



《 たからっこお助けブック 》

発行日：2024年7月1日 1版1刷

製作・編集：宝塚市自立支援協議会 こども部会

発行所事務局：コミセン希望（障害者相談支援事業所）

〒665-0033 宝塚市伊子志3丁目12番43号



0797-76-5800（直通）



0797-76-5811

comicen-kibou@bird.ocn.ne.jp

宝塚市障害（がい）福祉課 基幹相談支援センター

〒665-8665 宝塚市東洋町1-1



0797-77-2287（直通）



0797-72-8086

m-takarazuka0046@city.takarazuka.lg.jp

子育ての相談にお応えします！

子育ての困りごと

ありませんか？



宝塚市には様々な相談窓口があります。
気になることがあれば、一人で悩まず相談してください

子どもが生まれると、家庭はにぎやかになります。けれど、子ども一人ひとりには個性があり育児書通りにはいかず、多くの保護者が不安や悩み、孤独を感じています。そこでこの冊子を活用し、子育ての悩みについてさまざまな相談機関と繋がり、“**私だけじゃなかったんだ**”と安心したり、知りたかった情報を得るきっかけといただければと思います。

宝塚市は皆さまを応援しています。
困ったことや悩みがあれば遠慮なく相談してください。

※本冊子は発達のチェックのためのものではありません。

成長の目安とよくある困りごと

子どもの成長の大まかな目安とよくある困りごとをあげています。

個人差があるので、成長の目安に当てはまらなくても気にしすぎる必要はありませんが、少しでも不安があればお気軽にご相談ください。

0か月～6か月

よくある困りごと

- ・泣き止まない
- ・赤ちゃんが寝てくれない
- ・母乳、ミルクが足りているかわからない
- ・赤ちゃんの体重が増えない

成長の目安

- 動くものを目で追う
- 「アー」「ウー」などの声を出す
- 音がする方に向く
- 首がすわる、寝返りをする



ご出産おめでとうございます！

出産したばかりで、子育てや赤ちゃんの成長に不安をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

でもお母さん、**まずは自分の体を大切にしてください。**

産後は心身ともに疲れており、不安定になりがちです。隙間時間ができたら横になり、回復に努めましょう。お父さんや周りの人たちは、赤ちゃんを抱っこしたり、お風呂に入れたり、掃除や食事の用意をするなど、できることをやってみましょう。子育てを助けてくれる人がいることは、お母さんにとって何より心の栄養です。



6か月～1歳3か月未満

よくある困りごと

- ・ハイハイをしない
- ・離乳食を食べない
- ・夜寝ない、夜泣きをする
- ・なんでも口に入れる



成長の目安

- お座り、はう、つかまり立ちをする
- 後追いをする
- 一人遊びをする
- 声を出す、指さしを始める

好奇心が旺盛になり、自分の外の世界に興味を持ち始めます。

なんでも口にもものを入れたり、赤ちゃんが移動し始める時期なので、**怪我に注意をしましょう。**

成長の個人差が大きい時期です。

話しかけると子どもから笑顔が見られたり、返事をしているような声をだしたりします。声をかけてくれる人と信頼関係が築かれ、言葉の芽が育っています。



1歳3か月～2歳未満

よくある困りごと

- ・言葉が出ない
- ・ダメということをする
- ・かんしゃくをおこす



成長の目安

- 歩行が安定し、行動範囲が広がる
- 指さしや単語を話しはじめる
- 大人の簡単な指示が理解できる
- 大人の真似をし、簡単なやり取りができる

行動範囲が広がり、活発に動けるようになる時期です。日中たくさん身体を動かすと、夜よく眠れるようになります。「自分でしたい」気持ちが強くなり、手先が器用になるので、食事は「自分で！」と手づかんだり、遊び食べになったりもします。**自分で食べられる喜びを感じられるように**スプーンやフォークで食べやすいものを1品用意してあげましょう。机の下にシートを敷いて片付けを楽にして食事の時間が楽しくなるといいですね。

簡単なお手伝いをお願いして、達成感を感じさせてあげるのもGOOD!



2歳

よくある困りごと

- ・「いや!」「自分で!」が口癖
- ・自己主張が激しい
- ・他児からおもちゃを取ってしまう

成長の目安

- 言葉が二語から三語文になる
- 自分のことを自分でやろうとする
- 思い通りにしたい気持ちが強まる
- したいこと、してほしいことを言葉で表す

何に対しても「いや!」「自分で!」と自己主張をする時期です。

まだ自分ではうまくできないことも多く、かんしゃくを起すことがあります。

その時は、子どものしたい気持ちを受け止めつつ、できるところは子どもが、できないところだけを大人が手伝い、自分でできた!という満足感を味わえるといいですね。気持ちを上手に表現できるまで、大人の代弁やお手伝いが必要です。



健康センター（妊産婦と乳幼児の相談、乳幼児健診）

☎ **0797-86-0056**

📠 **0797-83-2421**

日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:30



子ども家庭支援センター（出産後から就学前児童の子育て相談）

☎ **0797-85-3865**

📠 **0797-85-3886**

日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:30



3歳

よくある困りごと

- ・まだ会話にならない
- ・友だちに手が出てしまう
- ・一人で遊んでばかりいる
- ・順番を待つことが難しい

成長の目安

- 食事、トイレ、着替えなど、身の回りのことがほぼ自立する
- 少しずつ友だちと遊ぶようになる
- 日常生活での言葉のやり取りができる
- 「なんで？」と質問する



友だちと近くにいる同じ遊びをしているけれど、やり取りはなかったり、違うことをしていたり。「友だちと遊べないのかしら…」と心配になることも。でもこれは「**平行遊び**」と呼ばれる**立派な成長過程**です。少しずつ友だちへの関心が増えて、一緒に遊ぶことが楽しくなるので、友だちと触れ合える機会が増えるといいですね。

まだ相手に気持ちがあることに気づけず、我慢することが難しい年齢です。ケンカをしたら、周りの大人が「それ欲しかったね。貸してって言おうね」と**共感して、言葉や行動で示すことができるようお手伝い**しましょう。相手の嫌な気持ちも伝えることで、少しずつ**人の気持ちがわかり、コミュニケーション能力もあが**っていきます。



4歳

よくある困りごと

- ・乱暴な言葉や汚い言葉を好んで使う
- ・偏食
- ・ゲームでルールを守ることが難しい
- ・集団行動が苦手



成長の目安

- 友だちとの関わりが増える
- 集団で遊ぶようになる
- ケンカが増える
- 友だちの感情に気づくようになる
- 勝ち負けが分かるようになる
- 友だちにどう見られているかが気になる

友だちと関わって遊ぶことがますます楽しくなる時期です。友だちと一緒にごっこ遊びをすることが増え、イメージを共有し、役になりきって遊びますが、全員が〇〇ライダーで悪者がいないなど役割分担ができていないこともあります。ケンカも多い時期で、それぞれの思いをぶつけ合うことで、「嫌だな」と思う心と向き合い、**自分の気持ちを立て直す力を身につけて**いきます。

外で頑張っているぶん、家では甘えることもあります。話を聞いたり抱きしめてあげることで、**安心して自立しようとする力が育ちます。**



幼児教育センター（幼稚園・保育所等に在籍している子どもの相談）

☎ **0797-77-2132** 📠 **0797-71-1891**

日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:30



5歳～6歳

よくある困りごと

- ・友だちを誘って遊んだり、友だちから誘われて一緒に遊んだりすることが少ない
- ・みんなと一緒に話を聞くことが苦手
- ・身の回りの整理整頓が苦手

成長の目安

- 友だちとのつながりが強くなり、目的に向かって集団で行動する
- 自分たちでケンカを解決できるようになる
- 自分の思いや考えを言葉で伝える
- 相手を思いやる気持ちが高まる
- 感情をコントロールできるようになる
- 集中して、話が聞けるようになる

友だちが大切になっていく時期です。友だちから見られている自分を客観視できるようになり、大人に言われるより、友だちに泣いているところを見られることを恥ずかしいと思うようになります。カッコいい理想の自分と、わがママを言いたい自分の思いを心のなかで対話させ、折り合いをつけ我慢することを覚えていきます。これは、**対等な友だちとの関係の中で身につく大切な力**です。

また、大人に言われなくても次にするべきことがわかり、食事、トイレなどを行えるようになります。上手くできたり失敗した**結果ではなく、頑張ろうとした意欲を認めてあげることで、自分から頑張ることができるよう**になっていきます。就学について不安なことがあれば、園に相談してみましょう。



子ども発達支援センター（発達に関する相談、就学前まで）

☎ **0797-86-7284**
（在宅相談室）

📠 **0797-86-7285**



日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8:45～17:15

子ども総合相談課（0～18歳までの子どもの相談）

☎ **0797-80-8171**（直通） 📠 **0797-77-9128**

場所 たからっ子総合相談センター「あのね」

日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:30



たからっ子 子育てすくすく

子育ては初めてのことばかり。
いつ、どんなことをすればいい？
困ったときにはどうすればいいかな。
市の支援サービスを知ってください。

スタート

①子ども総合相談課



②健康センター

③ 子ども家庭支援センター
宝塚市ファミリーサポートセンター

④子育て応援課



⑤家庭児童相談課



⑥保育事業課



妊娠がわかたら
母子健康手帳をもら
いに行こう ① ②

出産
おめでとう
ございます！



名前が決まったら
出生届を出そう
窓口サービス課
へ

健康保険の手続きをしよう！
国民健康保険は「国民健康保
険課」、社会保険は勤務先へ

中学卒業まで手当が
もらえる児童手当の
手続きをしよう ④

子ども医療の
手続きをしよう
中学卒業まで
自己負担金の全部を
助成してくれるよ
「医療助成課」へ



子どもの遊び場
として地域児童館や
「きらきらひろば」も
あるよ ③

地域の子育て
グループに
参加して
みよう ③

子育てについての講座
が開催されているよ。
悩みを
相談してみよう ③

成長を確認しに
10か月児健診
に行こう ②



出産予定日が分かれば
「きらきら子育てLINE」
に登録！ ③

保育所・認定こども園
のことを知りたい
なら ⑥

保護者が病気で入院
に。お泊まり有りで子
どもを一時的に預か
ってもらえるよ ⑤

4か月児健診で
成長を確認しよう ②

育児に悩んだら
専門家に相談しよう ②

赤ちゃん訪問
助産師や保健師が訪問し
て相談に乗ってくれるよ ②



出産した病院で
1か月児健診を受けよう

出産後3か月以内で必要
なら、産後・育児支援
ヘルパーを依頼 ③

1歳6か月児健診
で成長を確かめ
よう ②

子どもが発熱。
仕事が休めない・・・
そんなときは病児保育



言葉が出るのが遅い気が
する
専門家に相談してみよう ⑧

保育所や習い事の送迎ができ
ない。そんな時は宝塚市
ファミリーサポートセンターで
助けてもらえるよ ③



どれだけ成長したかな
3歳児健診 ②

心も体も大きく成長して
心配事が増えたなあ
子どもの発達相談があるよ ① ⑧ ⑨

福祉サービスに
についても相談が
できるよ！ ⑩



就学(小学校入学)に
向けて5歳児発達相談
で成長を確かめよう ①

宝塚市は
図書館も
充実しているよ！

子どもの発達・不登
校など、いろんな
悩みの相談ができる
よ ① ⑨

いよいよ
小学生！



小学校入学準備で
入学説明会へ行こう
各小学校へ

放課後の過ごし方を
準備したい
放課後児童クラブも
あるよ ⑭

小学校で必要な
費用が不安・・・
就学援助制度に
ついて聞いて
みよう ⑬

就学時健康診断を
受けて小学校入学に
備えよう



どんな学びの場があっ
てののかな？その子に
あった場所を相談しよう ⑫

もうすぐ年長児！就学につ
いての相談や小学校・特別支援学校
について就学説明会で聞いて
みよう ⑫

幼稚園や
保育所等に
在籍してい
る子どもの
相談窓口も
あるよ！ ⑪



いじめ、体罰など
子どもの人権に関する
相談をしたい



もうすぐ中学生！
入学説明会は、
各中学校へ

中学校生活が
スタート



学校生活で困ったこと
があれば、専門家に相
談できるよ
窓口は各学校に



中学校生活も
もう少しで終了！
高校の奨学金は
こちらへ



おめでとうございます！
義務教育終了です



これから
どんな未来が
待ってるかな♪

⑦保育企画課

⑧子ども発達
支援センター

⑨ 教育支援課



⑩ 障害(がい)福祉課



⑪幼児教育センター



⑫ 学校教育課



⑬学事課



⑭アフタースクール課



Q

11

連絡先一覧

- ① 子ども総合相談課 TEL 0797-80-8171 FAX 0797-77-9128
宝塚市東洋町1番1号 市役所第二庁舎 1階
- ② 健康推進課（健康センター） TEL 0797-86-0056 FAX 0797-83-2421
宝塚市小浜4丁目4番1号
- ③ 子ども家庭支援センター TEL 0797-85-3862 FAX 0797-85-3886
宝塚市売布東の町12番8号 フレミラ宝塚内
- ③-1 宝塚市ファミリーサポートセンター
TEL 0797-85-4535 FAX 0797-86-5755
- ④ 子育て応援課 TEL 0797-77-2196 FAX 0797-74-9948
宝塚市東洋町1番1号 市役所本庁 2階
- ⑤ 家庭児童相談課 TEL 0797-77-9111 FAX 0797-77-9128
宝塚市東洋町1番1号 市役所第二庁舎 1階
- ⑥ 保育事業課 TEL 0797-77-2037 FAX 0797-74-9948
宝塚市東洋町1番1号 市役所本庁 1階
- ⑦ 保育企画課 TEL 0797-77-1825 FAX 0797-74-9948
宝塚市東洋町1番1号 市役所本庁 1階
- ⑧ 子ども発達支援センター TEL 0797-86-7284 FAX 0797-86-7285
宝塚市安倉中3丁目2番2号

- ⑨ 教育支援課 TEL 0797-87-1718 FAX 0797-85-2282
宝塚市小浜1丁目2番1号 教育総合センター
- ⑩ 障害（がい）福祉課 TEL 0797-77-2077 FAX 0797-72-8086
宝塚市東洋町1番1号 市役所本庁 1階
- ⑪ 幼児教育センター TEL 0797-77-2132 FAX 0797-71-1891
宝塚市東洋町1番1号 市役所本庁 3階
- ⑫ 学校教育課 TEL 0797-77-2028 FAX 0797-71-1891
宝塚市東洋町1番1号 市役所本庁 3階
- ⑬ 学事課 TEL 0797-77-2366 FAX 0797-71-1891
宝塚市東洋町1番1号 市役所本庁 3階
- ⑭ アフタースクール課 TEL 0797-77-2030 FAX 0797-77-2800
宝塚市東洋町1番1号 市役所本庁 3階

自立支援協議会こども部会のページ



《 たからっこお助けブック 》がご覧いただける他
ワンクリックで関係機関のホームページへアクセスできます

memo

memo