



# 0・1・2才児をもつ 保護者の方へ 入園を考えた時に 読む本

入園を前に、わくわく期待しつつもちょっと緊張したり心配になったりしていませんか？安心して園生活を過ごすためにも今は親子の絆、信頼関係をしっかり育んでいくことが大切です。園で一日頑張った自分を大好きな家族が“待っていてくれる”と思えることで、少々心細くても勇気を出して出かけて行くことができ、園の先生や友だちとの関係を広げていくことができるようになっていきます。

入園を機にお仕事を始めるママも多いかと思います。子育ては予定どおりにいかないことばかり、大人の都合より子どものペースに合わせることで案外うまくいくこともあります。肩の力を抜いて、一人で頑張り過ぎず、周りの人に頼りましょう。入園することで子どもを見守ってくれる強い味方が増えることにもなります。園の先生やママ友、関わる地域の人…頼りになる人や相談できる場はたくさんあります。一人で抱えこまず誰かに話して大切なママ自身の笑顔を守ってほしいです。ママの笑顔は子どもを幸せな気分にしてくれます。笑顔で接してもらおう事で自分が認められ、誉められていると思えるからです。そしてそれが、親から愛されていると思える安心感、自分は存在していいんだと思える自己肯定感、他人と関わることは楽しいと思える社会性を育むことに繋がっていきます。新しい一歩を踏み出すまで、今は我が子と一緒にいられる時間を楽しんでくださいね。



郡上良ちゃん

【令和8年度発行】

郡上市子育て支援センター(健康福祉部 こども家庭課)

〒501-4201 郡上市八幡町小野 8 丁目 5-

TEL 0575-66-0209



子育て支援サイトでも配信しています →

ご家族の仕事復帰で、新たな生活が始まる家庭も多いでしょう。お子さんは家族から離れ、初めての集団生活を経験します。そして家族の方も仕事復帰と新たな生活が始まります。

これからはじまる“ドキドキ”の生活に備え、親として心を整え自分自身をケアしながら子どもの成長を支えていきたいですね。この冊子に目を通していただき、入園に向けて心の準備を進めていただけたらと思います。

## 日頃生活で心がけること

### 「生活リズムを整える」

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活リズムが大切です。いっぱい遊んでおいしく食べる、そしてぐっすり眠る、毎日の繰り返しの中で身につけていきます。生活リズムを整えるためには、まずは「早起き」から!!

### 「おいしく食べる」

お家でいろいろなものを食べてみましょう。初めて口にすることは子どもにとっては不安なものです。またアレルギー反応が出てしまう可能性もあります。日頃の食生活で様々な食材に慣れておくとよいですね。

我が子はよく噛んで食べていますか?噛むことも大切なポイントですね。

### 「1人でできることを増やす」

衣服の着脱・靴の脱ぎ履き・コップで飲む・自分で食べるなど、年齢に合わせて、自分でできることが増えるとよいですね。家だとなついつい大人がやってしまうことはありませんか?ぜひ自分でできるようチャレンジしてみましょう。

### 「チャイルドシート」

チャイルドシートは命を守る大切なものです。車に乗る時は近い距離でも必ず使うことを徹底しましょう。

### 「実体験を大切に!」

実体験でしか味わえない経験があります。子どもと一緒にいろいろな場面で、いろいろな体験を楽しみたいですね。

### 「子育て支援の場へ参加する」

子育て支援の場を利用することで、いろいろな情報を知ったり、人と関わったりすることができます。入園前に園の場所や先生に慣れることもでき、入園に関して聞きたいことなど聞きやすくなりますよ。各園でも子育て支援活動を行っていますので、ぜひ参加してみましょう。

## 入園を決めたら考えること

### 「入園準備の物品」

服装は子どもが自分ではきやすい靴、着やすい服など使いやすいものを用意しましょう。園で指定されている用品がある場合もありますので、確認してから準備するといいですね。

### 「緊急時の対応」

入園したばかりの頃は体調を崩しがちです。緊急時の対応として、可能な限り多くの人に協力をお願いしておきましょう。保育中に体調が悪くなった場合はすぐにお迎えに行く必要があります。急な対応に備えて事前に家族でしっかりと話し合っておきましょう。

### 「時間にゆとりを」

1日の流れをイメージし、スケジュールを組み立てみるのも有効です。時間の使い方を考えることもゆとりをもって関わられるポイントかもしれません。

### 「子どもの気持ち」

仕事復帰されると大人も慣れない生活で疲れると思いますが、子どもたちも初めての集団生活の中で精一杯がんばってきます。帰ってからぐずることもあることでしょう。そんなとき安心できるよう、ゆっくり関わってあげられる余裕を持てるといいですね。

## 先輩ママやパパが工夫していること

家族で協力して育児しています。得意、不得意があるので、できる人がやる！臨機応変にやってるかな。とにかく家族で協力が必須！

次の日に必要な用品などは前日に準備しておきます。朝バタバタするとイライラしてしまうので…。

掃除や片付けなど、子どもと一緒に楽しみながらやってます！

仕事が休みの日に作り置きをし、仕事の日は食事を簡単に用意できるようにしています。買い物もお休みの日にまとめてしています。

平日仕事が休みの日や仕事が早く終わった日は早くお迎えに行くと子どもが喜びます。

子どもとの時間が限られているので、一緒の時間には何気ない会話になるべくしっかり反応し会話できるように心がけています。

忙しくてもストレスがたまらないように自分の時間を作ることも大切！

# 園以外の子育て支援サービス

## 郡上市ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センター事業(ファミサポ)は国の子育て施策のひとつで、ご家族の方が、子どもをお世話することができない時に、地域のサポート会員の方をお願いをして、子どもを預けてみてもらうしくみです。

サポートを利用されるときは、1～2週間前までにお申し込みください。

【問い合わせ】郡上市子育て支援センター(ファミサポ) ☎66-0209

## 病児病後児保育

児童が病気または病気の回復期など、他の児童との集団生活が困難な時期に家庭、保育園、学校等に替わって、郡上市民病院または国保白鳥病院内の専用保育室で、その児童を一時的に預かる保育を行なっています。多子世帯は無料で利用できます。事前登録が必要。お問い合わせください。

【問い合わせ】郡上市民病院 ☎67-1611 国保白鳥病院 ☎82-3131

## ショートステイ(短期入所生活支援事業)

保護者が病気などでしばらく入院しなければならなくなった!また、急な出張や冠婚葬祭が入り近くに支援してもらえる親族などがいない!など誰も頼める人がいない場合に、市が委託している児童養護施設において、有料で子どもの養育を行う支援事業です。

【問い合わせ】健康福祉部 こども家庭課 ☎67-1817

※この事業を利用される場合は事前の相談、申し込みが必要となります。

## 子育て支援センターへの相談

子育て相談員が電話での相談、直接お会いしての相談などでお話をお聴きします。子育てに関する悩み、家庭でのこと、どんなことでもよいです。気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ】郡上市子育て支援センター☎66-0209

## 乳幼児健康相談

乳幼児とその保護者を対象に、お子さんの身体計測のほか子育てに関すること、離乳食など食事に関することなどを、保健師や栄養士とお話することができます。事前に予約が必要ですので、参加される方はお電話ください。

【問い合わせ】健康課 八幡・美並・明宝・和良地域担当 ☎67-1834

大和・白鳥・高鷲地域担当 ☎88-4511

## 入園前にこんなあそびしてみよう!

### 名前を呼ばれたら「はい!」

→お子さんの名前を「〇〇ちゃん」と呼び、呼ばれたら「はい」と手をあげ返事をします。自分の名前を理解できるようになってきます。

### 手をつないで歩こう!!

→お散歩のとき、ぜひ手をつないで歩いてみましょう。園でも友だちと手をつないで行動することがあります。手をつないでいる相手に合わせて歩くことに慣れておくとよいですね。

### おんぶをしてみよう!!

→自分で背中にしがみついたりすることで体幹が自然と鍛えられバランス感覚が向上します。また、日ごろからおんぶに慣れておけば、災害時など緊急の場面でも子どもを後ろに背負うことで、足元の視界をしっかり確保でき動きやすいです。