

にほん こそだ じ じょう 日本の子育て事情

URL : <https://youtu.be/kjMwYDQL3dA>

今回は「日本の子育て事情」を学びながら、日本語を勉強しましょう。
この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には " ふりがな " があります。
後半は少しだけ速くなり、漢字に " ふりがな " はありません。
学習にお役立てください。

わたし ■私のこと

私の名前は橋本なおです。東京に住んでいます。夫と3歳の娘と3人で暮らしています。結婚し、子どもが生まれる前は、休日には主人や友人と買い物に行ったり、映画を見たりして、自分の時間を楽しんでいます。

娘が生まれてからは生活がすっかり変わりました。

朝は子どもより早く起きて、朝食を作ります。おむつを替えたり、着替えを手伝ったりしていると、あっという間に時間が過ぎてしまいます。コーヒーをゆっくり飲む時間ありません。

子育ては正直に言うと大変です。思うようにいかない日もあります。でも、子どもが笑ったり、「ありがとう」と言ってくれたりすると、それだけで元気になります。

これから、日本での子育てについて、私が経験してきたことをお話ししていきます。子どもが生まれる前のこと、育児の毎日、そして日本の子育てに関する制度や文化について、分かりやすく伝えていきたいと思っています。

■ 妊娠中

妊娠が分かったあと、最初に市役所に行きました。妊娠を伝え、「母子手帳」と「マタニティマーク」をもらえます。

母子手帳は、母と子どもの健康の記録をまとめるノートのようなものです。妊婦検診や赤ちゃんの体重、予防接種の記録などをこの手帳に書いてもらいます。とても大切なものなので、いつも持ち歩いていました。

マタニティマークは、妊娠中の女性が使う目印です。日本では、電車やバスの中でこのマークをつけている人をよく見かけます。このマークは、「おなかに赤ちゃんがいます」と書かれたキーホルダーです。

妊娠の初めの頃は、見た目ではわかりません。でも、このマークをつけることで、まわりの人に知らせることができます。とくに電車やバスなどでは、立っているのがつらい時があります。このマークを見ると、席をゆずってくれる人もいます。また、気分が悪くなったときに、まわりの人がすぐに気づいて助けてくれることもあります。

ただし、マタニティマークをつけていても、必ず席をゆずってもらえるとは限りません。まわりの人が気づかないこともあります。

妊娠中は、定期的に病院で検診を受けます。体の調子や赤ちゃんの様子を医師が確認します。最初のころは4週間に1回、出産が近づくと1週間に1回くらいのペースで通いました。体重が増えすぎていないか確認したり、血圧のチェックもありました。

出産する場所についても、早めに考えました。私は家から近い病院を選びましたが、日本には「助産院」という、助産師が中心になって出産をサポートする場所もあります。静かな環境を希望する人は、病院ではなく助産院を選ぶこともあります。

妊娠中は、夫ともたくさん話し合いました。名前のことや、育児の役割分担、仕事をどうするかなど、決めておくことがいろいろあります。

初めての出産だったので、不安なことも多く、夫と一緒に学ぶ講座にも参加しました。日本では、自治体が行う「両親学級」という教室があり、出産や子育てについて学べます。出産時の呼吸法の練習や赤ちゃんの抱き方など、実際に体験できる内容もありました。

しゅっさんまえ からだ こころ じゅんび かぞく ささ あ はな あ
出産前には、体と心の準備だけでなく、家族で支え合うための話し合いもとて
たいせつ かん
も大切だと感じました。

■ しゅっさん ご 出産とその後

しゅっさん ひ あさ なか つよ いた さいしょ じかん
出産の日は朝からお腹が強く痛くなりました。最初は時間があいていましたが、
すこ かんかく みじか びょういん れんらく む
少しずつ間隔が短くなってきたので、病院に連絡をして向かいました。

びょういん けんさ しゅっさん じゅんび はじ さん なが じかん
病院ではすぐに検査をして、出産の準備が始まりました。お産には長い時間が
かかりました。私は初めてだったので、どのくらいで生まれるのか分からず、
ふあん きも かんご し じょさん し こと
不安な気持ちでいっぱいでした。看護師さんや助産師さんが、やさしく声をか
けてくれたことで、すこ あんしん
少し安心することができました。

あか う いま おぼ ちい な ごえ
赤ちゃんが生まれたときのことは、今でもよく覚えています。小さな泣き声
き 聞いたとき、ほっとして涙が出ました。「元気に生まれてくれてありがとう」
こころ なか おも
と心の中で思いました。

しゅっさん ご すうじつかん びょういん にゅういん かん じゅにゅう かた こうかん
出産後は数日間、病院に入院しました。その間に授乳のやり方やおむつの交換
の仕方などを教えてもらいました。最初は分からないことばかりで、戸惑いま
しかた おし さいしょ わ とまど
したが、すこ な
少しずつ慣れてきました。

たいいん いえ せいかつ はじ
退院してからは、家で生活が始まりました。でも、すぐにすべてがうまくい
くわけではありません。あか な
赤ちゃんが泣きやまなかったり、自分の体調が悪くな
じぶん たいちよう わる
ったりすることもありました。

にほん しゅっさん ご ほけん し せんもん ひと いえ き はは こ けんこう かくにん
日本では出産後に「保健師」という専門の人が家に来て、母と子の健康を確認
してくれます。たいじゅう ふ かた じゅにゅう み いくじ なや き
体重の増え方や授乳のことで見たり、育児の悩みを聞い
てくれたりします。ほうもん こころづよ
この訪問はとても心強かったです。

ちいき こそだ しえん ぶりよう そうだん ばしょ
また、地域によっては「子育て支援センター」があり、無料で相談できる場所
があります。わたし はか かあ であ
私はそこで、他のお母さんとも出会うことができました。

しゅっさん おお ご せいかつ たいせつ ひとり
出産は大きなできごとですが、その後の生活も大切です。一人でがんばろうと
まわ ひと そうだん ささ だいじ かん
せず、周りの人に相談したり、支えをもらうことが大事だと感じました。

■名前のきめ方と日本の名づけ文化

娘の名前を決めるときは、とても時間がかかりました。私たち夫婦は、妊娠中から少しずつ考え始めました。

日本では、名前に使える漢字が決まっています。「常用漢字」と「人名用漢字」の中から選ばなければいけません。読み方は自由ですが、あまりにも読みにくい名前は避ける人が多いです。

私たちはまず、漢字の意味を大事にしました。「元気に育てほしい」「やさしい心を持ってほしい」という思いをこめて、それに合う漢字を考えました。

たとえば「陽」という字には、明るい日ざしという意味があります。日本では、こうした漢字の意味から名前を考えることが多いです。次に、響きも考えました。声に出して呼んだときに、やさしく聞こえるかどうかを意識しました。

また、名字と合わせたときにバランスがよいかどうかも確認しました。日本では、字の数や形から運勢を見る「字画」を気にする人もいます。私たちはあまり気にしませんでした。が、祖父母は心配して調べてくれました。家族の意見も聞きながら、みんなで話し合っ決めてしました。

名前は一生使う大切なものです。だからこそ、たくさん考えて、しっかり選びました。決まったときは、自然に笑顔が出ました。そして、生まれた赤ちゃんの顔を見て、「この名前がぴったりだ」と思いました。

日本では、名前に「願い」や「意味」をこめることが多いです。自分の子どもに何を伝えたいかを考える時間は、とても大切な思い出になりました。

■赤ちゃんとの毎日

赤ちゃんが生まれてからの毎日は、今までとはまったく違う生活になりました。朝も夜も、同じように忙しく、時間がとても早く感じられました。

最初のころは、授乳を1日に8回から10回くらいしていました。昼も夜も関係なく、赤ちゃんが泣いたらすぐにミルクをあげる必要があります。そのため、自分の睡眠時間はとても短くなりました。

おむつ替えも1日に何度もありました。

最初は慣れていなくて時間がかかりましたが、毎日くり返すうちに、少しずつ早くできるようになりました。夜中に何度も起きるのは大変でしたが、赤ちゃんのために自然と体が動くようになりました。

生活のリズムも、赤ちゃん中心になります。昼間に寝て、夜に目を覚ますこともあり、自分の食事や家事をする時間がとれない日もありました。食べかけのご飯をそのままにして、何度もあたため直すこともよくありました。

でも、そんな毎日の中で、赤ちゃんの笑顔を見ると、疲れがふきとびます。初めて笑ったときのことは、今でも忘れられません。声を出して笑ってくれたとき、「この子が生まれてきてくれて本当によかった」と思いました。

赤ちゃんは日々成長していきます。昨日できなかったことが、今日できるようになることもあります。寝返りをした日、初めて声を出した日、小さな変化に気づくたびに、うれしい気持ちになります。

たいへんなことも多いですが、それ以上に「今しかない時間」を大切にしたいと感じています。赤ちゃんとの毎日は、決して楽なものではありませんが、私にとって一番かけがえのない存在です。

■子育てにかかるお金と制度

赤ちゃんを育てるには、思っていたよりもお金がかかります。

おむつ、ミルク、服、おもちゃなど、毎月の出費が少しずつ増えていきました。とくに赤ちゃんの成長は早いので、服やくつはすぐに小さくなってしまいます。

私たちは、生まれる前から少しずつ赤ちゃん用品をそろえました。ベビーベッドやベビーカーなど、大きな買い物もあります。使う期間は短いですが、安全のためにしっかりしたものを選びました。

日本では、子育てを助ける制度もあります。たとえば「児童手当」というお金が毎月もらえます。これは、子どもが18歳になるまで支給されるものです。金額は子どもの年齢によって変わります。

また、「医療費助成」という制度もあります。多くの地域では、小学生までの子どもの医療費が無料か、とても安くなっています。風邪をひいたときや予防接種を受けるときにも、安心して病院に行けるのは大きな助けです。

わたし もともとかいしゃいん 私は元々会社員でした。子どもを産むとき、会社から長いお休みをもらいました。

にほん には、しゅっさん 出産やこそだ 子育てのためにかいしゃ 会社をやす 休むせいど 制度があり、おお ふた わ 大きく2つに分かれます。1つは「さんぜん さんご きゅうぎょう 産前産後休業」、もう1つは「いくじ きゅうぎょう 育児休業」です。これは、一定の条件を満たせば、かいしゃいん 会社員だけでなくけいやくかいしゃいん 契約社員などもたいしょう 対象になります。

わたし さんきゅう と 私はまず産休を取り、そのままいくきゅう つづ 育休を続けました。育休中は「いくじ きゅうぎょうきゅうふきん 育児休業給付金」を受け取りながら、いえ あか いえ 家で赤ちゃんのお世話をしました。しゅうにゅう 収入がゼロにならなかったのも、せいかつ 生活のしんぱい 心配をすく 少なくしてこそだ 子育てにしゅうちゅう 集中できました。

せいど この制度のおかげで、あか 赤ちゃんとす じっくりおすごすじかん 時間を持つことができ、とてもたす 助かりました。

ただし、せいど こうした制度はかいしゃ 会社やちいき 地域によってないよう すこ ちが 内容が少し違っています。自治体のホームページでかくにん 確認したり、こそだ 子育て支援のまどぐち 窓口でそうだん 相談したりすることがたいせつ 大切です。

こそだ 子育てにはかね お金がかかりますが、こうてき 公的なサポートをじょうず つか 上手に使うことで、けいざいてき 経済的なふあん 不安をすく 減らすことができます。私は、これらの制度を使うことで、子どもとのじかん 時間にしゅうちゅう 集中することができました。

■ほいくえん はたら 保育園と働くこと

こ 子どもが1さい 歳になるころ、わたし いくじ きゅうぎょう お 私は育児休業を終えてしごと もど 仕事に戻りました。そのときにひつよう 必要になるのが、こ あず 子どものあず 預けるばしょ 場所です。

にほん には、こ 子どもをあず 預かってくれるしせつ 施設として「ほいくえん 保育園」と「ようちえん 幼稚園」があります。

ほいくえん はたら 保育園は、おや 働いている親のためにこ 子どもをあず 預かってくれるしせつ 施設です。ほいくえん 保育園は、0さい 0歳児からじゅうぜん 就学前の6さい 6歳までのこ 子どもをあず 預かります。おお 多くのほいくえん 保育園では、はや 早いところではあさ 朝7時ごろからあ 開いていて、よる 夜7時ごろまでこ 子どもをあず 預けることができます。

ともはたら 共働きのかてい 家庭や、しごと 仕事のじかん 時間がなが 長いほご しゃ 保護者にとって、べんり とても便利せいど 制度です。保育園では、しょくじ 食事やおひるね 昼寝、あそ 遊び、きせつ 季節のぎょうじ 行事などとお 通して、こ 子どもをせいちょう 成長をサポートします。

幼稚園は、主に3歳から就学前（6歳）までの子どもが通う教育施設です。開園時間は一般的に朝8時から午後2時ごろまでと比較的短く、保育園よりも早く終わります。そのため、家庭で子育てができる環境にある保護者の利用が多くなります。

文字や数の学習、歌や体操、季節の行事などを通して、小学校入学に向けた基礎的な教育を行う場合が多いです。

私たちは保育園を希望して、自治体に申し込みをしました。申込書には、家族の仕事の内容や、勤務時間などを細かく書く必要があります。

保育園はとても人気があり、希望してもすぐに入れないこともあります。これを「待機児童」といいます。

娘も最初は希望した園に入れず、しばらくの間は祖母に預けて仕事に通っていました。とても助かりましたが、やはり毎日お願いするのは心配でした。

数か月後に空きが出て、やっと保育園に入ることができました。

保育園に通うようになると、親の生活も大きく変わります。朝は決まった時間に子どもを連れて行き、夕方には迎えに行きます。毎日の持ち物を用意したり、行事の準備をしたりすることもあります。

お弁当を作る日がある園もあります。私の娘の園では、給食が出る日とお弁当の日があります。朝早く起きて、栄養のあるものを考えながら作るのは大変でしたが、子どもが「おいしかった」と言ってくれるとうれしくなります。

働きながら子育てをするのは簡単ではありません。時間に追われることもありますし、子どもが急に熱を出すこともあります。

それでも、仕事をすることで気分が変わったり、自分の時間を持てたりするのも事実です。保育園を利用することで、子どもと過ごす時間の大切さと、社会の中で働くことの意味を両方感じることができています。

■子どもの病気とその対応

子どもが保育園に通い始めてから、風邪をひくことが多くなりました。最初の1年は、毎月熱を出していたように思います。子どもの体はまだ弱く、いろいろなウイルスに対して免疫がないため、病気になりやすいのです。

ある日、朝から元気がないと思っていたら、急に熱が出ました。38度をこえていたので、保育園を休ませて、小児科へ連れて行きました。

日本には「小児科」という、子ども専門の病院があります。先生も看護師さん
も子どもに慣れていて、安心できます。

夜に熱が出ることもよくあります。そんなときは、「夜間診療」や「休日診療」
を行っている病院を探します。

私は働いているので、子どもが病気になると仕事を休まなければなりません。
職場にはできるだけ早く連絡をし、必要があれば会議や仕事を他の人をお願い
しました。まわりに迷惑をかけてしまうことがつらく、悔しい思いもしました。

どうしても仕事を休めないときは、「病児保育」を利用したこともあります。
これは、病気の子どもを一時的に預かってくれる有料のサービスです。事前に
登録が必要な場合が多いですが、どうしても困ったときに助かる制度です。

子どもが病気のとき、そばにいてあげたいという気持ちは、親なら誰でも持つ
ています。でも現実には、仕事とのバランスがむずかしく、毎回悩みます。

親にとって一番大切なのは、やはり子どもの健康と心の安定だと感じています。

■子育てでつながる地域と人

子育てをしていると、「一人では大変だな」と思うことがたくさんあります。
そんなときに助けになったのが、地域の支えでした。仕事が休みの時、私はよ
く「子育て支援センター」に通っています。

ここは自治体が運営している施設で、赤ちゃんや小さい子どもとその保護者が
自由に遊べる場所です。おもちゃがあり、絵本もあり、室内なので天気が悪い
日でも安心して遊ばせることができます。

支援センターでは、子育てアドバイザーや保育士がいて、育児の相談にも乗っ
てくれます。「夜ぜんぜん寝てくれない」「離乳食を食べてくれない」など、
どんな小さな悩みにも、やさしく答えてくれます。

そこでは他のお母さんたちとも交流できます。「何か月ですか?」「よく泣き
ますよね」といった会話から、少しずつ友だちになっていきました。

おな　いくじ　ひと　ちか　わたし　おも
同じように育児をしている人が近くにいて、「私だけじゃないんだ」と思え
て、気持ちが軽くなります。

ちいき　さんか　きせつ　まつ　おやこ　たの
また、地域のイベントにもよく参加します。季節のお祭りや、親子で楽しめる
工作教室などがあります。「親子ヨガ」や「ベビーマッサージ」なども人気が
あります。

ひ　みち　お　こうれい　じよせい　こえ
ある日、道でベビーカーを押していると、高齢の女性が「かわいいね」と声を
かけてくれました。知らない人でも、子どもを通じて会話が生まれることがあ
ります。そんな何気ない一言に、心が温かくなります。

いくじ　いえ　なか　おこな　ちいき　らく
育児は家の中だけで行うものではなく、地域とつながることで、ずっと楽にな
ります。私は、人とのつながりのおかげで、たくさんのことを乗り越えること
ができました。

■こ　まな 子どもから学ぶこと

こそだ
子育てをしていると、たいへんなことがたくさんあります。

おも　ひ　ねむ　よる　じぶん　じかん　ひ
思いどおりにいかない日、眠れない夜、自分の時間がまったくない日もありま
す。でも、そうした毎日の中で、子どもからもらったものは本当に大きなもの
だと感じています。

むすめ　よ　ひ　いま　おぼ
娘がはじめて「ママ」と呼んでくれた日のことは、今でもはっきり覚えていま
す。それまでの疲れや悩みが一瞬でなくなったような気がしました。言葉は短
いけれど、とても強い力を持っているのだと感じました。

ひ　ほいくえん　かえ　むすめ　お　がみ　つく　ちい　てがみ
ある日、保育園から帰ってきた娘が、折り紙で作った小さな手紙をくれました。
文字はバラバラで、なんて書いてあるのか分かりませんでした。娘に聞いてみ
ると、「だいすき」と教えてくれました。

ちい　じぶん　ことば　きも　つた　ほんとう
まだ小さいのに、自分の言葉で気持ちを伝えてくれたことが、本当にうれしか
ったです。

こ　う　かぞく　かいわ　ふ　おっと　こ　せいちょう
子どもが生まれてから、家族の会話も増えました。夫とも、子どもの成長につ
いて話す時間が多くなりました。毎日の小さな変化を一緒に喜び合えることで、
夫婦の絆も強くなったと思います。

子どもといっしょに生活することで、私自身の世界も広がりました。

子どもを通じて出会えた人、知ることができた場所や制度、気づくことができた自分の感情。

子育ては大変です。うまくいかないこともあります。でも、それ以上に、子どもがそばにいてくれるだけで、毎日が特別なものになります。

私は、子どもから「がんばる力」や「人とのつながり」、そして「しあわせな気持ち」をもらいました。

これからも成長を見守りながら、親として、ひとりの人間として、少しずつ進んでいきたいと思います。

■子育てを支えるもの

日本には、育児休業や児童手当、医療費の助成など、子育てを支える制度がたくさんあります。

出産後も仕事を続けたい人や、経済的に不安を感じている家庭にとって、とても助かる制度です。でも、実際に使おうとすると、手続きが複雑で、必要な情報が見つけにくいと感じることも少なくありません。

とくに大きな課題となっているのが、保育園の問題です。共働きの家庭が増えている今、保育園を利用したいと考える人は多いです。しかし、希望する保育園に入れ「待機児童」の問題は、いまでも都市部を中心に続いています。

国や自治体は、新しい保育園の建設や保育士の確保などを進めていますが、保護者の不安や不満がすぐに消えるわけではありません。

そうした中で、やはり大切になるのは、家族や地域とのつながりです。祖父母に助けをもらったり、子育て支援センターで他の保護者と話をしたりすることで、気持ちが楽になります。

「一人でがんばらなくていいんだ」と思える環境があると、子育てに前向きな気持ちで向き合えるようになります。子育ては、思いどおりにいかず、大変なことの連続です。でも、その中には、小さな喜びがたくさんつまっています。

こどもが初めて言葉^{ことば}を話したとき、笑顔^{えがお}で抱きついてきたとき、私^{わたし}を呼んでくれたとき。そんな瞬間^{しゅんかん}にふれるたび、「生まれてきてくれてありがとう」と心^{こころ}から思います。

ひとひとのつながりの中で、子育て^{こそだ}はもっと楽しく、前向きなものになっていくのだと感じています。

「日本^{にほん}の子育て事情^{こそだじじょう}」はいかがでしたか。
コメント欄^{らん}から感想^{かんそう}をみんなに教えてください。
それでは、また別の動画^{べつどうが}でお会いしましょう。



Japanese-listening-SUSHI

