

毎日がんばっているあなたが
自分なりの子育てを楽しめますように。

瀬谷区で

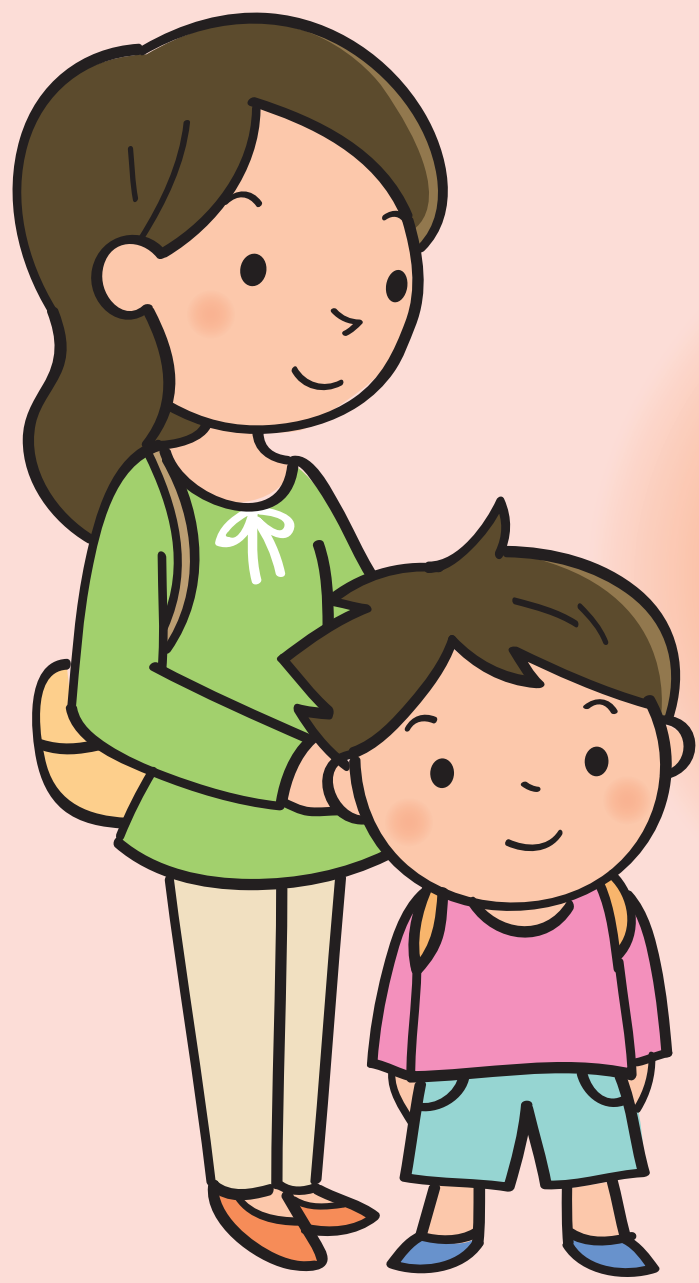
いっしょに育てよう

～「子育て」によくある悩みに効くお役立ちヒント～

「子育て」の正解は
ひとつではありません。
自分に合った「子育て」のヒントを
探してみてくださいね。

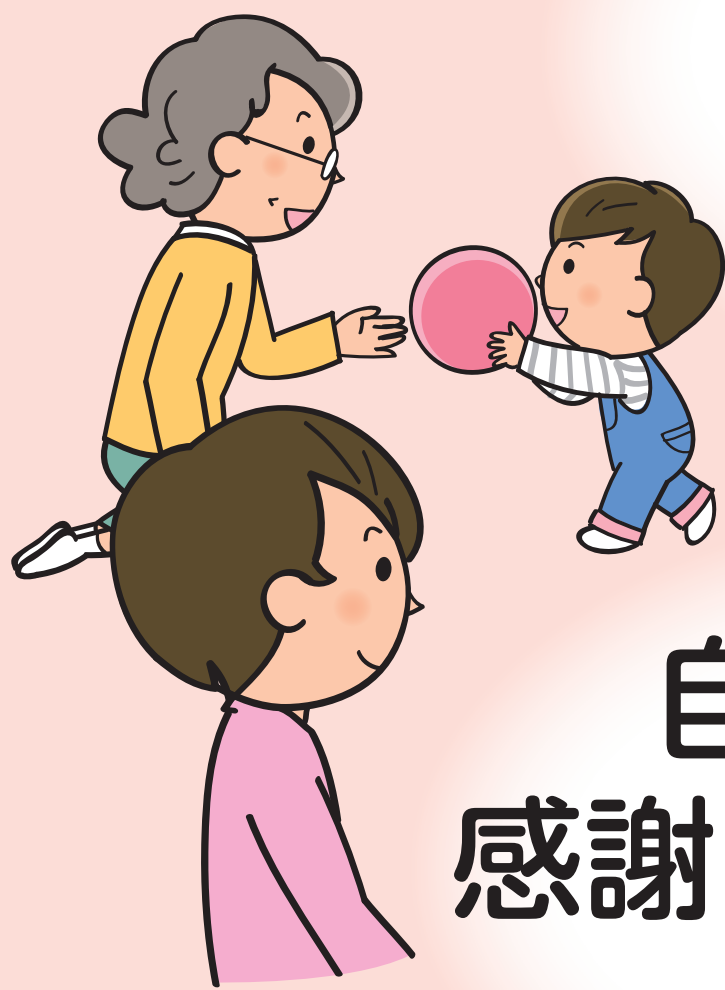
瀬谷区こども家庭支援課

こどもの成長 88.8%



「子育てで
どんなときにも
してよかったと
感じますか？」

こどもを持つ喜びが
実感できた
68.2%



自分の親への
感謝の念が生まれた
34.5%

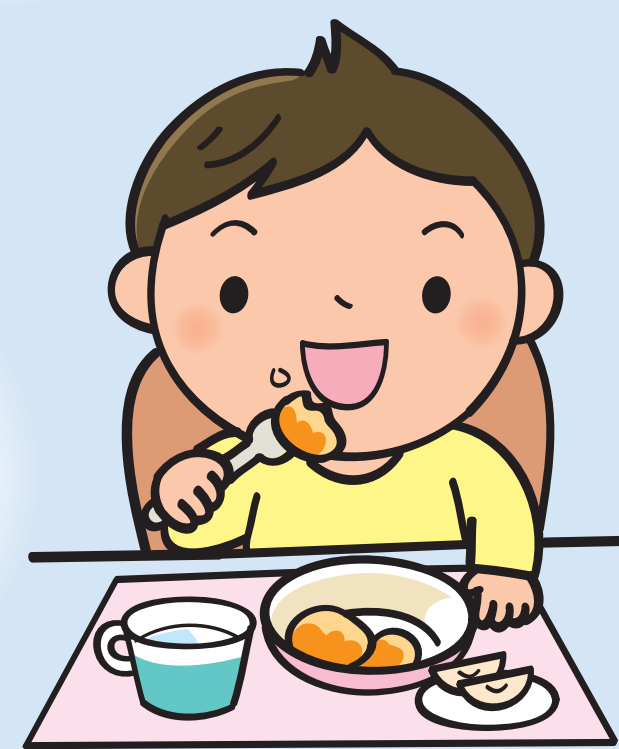
子育てを通じて
自分も成長できた
34.1%



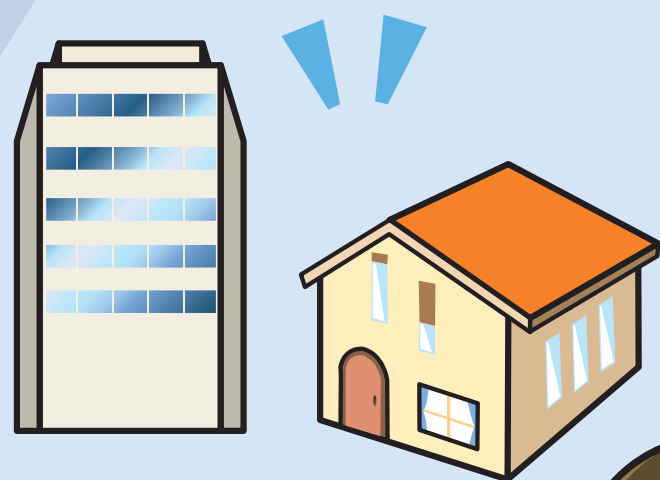
こどもの
しかり方・しつけ
56.7%



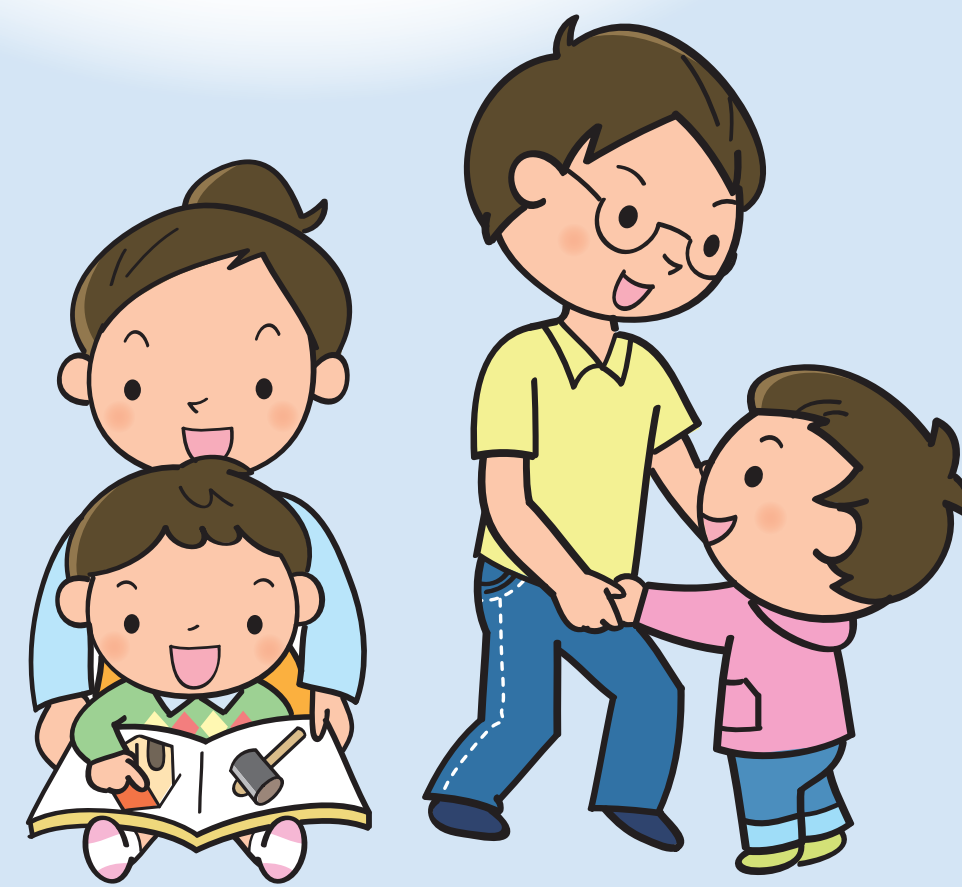
こどもの食事
42.4%



こどもとの
過ごし方・遊び方
37.2%



仕事との両立
35.0%



「子育てで困っていることは？」

出典：横浜市こども青少年局

「横浜市子ども・子育て支援事業計画」の策定に向けた利用ニーズ把握のための調査(平成30年11月)

瀬谷区こども家庭支援課

「子育て」中のよくある悩み

「イライラしてしまう」



こどもは
気ままで
マイペース

おとなが
忙しいときに
「みてみて〜！」



やることが
たくさんあるのに
進まない



予期せぬ
行動をする



さわってほしくない
ものをさわる



よごされたくない
ものをよごす

自分のペースで物事が進まない



「子育て」のコツ

「環境を整えよう」

例えば
先輩ママたちは
こんな工夫を
しているそう

やることがたくさんあるのに
進まない！



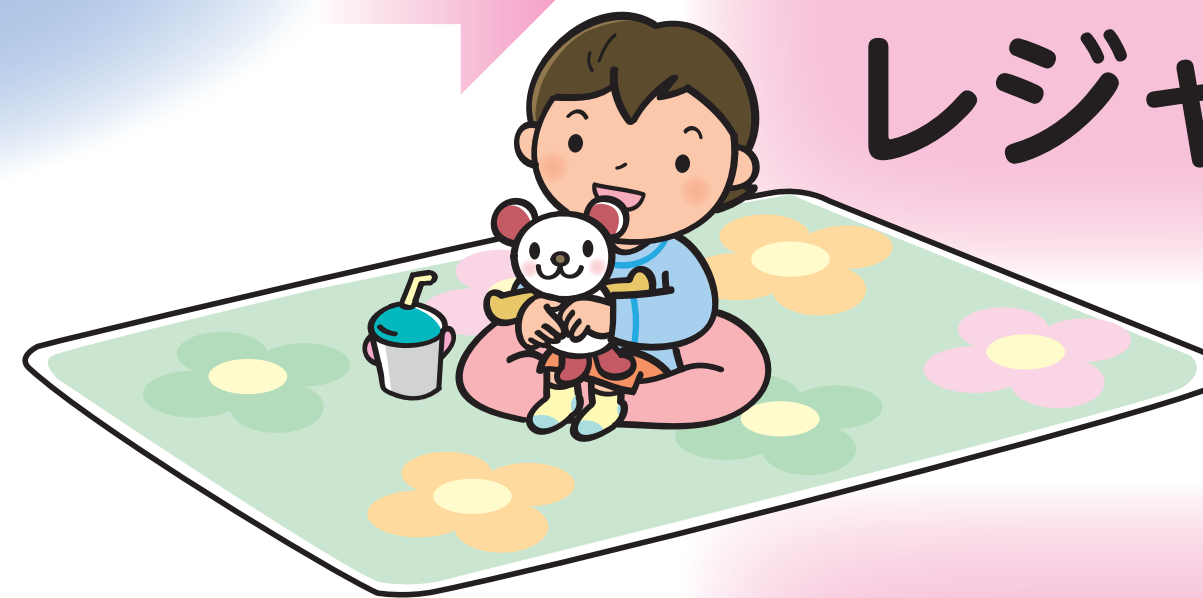
麦茶をこぼしそう！



予定をつめ込み
すぎない



カーペットを外す
カーペットの上に
レジャーシートを敷く



ドアや窓、引出しを
勝手に開けちゃう！

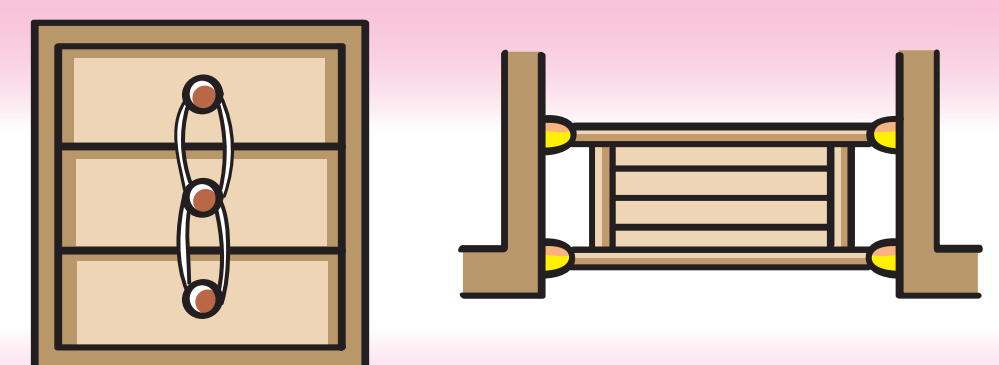


気が付いたら
階段・玄関にこどもが！

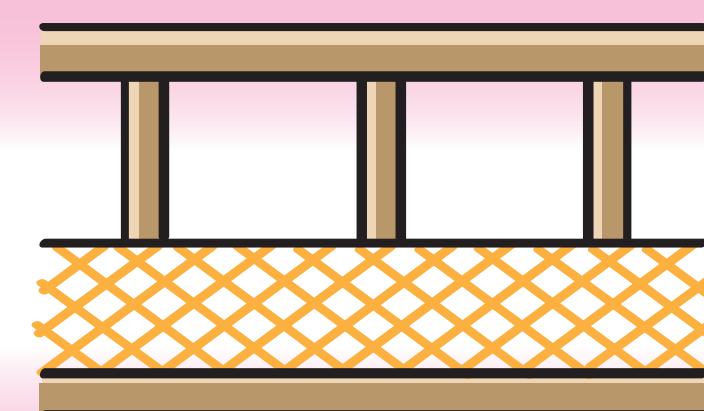


危険なものに興味深々！

こどもに開けられない
ロックをつける



ゲート(柵)を
設置する



さわられない
場所に置く

「子育て」のコツ

やってほしいことを 短くわかりやすく

⚡️「走らないで！」➡️「歩いてね」

長い文章は苦手です。
「こうしてほしい」と
思うことを2〜3語文で
シンプルに伝えます。
叱る言葉を
“伝えたい言葉”に
しましょう。



具体的に

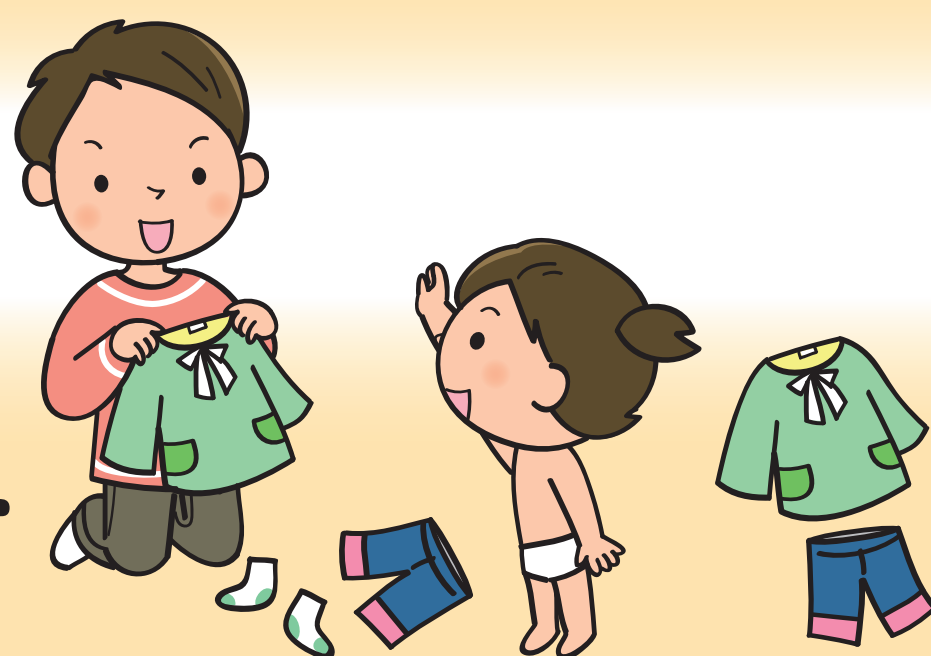
⚡️「ちゃんとしなさい」➡️「小さな声で話してね」

どう行動したらよいか
わからないのかもしれま
せん。
やってほしい具体的な
行動を伝えましょう。

主張を引き出す

⚡️「おきがえしなさい」➡️「シャツとズボン、どっちからはく？」

こどもが選んだことは必ずその通りにして
あげることが大切です。



ファンタジーを使う

⚡️「靴下をはきなさい」➡️「靴下さんが一緒におでかけしたいって」

こどもの土俵に立って話をするこ
とで、
上手に伝えることができます。



こどもが興奮しているときは落ち着くまで時間をおく

まずはおとなが落ち着く。

おとなの声の
ボリュームを
落とす。

こどもを落ち着かす。

「待ってるから
落ち着いたらおいで」
「泣き止んだら、
ギューしようね」

しばらく
待ってみる。



「子育て」中のよくある悩み

「しかり方」がわからない

まず、こどもの話をきいてみる

「イヤだったんだね」

「〇〇したかったんだね」



理由がうまく言えなくて、泣いてひっくり返ったり、物を投げたりすることもあります。『どうしてそうしているのか』まずは理由を考えてみましょう。こどもの気持ちを言葉で表すと、聞く耳を持つてくれるようになります。

感情的な怒りは伝わらない

「やってほしいこと」「やってほしくないこと」を伝える気持ちが大切

伝わっていないように見えても大丈夫

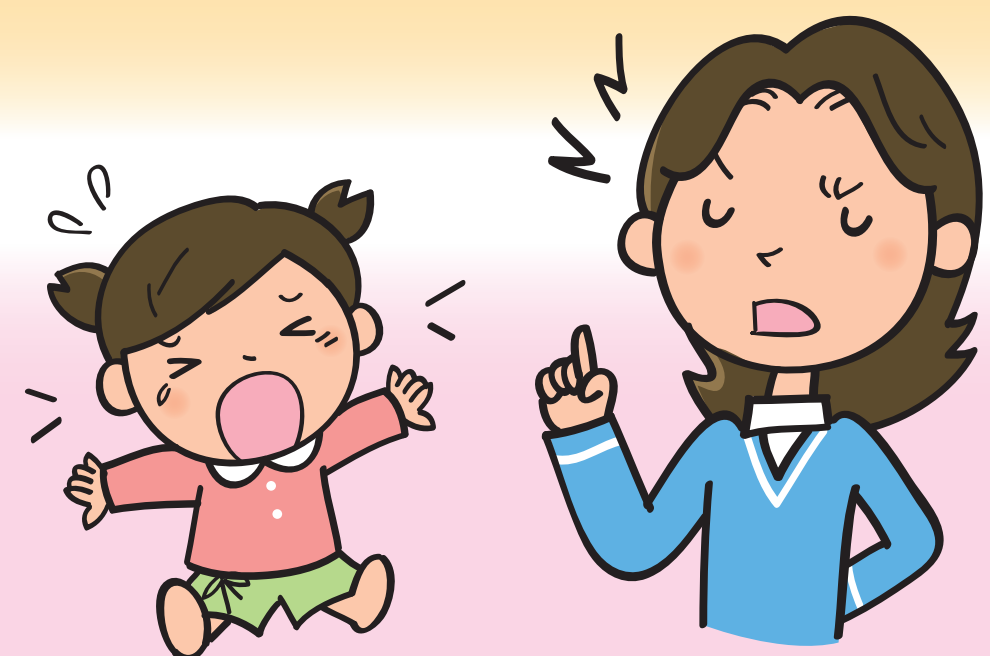


こどもの態度に「全然伝わっていない!」と、親の感情はヒートアップしがちです。こどもが「ごめんなさい」と言ったり、泣いたりするまでしかってしまふより、その都度手短かにしかることを意識する方がよりこどもには伝わります。

根気強く教えることでこどもと一緒に親も育つ

1回言ったらわかるわけではありません。何回言ってもわからないのがこどもです。「言ったらわかるだろう」と思ってしまうとイライラしてしまいます。

本当に“しかる必要がある”場面？



おとなは、しからなくていい場面でも、意外とこどもをしかってしまいます。本当にしかる場面とは、自分や人を傷つけたり、危険な行動をしたりしたとき。「今は本当にしかる場面？」と立ち止まって考えることも必要かもしれません。

「しつけ」とは何でしょう？

自分をコントロールする^{すべ}術を
身につけさせること

- 基本的な生活習慣
- 社会のルールやマナー

帰ってきたら
手を洗おうね

順番に使おうね

「しつけ」=しかる
ではありません

しからなくてもしつけができると
おとなも気分が楽ですわ

「子育て」のコツ

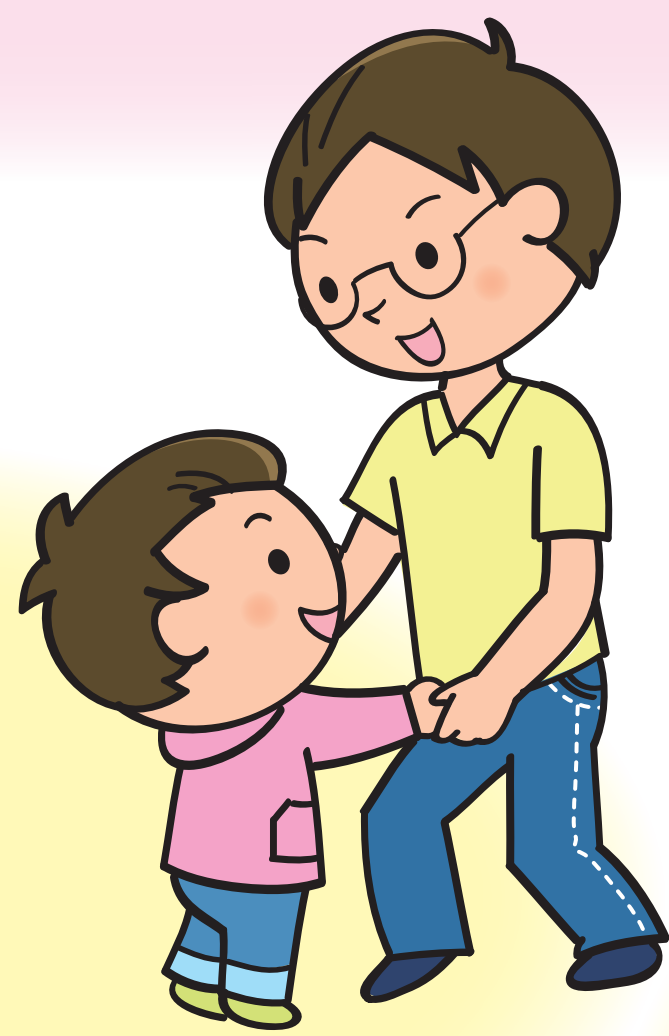
こどもを伸ばす「ほめ方」



ほめることも大切 ～ほめ上手になりましょう～

- 「ほめる」とは、やる気を引き出すための大切なコミュニケーション
- 「できて当たり前」、「成功したらほめる」、じゃなくてOK
- スタートから、こどもをよく見て、たっぷりほめて認めることで、「もっとやってみたい!」やる気につながります。

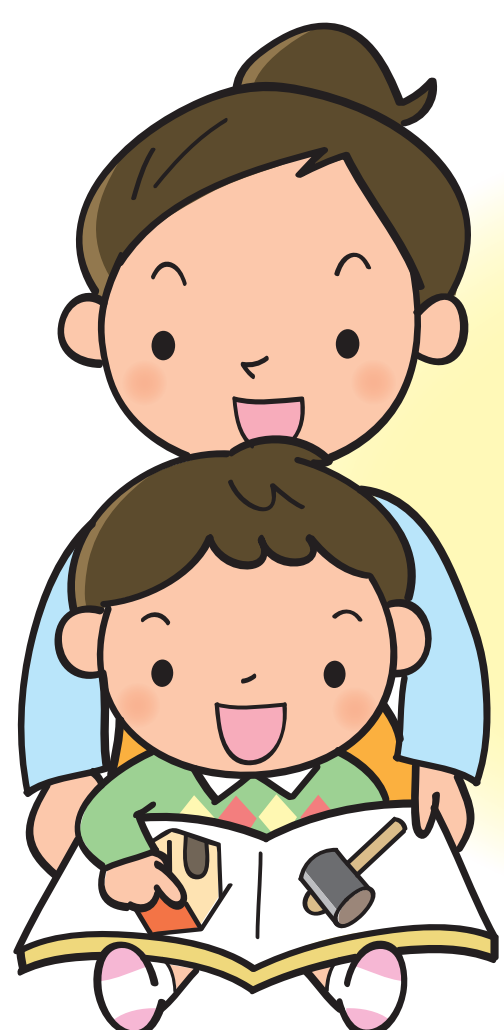
その場で
しっかり
お顔を見ながら



ほめ方は
大げさじゃなく
さらっとでOK!

プロセスをほめる

「貸してって言えてかっこいいよね」
「座っててえらいね」
「〇〇して、ママ嬉しいよ」



スキンシップを
とりながら



「子育て」中のよくある悩み

こどもを たたいてしまおう どなってしまう

こどもへの
影響

たたくこと・どなることで委縮し
おとなの顔色をうかがうようにな
ってしまいます

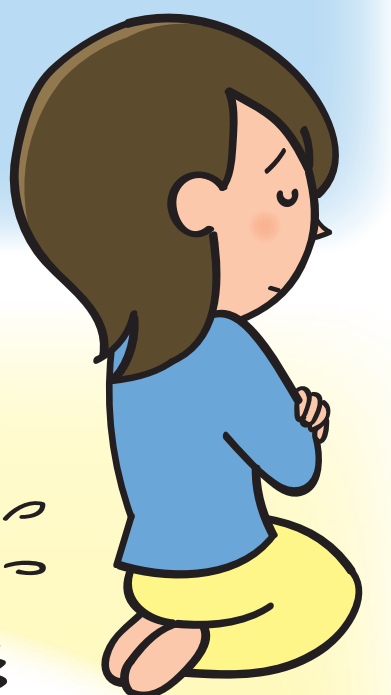
「腹が立ったら暴力・暴言で
怒りを表現してもよい」と
学んでしまう



その様子を見ている
他のこどもにも
深いダメージを与える



取返しのつかない
身体的外傷・心の傷に
いたることがある



こんな言動をしていませんか？

「歩かないなら先に
行っちゃうよ」

「△歳なのにこのくらい
わからないの？」

「生まれてこなければ
よかったのに」

話しかけられても
無視

罰として長時間
正座をさせる



罰として食事を
与えない

病院へ連れて
行かない



身の回りの
世話をしない

体罰・暴言・不適切な言動は
こどもの脳の発達に
深刻な影響を及ぼします

感情の
コントロールに
影響

うつ病に
つながる
可能性



情緒不安を
引き起こす
ことも

「子育て」のコツ

こどもを たたきそう・どなりそうになっ たときの対応方法

周りに危険なものはないか
外に出て行ってしまわないか
など

こどもの安全を確保したうえで
**こどもと少し離れて
クールダウン**

「ちょっと休憩してくるね」
など一声かけて
距離を置く

例えば…

トイレに
行く

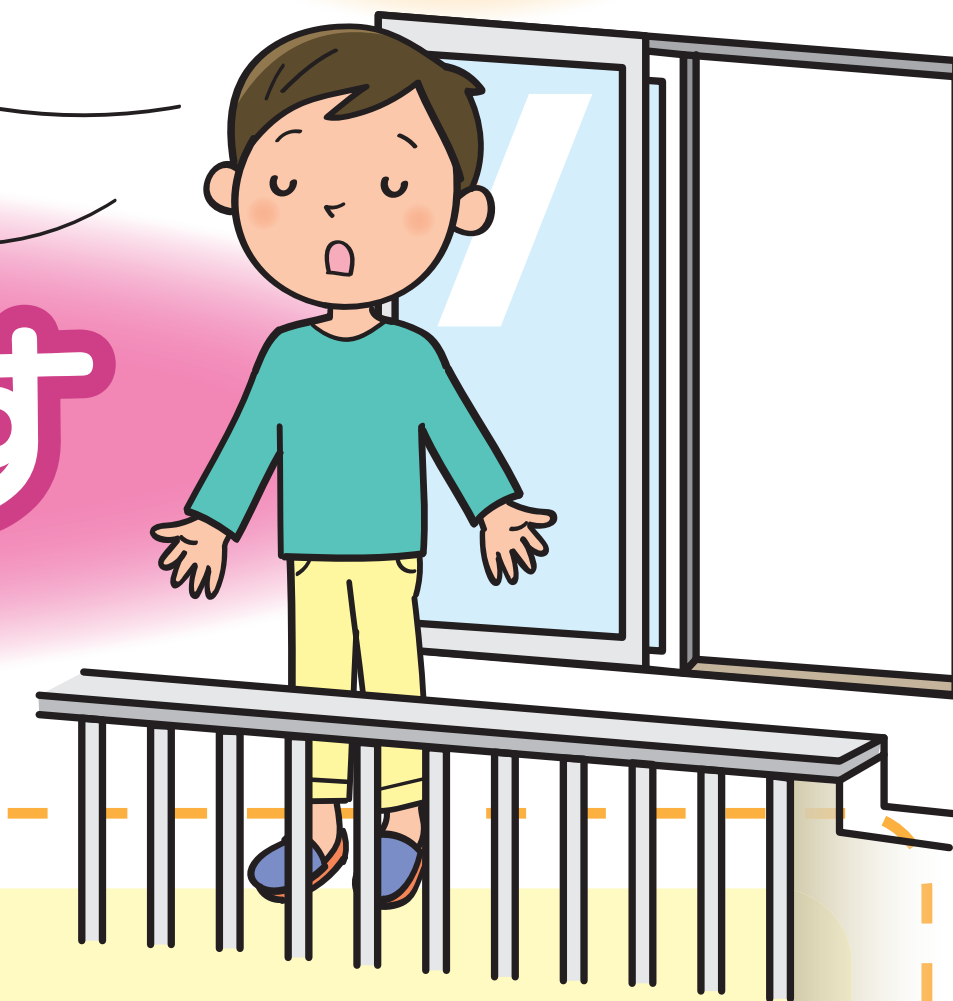
隣の部屋に
行く

キッチンで
お茶を飲む

ベランダに
出て風にあ
たる



誰かに話す SOSを出す



🏠 瀬谷区こども家庭相談

平日 8時45分～17時 ※祝日、年末年始を除く 📞 045-367-5747

🏠 かながわ子ども家庭110番相談LINE

月～土曜日 9時～21時 ※年末年始を除く



子育ての不安、親子関係や家族の悩みなどをLINE上で相談できます

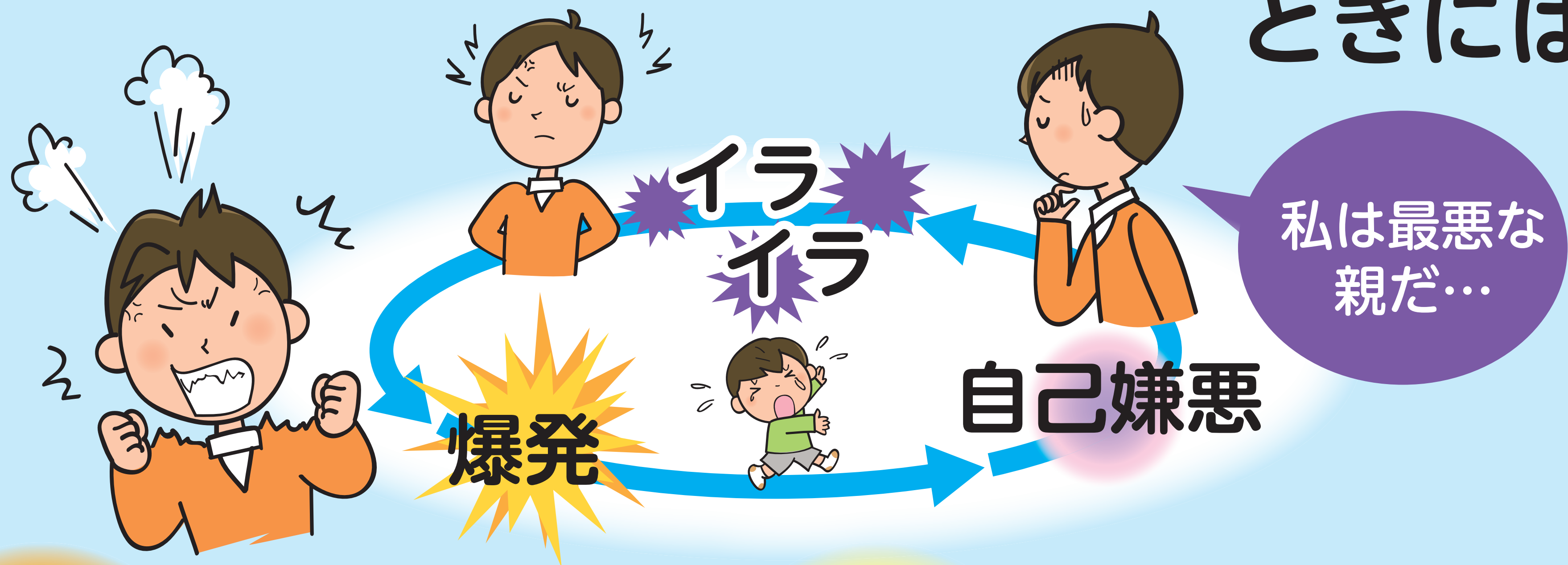
🏠 よこはま子ども虐待ホットライン

24時間365日 0120-805-240(フリーダイヤル)

秘 密 は 守 り ま す

こどもに 強くあたってしまった

ときには



こどもに
対するケア

これからの
関わりに
気持ちを向ける

悪かったと思ったら、まずは「強く言い過ぎちゃったね。ごめんね。」などと素直に謝ることがこどもへの大切なメッセージ。「あなたは大切な存在だよ」とスキンシップや言葉で伝えることで、こどもは安心することができます。

自分に
対するケア

「心のSOSかも…」
無理せず休んだり、
まわりを頼って！

感情のコントロールが難しくなるのは、あなたの我慢が足りないのではなく、あなたの心が限界のサインを出しているのかも。「こんなに頑張っているのに！」という考えが浮かんだら、自分のケアに目をむけましょう。

すべての子育て中のみなさんへ

最初から完璧な親はいません。
ひとつ、ひとつを一緒に乗り越えて親子になっていきます。
焦らないで、だいじょうぶ。
困ったときにはひとりで抱え込まないで、
誰かを頼ることが大切です。

🏠 瀬谷区こども家庭相談

平日 8時45分～17時 ※祝日、年末年始を除く



045-367-5747

対象年齢
未就学児

こどもと出かけてみよう 親子の居場所



瀬谷区地域子育て支援拠点「にこてらす」

遊びくつろいで
過ごせる



お庭で
外遊びも
できます



子育てに
関する情報が
そろっている



一緒に
子育てし合う
仲間をつくる



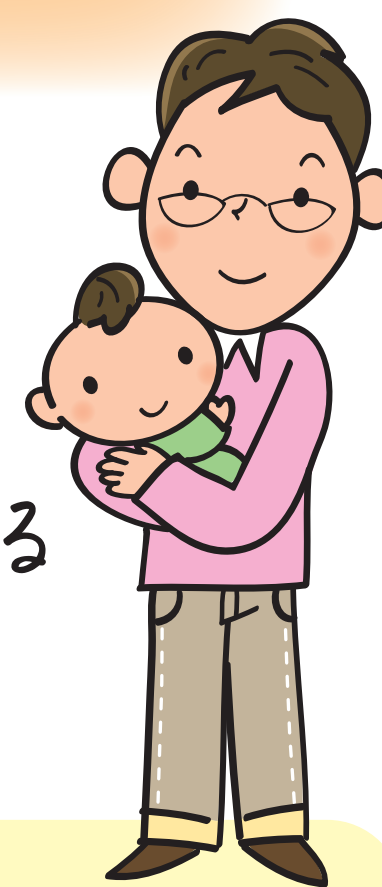
困りごとを気軽に相談できる

悩みごと・困りごとについて一緒に考えます
個室での相談や電話相談もOKです

横浜子育てパートナー
専用相談ダイヤル  045-744-5554


利用者の声

- ♡ 安心感があるので子どもを遊ばせたいと思える場所です
- ♡ 気軽に相談でき、何でもない話なども聞いてくれて嬉しかったです
- ♡ イヤイヤ期の娘にイライラしても、にこてらすに行けば誰かいて話せる安心&リフレッシュできる場所で本当に助かっています



瀬谷区地域子育て支援拠点「にこてらす」

- 住所／二ツ橋町469(せやまる・ふれあい館1階)
- 開館日時／火～土 9:30～15:30
- 休館／日・月・祝 12/29～1/3 施設点検日
(月曜が祝日の場合は翌日の火曜も休館)
- 利用料／無料

 045-391-8316  045-391-8447

行き方などの
詳細はこちらを
ご覧ください



対象年齢
未就学児

こどもと出かけてみよう 親子の居場所



子育て支援者の 子育て広場

こどもを遊ばせながら相談することができます。
「ちょっと相談したい」という時や、
遊び場所としての利用也大歓迎です。

会場	所在地	曜日
南瀬谷小学校コミュニティ・スクール	南瀬谷1-1-1	月曜日
瀬谷地区センター	瀬谷3-18-1	火曜日
せや活動ホーム太陽別館	相沢2-18-3	火曜日
阿久和地区センター	阿久和南2-9-2	水曜日
せや福祉ホーム(ゆいまる)	相沢7-36-1	木曜日
中屋敷地区センター	中屋敷2-18-6	金曜日

※時間はすべて10:00~11:30

利用者の声

- ♡ 話をきいてもらえて
気持ちが楽になりました
- ♡ 人見知りが激しかったのですが、
通う中で友だちとも自然と
遊べるようになりました



開催会場や
日時などの詳細は
こちらを
ご覧ください

子育て支援者

- ★ 横浜市から委任された子育てのいろいろな
“知恵袋”をもった頼れる先輩ママです。
- ★ 子育てで不安に思っていること、悩んで
いることを一緒に考えてくれます。



対象年齢
未就学児

こどもと出かけてみよう 親子の居場所



親と子のつどいの広場

市民活動団体(NPO法人)などが
民家や商店街の一角などを利用して、
いつでも立ち寄れる親子の居場所を運営しています。
子育ての相談や情報の提供も行っています。

※利用料等の詳細は各広場に直接お問い合わせください。



親子のひろば まんま

- 住所／瀬谷4-7-19 2F
- 開館日時／月～金 9:30～16:00

045-303-5393



ひろば「きりかぶ」

- 住所／五貫目町16-18
- 開館日時／火・木・金 10:00～15:00

045-465-6355



ひろばネスト

- 住所／三ツ境23-8
- 開館日時／月～金 10:00～16:00

045-363-0367



つどいの広場「ほっとスペース」

- 住所／三ツ境88-5
- 開館日時／月～土 10:00～16:00

045-274-2149



対象年齢
未就学児

こどもと出かけてみよう 親子の居場所



主任児童委員の 子育て広場

子育ての仲間づくり、情報交換の場や「ホッ」と一息つける場として、定期的を実施しています。

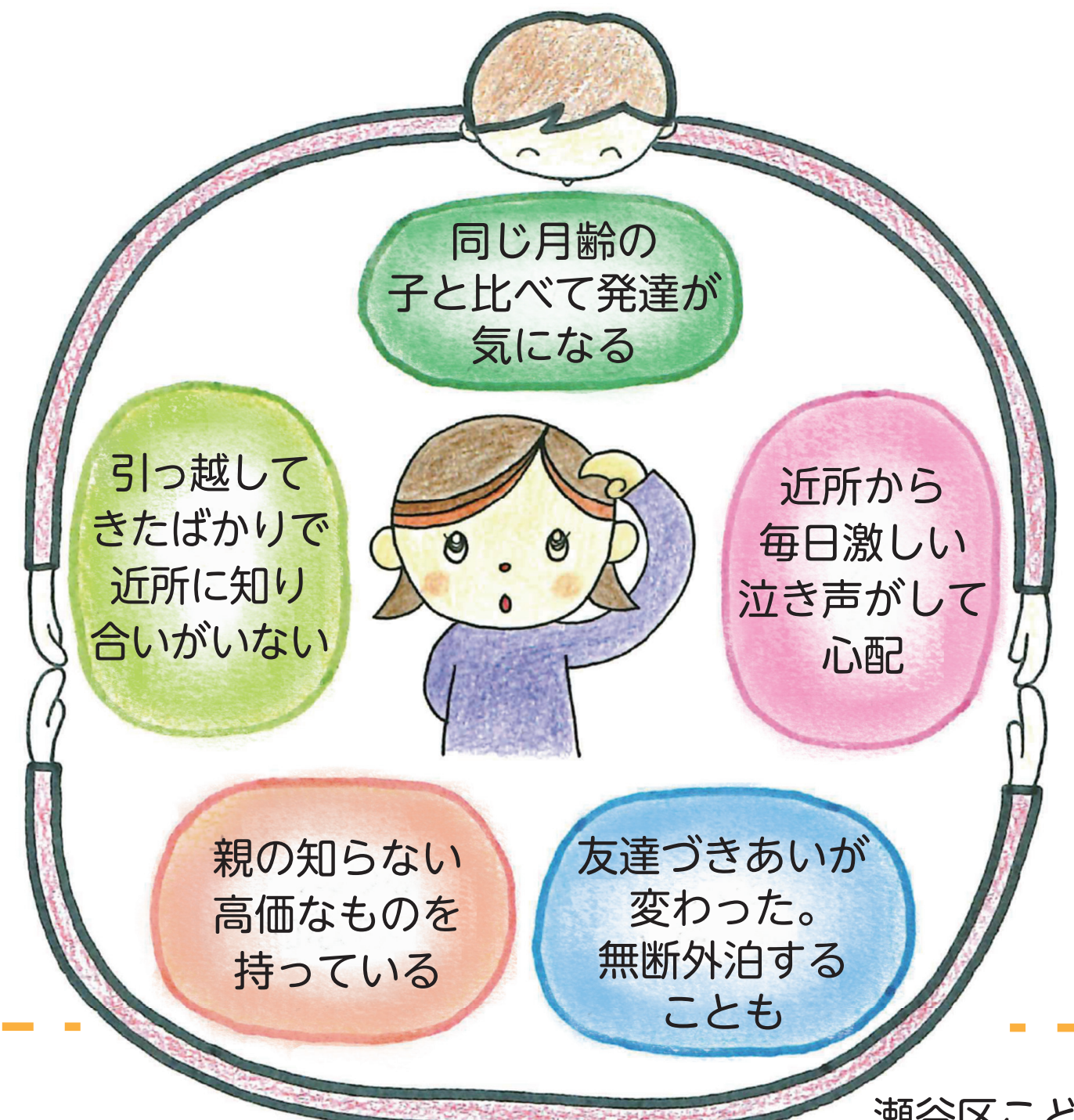


地区	会場
瀬谷北部 本郷	A 中屋敷地域ケアプラザ
瀬谷第一	B 本郷第四ふれあい会館
細谷戸	C 細谷戸第一集会所
	D 細谷戸第二集会所
相沢	E 相沢公会堂(諏訪社内)
瀬谷第四	F セやまる・ふれあい館
三ツ境	G 三ツ境南住宅集会所
阿久和 北部	H 長屋門公園
阿久和 南部	I 阿久和地域ケアプラザ
南瀬谷 宮沢	J 南台ハイツA集会所他
瀬谷第二	K 橋戸南町内会館(左馬社内)他

子どものこと・子育てのこと、一緒に考えましょう!

地域の身近な相談先 主任児童委員

- ★ 厚生労働大臣から委嘱されて、児童福祉に関することを専門に担当する民生委員・児童委員です。
- ★ 地域の0歳から18歳までのお子さんと保護者の悩みの相談にのります。
- ★ 守秘義務があり、プライバシーは必ず守ります。





こどもを預けられるところ

乳幼児一時預かり事業



美容院に行きたい

誰かの手を借りたい、頼りたい時に理由を問わずお子さんをお預かりしています。一時預かり専門の施設です。

※各施設に直接お申込みください。



ひとりの時間が欲しい



通院に連れていけない

急な用事が入った

こどもを預けて友人と遊びに行きたい



詳細はこちらをご覧ください

料金は？

1時間あたり300円以下
生活保護世帯、非課税世帯、ひとり親世帯(児童扶養手当受給世帯等)は、利用料減免あり

対象年齢は？

生後57日から就学前まで



保育所における一時保育

保護者の仕事や疾病などにより、一時的に家庭での保育が困難な場合や、リフレッシュしたい時などに子どもを保育所などに預けることができます。

※各施設に直接お申込みください。

料金等の詳細はこちらをご覧ください





こどもを預けられるところ

子育てサポートシステム

地域の中でこどもを預けたり、預かったり
地域ぐるみの子育て支援をめざす
会員同士の有償のささえあい活動です。

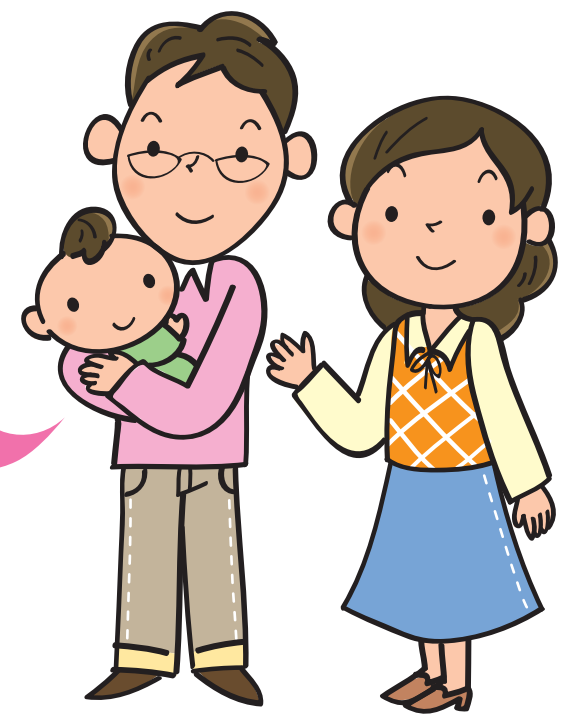
会員になるには？ 入会説明会への参加が必要

利用会員

お子さんを
預けたい方

生後57日以上～小学校6年生までの
お子さんがいる方

会員の声



最初は不安でしたが
信頼できる方を紹介していただいて
とてもよかったです。

入会
説明会

登録

提供会員

お子さんを
預かる方

子育て支援に熱意と理解があり、
安全にこどもを預かることができる満20歳以上の健康な方

入会
説明会

研修

登録

利用会員、提供
会員を兼ねる

両方会員

もあります。

料金は？

① 1時間 / 500円 (平日 7:00～19:00)

② 1時間 / 600円 (土・日・祝日、年末年始、①の時間外)

お問い合わせ

地域子育て支援拠点「にこてらす」内

横浜子育てサポートシステム 瀬谷区支部事務局

● 受付時間 / 火～土 9:30～17:00 (祝日・年末年始・特別休館日を除く)

※月曜が祝日の場合は翌日の火曜も休館



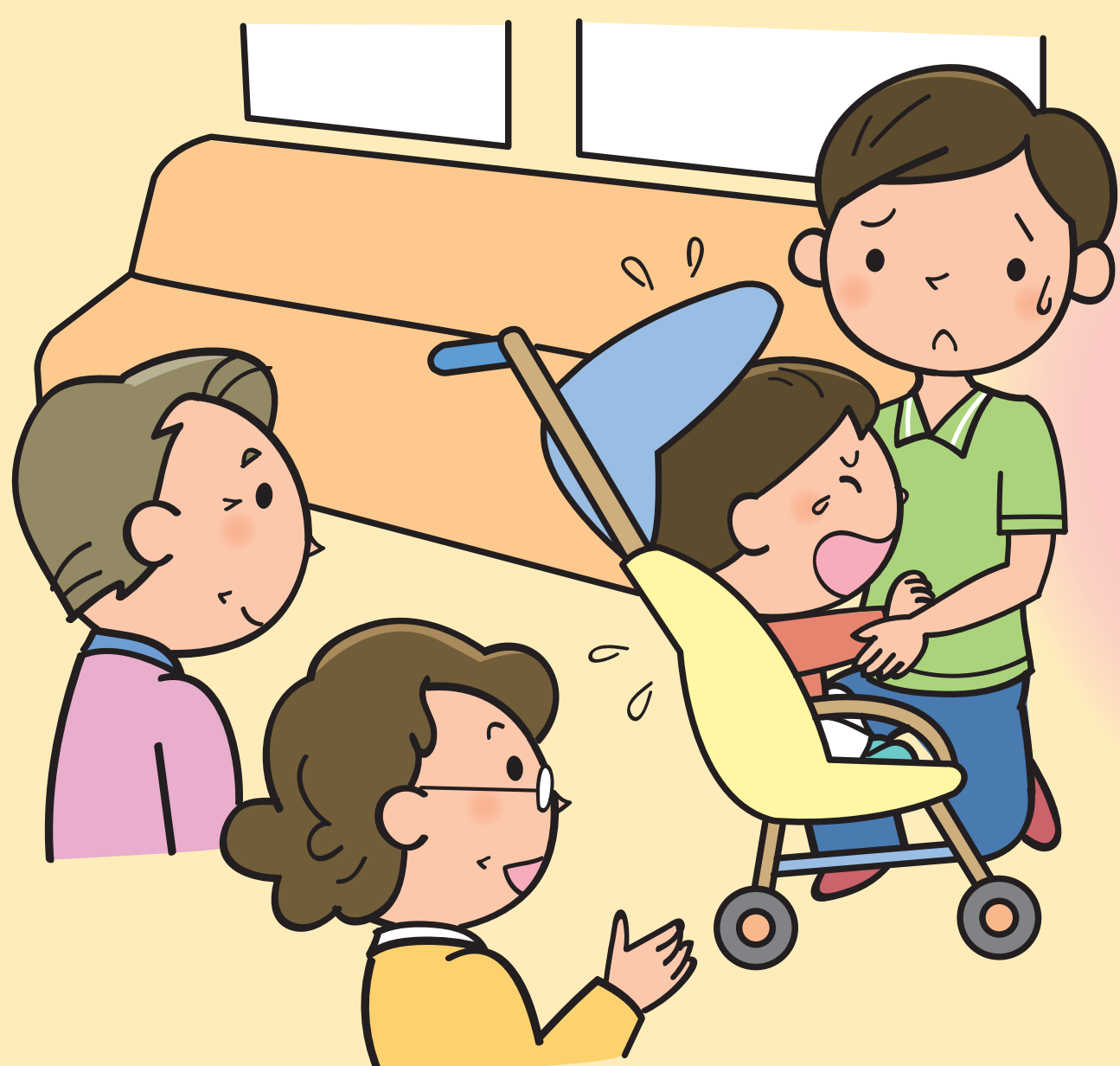
045-744-7207



045-391-8447

地域のみなさまへ。

あなたの地域にはどんな親子が暮らしていますか？
あなたの声かけが、子育て家庭を支えるチカラになります。



「かわいいね」 誰でもできる 子育て支援

「かわいいね～」と
言ってくださるだけで、
ああ周囲の方は温かく見守って
くださっているんだなと
安心できました。



「だいじょうぶ？」

その一言で

きっと救える人がいる

こどもがぐずって
どうしようもないときに、
「何かできることある？」と
声をかけてくれた方がいて、
嬉しくて涙が出てしまいました。

お問い合わせ

瀬谷区役所 こども家庭支援課
こどもの権利擁護担当



045-367-5608