

ヤングケアラーを社会で支えたい こどもがこどもでいられる街に



詳しくは▲

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っているこどものこと。

本当なら享受できたはずの、勉強に励む時間、部活に打ち込む時間、将来に思いを巡らせる時間、友人との他愛ない時間・・・

これらの「こどもとしての時間」と引き換えに、家事や家族の世話をしていることがあります。

まわりの人が気付き、声をかけ、手を差し伸べることで、ヤングケアラーが「自分は一人じゃない」「誰かに頼ってもいいんだ」と思える、「こどもがこどもでいられる街」を、みんなでつくっていきましょう。それはきっと、すべての人が幸せに暮らせる社会をつくる一歩になるはずです。

- 障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事
- 障がいや病気のある家族の世話や見守り
- 家計を支えるために労働
- 家族に代わり、幼いきょうだいの世話
- 日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳
- アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族への対応

今、困っていることや悩んでいることがある人は相談してみませんか？まずは、自分が話しやすい身近な大人や学校の先生へ相談してください。自分がヤングケアラーかもしれないと思ったとき、周りでもうかもしれないこどもを見かけたときは、お気軽に以下の相談先にご相談ください。

泉大津市の相談窓口

こどもとその家庭に関する相談(児童家庭相談)

子育て応援課
☎0725-33-1131(代)

障がい福祉に関する相談(障がい者等のケア)

障がい福祉課
☎0725-33-1131(代)
泉大津市基幹相談支援センター
☎0725-21-8601 ファックス 0725-21-8603
相談支援事業所「とうだい」
☎0725-20-2356 ファックス 0725-23-2349

高齢者に関する相談(高齢者等のケア)

泉大津市 地域包括支援センター
☎0725-21-0294
高齢介護課
☎0725-33-1131(代)

教育に関する相談

教育支援センター
☎0725-31-4460
心の相談ホットライン
☎0725-26-0005

府や国等の相談窓口

児童相談所相談専用ダイヤル

☎0120-189-783または☎189 年中無休24時間受付(無料)
(近くの児童相談所につながります)

大阪府子ども専用子どもの悩み相談フリーダイヤル

☎0120-7285-25 年中無休24時間受付

ヤングケアラーのこと こども家庭庁 (<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/about/>) を加工して作成

相談

児童虐待(の疑い)に気づいたら

子育てがつらいと
感じたとき



虐待を受けたと
思われる子どもを
見つけたとき



保護者との暮らしが
つらいと感じている
18歳未満のご本人



あなたの1本のお電話で
救われる子どもがいます

秘密は厳守しますので安心してご相談ください

問い合わせ先	受付時間	電話番号
 緊急のときは 児童相談所虐待対応ダイヤル (24時間365日)		いち はやく ☎ 1 8 9
泉大津市児童虐待防止 ネットワーク事務局(子育て応援課)	平日 午前8時45分～ 午後5時15分	虐待相談ホットライン ☎0800-200-0213 (フリーアクセス・通話料無料) もしくは ☎0725-33-1131 (通話料がかかります)
大阪府貝塚子ども家庭センター (旧:大阪府岸和田子ども家庭センター)	平日 午前9時～ 午後5時45分	☎072-430-6300
大阪府子ども家庭センター 夜間休日虐待通告専用電話	平日 午後5時45分～ 午前9時 および土日祝、年末年始	☎072-295-8737
24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)	24時間365日	なやみいおう ☎0120-0-78310
子どもの人権110番(法務省)	平日 午前8時30分～ 午後5時15分	☎0120-007-110

児童虐待とは

保護者により18歳未満の子どもに加えられた行為(単なる事故ではない)で、子どもの心や身体を傷つけたり、健全な成長や、発育を損なう場合を言います。「児童虐待の防止等に関する法律」では児童虐待を以下の**4つの行為類型**に分類しています。

身体的虐待

身体に外傷(打撲傷、内出血などのあざ、骨折、刺傷、やけどなど)を与えることや暴力行為(殴る、蹴る、首を絞める、溺れさせる、逆さ吊りにする、冬の戸外に締め出す、熱湯をかける、異物を飲み込ませる)など



性的虐待

性交、性的暴力、性的行為の強要。子どもにわいせつな行為を見せることや、ポルノグラフィーの被写体を強要する、身体に執拗に触れるなども含みます。

ネグレクト(養育の拒否、保護の怠慢)

- 適切な食事を与えない
- 入浴させない
- 不潔な環境の中で生活させる
- 病気になっても医師の診察を受けさせない
- 子どもの意思に反して学校などに登校させない
- 乳幼児を家や車中に残したまま外出するなど

心理的虐待

言葉による脅かしや拒否的な態度で、子どもに心理的外傷を与える行為。
子どもの心を傷つけることを言う、極端に無視する、兄弟姉妹と著しく差別的な扱いをするなど。
また子どもの目の前でされる家庭内暴力など



子育てがつらくなっていますか？



POINT
01

体罰や暴言は 使わない

こどもだからといって暴力や暴言が許されるわけではありません。こどもにとって大人から叩かれることはとても怖いことであり、ちょっと叩かれただけ、怒鳴られただけでも心に大きなダメージを受けることもあります。



POINT
02

こどもはSOSを 発信できていますか？

親に恐怖を持ったこどもは、親に気に入られる様に、親の顔色を見て行動するようになります。心配ごとを打ち明けられない関係は、いじめや非行など、より大きな問題に発展してしまう可能性があります。



POINT
03

イライラしても大丈夫 クールダウンが大事

こどもが言うことを聞いてくれないときに、イライラすることは誰でもあることです。深呼吸する、窓を開けて風に当たるなど、自分なりのクールダウン法を見つけておきましょう。



POINT
04

親もSOSを出そう

育児の負担を一人で抱え込まずに、家族に分担してもらったり、自治体やNPO、企業などのさまざまな支援サービス(ファミリーサポート、家事代行サービス、一時預かりなど)の利用も検討しましょう。子育ての苦勞について気軽に相談できる友だちもできるといいですね。

POINT
05

こどもの気持ちと行動を 分けて考え、育ちを応援

2～3歳のこどもの「イヤ」は自我の芽生えであり、成長の証でもあります。「わがままな子になっては困る」という想いから、親は指示的に対応してしまうこともありますが、こどもの成長過程で必ず通る道だと大らかに構えて、こどもの意思を後押ししていきましょう。



出典／「子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～」
(平成28年度 厚生労働科学研究費補助金
健やか次世代育成総合研究事業)を元に作成

子育ての昔と今

一緒に考えよう“上手な付き合い方”
わが子を愛し、大切に守り育てる気持ちは、
今も昔もかわらない。



「抱きぐせ」をつけると、赤ちゃんは抱っこを求めて泣くようになると考えられていました。

だっこ

抱くことがぐせになるようなことはありません。抱っこされることで心が安定し、情緒豊かに育っていきます。

離乳食は大人が噛み砕いた食べ物を子どもに与えていました。箸やスプーンも共有していました。



むし歯
予防

人の口にはたくさんの菌がいます。むし歯を作るミュータンス菌は、大人の唾液を通して感染するのが現代の考え方です。

離乳開始に、果汁をスプーンで与えていました。

離乳食の
進め方

離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて、栄養学的な意義は認められていません。離乳食開始前のスプーンの練習や果汁を与える必要はありません。

1歳を過ぎると、おむつをはずすように練習していました。



トイレ
トレーニング

2歳前後から、トイレトレーニングを開始することが多くなっています。大人の都合に合わせてではなく、トレーニング中は決して叱らず、うまくできたらしっかりほめましょう。

寝つきが良くなり、頭の形も良くなるといわれていました。

うつぶせ
寝

厚生労働省は、SIDS(乳幼児突然死症候群)から赤ちゃんを守るための3つのポイントとして、「①うつぶせ寝は避ける②タバコはやめる③出来るだけ母乳育児にトライしよう」としています。

左利きは直したほうが良いといわれていました。



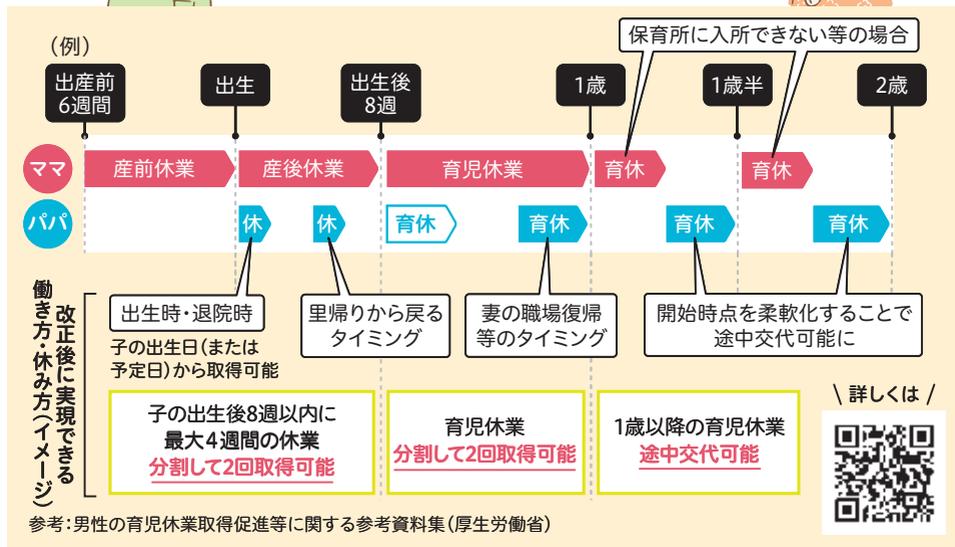
利き手

最近は左手用の製品も充実しており、不便もなくなってきています。無理な矯正はこどもの負担となるため、使いやすい手を使わせてあげましょう。

パパの育児休業



うまく活用して、
ワークライフバランスを整える計画。



パパママ一緒に! 赤ちゃんのお世話編



泣く

赤ちゃんが何を不快に感じているのか、はじめは察しにくいもの。ママが全てに対応しようと思うと、とても疲れてしまいます。

- パパとママうまく交替しながら赤ちゃんの泣き声もおおらかに受け止めましょう。



授乳

新生児期は2~3時間おきに授乳を行います。夜中の授乳に疲れてしまうことや、人によって母乳トラブルも…。

- 授乳後、赤ちゃんのゲップのための縦抱きを担当。
- 母乳が不足しているなら、ミルクを作って赤ちゃんにあげる。
- ママが母乳相談・ケアに行く時間をつくる。



オムツ

赤ちゃんの柔らかなお肌を守るために、頻繁にオムツ替えが必要です。横漏れで肌着が汚れてしまったら洗濯も!

- オムツ替えも数をこなせば上手になります。
- うんちの色、お肌の様子もチェック。



沐浴

新生児期は毎日ベビーバスなどで沐浴をします。

- 「パパママ学級」などで沐浴の方法を事前にCheck!
- 首が座っていない赤ちゃんを支えるとき、手のひらが大きく腕力の強いパパが大活躍!
- 赤ちゃんが湯冷めしないよう、用意周到に、連携プレーが最適



暮らしの特集

赤ちゃん家庭の防災

地震はいつ起こるかわかりません。妊娠中や赤ちゃんがいるときに地震が起きることも想定しておきましょう。



事前対策が大事

！非常用持出袋を用意しておきましょう！

避難する際には赤ちゃんを抱いて避難しなければなりません。実際に赤ちゃんを抱えて持てる量なのか、しっかり確認しておきましょう。

☑お母さん・赤ちゃん用必要グッズ

- | | | | | |
|---|---|---|--|--|
|  |  |  |  |  |
| ☑ 母子健康手帳・子ども医療証・診察券 | ☑ 紙おむつ・お尻ふき
(お尻ふきは身体も拭ける) | ☑ 授乳関連グッズ:
授乳用ケープ・ミルク・哺乳瓶・調乳用の水
(日頃の授乳方法にあわせて準備) | ☑ 抱っこ紐 | ☑ 靴
(こどもには靴をはかせるように) |
|  |  |  |  |  |
| ☑ 生理用品 | ☑ 離乳食 | ☑ 帽子
(頭を守るもの) | ☑ 使い慣れたおもちゃやお菓子 | ☑ ガーゼ・ハンカチ |
| | | |  | ☑ 普段使っている薬 |
| | | |  | ☑ 着替え
(肌着・長袖・長ズボン・防寒着) |

！お家を安全にしましょう！

地震の時、そばにあるタンスが倒れたり、窓ガラスが割れたり…お家の中にも危険がいっぱいです。自宅の中を見直してみましょう。

- 寝室や赤ちゃんが寝る場所の近くに、倒れやすい家具を置かない
- 家具は固定、軽いものを上・重いものを下に収納し、倒れにくくする
- ガラスには、破片が飛散しないように飛散防止フィルムを貼る
- ドアや廊下、階段に物を置かない



！発災時の情報はココから！

- 市ホームページ／SNS(LINE、Facebook、X)
災害時には、災害情報を掲載します。
- ラジオ(FMいずみおおつ 85.5MHz)
災害時には、災害情報を配信します。
- テレホンサービス
防災行政無線(スピーカー)の放送内容を聞くことができます(☎0800-200-3890)。通話料は無料です。
- 防災アプリ(コスモキャスト)
防災行政無線の放送内容が音声と文字でスマートフォンに届くアプリです。



iPhone
ご利用の
かたはこちら



iPhone以外
ご利用の
かたはこちら

妊産婦ホテル避難制度

洪水による浸水リスクの高い区域に在住の妊婦・産婦の方は、台風接近等により市が避難所を開設した場合、ホテルに避難していただけます。

Q. 家族も一緒に避難できるの？費用はどうなる？

- A. 洪水による浸水リスクの高い区域に在住で、妊婦または産婦（産後1年以内）の方と、その乳幼児、付き添いの方1名が避難可能です。費用は市が負担しますので、無料です。（事前登録制）



Q. 洪水浸水リスクの高い区域はどこ？

- A. 200年に一度の洪水浸水想定区域として、詳細地域はホームページでご確認ください。

Q. いつ避難できるの？

- A. 台風接近に伴う大雨などで、災害発生の恐れがある場合、ホテルの空室等を避難所として開設し、登録者へご連絡します。その後、各自で宿泊予約をお願いします。

赤ちゃん防災の取り組み

ホテル避難制度登録者を対象に、無料でホテルに宿泊して様々な体験ができる『乳幼児・妊産婦 避難所お泊り体験会』を開催しています。



詳しくは



動画でも紹介しています



詳しくは



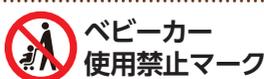
問合せ 危機管理課 ☎0725-33-1131(代表)

ベビーカーマークを知っていますか？



ベビーカーマークは、**ベビーカーを安心・安全に使用するためのマーク**です。

ベビーカーを安心して利用できる場所や設備（エレベーター、鉄道やバスの車両スペース等）を表しています。



ベビーカーの使用を禁止する場所や設備（エスカレーター等）を表しています。

出典：国土交通省

こんな時
どうすればいいの？

こどもの体調が悪くなったら

- 熱が高い
- 下痢をした
吐いた
- けいれん、
ふるえ
- 異物の
飲み込み
- 頭を
打った
- やけど



緊急のときは ☎ **119**

☀ 平日午前～夕方 🌙 休日・夜間

すぐに受診させた方がいいのか？判断に迷ったら・・・

☎ **小児救急電話相談 #8000**
 (局番無し 携帯電話からも可能です)
 または ☎ 06-6765-3650

小児科医の支援体制のもとに、看護師が電話で対応します。
[時間] 午後7時～翌日午前8時(365日)

**かかりつけ医を
受診しましょう**

休日や夜間、年末年始等に...
休日急病診療所
 こちらをご覧ください

かかりつけ医をメモしておこう

名前	診療科目	電話番号	住所

— 告 告 —

LINK Beauty Clinic
 リンクビューティークリニック
美容クリニック (自由診療)

ご予約はこちら → 最新情報は ご質問はこちら →

☎ **0725-21-8787**

みゆき会救急・内視鏡クリニック

診療科目 **消化器内科**
救急科
 内視鏡検査・各種検診(予約制)

🌙 **夜間診療**
21:30 まで
受付
 日曜日を除く

☎ **0725-20-5100**

医療法人 恵幸会
 みゆきかい

泉大津市 昭和町 9-21 **詳しくはこちら ▶**



ホームページ

暮らしの特集