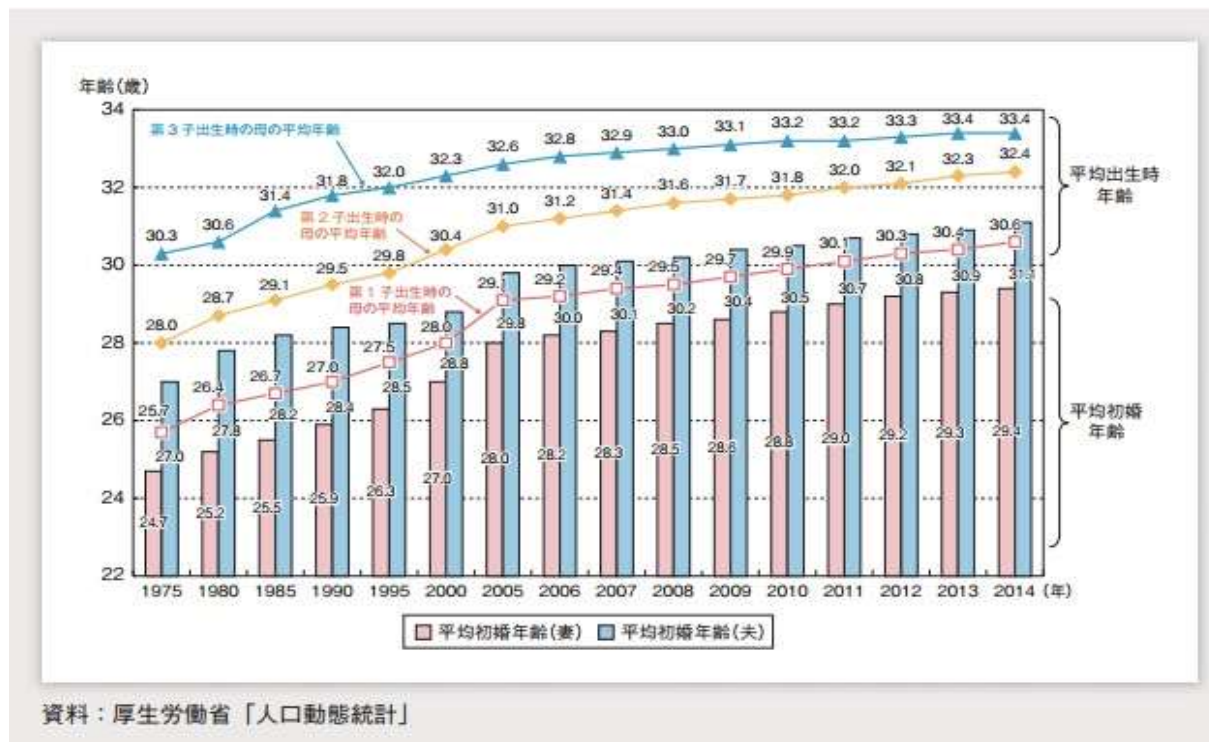
● 女性の高齢化・晩産化

母親が35歳以上での出産の割合

平成12年	11.9%
平成23年	24.7%
平成27年	28.1%

母親が40歳以上での出産の割合

平成12年	1.3%
平成23年	3.6%
平成27年	5.4%



● 少子化

2018年の出生数91.8万人（過去最低）

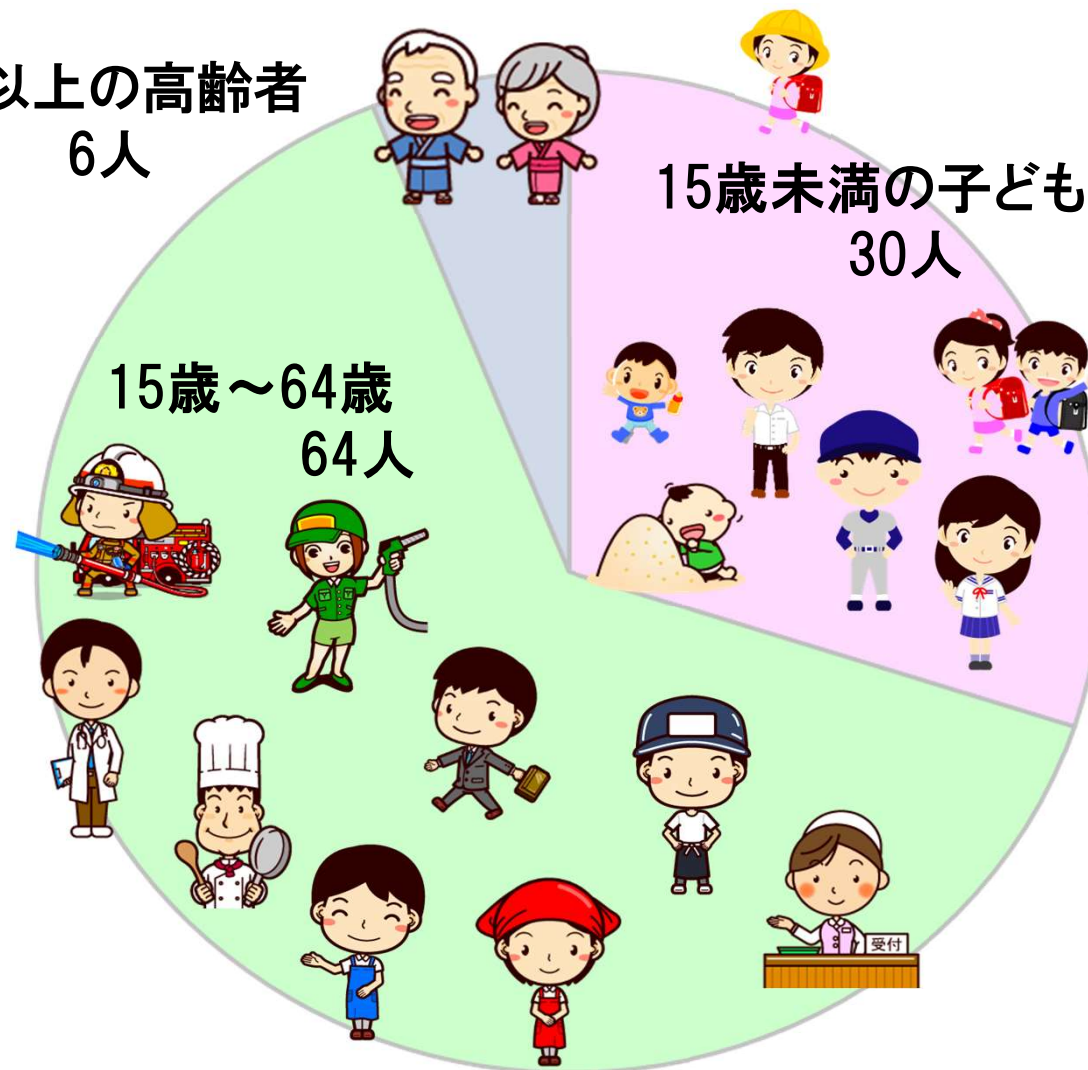
一人の女性が一生に産む子どもの数 1.42人



1.子育ての現状 : コミュニティの変化

日本が100人の村だったら・・・（昭和35年 1960）

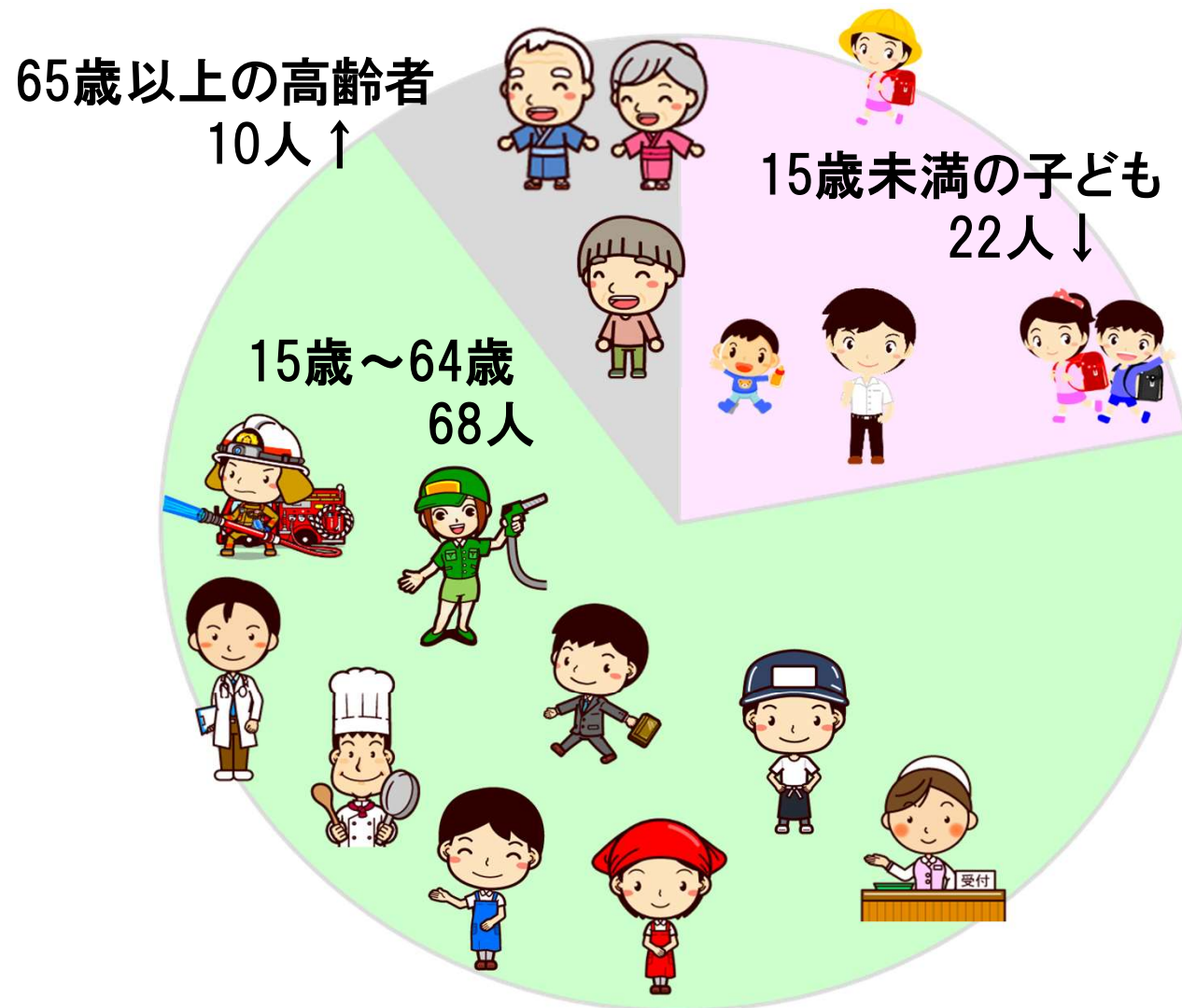
☆皆さんが生まれたころ



出産したお母さんと
新生児
1.6組

日本が100人の村だったら・・・（昭和60年 1985）

☆皆さんがお子さんを出産されたころ



出産したお母さんと
新生児
1.2組

1.子育ての現状 : コミュニティの変化

日本が100人の村だったら・・・（平成30年 2018）

☆今（皆さんのお子さんが出産するとき）

65歳以上の高齢者
28人↑
(75歳以上 15人)



15歳未満の子ども
12人↓

15歳～64歳
60人↓



出産したお母さんと
新生児
0.8組

1.子育ての現状 : 生活スタイルの変化



- ✓ 井戸端会議
- ✓ 路地や公園での子どもの遊び
- ✓ 買い物
- ✓ 移動手段：公共機関、歩き

- 女性の社会進出 第一子出産前有職率78.8%（産後45.7%）
厚生労働省 平成27年度版厚生労働白書より
- 夫婦による育児 男女共同社会 育休の義務化



- ✓ 24時間ゴミ出しOK
- ✓ SNSの普及
- ✓ ネットスーパー
- ✓ 女性運転者の増加

⇒ 日中誰とも話さない、外出しない、人に会わない、
頼る人がいない

1.子育ての現状 : 情報の氾濫

- 雑誌やインターネットからの一方的かつ偏った情報
- 実態のないイメージの先行



子育て経験どころか、赤ちゃんをしらないまま
0ゼロからのスタート

1.子育ての現状 : 理想と現実

晩産化⇒サポート不足
母親の高学歴・社会的地位
⇒成功体験・被援助力↓

不安

「初めてのことばかり・・・」
・子どもと接するのがはじめて

孤独感

・子どもを育てる全責任を負っているという重圧
・密室での育児

緊張

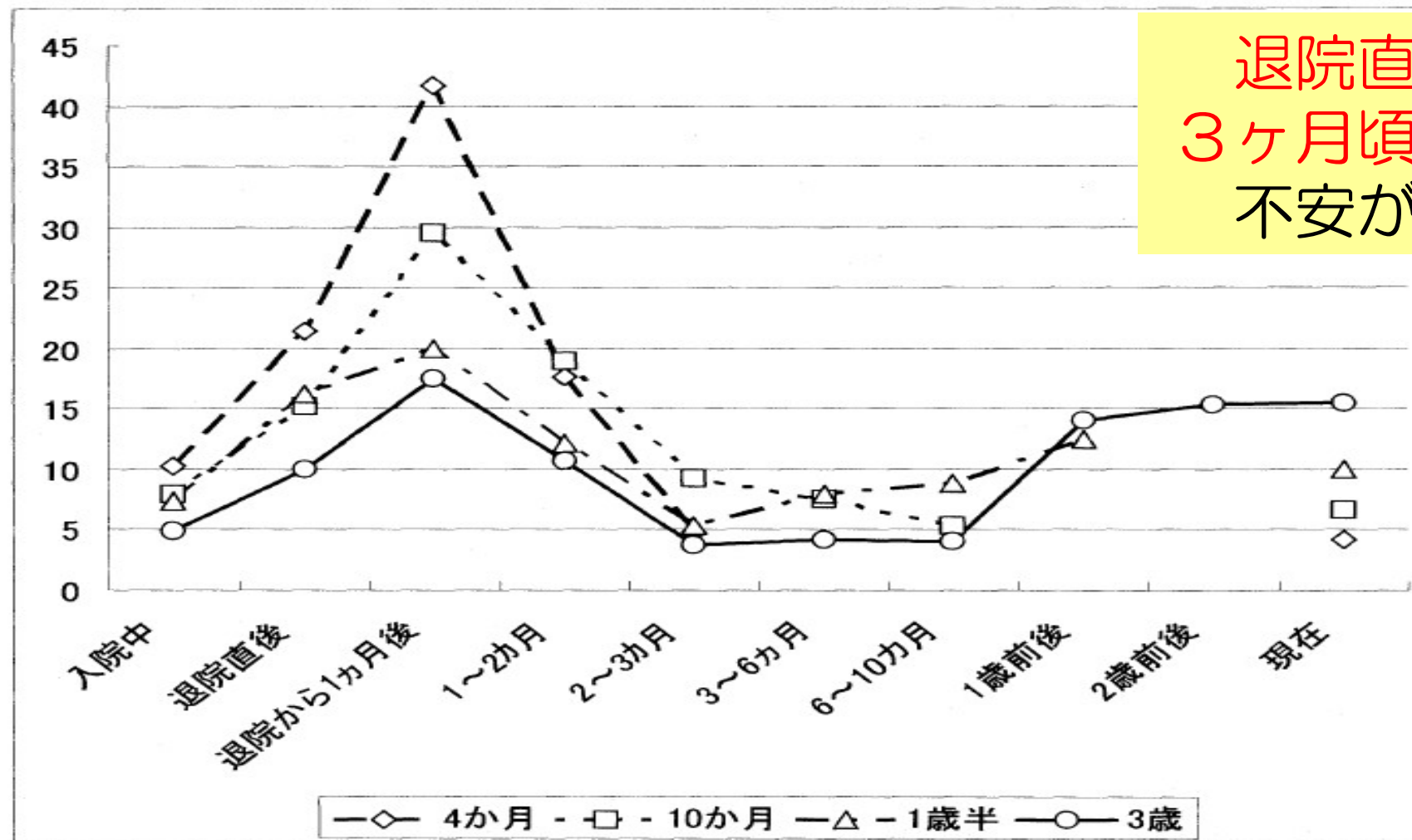
「よいお母さんにならなくては・・・」
・完璧を求める



◆内分泌の激変
◆母親になったことによる環境の変化
◆育児疲労

1.子育ての現状：産後の母親が最も不安になる時期

図C-5-1 今まで育児で最も心配だったのはいつですか（2003年、兵庫）



※原田正文他「児童虐待発生要因の構造分析と地域における効果的予防方法の開発」『児童虐待発生要因の解明と児童虐待への地域における予防的支援方法の開発に関する研究 平成16年度 研究報告書』より抜粋、健康増進課が一部加工

出典：平成25年 山梨県「新たな産後育児支援の在り方検討委員会資料

新米パパ・ママがなんとかできそうと思えるようなサポート

祖父母

- ◆ 孫・親のサポーター
- ◆ 心のオアシス
- ◆ ありのままを受け入れる
- ◆ 親が自立できるような支援



ママ・パパ

- ◆ 子育ての責任者
- ◆ 経済的自立も大切

最近増えている困ったトラブル

- 祖父母に頼りすぎなお母さん、お父さん
- 母娘のつながりが強すぎて、パパの居場所がない
- おばあちゃんのお母さん化
- イクメンパパの期待と負担
- ママとおばあちゃんのトラブル

など

2. 子育て家族のサポートのコツ

1. パパ・ママとの付き合い方

- ・子育て1年生と思って応援と見守りを！
- ・家族だから・・・はちょっと待って。
子育てのことはママはナーバスになりがち。
- ・コミュニケーションの基本は会って話すこと。
- ・孫がいるだけで幸せ♥

2. 孫との付き合い方

1) 付き合い方のポイント

- ・親のサポートをしましょう。
- ・しつけではなく、思いやりや優しさのこころを育む
- ・親が自信を持てたり、成長が実感できる関わり

2) 叱るポイント

- ・家族のルールを確認しましょう

3) 頑張りすぎない工夫

- ・自分の時間、お金、体力と相談
- ・子育ては大変だね！と共感することはとても大切



子どもを預かって
ママを一人にする
のではなく、ママ
を外に連れ出しま
しょう！

2. 最近の育児(こんなことが変わりました)

- ❁ 出産時の病院での沐浴⇒ 皮膚のバリアを保つため沐浴はあまりしません。
せっけんで顔も体もしっかり洗います。
- ❁ 母乳とミルク ⇒ 母乳を勧めていますが無理はしません。
スキンシップ重視で乳房の消毒はしません。
- ❁ 断乳 ⇒ 卒乳(自然な乳離れを待つ)1歳以上でもOK
- ❁ 白湯・果汁 ⇒ 母乳を与える。
果汁はすすめません。
- ❁ 抱き癖 ⇒ スキンシップが大事です。泣いたら抱っこ
- ❁ 離乳食 ⇒ アレルギーのこともあるので、なるべくゆっくり。
- ❁ 日光浴 ⇒ 紫外線対策も大事です。
- ❁ 洋服 ⇒ なるべく薄着で掛物で調節



2. 子育て家族へのNGワード

1. よそとの比較はしない
2. できないことを言わない(おっばい出てないんじゃない?)
3. 発達・発育の不安(小さいんじゃない? 遅いんじゃない?)
4. 仕事や保育園に関することは口を出さない
5. おむつのこと
6. 赤ちゃん泣いているじゃない!
7. 生活に関すること(もっと・・・したら?) 掃除や洗濯のこと

ほどほど育児のすすめ



2. たまご(他孫)サポートのすすめ

少子化，核家族化から，子育て期のパパ・ママのことは忘れがち！

Q. 赤ちゃんが泣いたら・・・

《今どきのお母さんの答え》

A. まず窓を閉める(ますます家にこもってしまう)

孤独な子(孤)育てになりがち!!

周りの温かな目がとても大事！



3. 産後うつ病のはなし

晩産化⇒サポート不足
母親の高学歴・社会的地位
⇒成功体験・被援助力↓

不安

「初めてのことばかり・・・」
・子どもと接するのがはじめて

孤独感

・子どもを育てる全責任を負っているという重圧
・密室での育児

緊張

「よいお母さんにならなくては・・・」
・完璧を求める



◆内分泌の激変
◆母親になったことによる環境の変化
◆育児疲労

周産期のメンタルヘルスの問題（こころの病）

育児不安, マタニティブルーズ, 産後うつ病, 産褥精神病 etc.

3. 産後うつ病のはなし

出産後3ヵ月ごろまでに抑うつ症状が現れるが、とくに産後1ヶ月ごろにピークがあり、2週間以上持続する

《症状》

睡眠困難や疲労感、興味や楽しみの喪失、「自分は母親として十分に赤ちゃんの世話ができない」といった自責感、さらに、子殺しを含めた自殺について思いめぐらすなどのうつの症状が現れる。

- 一般のうつに比べて不安・焦燥感が強くなる特徴がある
- 症状が多彩で、重症になりやすい
- 軽症は、育児疲れとして見逃されやすい
- 周産期(妊娠～出産～産後1年)の死亡率の第1位は自殺

食欲がない

眠れていない

泣いたり、イライラしたり感情が不安定

表情がすぐれない



⇒ ほっておけばよくなる ×

できないことをやってあげるだけではよくならない。

専門家へ相談を(地域の保健師さん, 産婦人科, 心療内科など)

家族のコミュニケーションシートを作ってみましょう！

- ❁ パパ・ママに自分たちのしたい子育て
- ❁ 祖父母にしてほしいこと
- ❁ お孫さんとやってみたいこと
- ❁ パパ・ママ・孫にしてあげたいこと