

昭和で日本流の  
子育ては  
大丈夫？

# うちのおまご

時代と国を超える安心子育てのヒント

在仏日本人会 & 邦人健康サポートの会主催  
いきいき健康サロン

2026.4.25 (土)

講師 フランス・リヨン在住助産師  
フランスから届ける女性と子どもの  
心とからだを整える助産師サロン代表  
バイィ染谷淑子



## 3つのゴール

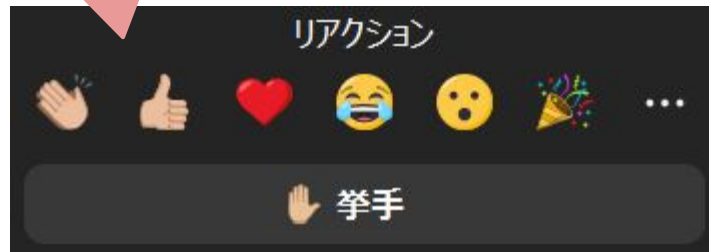
最後までご視聴された方限定の  
プレゼントが  
あります

- Step 1. 以前と今の子育て違いを知る
- Step 2. 日仏の子育ての違いを知る
- Step 3. おまごちゃんとの  
ベストな関わり方を見つける



# 積極的にご参加ください

画面の下の方に、こんなアイコンがあります





# 今の あなたは…

「祖父母世代」 ⇒ 「1」

「親世代」 ⇒ 「2」





今日はどちらから  
ご参加されていますか？





# 昭和・平成に 子育てをした

「した」 ⇒ 「1」

「していない」 ⇒ 「2」



画像引用

: <https://note.com/beerhiroshima/n/n115532b7863b>

?

# 抱き癖がつくと 言われた ことがある

「言われた」 ⇒ 「1」

「言われていない」 ⇒ 「2」



画像引用

: <https://cocreco.kodansha.co.jp/cocreco/general/childcare/montessori/nVql0>



# ベビーパウダーを つけてって言われた (テツカテカに保湿って?)

「言われた」 ⇒ 「1」

「言われてない」 ⇒ 「2」



画像引用  
: <https://pmall.gpoint.co.jp/g-ranking/itemdtl.php?itemid=241674>

?

「女の子はピンクでかわいく  
お淑やかに。将来はお母さんに」  
「男の子は青で元気で強く、  
泣いちゃダメ！」

「聞いたことある」 ⇒ 「1」

「聞いたことない」 ⇒ 「2」





# ミルクの方が賢くなる

「言われた」 ⇒ 「1」

「言われていない」 ⇒ 「2」





# 何よりも 「母乳!!」

「言われた」 ⇒ 「1」

「言われていない」 ⇒ 「2」

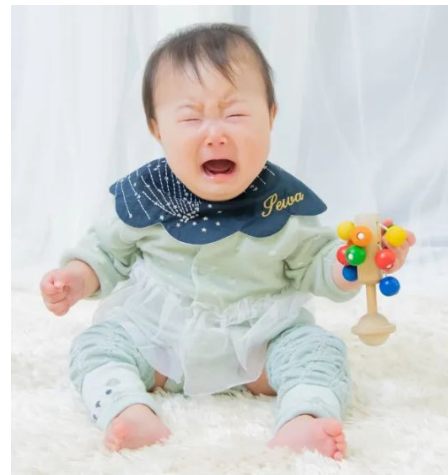




# 母乳は 1歳までに断乳

「言われた」 ⇒ 「1」

「言われていない」 ⇒ 「2」



画像引用  
: <https://edisonmama.com/information/column/post8447>

?

# お風呂の後はお白湯、 離乳食スタートは 果汁から

「言われた」 ⇒ 「1」

「言われていない」 ⇒ 「2」





# 産湯に入れ、 毎日沐浴する

「言われた」 ⇒ 「1」

「言われていない」 ⇒ 「2」





# おしゃぶり?? ねんねのお友達??

「それ、大丈夫なの？」 ⇨ 「1」

「私も使ってた」 ⇨ 「2」





# スリーパー?? 拘束着??

「それ、大丈夫なの？」⇒「1」

「私も使ってた」⇒「2」



画像引用

: <https://spotbebe.fr/products/gigoteuse-bebe-lege-re-et-respirante?variant=44962622734534>



# 陣痛を経験してこそ 「母親」

「言われた」 ⇒ 「1」

「言われていない」 ⇒ 「2」





# 妊娠・出産・子育て中 に言われたこと 覚えている？

「覚えている」 ⇒ 「1」

「覚えていない」 ⇒ 「2」





# Bonjour !

バイイ染谷淑子(ばいいそめやひでこ)

フランスから届ける女性と子どもの心とからだを整える助産師サロン

助産師、看護師、フランス国家資格保育看護師、フランス リオン在住 / 2児の母



看護師:都内の三次救急大学病院勤務

助産師:年間3000件の分娩がある地域周産期センターに勤務(助産師外来、分娩室、手術室、棟、産科外来、小児科外来)

2008年に渡仏:現地のピクラー教育の保育園に勤務

現地日本人支援:リオン在住邦人へクラス開催、リオン日本人会子ども会VARABE運営

骨盤底筋群ケア:パリのInstitut de Gasquetで医療専門家向けの研修受講。2014年よりリオンでケアアプローチクラスを妊婦、産後、一般の片向けに開講。また、ド・ガスケ医師の著書の翻訳も携わりながら、日本人医療専門家向けの研修の通訳も務め、2020年から「じょさんLONLINE」とオンラインにてペリネクラス担当

オンライン講座:2020年より「じょさんLONLINE」にて海外にお住まいの方向けの講座、性教育講座を担当。2025年より「(株)ココママ」でオンライン相談、LINE相談担当。また、オンラインでの個人相談、フランスにお住まいの方向けの両親学級、性教育講座、更年期講座、デリケートゾーンケアオイルレッスンを行っている

# ✓ 日本の子育て「昔」から今

## 進化

1. 医学
2. 安全
3. 便利育児用品

## 変化

1. 核家族
2. 若い親世代の経験不足



# ✔ 抱き癖 ⇨ 安心感

以前：「抱き癖がつくから控えて」

今：医学で判明

- 「よく抱かれる子ほど安心できる子」に
- 愛着形成に必須
- 『安心貯金』
- 道具いらず、簡単で効果的
- 幸せホルモン分泌



# ✓ 毎日熱いお風呂 ⇨ 肌を守る保湿優先

以前：産湯・毎日熱いお風呂・石鹸でゴシゴシ

今：たまにお風呂&保湿で肌のバリアを



画像引用：公益社団法人 日本助産師会



# ✓ ベビーパウダー ⇨ 保湿剤

以前：ベビーパウダーであせも予防

今：保湿剤で肌を保護



# ✔ 掛布団で川の字 ⇨ スリーパー

以前：掛布団で親子で川の字

今：安全第一、スリーパー



## ✓ 栄養観 ⇨ 親の選択

以前：ミルク優位

お白湯、果汁定番

今：母乳は好きなだけ&親子で決める

沐浴後は母乳かミルク、お水でもOK





# WHOとユニセフのガイドライン 「母乳育児を成功させるための10ヶ条」

- 1a. 「母乳代用品のマーケティングに関する国際規準」と世界保健総会の関連決議を完全に順守する。
- 1b. 乳児栄養の方針を文書にしスタッフと親にもれなく伝える。
- 1c. 継続したモニタリングとデータ管理システムを確立する。

2. スタッフが母乳育児を支援するための十分な知識・能力を確保できるようにする。  
**母乳を与えるか、与えないか、**

3. 母乳育児の重要性とその方法について、妊娠中の女性およびその家族と話し合う。  
**いつまで与えるのかを**

4. 出産直後からのさえぎられることのない肌と肌との触れ合い、最初の母乳接触ができるよう、出産後できるだけ早く母乳育児を開始できるように母親を支援する。  
**決めるのは女性**

5. 母親が母乳育児を開始し、継続できるように、また、よくある困難に対処できるように支援する。  
**そして、**

6. 医学的に適応のある場合を除いて、母乳で育てられている新生児に母乳以外の飲食物を与えない。  
**どのように授乳をするのかを**

7. 母親と赤ちゃんがそのまま一緒にいられるよう、24時間母子同室を奨励する。  
**教えてもらうのは、**

8. 赤ちゃんの欲しがるサインを認識しそれに応えるよう、母親を支援する。  
**女性の権利**

9. 哺乳びん、人工乳首、おしゃぶりの使用とリスクについて、母親と十分話し合う。

10. 親と赤ちゃんが継続的な支援とケアをタイムリーに受けられるよう、退院時に調整する。



# ✔ 性別ではなく、その子らしさ

以前：生物学的性別（外性器の性）で決める

今：

- 色や服を性別で決めつけない
- 「男の子だから」「女の子だから」と言わない
- 体のこと、心のこと、性のことも、ちゃんと学ぶ時代へ





「なんとなく」で  
続けてきたことを、  
今こそ見直すとき

知ることが、  
子どもを守ることに  
つながります

赤ちゃんとおうちで始める  
性教育

～フランス在住助産師が届ける  
肌で伝える10の言葉～

フランスから届ける女性と子どもの  
心とからだを整える助産師サロン

↓本日のプレゼント↓

0歳からできる！  
赤ちゃんのための  
やさしい性教育入門

@フランスから届ける女性と子どもの  
心とからだを整える助産師サロン

# ✓ 家族の変化

以前：大人数、祖父母の知恵を借りれた、弟や妹のお世話

今：少人数、親世代の経験不足





# 違い＝チャンス！

祖父母の経験が、今こそ必要

?

おしゃぶり、ねんねの  
お友達、ベビーカー…  
グッズばかり…

「グッズ多いよね」 ⇒ 「1」

「いいんじゃない？」 ⇒ 「2」





# 私のコップやお箸から 食べさせて大丈夫

「大丈夫」  
「大丈夫かな？」

⇒ 「1」

⇒ 「2」





# 裸足や冬の外遊びは 風邪をひく

「聞いたことある」 ⇒ 「1」

「聞いたことない」 ⇒ 「2」



# ✓ 出産場所と方法

## 〈日本〉

- 大学病院・総合病院
- 産院・クリニック・開業医
- 助産院
- 自宅
  
- 自然分娩 80%
- 麻酔分娩 20%
- 計画分娩
- フリースタイル出産
- 水中出産
- ソフロロジー

## 〈フランス〉

- 出産センター・大学病院
- maison de naissance
- 自宅
  
- 自然分娩 20%
- 麻酔分娩 80%
- 計画分娩
- フリースタイル出産
- 水中出産
- ソフロロジー

## ✓ 日本とフランスの違い

出産方法	日本（約）	フランス（約）
自然分娩※	65-70%	15-20%
麻酔分娩	8-16%	60-82%
帝王切開	21-22%	21%

※自然分娩の定義は「無麻酔経膣分娩」を指し、国により器械使用（鉗子・吸引）を含む

主なデータソース：日本産婦人科医会、日本産科麻酔学会、厚生労働省などの2023-2025年報告

# どっちが正しい？

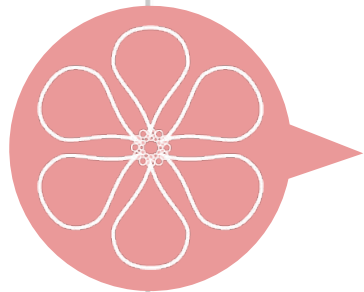
日本

『自然に任せる』

フランス

『痛みをコントロールして  
母子ともに元気に』





# どれも大切な出産

自分に合う方法を考える

お母さんの安心が、赤ちゃんと家族の幸せにつながる



# 日仏、子育ての“当たり前”はここが違う

日本で多い考え方	フランスで多い考え方
おしゃぶり、ねんねのお友達 (doudou) はあまり使わない	おしゃぶり、ねんねのお友達はごく一般的
抱っこをよくする	ベビーカーをよく使う
産後はしっかり休む意識が強い	比較的早く外出する
甘いものは遅めにする	小さい頃から少しずつ慣れさせる
寝るときは布団中心	スリーパーや見守りグッズを使う

# ✓ 床上げ一ヶ月？早めに外出？

日本：産後は「床上げ一ヶ月」

フランス：早めに外出OK



- 妊娠中と出産で、からだに何が起こっていたのか？
- 骨盤が人生最大に開くと言うことは、どういうことか？
- 10cmの赤ちゃんの頭を通した骨盤が、どう戻っていくのか？
- みぞおちまであった子宮が、どんなふうに戻っていくのか？
- その時に大切なことは何か？

『一回産んだら一生産後』

## ✔ 赤ちゃんのお友達

- おしゃぶり：吸うことで落ち着く
- doudou：においや手触りで安心する
- 眠る時、預け先、外出先でも活躍
- 安心アイテム
- 使い方を考える



# ✔ チョコレート & 砂糖デビュー問題

日本：『おやつは4回目の食事』、遅め・控えめ

フランス：少量なら早め、親の方針で



# ✓ 裸足や冬の外遊びは風邪の元?!

以前：裸足→風邪ひく、冬の外遊び→風邪の元

今：

- 裸足：足裏刺激→脳活性化・運動能力向上
- 外遊び：免疫力UP・ビタミンD生成

適度な外気浴が子どもを強くします♡



画像引用：<https://courrier.jp/news/archives/119761/>

## ✔ カトラリーのシェア

以前：自分の箸で口移し・噛み与えが普通

今：虫歯菌がうつるリスクが高い

⇒ 赤ちゃん専用のスプーン・箸を使う



## ✓ 便利ツール

- 監視カメラ・センサー：親の安心に
- スクリーン：
  - 低年齢ほど中毒性が高い
  - 発達に大きな影響（言語・注意力・感情調整）
  - 日本：2歳未満制限
  - フランス：3歳未満全面禁止
- 道具に頼りすぎず、関わりを大切に



# ✓ 日仏の違いを活かす

フランスの強み

- 自由さ・自立心
- 親の負担を減らす工夫

日本の強み

- きめ細やかさ・愛情表現
- 栄養・清潔への配慮

在仏祖父母の最強スタイル 日仏折衷♡





# 在仏じいじ・ばあばの3つの役割

日本語＋日本文化（絵本・歌・行事）

話を『聴いて』褒める

「やらない」勇気を持つ



画像引用

: [https://www.e-kimono-rental.jp/column/p6421?srsltid=AfmBOoqwuf3HU7pkiLxO3QJ\\_kdFD6Efh33vWeS SNIvO2U0T\\_frXYdCVO](https://www.e-kimono-rental.jp/column/p6421?srsltid=AfmBOoqwuf3HU7pkiLxO3QJ_kdFD6Efh33vWeS SNIvO2U0T_frXYdCVO)



違いを知る＝チームになる



## プレゼント

助産師との個別相談30分無料

を先着5名様にプレゼント！

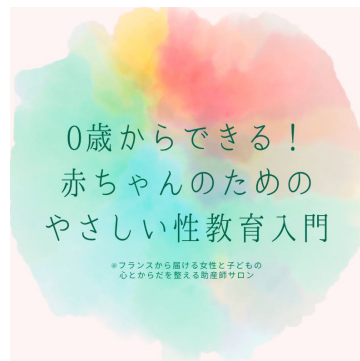
右の公式LINEに「おまご」とコメント入力





## プレゼント

右の公式LINEに「赤ちゃん」と  
コメント入力



## ✔ いただいたご質問

1. フランスにも母乳外来みたいなものはあるのでしょうか？
2. 完全母乳育児をしており、1歳4ヶ月児の卒乳(断乳)をしたいがどうすればいいか。
3. 母親がフランス語も英語もほとんど話せない場合のフランスでの(第二子の)妊娠、出産、産後どうなるか。
4. 昔と今で、出産や子育てに対して、社会の支援というか福祉制度の変化はありますか？

## ✓ 現地助産師Sage-femmeを探すポイント

産後直後から

- visites à domicile après l'accouchement (産後母子訪問)
- Allaitement (母乳相談)、IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant : 国際認定ラクテーションコンサルタント)
- rééducation périnéale (ペリネのリハビリ)



Doctolib

産後約1ヶ月後から

- suivi gynécologique (婦人科検診) : frottis (子宮癌検診), pose de stérilet (IUD/IUS挿入), Pilule contraceptive (ピルの処方)

その他

- Massage bébé (ベビーマッサージ)
- Portage bébé (抱っこ)



# ✓ 産後の現地助産師を探すポイント

邦人健康サポートの会

<https://kenko-support.fr/list-soignants-japonais/>



日本語の通じる医療従事者リスト2025年度版

日本語の通じる医療従事者リスト2025年度版  
をクリック



フランスにおける出産体験

ドゥメス中村芹菜さん (Serina Demetz-Nakamura)  
Bicêtre大学病院勤務の助産師  
Service de Gynécologie Obstétrique Bicêtre  
serinium.kplus@gmail.com



家庭内暴力の被害者サポート情報



予防接種スケジュール表



乳幼児検診とワクチン



チームオレンジ・フランス (認知症サポーター)

## ✔ いただいたご質問

1. フランスにも母乳外来みたいなものはあるのでしょうか？
2. 完全母乳育児をしており、1歳4ヶ月児の卒乳(断乳)をしたいがどうすればいいか。
3. 母親がフランス語も英語もほとんど話せない場合のフランスでの(第二子の)妊娠、出産、産後どうなるか。
4. 昔と今で、出産や子育てに対して、社会の支援というか福祉制度の変化はありますか？

# 講座、相談

## オンライン講座（¥9,250/50€/90分）

### 【妊娠中の方への講座】

- ①フランスでの妊娠生活を楽しむ講座
- ②フランスでの出産を安心して準備する講座
- ③フランスでの産後ライフ、心もからだもラクになる準備講座
- ④赤ちゃんのお世話講座1：赤ちゃんの特徴、抱っこ、授乳、粉ミルクの作り方、げっぷ
- ④赤ちゃんのお世話講座2：おむつ交換、沐浴、着替え、お臍の消毒、鼻洗浄等
- ⑤ペリネケア～基礎クラス～
- ⑥ペリネケア～マタニティクラス～※
- ⑬デリケートゾーンケアオイルレッスン

### 【産後、子育て中の方への講座】

- ⑦フランスではじめる安心Bébéごはん
- ⑧フランスでの子育て講座
- ⑤ペリネケア～基礎クラス～
- ⑨ペリネケア～リカバリー・エンパワークラス～※
- ⑩おうちで始める性教育～乳幼児編、幼児編、小学生編、中高生編～
- ⑬デリケートゾーンケアオイルレッスン

### 【全ての方への講座】

- ⑤ペリネケア～基礎クラス～
- ⑨ペリネケア～リカバリー・エンパワークラス～※  
（ご妊娠中でなければどなたでもご受講いただけます）
- ⑩おうちで始める性教育～乳幼児編、幼児編、小学生編、中高生編～
- ⑪フランスで妊娠する準備のための講座
- ⑫マダムのためのウェルネス講座～女性のゆらぎ期、ポジティブトランジションプログラム～
- ⑬デリケートゾーンケアオイルレッスン
- ※⑤ペリネケア～基礎クラス～をご受講済の方

## 個人相談

- ①産後母児訪問  
¥14,800/80€/60分+交通費、駐車代  
リヨン近郊にお住まいの方
- ②オンライン相談  
¥11,100/60€/60分  
¥7,400/40€/30分

全価格はTTC（税込み価格）です。  
表示価格がそのままお支払い金額となります。  
（フランスVAT20%込み / TTC = Toutes Taxes Comprises）

## ✔ いただいたご質問

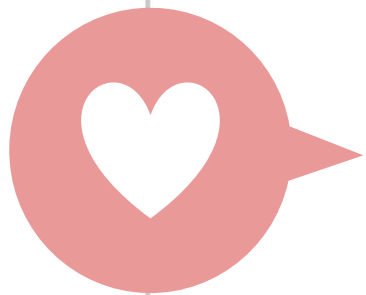
1. フランスにも母乳外来みたいなものはあるのでしょうか？
2. 完全母乳育児をしており、1歳4ヶ月児の卒乳(断乳)をしたいがどうすればいいか。
3. 母親がフランス語も英語もほとんど話せない場合のフランスでの(第二子の)妊娠、出産、産後どうなるか。
4. 昔と今で、出産や子育てに対して、社会の支援というか福祉制度の変化はありますか？



# 日本の出産・子育て支援の変化

以前	今
出産費用は自己負担が大きい	出産育児一時金は50万円
児童手当は対象が限定的	高校生年代まで、所得制限なし
育休中の収入減が大きい	2025年から育休給付が強化され、最初の28日間は実質80%相当まで支援
産後支援は地域差が大きい	妊娠・出産時に10万円相当の伴走支援
家族や地域に頼る比重が大きい	国や自治体が制度として支える

以前は“家族で乗り切る”時代、今は“社会で支える”時代



# Merci !



安心して幸せな妊娠生活、ご出産、子育てを応援しています  
フランスから届ける女性と子どもの心とからだを整える助産師サロン