このほんもよんでみて

2018年 冬号

今回は「はじめての育児」をテーマに選書しました。何もかもがはじめてで手探りの毎日を過ごす新米パパ、ママに読んでいただきたい本です。「べびぃケア」は吉田敦子先生著の育児の実践本、「あなたのことがだいすき」は心に染み入る絵本です。

パパ・ママの「共同参画・スタート」のために

● 赤ちゃんもパパもママも気持ちよくなる、育児本。

『新版　おなかにいるときからはじめる「べびぃケア」妊娠・出産・育児を気持ちよく』

（吉田敦子＋杉上貴子著　　合同出版　2018）

気持ちのいい抱っこの仕方から授乳、寝かしつけ、体のバランスを整える体操や遊びなど、「育児の基本のキ」をイラストと写真でわかりやすく解説しています。初めての育児でとまどうことの多いパパ、ママたち必読です。

● あなたが生まれた日のことを覚えている。

『あなたのことがだいすき』

（えがしらみちこ　文・絵　原案　西原理恵子　角川書店　2018）

子どもといられる時間はおどろくほど短い、抱きしめられるのはほんの一瞬。と原案の西原理恵子さんが書いているように、子どもと過ごした日々が、淡いタッチのイラストで描かれています。

New arrivals

調布市男女共同参画推進センター新着図書

- 『ワンダー』（R・J・パラシオ　訳　中井はるの　ほるぷ出版 2015）
- 『大家さんと僕』（矢部太郎　新潮社 2017）
- 『女の子が生きていくときに、覚えていてほしいこと』（西原理恵子　KADOKAWA　2017）

● **女性のための相談予約受付時間**
月～金曜日の午前 8 時 30 分～午後 5 時（土日祝日、休館日、年末年始を除く）

発行：調布市男女共同参画推進センター
〒182-0022 調布市国領町 2-5-15　コクティー３階
TEL 042-443-1213　FAX 042-443-1212　メール：danjyo@w2.city.chofu.tokyo.jp

調布市男女共同参画推進センター通信
2018.11

しぇいくはんず No.48

ほっとサロン しぇいくはんずスペシャル

「パパとママのべびぃケア」体験記

「べびぃケア」ってなあに？

赤ちゃんの発達段階に応じた姿勢と赤ちゃんの気持ちよさに着目した育児法。抱っこや授乳、寝かせ方、体操や遊びで身体のバランスを整え、すこやかな成長を促します。

「ほっとサロン・しぇいくはんず」は、あらゆる世代の方々が、安心して話せる場として、月に２回開催している少人数でのサロンです。詳しくは HP をご覧ください。http://chofu-danjyo.jp/

【申込み・問合せ】（土日祝日、休館日、年末年始を除く 9:00～17:00）
調布市男女共同参画推進センターまで電話（042-443-1213）または
E メール (danjyo@w2.city.chofu.tokyo.jp) にてお申込みください。

イラスト：naomi

体験 Report!

「パパとママのべびぃケア」体験しました！

パパ、ママ、0歳児の赤ちゃん15組が参加し、終始和やかな雰囲気で行われた「べびぃケア」。講師の吉田敦子先生からは、「赤ちゃんが自分で自分の身を守れるように育ってほしいので、親御さんは、今できることに目を向けて楽しんでください」との言葉がけとともに、気持ちいい抱っこの仕方や寝かしつけなどの基本を実践的に学びました。

赤ちゃんの運動発達のみちすじ

新生児 → 首すわり → 寝返り → はいはい → お座り → つかまり立ち → ひとりであんよ

1　赤ちゃんが気持ちよくなる、抱っこって？！

横向き抱っこ

おくるみでくるむと抱っこしやすい。
赤ちゃんの体が左右対称になるようにして、手足を丸めて抱くと、安心感があります。

パパの抱っこは上手！

前向き抱っこ

赤ちゃんも気持ちいい、前向き抱っこ。
赤ちゃんの頭から背中を抱っこする人の体で支えます。身体の大きいパパには、最適の抱っこの仕方です。

2　腹ばいは、赤ちゃんの腕や体幹を強くします。

赤ちゃんの腕の力、体幹が強くなる腹ばい。
頭が上がらない時は、胸の下にタオルを入れて。
やがて頭をあげて首を動かすことができるようになります。

がんばれ〜

3　遊びながら、バランスの訓練をしましょう。

赤ちゃんを膝の上にのせ、上体を傾けます。
転んだ時に手が出るようにするための動きです。
歌を歌いながら、赤ちゃんと楽しく行います。

4　最後は、みんなスヤスヤ。

最後に「育児は実験 OK！毎日同じことをしなくてもいいですよ」と吉田先生からアドバイス。参加した皆さんからは「パパの抱っこではじめて寝てくれた」「楽しく子育てできそう」との声をいただきました。最初は、抱っこがぎこちなかったパパたちも、すっかり慣れてきて楽しみながらイベントが終了しました。

パパも気持ちいい♪

ハンモック遊びにも挑戦！

吉田敦子先生のほっとサロン・しぇいくはんずをご紹介します。

□**はじめての子育て　新米ママ集まれ！**
「べびぃケア」の実践も交えて、はじめての育児で不安な事や悩みを話し合います。

□**アラフォーでおかあさんになった人！集まれ！！**
40代で出産したママたちが集まり、育児や自身の体調について話し合います。

□**育休復帰相談と骨盤トレーニング**
職場復帰向けての心構えを話し合いながら、産後の骨盤を整える体操を行います。

□**ゆらぎ世代のアラフィフ　集まれ！**
心と体のバランスが乱れがちな時期。悩みを話しながらセルフケア体操も行います。

吉田 敦子先生

助産師・整体師

「助産師は、女性の生涯を通してのサポーターです。赤ちゃんから老年期まで、快適で楽しい生活を応援しています」

悩みが解決する！元気になる！人気のサロンを開催中！

長谷川 能扶子先生

産業カウンセラー、キャリアコンサルタント

「参加者の皆さんが安心、安全な場所で、リラックスした時間を共有できるようお手伝いします。ちょっと聞いてほしい、みんなの意見を聞きたい、という皆さん、お気軽にどうぞ」

「コミュニケーションが上手になりたい女性集まれ！！」
「アラフォー&アラフィフ自分らしく自分磨きしたい人！集まれ！」など開催。

中島 由子先生

心理カウンセラー

「参加してくださる方が少しでも楽になれることを願っています。性格、心理テストなどを行っていきます」

「親子関係を良好にする秘訣ってなに？」
「夫婦円満の秘訣ってなに？」
など開催。