



## お子さんの健やかな成長のために

### 自我を育む対応のポイント

- 子どもにわかりやすい状況をつくる
- 「これはダメ」だけでなく「こうするといい」を伝える
- さりげなく手伝い、達成感が得られるようにする
- あらかじめ言葉で伝えておく
- 気持ちを受け止めるが言いなりにならない
- 「ほどほど」を目指す

出典：(公財) 母子衛生研究会発行 月刊母子保健 2016年3月号「イヤイヤ期の子どもとのコミュニケーション」秦野悦子先生インタビュー

「あやすと笑う」「一人で立った」「初めてしゃべった」など、日々のお子さんの成長は、とてもうれしいものです。その一方で、成長することにより新たに育児で悩みが出てくることもあります。そこで、お子さんの成長でもあり、悩みを抱えやすい「イヤイヤ期」の関わり方や市の相談サービスを紹介します。

### イヤイヤ期の関わり方

お子さんの自我が育って、自己主張を始める1歳後半～3歳ごろの時期は、それまでの育児ではうまくいかなかったり、育てにくさを感じる場合があります。お子さんの成長に合わせて関わり方を変えていく時期と捉え「自我を育む対応のポイント」を参考に関わってみましょう。

### 子どものやる気を伸ばすために

頑張ったときに、自分の努力に気付いてもらえるところらしいものです。小さなことでも「できたね」と褒めたり、「ありがとう」と感謝を伝えることは、子どものやる気を伸ばして好ましい行動を増やすことにつながります。

### 子育ての悩みを抱えたら…

「体重が増えてきているか心配」「離乳食をどう進めたらいい」「言うことを聞いてくれない」など、子育てでどうしたらいいか悩むことはありませんか？そんな時、家族や友人、先輩パパ・ママ、保育園・幼稚園の先生など周りの人に相談してみると良い方法が見つ

かることがあります。市では、滝沢子育てダイヤルや、すこやか健康相談、育児相談など、子育てに関する相談を受け付けています。さまざまなサービスも活用しながら、子育ての悩みを抱え込まないようにしましょう。

### 滝沢子育てダイヤル

(☎687・6511)

妊娠や出産、育児に関する相談に保健師や助産師が応じます。(受付時間…月～金曜日の午前8時半～午後5時)

### すこやか健康相談

体重増加が心配なお子さんの計測や子育ての悩みなどの相談に、保健師や助産師、栄養士が応じます。月1回開催で予約制です。健康推進課に申し込みください。

### 育児相談

お子さんの言葉や行動などで心配があったり、子育てに悩みや不安がある人の相談をお受けします。月2～3回、火曜日もしくは木曜日の午後1時間予約制です。健康推進課に申し込みください。

### 子育て世代包括支援センターを開設しました

妊娠・出産・子育て期の家庭への支援体制を整え、育児不安を和らげ安心して子育てができる環境を整備するため、子育て世代包括支援センターを市役所1階に開設しています。スタッフは、保健師や助産師、家庭児童相談員です。お気軽にご相談ください。

### センターの業務

- ①母子健康手帳の交付や妊婦一般健康診査受診票の交付
- ②出生届時のすくすく手帳(乳児健診票・予防接種券)の交付
- ③滝沢市幸せ子育て応援プランの配布
- ④保健師や助産師による妊娠や出産、育児の相談
- ⑤妊産婦や赤ちゃんのいる世帯への家庭訪問など

問い合わせ 健康推進課 (☎656・6526)



▲相談室は、相談や授乳、おむつ替えにも利用できます。

皆で声を掛け合って  
進めよう健康づくり!



一人一人が主役

平成 30年 7月 1日  
滝沢市は岩手山山開き山頂で  
「健康づくり宣言」を行います。

# 健康づくり宣言大会を開催 ～健康づくりは幸せづくり～

「健康づくりは幸せづくり」をスローガンに、市民と地域・団体・企業・行政が一丸となつて健康づくりに取り組むことで、健康寿命の延伸と「幸福の実感できる」地域づくりを目指します。

**日時**／7月8日(日) 午後1時15分～午後4時(相談コーナーは午前10時～午後1時)

**場所**／ビッグブルー滝沢

## 内容

### 1、式典(宣言文宣誓)

午後1時～午後2時  
小学生の代表による宣言文の唱和、各自治会の健康づくり宣言、健康づくり支援者による宣言など

2、シンポジウム「健康づくりは幸せづくり」～健康づくり宣言参加団体の4団体の取り組みの紹介～  
午後2時～午後3時

### 発表団体(テーマ仮称)

①たきざわグリーンワークス代表(食卓にプラス1の野菜を)

### ②滝沢市シルバー人材センター(生涯現役!社会参加で健康寿命を延ばそう!)

③株式会社ミクニ(職場での

### 健康づくり)

④滝沢市体育協会(プラス10の運動習慣～子供から高齢者まで)

### 3、その他

#### 相談コーナー

午前10時～午後1時

健康相談(血圧・体脂肪率・血管年齢・骨密度・足指力測定など)、歯科相談、栄養相談、減塩味噌汁の試食など

#### 販売コーナー

午前10時～午後4時半

手作り雑貨販売(精神保健ボランティアあんずの会)

#### 健康イベントコーナー

午前10時～午後1時

脳活コーナー(楽しく脳トレにチャレンジ)、コンデイションングトレーニング教室(午前10時45分～正午、ストレッチなどの軽い運動により心と体をグッドコンデイションへと導きます)

※コンデイションングトレーニング教室は事前予約が必要です。希望者は事前に健康推進課へ申し込みください。

**問い合わせ**／健康推進課(☎656・6527)

## 基本健康診査など 各種健診・検診を実施

基本健康診査と長寿健康診査、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診を実施します。各健診の対象者や内容は、広報たきざわ5月号に折り込みの検診だよりをご覧ください。

基本健康診査と長寿健康診査、前立腺がん検診の対象者には個別に通知をしています。対象になっていない場合は、健康推進課へ問い合わせください。

**期間**／6月1日(金)～10月31日(水)

**場所**／市内指定医療機関(個人通知の案内文書または市ホームページをご覧ください)  
**問い合わせ**／健康推進課(☎656・6527)



## 大切な人を亡くした悲しみや ケアについて学ぶ公開講座

大切な家族を亡くしたことによる悲嘆について理解を深めるための公開講座を開催します。また、悲嘆に関連した問題についての相談支援窓口も紹介します。一人で抱えず、一度話を聞いてみませんか?

**日時**／6月17日(日) 午後1時～午後4時半  
**場所**／岩手県福祉総合相談センター4階 大会議室

**内容**／①公開講座(午後1時～午後2時半) ②悲嘆回復サポートプログラム(午後2時半～午後4時半)  
**講師**／中島聡美氏(武蔵野大学人間科学部人間科学科教授)

**対象**／①家族を亡くされた人、悲嘆ケアに関心のある人、精神保健医療福祉などの関係者②ご家族を亡くされ強い悲しみが1年以上続いている人  
**申し込み・問い合わせ**／6月11日(月)までに岩手県精神保健福祉センター(☎629・9617、FAX629・9603)へ申し込みください。