

2026.4月 改訂版

日出町育児支援BOOK

～地域で安心して子育てをするために～



日出町5歳児こころと体の相談等ネットワーク事業
推進部会・作業部会

～お父さん・お母さんへ～

お子さんのお誕生おめでとうございます(^^)

これから、育児が始まりますね。楽しみだったり、不安だったり・・・いろいろな気持ちがあると思います。子育ては、大変だと思うこともたくさんあります。でも！お父さん、お母さんの周りには、応援団がたくさんいます♪ 一人で抱え込まないでください。

子どもは、誰よりも、お父さん、お母さんが大好きです！

お父さん、お母さんも、お子さんに『大好きだよ！』とたくさん伝えてください♡

この日出町育児支援BOOKは、日出町にお住いのお子さんやその保護者の皆さんが安心して子育てができるための応援の一つとして“日出町5歳児ころと体の相談等ネットワーク事業推進部会・作業部会”が作成しました。お父さん・お母さんが子育てで迷ったとき、今後の見通しを知りたい時などにご利用ください。



— 目 次 —

- 1. 0～1歳頃の赤ちゃんとの過ごし方
 - * 0～1歳頃の赤ちゃんの様子 …… P2
 - * 赤ちゃんとの関りで大切にしたいこと …… P3
 - * 0～1歳頃に多い悩みや心配事と対応のコツ！ …… P4

- 2. 1～2歳頃の子どもの関わり方
 - * 1～2歳頃の子どもの様子 …… P5
 - * 1～2歳頃に多い悩みや心配事と対応のコツ！ …… P6

- 3. 2～3歳頃の子どもの関わり方
 - * 2～3歳頃の子どもの様子 …… P7
 - * 子どもとの関りで大切にしたいこと …… P7
 - * 2～3歳頃に多い悩みや心配事と対応のコツ！ …… P8

- 乳幼児健診のスケジュール …… P9

- 発達に関する相談会等のフォロー体制 …… P10、11

- 子育てのサポート資源 …… P12



～日出町5歳児ころと体の相談等ネットワーク事業推進部会・作業部会とは～

子どもの健やかな成長を促しながら、親子が安心して就学を迎えられ、その子らしく学校生活を送ることをめざし、日出町の子どもをとりまく保護者や関係機関が集まり協議をする会です。この会の中で本冊子は作成されました。誰もが育児に対して不安や心配を持つ中で、少しでも力になればと思います。

1. 0～1歳頃の赤ちゃんとの過ごし方

0～1歳頃の赤ちゃんの様子

この1年間の赤ちゃんの成長と発達をめざましいです。赤ちゃんは、お父さん、お母さん、周りの人たち、環境などからたくさん刺激を受けながら、日々成長・発達していきます。成長・発達には個人差があります。まわりの子と比べないで、我が子の成長・発達を見守りましょう。見守る中で心配や不安があれば、かかりつけ医や役場の保健師、地域子育て支援センターなどに、積極的に相談してください。

くらべちゃいやだよ。
ぼく、わたしのペースを見
守ってね♪



お子さんの成長・発達については、乳児健診等でかかりつけ医で定期的にみていきましょう。日出町では、以下の事業があります。



- こんにちは赤ちゃん訪問・・・2か月頃
 - 定期予防接種事業・・・2か月～
 - 乳児健康診査・・・1か月
- 4～5か月
6～8か月
9～11か月

心配なことは、なんでも相談してくださいね(^^)



赤ちゃんとの関わりで大切にしたいこと

◆ 赤ちゃんの欲求に応えましょう

赤ちゃんが泣いて要求（おっぱい、ミルク、オムツ等）することに、お父さんやお母さんが応えることで、親子の絆が育まれていきます。人を信じる心、親子の絆（基本的信頼感、愛着）は子どもの発達の基本になります。



◆ メディア（スマホ、テレビ）は必要ありません

赤ちゃんにスマホ、テレビは必要ありません。市販のアプリに教育効果は証明されていません。また、両親がスマホを長時間使用していると、親子の会話や関わりが少なくなり子どもの発達に影響を与えます。子どもと一緒にいるときは、スマホの利用は控えましょう。



◆ たくさん語りかけましょう

子どもが言葉を覚えるには“人とのやりとり”が欠かせません。赤ちゃんにはどんどん語りかけましょう。赤ちゃんは声が出る方に自分で顔を動かしたりして、声をきいています。赤ちゃんが声を出すようになったら、できるだけ応え、相手をしてあげましょう。絵本の読み聞かせも大切です。



◆ 体を動かす遊びをしましょう

赤ちゃんは体を動かすことを通して発達していきます。赤ちゃんが五感を使って体を使いながら遊ぶことは成長発達していくうえでとても大切なことです。



0～1歳頃に多い悩みや心配事と対応のコツ！

泣き止まない…



★赤ちゃんが泣くのは、「お腹が空いた」「おむつが濡れて不快」「暑い、寒い」など様々な理由があります。やがて「抱っこ」「かまって」「甘えたい」といった気持ちを訴える泣きも出てきます。

★なぜ泣いているのかわからなくても、「どうしたの？」などと声をかけながら、抱っこしてあげましょう。慣れてくると、なぜ泣いているのか、何をしてほしいのかもだんだんわかるようになります。また、赤ちゃんをマッサージしたり、外気浴したり、気分を変えることもいいかもしれません(^)

★泣き声が辛く、イライラすることもあるかもしれません。深呼吸したり、誰かとことばを交わしたりして自分の気持ちを落ち着けましょう。

寝つきが悪い、眠りが浅い、夜泣きがひどい！



★赤ちゃんが3～4ヶ月くらいになると、昼夜の区別ができ、夜にまとまって寝る時間が増えてきます。赤ちゃんのペースに合わせてながら、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。

★夜泣きは、保護者もくたくたになります。夜中に起きたら、熱はないか、のどが渇いていないか、ウンチやおしっこはしていないかなど確認し、抱っこしたりあやしたりして落ち着くか様子を見ましょう。子どもがお昼寝するときは、家事は後回しにして、一緒に休んで自分の体を休めてください。

離乳食を食べない



★離乳食は生後5～6ヶ月ころから開始します。赤ちゃんそれぞれのペースがあるので、赤ちゃんの様子をみながら進めていきましょう。

★『楽しく食事をする』ことが基本です。焦らずに、赤ちゃんのペースに合わせて、たくさんほめながら進めていきましょう。嫌がる時は無理強いせず、保護者も赤ちゃんも食事を楽しめる環境を作りましょう。お父さん、お母さんが『楽しく、おいしそうに』食事をする姿を見せることも大切です♪

ママの疲れがとれない、イライラする・・・



★赤ちゃんのお世話は、昼夜の区別もなく、お母さんも睡眠不足になりがちです。産後は、お母さんのからだも回復せず、疲れやすい時期です。パパや家族など、周りの人にサポートしてもらいましょう。

★産後は、イライラしたり、突然不安になったり、涙もろくなったり、心身の不調を感じる場合があります。これは、ホルモンなど出産後のからだの変化のほか、慣れない育児の疲れなども関係しているようです。しかし、「気分の落ち込み」「気力が湧かない」「不眠」などの状態が続くようであれば、“産後うつ病”の可能性もありますので、迷わず、産科の医師や助産師、役場の保健師に相談してください。

2. 1～2歳頃の子どもの関わり方

1～2歳頃の子どもの様子

乳児から幼児になりました(^)。1歳半くらいまでには一人歩きするようになり、行動範囲も広がっていきます。自分の要求も伝えようとしますし、自分でやりたい、したいという気持ちも生まれてきます。しかし、まだ言葉でうまく表現できなかったり、思うようにできないので、かんしゃくを起こしたり、大声をあげることもあります。これも、子どもが確実に発達しているあかしです(^)

子育ての中では、心配になることがいろいろとあるかと思います。心配事を一人で抱え込まずに、家族や周りの人に相談してみてください。かかりつけ医や役場、地域子育て支援センターにも気軽に相談してください。日出町では、以下の事業があります。

- 1歳6か月児健診・・・1歳6か月頃
- きらら相談会（ことばや発達の相談）
・・・年4～6回（要予約 73-3232）
- 公認心理師相談（育児の不安や発達の相談）
・・・（要予約 73-3232）

* 健診の日程はホームページなどでご確認ください。



園に通っている子どもさんは、園の先生とも積極的にコミュニケーションを図って、園での様子を聞いてみましょう。家庭での様子と園での様子を先生と共有しておくことはとても大切なことです。

子どもとの関わり方で大切にしたいこと

◆ 気持ちに寄り添いましょう

自我が芽生え始め、自立へとつながる時期。お父さん、お母さんは、対応に困る時もあるかもしれませんが、子どもの気持ちに寄り添い、見守る姿勢が大切です。



◆ しっかり遊ばせましょう

元気いっぱい体を動かしたり、手指を使う遊びをたくさんしましょう。子どもは遊びを通して、記憶力、注意力、言語の発達などの能力を養います。遊びを通して、社会で生きていくための力や、協調性、社会性なども身につけていきます。



◆ たくさん話しかけましょう

子どもは、やりとりを通して言葉を増やしていきます。たくさん話しかけたり、子どもの気持ちを言葉で代弁したりすることで、言葉が広がり、つながっていきます。子どもが何かを伝えようとしているときは、最後まできちんと聞いてあげることも大切です。



1～2歳頃に多い悩みや心配事と対応のコツ！

おっぱいを
やめる
タイミング

★おっぱいはいつまでにやめなくてはいけない、ということはありません。時期がくれば自然に離れていくので、それまで待つという考え方もあります。ただ、1歳を過ぎるとだんだんやめにくくなることもあるので、さまざまな事情でやめようと思うのであれば、1歳は一つの目安と言えるでしょう。それぞれのお子さんの発育や発達の状況に合わせて、卒乳していきましょう。

おしゃぶり、
指しゃぶり



★心細いとき、不安を感じたときなどに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。無理に指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしましょう。

★長期間にわたり、長い時間おしゃぶりを使用すると、歯ならびやかみ合わせが悪くなる場合があります。声や言葉を出す機会も減ってしまいます。おしゃぶりは1歳を過ぎたら早めに卒業しましょう。

歯みがきを
嫌がる



★日頃から、歯みがきの本を読んだり、お人形の歯みがき遊びなど歯みがきの関心を持たせる工夫をしましょう。

★歯ブラシは、ブラシの部分が小さいもの、やわらかいものを使用しましょう。ブラシの毛が硬くて痛い、ブラッシングが強すぎて痛いという理由で嫌がる場合もあります。優しい表情で、ほめながら、手早く磨きましょう。

★かかりつけ歯科医で定期的にチェックをしてもらうことも大切です。パパやママも一緒に定期健診を受けてくださいね。

3. 2～3歳頃の子どもの関わり方

2～3歳頃の子どもの様子

活発に動き回るようになります。大人の言うことが分かるようになってきて、自分が伝えたいことも、少しずつ言葉で表現できるようになっていきます。同時に自立心が強くなり、なんでも自分でしたいと思う時期です。自己主張があるときは、しっかり子どもの言い分を聞いて、子どもの気持ちを理解するようにしましょう。

パパ、ママ疲れていませんか？
息抜きもしてくださいね♡



子どもの自己主張が強くなり、動きも活発で、お父さん、お母さんも大変な時期ですね(>_<) 同時にとてもかわいい時期です。たくさん抱きしめて、愛情を伝えてください！ 困ったときは、相談してくださいね。日出町では、以下の事業があります。

- 2歳児歯科検診・・・2歳3か月頃
- 3歳児健診・・・3歳6か月頃
- きらら相談会（ことばや発達の相談）
・・・年4～6回（要予約 73-3232）
- 公認心理師相談（育児の不安や発達の相談）
・・・（要予約 73-3232）

* 健診の日程はホームページなどでご確認ください。

子どもとの関わりで大切にしたいこと

◆ 上手にほめて、上手に叱りましょう

小さなことでも、子どもの頑張っている姿に目を向けて本気でほめましょう！ 良い行動をしようとしている時、してほしくない行動をしていない時が『ほめポイント』です。子どもが危険な行動をしたとき、やってはいけないことをしたときは、その場で叱りましょう。感情的にならないように、冷静に叱りましょう。



◆ 基本的な生活習慣を身に付けるようにしましょう

子どもの頃からの生活習慣が、大人になっても影響します。基本的な生活習慣を身に付けるためには、うまくできたときに「ほめる」ことが大切です。時間がかかっても根気よく見守りましょう。規則正しい食事、丁寧な歯みがきなど、子どもの頃からしっかり身につくようにしましょう。



◆ 経験させましょう

子どもは、たくさんの経験をすることでいろいろなことを学んでいきます。見よう見真似でも、繰り返し経験をさせることがとても大切です。食事やトイレ、着替えなどの身の回りのこと、お手伝いなど、経験を繰り返すことで、自分でできる力が育っていきます。



2～3歳頃に多い悩みや心配事と対応のコツ！

人見知り

★ 子どもと一緒にいる時に、無理して離れる必要はありません。親に見守られているという安心感の中で、子どもは少しずつ行動範囲を広げていきます。無理せず、その子のペースに合わせてみましょう。

ことば



★ ことばの発達は個人差が大きく、子どもはそれぞれのペースで習得していきます。リラックスさせ、積極的に話をさせることが最も効果的なケアです。ゆったりと十分に話を聞くことを心がけ、「伝わる」体験を増やしていきましょう。

★ 絵本を読む、歌を歌う、手遊びをするなども、ことばを育む方法の一つです。

トイレ



★ トイレトレーニングは、個人差があります。失敗もたくさんありますが、焦らずにすすめていきましょう。まずは、おしっこやうんちの間隔をつかみ、タイミングに合わせておまるや便器に座らせてみましょう。

乱暴（噛む、叩く）



★ 噛む、叩くなどの行動の背景には、必ず理由があります。噛みつく前後の状況を見て、子どもの気持ちを推測します。例えば子どもがおもちゃを貸してほしかったのなら、「おもちゃで遊びたかったね」などと大人が気持ちを言葉にして伝えてみましょう。

☆乳幼児健診等のスケジュール

事業名	対象	支援内容	時期	場所	周知方法	備考	窓口/連絡先
赤ちゃん訪問	生後4か月までの乳児のいる家庭	助産師・保健師が自宅を訪問して、体重等の測定や育児相談を行い、子育てに関する情報提供をします。	赤ちゃんが産まれて2か月頃(随時)	ご自宅	保健師・助産師から電話で日程調整します。	*早めの訪問を希望する方はご連絡ください。	
乳児健康診査	1か月児 4~5か月児 6~8か月児 9~11か月児	産婦人科等 小児科での個別健診	随時	県内実施医療機関	*受診票は妊娠届出時等に交付済です。	*保護者から医療機関への受診予約が必要です。	
のびのび育児相談	5~7か月児	計測 問診 ブックスタート 各相談 (保健・栄養 歯科・保育)	偶数月	日出町 保健福祉 センター	個別通知 (約1か月前)	—	
1歳6か月児健診	1歳6か月児	計測、問診 内科診察、歯科診察、 歯のフッ化物塗布 (希望者) 各相談 (保健・栄養 歯科・心理)	奇数月	日出町 保健福祉 センター	個別通知 (約1か月前)	—	日出町こども家庭センター (子育て支援課内) ☎73-3232
2歳児歯科検診	2歳3か月児	歯科診察 歯のフッ化物塗布 各相談 (歯科・保健・心理)	4回/年	日出町 保健福祉 センター	個別通知 (約1か月前)	—	
3歳児健診	3歳6か月児	計測、問診、尿検査 目の屈折検査 内科診察、歯科診察 各相談 (保健・栄養 歯科・心理)	偶数月	日出町 保健福祉 センター	個別通知 (約1か月前)	—	
5歳児相談会	4~5歳児 (年中児)	計測、問診、診察 各相談 (言語・心理・保育 教育・療育・栄養 保健)	4回/年	日出町 保健福祉 センター	対象者全員にアンケート送付後、希望者へ個別通知	*園に通っている児は、園を通じてのアンケート配布です。	

健診は、お子さんが健康に育っているか、成長や発達の上で心配事はないかを確認し、お子さんそれぞれに合った子育てのアドバイスをする場です。医師、保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士、公認心理師などがお子さんの成長をともに考え、応援します。

心配なこと・困っていることがありましたら、気軽にご相談ください。

また、保育園等に通園しているお子さんは、集団での様子などを園の保育士さんと日頃からやり取りしておくことをおすすめします。

乳幼児健診以外でも、心配なこと・困っていることがあればお気軽にこども家庭センター
(☎73-3232)にご相談ください。



発達に関する相談会等のフォロー体制

☆ 相談会

事業名	対象者	支援内容	時期	手続方法	窓口/連絡先
きらら相談 (心理)	発達に困りや心配を抱える子ども及び保護者	臨床心理士から子どもの困りに応じて関わり方のアドバイスをもらえます。また、必要に応じて発達検査をすることもできます。 時間：約1時間程度 場所：保健福祉センター	4回/年	電話	日出町こども家庭センター (子育て支援課内) ☎73-3232
きらら相談 (言語)	ことばの発達に困りや心配を抱える子ども及び保護者	言語聴覚士からことばの遅れや発音、吃音等に対して、関わり方や家庭でできる訓練のアドバイスをもらえます。 時間：約30分程度 場所：保健福祉センター	6回/年	電話	
巡回療育 相談	発達に困りを抱える子ども及び関係者 (保育士・幼稚園教諭等)	別府発達医療センター専門職が、子どもの発達に関し保護者及び関係者へ関わり方等のアドバイスをを行います。 時間：約1時間程度 場所：保健福祉センター	1回/年	電話	
公認心理師 相談	発達に困りや心配を抱える児童及び保護者、育児に不安を抱える保護者	公認心理師による個別相談や希望される方には発達検査を行っています。子どもの発達やしつけ等で心配があればお気軽にご相談いただけます。	随時	電話	
就学相談	児童の保護者	就園・就学に関する相談、進路・関係機関との連携等に関する情報提供を行っています。	随時	電話	日出町教育委員会 学校教育課 ☎73-3171
来校相談	保護者 教職員 (保育士)	支援方法、就学や進路、関係機関との連携等に関する相談や情報提供を行っています。	通年	電話	大分県立日出支援学校 地域支援担当 ☎72-2305
巡回相談	保護者 教職員 (保育士)	保育園・幼稚園、小中学校等を訪問して、保育や授業の観察等を通して、具体的な支援方法等についての相談に応じています。	通年	派遣申請書の提出が必要	
相談支援 事業	障がいのある方やその家族	日常の暮らしの中での困りごとや悩みごとなど、地域生活全般に関する相談ができます。	随時	電話	<ul style="list-style-type: none"> ■太陽の家障害者生活支援センター ☎72-1682 ■みのり障害者生活支援センター ☎75-7020 ■相談支援事業所ほほえみ ☎72-1721 ■障害者相談支援センター陽谷苑 ☎72-1886



☆ 障害児通所支援事業

サービス	対象	内容	手続き	窓口/連絡先
児童発達支援	療育を行うことが必要と認められる子ども	日常生活における基本的な動作の指導、知能技能の付与、集団生活への適応訓練、その他必要な支援・アドバイスをを行います。	町の支給決定が必要です。利用にあたっては介護福祉課へ申請が必要となります。	介護福祉課障害福祉係 ☎73-3126
保育所等訪問支援	保育所等の施設に通う児童で専門的な支援が必要と認められた子ども	発達に困りを抱えた子どもが集団生活への適応をするために専門的な支援を行います。		

☆ 就園・就学に関する相談

	対象者	内容	時期	手続き	窓口/連絡先
【支援学校】 学校見学 授業体験	保護者、教職員 (保育士)	就学や進路選択に関する情報提供	随時	電話	日出支援学校地域支援担当 ☎72-2305
【町立小学校】 学校公開	保護者、地域の方	小学校の日頃の様子を公開	1年を通じて学校(園)が計画した日 *事前連絡をすれば、原則いつでも可能	電話	【各小学校】 豊岡小学校 72-2333 日出小学校 72-2011 藤原小学校 72-2830 川崎小学校 72-2428 大神小学校 72-2812
【町立幼稚園】 園公開	保護者、地域の方	幼稚園の日頃の様子を公開			【各幼稚園】 豊岡幼稚園 72-4121 日出幼稚園 72-4116 藤原幼稚園 72-5030 川崎幼稚園 72-5029 大神幼稚園 72-4120

子どもの就園・就学で不安なことはありませんか？

「みんなと一緒に行動できるかな」「授業中じっと座ってられるかな」「先生の言うことをちゃんと聞けるかな」「友達と仲良くできるかな」など保護者にとって心配の種がつきませんよね。

就園・就学準備のために幼稚園や小学校の様子を知っておくことで、事前準備や心構えができます。

積極的に学校公開日や園公開日を利用してみましょう。そこで不安なことがあったら、現在通園している園の先生にも相談すると良いでしょう。

また、就園・就学でお困りのことがありましたら、教育委員会の先生(学校教育課 ☎73-3171)も相談をお受けしています。

ぼくたち、幼稚園生・小学生になるの嬉しい！ でも、ちょっとドキドキ…。
楽しく通えるといいな、友達がたくさんできるといいな、勉強って難しいのかな、
なんだか心配だなあ。



*進級や就園・就学などで環境が変わると、いつもより不安になったり落ち着きが無くなったりするお子さんもいます。お父さんやお母さんがお子さんに向き合い、準備をすることで就園・就学での心配事を少し減らせると良いでしょう。

子育てのサポート資源

資源等	対象者	時期・時間	支援内容	手続方法	窓口/連絡先
ペリネイタルビジット	妊娠28週から産後56日の妊産婦	随時	育児不安を軽減するために、産婦人科医の紹介状により、小児科医の保健指導を受けることができます。	産科医に相談	かかりつけの産婦人科
日出町地域子育て支援センター HUGくみ	日出町に住む妊婦・乳幼児の親子	月曜日～土曜日 10時～15時	<ul style="list-style-type: none"> 利用者支援 子育てひろば 子育て講習会 マタニティ講座 親子の行事 子育て相談 保育コーディネーター 歯科衛生士 臨床心理士 助産師 栄養士等	電話、来館	日出町地域子育て支援センターHUGくみ（日出町保健福祉センター内） ☎85-8820
地域子育て支援センター C&Pさざんか	日出町に住む妊婦・乳幼児の親子	月曜日～金曜日 9:30～14:30	<ul style="list-style-type: none"> 年齢別グループ活動 赤ちゃん広場 読み聞かせ わらべ歌 	電話、来館	地域子育て支援センター C&Pさざんか（山茶花こども園内） ☎72-8383
日出町児童館	日出町に住む18歳未満の子ども	月曜日～土曜日 10時～17時（土曜日のみ16:30まで）		電話、来館	日出町児童館（日出町保健福祉センター内） ☎85-8820
日出町ファミリーサポート	日出町内在住または日出町内に勤務している方 ※預けることができる子どもは生後6ヶ月～小学6年生まで	月曜日～土曜日 9時～15時	講習を受けた会員が、子どもの預かりや送迎などを行います。 料金：1時間600円 (土日・早朝700円)	会員登録が必要です。	日出町ファミリーサポートセンター（日出町保健福祉センター内） ☎85-8899
ホームスタート	6歳以下の未就学児がいる家庭	週1回 2時間程度の訪問	話し相手になったり、一緒に出掛けたり、寄り添いながら「一緒に」子育てをサポートします。	電話かメールで連絡。その後、オーガナイザーが訪問します。	日出町社会福祉協議会 ☎090-5292-3853 hiji-homestart@hiji-syakyo.jp

その他利用できるサービスについては、キティちゃんたちの表紙が目印の“ひじまち子育てサービスブック”をご覧ください。妊娠届出時等にお配りしています。
*日出町のホームページにも掲載しています♪



【発行元】

日出町こども家庭センター（子育て支援課内）
（日出町5歳児こころと体の相談等ネットワーク
事業推進部会・作業部会事務局）

☎ 0977-73-3232

