

Special Thanks

# 執筆に協力して いただいた方々

子育て中の皆さんに向けた応援メッセージをいただきました



全体監修・Part1・5

**明橋 大二先生**  
子育てカウンセラー  
心療内科医

子が宝なら、親もまた宝。その宝を、地域みんなで  
応援してゆきたいと思います。



Part2

**沼田 直子先生**  
石川県南加賀  
保健福祉センター 所長  
小児科医

心に遊び場を、言葉にユー  
モアを、口角は2ミリ上。  
「日々大変」を乗り切るヒン  
ト。心のどこかに思える  
といいですね。

サバよんでま〜す。  
子育て真っ盛り中の  
10年前の私です



Part2

**中屋 信枝園長**  
社会福祉法人  
羽咋麻耶福祉会  
こすもす保育園

子どもを愛しいと思って育てる親の気持ちが子ども  
との深い絆をつくっていくのです。  
子育ては自分育てでもあるのです。



Part2

**福浦 浩美氏**  
石川県能登中部  
保健福祉センター  
保健師

悩んだり自分の子育てに自信がなくなったとき  
開いてみてください。いつも応援しています。

Part2

**高木 眞理子氏**  
子ども夢フォーラム代表  
(パパママ・ホットライン)



毎日毎日、尽きることのない育児、本当にお疲れ様  
です。子どもの寝顔に“天使”を発見！  
脱力がおすすです^^。

Part2

**西村 真実子 教授**

石川県立看護大学  
看護専門領域  
母性・小児看護学講座  
小児看護学



恥ずかしくてこんなこと話せないって思っても、  
きっとわかってくれる人はいる！行動すれば道は  
開ける！応援しています。



Part3

**成田 奈緒子先生**  
子育て科学アクシス 代表  
文教大学教育学部  
特別支援教育専修  
教授・小児科医



**黒岩 美喜先生**  
**上岡 勇二先生**  
子育て科学アクシス

子育ての基本は脳育てです！焦らずに脳の土台  
である「からだの脳」をきっちりと作り上げ、ポジ  
ティブ思考で子育てに臨みましょうね。

Part4

**東 浩司氏**  
NPO法人  
ファザーリング・  
ジャパン  
理事



子育ては未来を創る一大事業。仕事も趣味も大切  
だけど、今しかできない子育てを楽しもう。ママ  
に独り占めさせるなんて勿体ない！

あわせて読みたい

**抱きしめてあげたい**

抱きしめてあげたい いしかわ

公財 いしかわ子育て支援財団 発行

「あなたはあなたの  
ままでいい」を届けたい  
...そんな冊子です。



たくさんの**専門家**と  
**子育て支援者**の  
協力のもと作られました



協力いただいた石川県の子育て支援者から  
がんばるママへ応援メッセージ

あなたの赤ちゃんは、きっと  
ありのままのあなたが、大好き  
この子のため、自分を押し込まないで!!  
あなたのドドォ、ワッワ、イライラ、ショボーン。  
そのままあなたを感じながら、ゆる〜り  
赤ちゃんは、ひとになていくんじや  
ないかなあ! のみ♡子育てネットワーク いずみ

子どもは周りにたくさん迷惑かけて  
大きくなるといっけんやから...  
私もそやから! なんでもOK!  
育児中のママの悩みが解決する  
山口 美幸

子育ては、ひとりで頑張らなくても大丈夫!  
子どもはたくさんの方々の目と手をかりて  
育くんでもらいます。  
NPO法人かもママ 理事長 河原 廣子

完璧な子育てより  
ほどほどの子育てが一番!  
津幡町社会福祉協議会  
親子サロンセンター  
村中 智恵

子育てに疲れを感じたら  
遊びに来ませんか?  
友達や家族、みなさんとどうも!!  
輪島市子育て支援センター  
輪島市児童センター