

し な い 育 児

5万組を子育て支援して見つけた

TAKING IT
EASY

12人産んだ助産師

HISAKO

sanctuarybooks

Prologue

生まれてきてくれてありがとう。

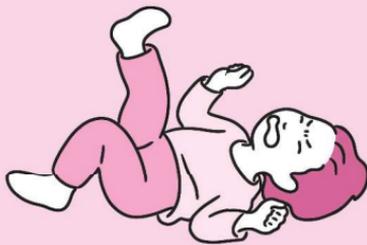
小さな命が誕生する奇跡。

この世にひとつだけの大切な宝物の存在を前に、
深く感動し、ただただ感謝したあの瞬間——。

でも、出産という奇跡のあとには、

「初めての育児」というリアルな毎日が続いていきます。





右も左もわからず、暗闇の中を手探りで進むような0歳。
歩けるようになって目が離せなくなり、
子育てのギアがぐんと変わる1歳。
イヤイヤ期の絶頂で、悪魔に見えることさえある2歳。
できることがどんどん増え、生意気な口もきくようになる3歳。

もちろん、どんなときも子どもはかわいいし、成長はうれしい。
でも、「かわいい」「うれしい」と思う瞬間の何倍も、
しんどくて、思い通りにいかなくて。
どうしたらいいかわからず、
心が折れそうになることもあるでしょう。





もっと食べさせないと。
周りに迷惑をかけないようにしないと。
遅れをとらないようにしないと。
怒らないようにしないと。
しつけをしないと。
いい親でないと。

——そんな自責の念を言葉にするママは、
押し流されるような毎日の中で、自分のことはあと回し。
頭の中は、夕ごはんのメニューと、
朝に牛乳をぶちまけられたお洋服の洗濯と、
週末のお天気のことであらばいい。
そして、今日も子どもと一緒に寝落ちする夜。



一体、こんなに一生懸命なママのどこが
「ダメな母親」なのでしょう。
子どもの機嫌やお天気に左右されながらも、
1日、1日を無事にやりすごす。
それだけで、親としては十分がんばっているといえます。
ママが自分で「今日もがんばった」
って胸を張って言えなかったとしても、
子どもが今日も元気で笑っているのなら、
それが何よりの「がんばった」証。
「しんどいな」と思うのは、
それだけ真剣に子育てをしている証拠です。





「子育て」という
世界一尊くて、
世界一大変な偉業と向き合っているママが、
もっと自分らしく、
もっと笑っていられますように。

はじめに

子育てでいちばん大切なのは、 ママの笑顔

毎日の子育て、本当におつかれさまです。

育児は試行錯誤の連続です。特に、インターネットが発達した現代の育児は、情報迷子になりがち。不確かなネット上の情報に振り回され、そこに親やママ友からのアドバイスが加わると、何が正しいのか判断がつかなくなります。

「あれもするべき、これもするべき」と欲張っては自滅し、うまくいかないことに対して「自分の育て方がいけないからだろうか」「イライラしてしまう自分はダメな親なんだろうか」と思い悩む——情報にとことん翻弄され、子育ての“軸”を持ちづらい現代のママにありがちな姿です。

そもそも、子育てでいちばん大事なことってなんでしょう。

食事？ しつけ？ 勉強？

いいえ、違います。子育てでいちばん大事なものは、**ママが自分らしく、笑っていること**——。

本書では、つい「あれもしなきゃ、これもしなきゃ」と思いがちな子育ての中で、「実はしなくていいこと」、その反対に「するならこっちがおすすめ」をわかりやすくまとめました。

ママの頭の中はいつも「しなきゃ」でいっぱい。でも、子育ての中で絶対に「しなきゃいけないこと」って、実はそんなに多くありません。しなくてもいいのに、「しなければならぬ」と思い込んでいる」いくつもの事柄が、ママの余裕を、そして、笑顔を奪っているのです。

この本では、それらを一つひとつ手放していくコツをお伝えしていきます。そして、これはけっして“手抜き”というわけではありません。

育児をするうえで本当に大切なことを手放さないでいられるよう、身軽になるための提案です。

「がんばらんでええ、テキトーでええ」 に込められた想い

自己紹介が遅れました、助産師のHISAKOと申します。

助産師として20年以上のキャリアを持ち、大阪に開設した「助産院ばぶばぶ」での活動を中心に、これまでに5万組以上の親子の育児支援を行ってきました。現在は沖縄県うるま市に拠点を移し、ブログやYouTubeを通じて全世界のママを元気にするべく発信を続けています。

プライベートでは、1998年から2020年にかけて12人の子を出産。おおらかな心持ちで大家族を切り盛りする、肝っ玉母ちゃんです……とりたいところですが、実は私、ママになりたての頃、というか、25年に及ぶママ歴の半分近くは、冒頭に書いたような「しなきゃ」の呪縛にがんじがらめになっていました。

上の子5人は幼稚園に入れ、主婦業を完璧にこなしていました。朝ごはんには必ずフルーツが添えられ、夕ごはんには手づくりのメニューがテーブルに何品も並ぶ日々。苦手なくせに、ママ友づき合いにも精を出していました。そして、助産師の仕事に復帰したあとも、変わらぬタスクを自らに課していた。今思うと、そうやって“完璧なお母さん”を演じることで、私自身が安心していたのでしょう。

そんな私の心中を、子どもはすべてお見通しでした。育児と仕事を完璧に両立させようと自らを追い込む私に、思春期に差ししかかった子どものひとりが「やめて、そんなの望んでいない」と言ったのです。“完璧なお母さん”として“完璧な育児”をしようという私の気持ちが、知らず知らずのうちに彼らを追い詰めていたのでしょう。事実、私の「あなたたちのためだから」という重すぎる愛を受け止めきれなかった彼らは、私が思い描いていたようには成長してくれませんでした。

子どもたちの言葉を聞いた私は、そこから、いかに“完璧”を脱するか、試行錯誤を重ねました。惣菜を買ってきたり、強制的に週1でカップラーメンの日をつくったり。ママ友づき合いもすっぱりやめました。相変わらず険悪な雰囲気が続く子もいましたが、「こんなにやってあげてるのに！」という思いがなくなったからか、あるがままのその子を、余裕を持って受け入れられるようになった。これは、私にとって大きな変化でした。

離婚と再婚を経て、家の中がしっちゃんかめっちゃんになった時期もありましたが、いかに人間臭く、いかに“不良ママ”

になれるかを考えて行動し続けた結果、だんだんと肩の力が抜けてきた。ここにたどり着くまで20年(!)。テキトーぶり、いい加減ぶりがようやく板についてきたところです(笑)。

今、子育て中のママは20年もかける必要はないし、そんな時間もないでしょう。だから、できることなら近道してほしいと思って書いたのがこの本です。きれいごとじゃない、育児の実践編がギュッと詰まっていますから、参考にしてもらえたらうれしいです。なお、本文中では便宜上「ママ」と書いていますが、お産と授乳以外については、もちろんパパも実践してみてくださいね。

YouTubeでもいつも言っていますが、私のモットーは「がんばらんでええ、テキトーでええ」。肩に力が入りまくっていた私が20年かかってたどり着いた、育児のいちばんのコツです。子ども思いの、真面目で一生懸命なママこそ、がんばらんでええ。もっと肩の力を抜いて、楽したらええやん。楽したぶん、ママに余裕が生まれて笑顔になれば、それこそが子どものためになるのだから。

そして、ママが自分を犠牲にせずにやりたいことをやる姿が、自分の頭で考えられる子どもに育つための何よりの手本となり、結果的に幸せな親子関係を築くことにつながるでしょう。

たくさんのママとパパが、笑顔であふれる育児ができるよう応援しています。

はじめに 8

CHAPTER 1 | 生活編

1 スマホ 22

しなく
ていい子どもといるときはスマホを触らない。
子どもにもスマホを触らせない暇を見つけてはスマホを触って息抜きを。
子どもと一緒に見るのもOKするなら
こっち

2 テレビ 24

テレビは
時間を決めて見せる自分が楽になるなら、
つけっ放しにしてもいい

3 手づくり 26

ママお手製のおやつ、
料理、バッグ、洋服……ママが楽しいかどうかを
優先する

4 授乳 28

赤ちゃんと目を合わせて、
やさしく語りかけながら授乳するあらゆるツールを使って、
効率的に“ながら授乳”をする

5 授乳 30

カフェイン&お酒は大好きでも
一切とらないカフェイン&お酒を上手に摂取して、
育児のストレスを緩和

6 生活リズム 32

生後3カ月をすぎたら授乳回数を
コントロールして生活リズムを整える赤ちゃんの要求に耳を傾け、
生活リズムの波にうまく乗ってあげる

7 就寝時間 34

21時就寝を
厳守するママがゆとりを持てる
スケジュールであることを重視する

8 夜泣き 36

夜泣きの原因や対処法を
調べて実践する夜泣きは成長の過程と割り切り、
ひたすら待つ

9 ネットレ 38

ネットレをして
ひとり寝させるしんどいけど
「夜泣きはあたりまえ」と受け入れる

10 枕 40

頭の形をよくするために、
赤ちゃんにはドーナツ枕を使う小学生になるまで
枕は使わない

11 離乳食 42

5カ月になったら離乳食開始。
まずは10倍がゆからまずは「食事こっこ」として
おかゆをあげてみる

しなく
ていい

12 フォローアップミルク 44

生後9カ月をすぎたら
フォローアップミルクをあげる

母乳(ミルク)と離乳食を
しっかり与える

するなら
こっち

13 おやつ 46

添加物が気になるので、
手づくりのおやつを与える

おにぎりやパンケーキをストック。
市販のお菓子もOK

14 好き嫌い 48

調理方法を工夫するなどして
なんとか野菜を食べさせる

野菜を食べさせることに必死にならない。
自ら「食べよう」と思うときを待つ

15 ストローク飲み 50

哺乳瓶→スパウト→ストロー→コップ
の順で飲む練習

ストローよりも先に
コップ飲みの練習をする

16 飲み物 52

子どもが好きな
飲み物を与える

「喉が渴いたら麦茶か水」を
徹底する

17 お箸 54

早い段階から、
普通のお箸で食べる練習をする

持ち方が自然に身につくまで、
根気よく補助箸を使い続ける

18 衛生観念 56

ほこりを口に入れないよう、
部屋は常にきれいに磨き上げる

多少のことはおおらかに見守る。
ただし誤飲には注意する

19 お風呂 58

耳にお湯が入らないように、
ママの指で耳を押さえる

頭からシャワーを
豪快にかける

20 洗濯 60

大人と子どもの洗濯物をわけ、
赤ちゃん用の洗剤で洗濯する

肌トラブルがなければ、
大人のもと一緒に洗濯する

21 肌着 62

汗を吸い取るために、
夏でも肌着を着せる

汗をしっかり吸いとってくれる
綿素材の服を選ぶ

22 靴の選び方 64

靴はすぐにサイズアウトするので、
プチプラで賢く購入

服はお下がりがても、
靴だけはきちんとしたものを購入

23 トイレトレーニング 66

2歳の夏までに
おむつを外す

子ども自身がトイレに
興味を持つまで待つ

しなく
ていい

24 入園までの準備 68

入園前に、生活習慣を整えて
他の子に遅れをとらないようにする

新生活を楽しむ
気持ちを持つ

するなら
こっち

25 声かけ 70

「早く! 急いで!」と
声をかける

具体的に何をしたら
いいのかを伝える

26 登園しぶり 72

「なんで?」と詰問し、
なんとか行けるように仕向ける

「そっか、行きたくないんだね」と
まずは気持ちを受け止める

27 お昼ごはん 74

栄養バランスのとれた
お昼ごはんを毎日考える

お昼ごはんは
テイクアウトに済ませる

28 弁当 76

子どもが喜ぶキャラ弁を
つくってあげる

子どもに寄り添った
“お弁当らしいお弁当”をつくる

29 連絡帳 78

毎日、時間をかけて
連絡帳を書く

元気なら
「今日も元気です」の一言だけ

CHAPTER 2

からだ編

30 保湿 82

肌トラブルが起こったら、
何も塗らない

どんな肌、どんな季節でも
保湿は必須

31 肌荒れ 84

ステロイドは
怖いから避ける

指示された用法・用量を守り、
正しくステロイドを使う

32 アレルギー 86

少しでも反応のあった食材は、
完全に除去する

心配な食材は、体調のいい日に、小児科が
開いている時間帯に少しずつ与える

33 花粉症 88

鼻水が出ていたなら、
市販の薬を飲ませる

鼻の粘膜にワセリンを塗り、
体内に花粉が侵入するのを防ぐ

34 日焼け止め 90

クレンジングが大変なので、
少しの外出なら日焼け止めは塗らない

生後2カ月から
日焼け止めはしっかりと塗る

しなく
ていい

35 予防接種 92

副反応が怖いので、
必要最低限のものだけ打つ

定期接種になっているものは、
スケジュール通りに打つ

するなら
こっち

36 歯みがき 94

歯が生えてきたら
しっかりすべて歯みがきをする

優先は上の歯。
歯ブラシを使うのは1歳半から

37 風邪 96

風邪は絶対に
ひかせないようにする

どんなに気をつけていても
風邪はひくものと心得る

38 通院 98

風邪をひいたらすぐに
病院へ行って抗生剤をもらう

子どもの自然免疫力を信じて、
ゆっくり治す

39 感染症対策 100

手に触れるものは
とにかくなんでも消毒する

自然の中で土まみれになって、
たくさんからだを動かす

40 感染症対策 102

嘔吐物が付着したら、
指示通りの消毒液できちんと処理する

嘔吐物が付着したものは
すべて捨てる

41 傷の手当 104

まずは消毒。乾燥させて
かさぶたにして治す

傷口を洗い流してから、
ガーゼやパッドで覆い乾燥を防ぐ

42 耳そうじ 106

毎日、お風呂上がりに
綿棒でお手入れ

タオルで耳の入口を
拭くだけ

43 利き手 108

利き手は
右手に矯正する

左利きは生まれ持った個性だから、
そのまま何もしない

CHAPTER 3 | しつけ編

44 イヤイヤ期 112

イヤイヤを封じ込め、
正しい方向に導こうとする

「ドーンとこい」と
おおらかにかまえる

45 イヤイヤ期 114

イヤイヤが爆発してしまったら、
周囲の人に「すみません」と謝る

今だけだと割り切り、
周囲の助けを借りたら感謝する

しなく
ていい

46 公共の場でのふるまい 116

人に迷惑をかけないよう、
神経をとがらせる

迷惑をかけたら、相手に感謝して返しを。
その経験を知恵とする

するなら
こっち

47 かんしゃく 118

かんしゃくを起こすのが怖くて
子どもと外に出ない

「かんのむし」は成長過程。
ひたすら時期を待つ

48 食事 120

1歳児でも立ち歩きながら
食べるのはNG。きちんと座らせる

好奇心旺盛な気持ちを尊重。
まずは「食事は楽しい時間」を優先

49 食事 122

遊び食べをやめさせる。
やるとしても、被害は最小限に抑えたい

汚れてもいい服を着せて、
とことん遊ばせる

50 挨拶 124

挨拶は大事だと
伝える

親が挨拶している姿を
見せる

51 失礼な言動 126

「そんな失礼なこと言わない!」と
その場で叱りつける

失礼な言葉の裏にある真意を
読みとれるよう、想像を膨らませる

CHAPTER 4

コミュニケーション編

52 自己肯定感 130

子どもの自己肯定感を上げるために、
ポジティブな言い回しをする

「愛してる」「好き」を
たくさん伝える

53 情報収集 132

子どもが抱えている問題を
解決しようと検索魔になる

「そっかそっか」と
目の前の子どもを抱きしめる

54 抱っこ 134

抱き癖がつくので、
抱っこしすぎない

抱っこできる状況のときには、
たくさん抱っこする

55 怒鳴る 136

赤ちゃんに対して怒鳴るなんて
言語道断。穏やかな育児を

どうしても怒鳴ってしまうなら、
その原因にうまく対処する

56 ひとり遊び 138

いつでもどんなときにも、
さみしくないようにかまってあげる

ひとりで楽しく遊んでいたら、
そっと放置

しなく
ていい

57 ほめ方 140

「さすが〇〇ちゃんだね！
すごいね！」

「コツコツ練習して
あきらめなかったからだね」

するなら
こっち

58 叱り方 142

一貫性を持って、
落ち着いたトーンで叱る

人間らしく、感情に任せて
キレることもある

CHAPTER 5

人間関係編

59 謝る 146

悪いことをしたら自分の口で
「ごめんなさい」と謝らせる

子どもが言えないのなら
ママが代わりに謝る

60 ルール 148

お友達に
譲ることを教える

お友達に
断ることを教える

61 友達トラブル 150

「叩いちやダメでしょ！」と
厳しく叱る

大人の言葉で気持ちを代弁し、
寄り添う

62 友達トラブル 152

「たいしたことないよ」と
受け流す

子どもの話に共感し、
子どもの気持ちを代弁してあげる

63 友達トラブル 154

「『一緒に遊ぼう』って言ってごらん？」と
アドバイスする

子どもがつらく感じていないのであれば
放っておく。つらそうなら先生に相談

64 友達トラブル 156

相手の親に連絡をとり、
直談判する

必ず園や学校を通し、
感情的にならず冷静に相談する

65 公園トラブル 158

知らない子のおもちゃに手を
伸ばそうとしたら「ダメよ」と制止する

相手の親の様子をよく見て
対応を変える

66 公園遊び 160

過保護と思われるでも、心配なので
遊びに行く子どもについていく

小1からは
ひとりで遊びに行かせる

67 兄弟げんか 162

兄弟仲良くしてほしいから、
けんかはすぐにやめさせる

基本的にスルー。本当に
危険な場合だけストップをかける

しなく
ていい

68 祖父母 164

“家族愛”を感じてもらうために、
祖父母に合わせる

事情がある場合は、
無理してまで祖父母に合わない

するなら
こっち

CHAPTER 6 | 発達編

69 体重 168

体重が標準かどうか、成長曲線に
照らし合わせてチェックする

体重だけでなく、
全体的な成長を見る

70 発達・発育の目安 170

子どもの発達・発育と平均を
常に照らし合わせる

発達・発育のスピードには個人差が
あるから、その時々段階を純粋に楽しむ

71 赤ちゃん言葉 172

赤ちゃんのうちから
正しい日本語で話しかける

赤ちゃん言葉を
積極的にとり入れる

72 言葉 174

発語を促すため、
とにかく絵本をたくさん読む

日々のコミュニケーションを
大切にする

73 絵本 176

0歳から年齢に合った
上質な絵本を与えていく

お話を聞いてくれるようになってから
絵本を与える

74 知育 178

英語、体操、音楽……
0歳からの早期教育

子ども本人がやりたいと
言うてからやらせる

75 習いごと 180

週にいくつも習いごとを掛け持ちさせ、
送迎でかけずり回る

オンライン習いごとで、物理的にも
金銭的にも少ない負担で学ぶ

76 遊び 182

知育玩具など、子どもの発達に
よさそうな道具を揃える

子どもが安全に遊ぶために
必要な環境を整える

77 運動 184

運動神経を発達させるために、
小さい頃から体操教室に通わせる

身体能力を上げるために、
からだを動かす遊びをさせる

78 児童館 186

お友達とかかわりを求めて
児童館通いをする

児童館通いにしんどさを感じるなら、
無理に行かない

しなく
ていい

79 母子分離 188

その場所に行く意義などを
切々と説く

「いってらっしゃい」と
笑顔で送り出す

するなら
こっち

80 手助け 190

子どもの自立を促すために、
なんでもひとりでやらせる

できないことは
どンドン手伝ってあげる

81 性格 192

天真爛漫な子どもらしさを持ち、
お友達と楽しくすごしてほしいと願う

「慎重」「冷静」「マイペース」といった
子どもの性格を理解し、尊重する

82 発達障害 194

不安があっても
3歳までは様子を見る

違和感を感じるなら、
早めに専門家に相談する

83 発達障害 196

発達障害の子は、
愛情不足にならないよう手をかける

「子どもがどうすれば生きやすくなるか」
にフォーカスする

84 文字・数の勉強 198

年少さんくらいになったら
文字や数の勉強を始める

1年生になったらあつという間に
覚えるのだから、無理に教えない

CHAPTER 7 | 考え方編

85 子育ての理想 202

理想の子育て像を目指して、
何事も全力でがんばる

気負わず、ママが
笑顔でいられることを優先

86 おしゃれ 204

子どもが最優先。
自分の身なりは気にしない

自分の気分がアがる
アイテムを身につける

87 保育園・幼稚園 206

預ける時期について
「早いかな」「遅いかな」と悩む

預ける時期の早い遅いで差は出ない。
自分の選択に自信を持つ

88 園選び 208

子どもに合う保育園・幼稚園を
必死に選ぶ

通わせやすさで選ぶ。
決め手はママの直感

89 ママ友 210

情報収集のためにも、
ママ友はたくさんつくる

送迎や行事のときに、
挨拶をするだけでOK

90 先生とのコミュニケーション 212

しなく
ていい!

先生を敬い、先生に
気を使いながら話す

先生に
素の自分を見せる

するなら
こっち

91 ひとりっ子 214

兄弟のいる子に遅れをとらないよう、
さまざまな経験を積ませようと必死になる

周りとの自然なかかわりを重ねつつ、
自分らしい家族計画を大切に作る

92 女の子育児 216

理想通りの女の子に育て上げようと、
あれこれ口を出す

同性であっても、ひとりの別人格。
一緒に成長していく

93 男の子育児 218

女の子と比べて
発達が遅いことを心配する

男の子ならではの
かわいさを楽しむ

94 教育方針 220

夫婦の教育方針をすり合わせ、
一貫性のあるしつけをする

夫婦間で教育方針が異なってOK。子どもは
幅広い価値観を身につけることができる

95 性教育 222

月経の血を「なんでもないよ、
大丈夫」とやりすぐす

月経についてロマンチックに
さわやかに、正確に説明する

96 不登校 224

不登校の原因を探り、
解決しようとする

親は何もしない、
ただ受け止めるだけ

97 夫婦関係 226

「なんでわかってくれないの?」と
責める

男女の脳の違いを理解し、
相手の言動を受け止める

98 休息 228

ママは1年365日24時間、
常にフル稼働

「休みます」と言う
勇気を持つ

99 メンタルコントロール 230

お母さんは
家族の太陽であれ

お母さんも
機嫌が悪いときがあっていい

100 覚悟 232

“偉大”な親で
あろうとする

親としての
“精一杯”を尽くす

おわりに 234

著者プロフィール・参考資料 237

☺
CHAPTER

1

生活編

1

スマホ

しなくていい

子どもといるときはスマホを触らない。
子どもにもスマホを触らせない

するならこっち

暇を見つけてはスマホを触って息抜きを。
子どもと一緒に見るのもOK



「スマホに子守りをさせないで！」という、ある学会が配布している啓発ポスターやリーフレットをご存知でしょうか。内容は、「親も子どもメディア機器接触時間のコントロールが大事」「ムズがる赤ちゃんにアプリの画面で応えるのは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性がある」うんぬん……要は、親子が一緒にすごす時間は、親も子どもスマホを使ったらあかんってことでしょうか？

特に気になるのが授乳についての記述。授乳中はテレビなどを消し、赤ちゃんと目と目を合わせて語りかけることで、赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれる、などとあるけど、**おっぱい飲みながらまどろむ赤ちゃんに一方的に話しかけるなんて、そんな押しつけの愛情、重たすぎてしんどなるわ(笑)。**

ぐずる赤ちゃんをあやしつつ、おむつ替えやら家事やら、1日中やるのがいっぱいママにとって、唯一まとまって座ることができるのが授乳タイム。**私は、この時間を息抜きにどんどん使うべきだと思います。**スマホでゲームするのもいいし、録りためたドラマを見るのもいいですね。子どもが少し大きくなってきたら、一緒に知育アプリをするのも楽しいですよ。

リーフレットでは絵本が推奨されているけど、一緒に見つめる先がスマホであってはいけない理由はないはず。『**育児中、スマホに触る時間をいかに確保できるか、その要領のよさと、柔軟性のある思考こそが、健全な子育てにつながります**』。これが、私がママに贈りたいリーフレットのキャッチコピーです。



“子どものために”ルールに縛られるのではなく
“自分のために”要領よく、柔軟性を持って考えよう