

ひろしま
Little Baby Handbook

小さく生まれた赤ちゃんと
ママ・パパのための母子手帳のサブブック

(ふりがな)

子どもの名前

保護者の名前

生年月日

年

月

日

成長の記録として、手形や足形をとるなど、自由に使ってください。

はじめに

対象

- ①出生体重が1,500g未満、もしくは33週未満で出生されたお子さんとそのご家族
- ②①以外の低出生体重児(2,500g未満)で手帳を希望される方

使い方

この手帳は広島県にお住まいのお子さんご家族のためのハンドブックです

お子さんが生まれたときから満6歳までの成長や医療の記録ができるようになっていきます。ご家族でご活用ください。また、市町で交付された母子健康手帳は、妊娠中から子育て期まで、健診や予防接種などの記録がされますので、母子健康手帳と併せて使用してください。

医療機関・市町母子保健担当の皆さんへお願い

お子さんが多くの人に愛され、成長を見守られたことが分かる貴重な記録になりますので、入院中や健診時などにお子さんに関わった方は、記録やメッセージの記入についてぜひご協力をお願いします。

もくじ

先輩ママからの応援メッセージ	2
出産後のママの気持ち	3
生まれたときの様子、NICU・GCUでの様子	5
退院のときの記録	7
赤ちゃんとはじめて記念日	9
小さく早く生まれた赤ちゃん・赤ちゃんの発育	11
発達の記録	17
育児の記録	29
知っておきたいこと	51
小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応Q&A	57
困ったときの相談先	61
小さな赤ちゃんの家族になったあなたへ	65

先輩ママからの応援メッセージ

このハンドブックを手に入れているみなさんは思いがけない出産となり、不安や心配で胸が押しつぶされそうな気持ちかもしれません。小さく産んでしまったな…なんてこんなことになってしまったのだろう…何がいけなかったのだろう…と自分を責めている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

次男を産んだばかりの私がまさにこの状態でした。そんな次男も2020年小学生になりました。

赤ちゃんが小さく生まれたことで、普通では見逃してしまいそうな小さな成長に気づくことができるようになりました。その小さな成長は家族の大きな喜びとなり、たくさんの幸せを運んでくれます。赤ちゃんが小さく生まれる理由は様々ですが、ママが責任を感じる必要はありません。赤ちゃんが、きっとちょっと早くママやご家族に会いたかったから。

そして、赤ちゃんを小さく産んだのはあなたは1人じゃないですよ。あなたの味方はたくさんいます。今はまだ心配がたくさんあるかもしれませんが、ゆっくりと我が子の成長を楽しみましょう。

早産児・低体重児・未熟児ちゃん
ママ交流サークル「しずくの木」
代表 漆畑 希望

出産後のママの気持ち

赤ちゃんがお腹に宿ったことが分かってから、ワクワクして過ごしていたのではないでしょう。小さく生まれてきた赤ちゃんに「生まれてきてくれてありがとう」という思いとともに、不安な気持ちや複雑な気持ちを抱えられているかと思います。出産後に右のページのような気持ちになることがあるかもしれませんが、それはあなただけではありません。気持ちを無理して抑える必要もありません。

あなたの周りにはご家族はもちろん、病院の医師・看護師・助産師、地域の保健師や子育てサークルの先輩ママなど、あなたを応援しているたくさんの方がいます。一人で抱え込んで悩まず、みんなの力をかりて上手に息抜きしながら子育てしましょう。



- 自分が出産した実感がわからない
- 疲れやすく、何をするのも嫌になってしまう
- なぜこうなってしまったのか？何が悪かったんだろう？と、自分を責めて落ち込む
- 母親としてできないことを看護師がすることに対して無力感やうらやましさを感じてしまう
- お腹の中で大きくすることや必要な時期まで守ってあげることができなかったと涙が止まらなくなる
- 赤ちゃんと離れていることから、愛着がわくのか不安になる
- 自分たち家族のこれからを思うと、悪いことばかり考えてしまう
- 家族や他人から言われた些細な言葉に傷ついたり、腹が立ったりする
- 気持ちの整理がつかなくて、赤ちゃんに会いに行くのが怖い、行きたくないと思ってしまう
- 物事に集中できない、眠れない、食欲がない



母乳・ミルクのこと

母乳は出産した週数に関係なく胎盤が外に出ることによって始まります。早産や低出生体重児を出産したママの母乳には、成長に合わせた成分が多く含まれていますが、おっぱいや赤ちゃんの状態はそれぞれです。

搾乳が辛くなったらひと休みしてもいいし、母乳があげられない時は低出生体重児用のミルクもあります。母乳が一番かもしれないと思われているかもしれませんが、少しでもいいよ！ミルクでも大丈夫！ママの体を大切にしてください。母乳やミルクについて、不安なことがあれば、助産師や看護師などに相談してみましょう。

生まれたときの様子

生年月日： 年 月 日
出産予定日： 年 月 日
在胎期間： 週 日
計測値：出生体重 g 身長 cm
頭囲 cm 胸囲 cm
その他：

へのメッセージ

★お子さんのお名前を記入してください

NICU・GCUでの様子

- 人工呼吸器：なし・あり(チューブがいなくなかった日)
(経鼻マスクがいなくなかった日)
- 酸素療法：なし・あり(終了した日)
- 輸血・血液製剤：赤血球・血小板・その他()
- 保育器収容：なし・あり(コットに出た日)
- 経管栄養：なし・あり(チューブがいなくなかった日)
- 経口哺乳開始： 年 月 日～
- 未熟児網膜症：なし・あり(治療なし・光凝固・その他)
- 未熟児貧血：なし・あり
(鉄剤・エリスロポエチン・その他)
- 「パリビズマブ(®シナジス)」投与：なし・あり
- 頭部MRI：(年 月 日) 所見()
- 聴覚検査：(年 月 日) 結果()
- 先天性代謝異常検査：(結果)
- 手術：なし・あり()

※転院した場合は転院後の様子も記録しておきましょう。



退院のときの記録

退院日： 年 月 日

計測値：体重 g 身長 cm
頭囲 cm 胸囲 cm

その他：

退院時の記録

主治医の先生からのお話や退院後に気をつけること、アレルギーなどを記録しておきましょう。

退院後に地域で関わる人の情報をまとめておきましょう

	施設名・担当者	連絡先
医療機関		
かかりつけ医		
救急病院		
保健センター		
訪問看護		
医療機器業者		

退院時に在宅医療ケアを必要とするお子さんのためのページです

退院後、在宅医療ケアが必要になった場合は、初めてかかる医療機関や緊急時にお子さんの状態を伝えるため、情報を記録しておきましょう。

※ケアを必要としないことが分かったら不要に☑をつけましょう。

●呼吸

医療ケアの内容	内容		不要
人工呼吸器	機種 装着時間	設定	
在宅酸素療養	流量 投与時間	L / 分 H / 日	
気管切開	カニューレ種類	サイズ	
吸引	口鼻腔 カテーテル 気管内 カテーテル	Fr / Fr /	cm挿入 cm挿入
吸入	時間 薬・量		
SpO ₂ モニター (酸素飽和度)	装着時間		

●栄養

医療ケアの内容	内容		不要
経管栄養 (経口、経鼻、十二指腸、 胃ろう、腸ろう)	チューブの種類 挿入長さ 注入物 時間 内容	cm サイズ 固定方法 注入速度 量	
その他(アレルギー等)			

退院後も続ける薬をまとめておきましょう

薬名	服用をやめた日

赤ちゃんとのはじめて記念日

小さく生まれた赤ちゃんも、それぞれのスピードで一歩ずつ確実に成長していきます。その中でたくさんの「初めて」に出会います。

たくさんの「初めて」の出来事やその時の気持ちなど記録しておきましょう。



初めて赤ちゃんに会った日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて赤ちゃんに触った日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて赤ちゃんの声を聞いた日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて赤ちゃんを抱っこした日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて保育器から出てきた日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めてチューブやテープが何もついていない赤ちゃんの顔を見た日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて

() 年 月 日 () 年 月 日

初めて

() 年 月 日 () 年 月 日

初めて

() 年 月 日 () 年 月 日



小さく早く生まれた赤ちゃん

生まれた時の体重が2,500g未満の赤ちゃんを低出生体重児、1,500g未満を極低出生体重児、1,000g未満を超低出生体重児といいます。また、予定日より早く生まれ、お母さんのお腹の中にいた期間が37週未満の赤ちゃんを「早産児」といいます。

脳

血管にもろい部分があったり、血流調節が未熟なことがあります。

感染

お母さんから十分に抗体をもらっていないため、感染に弱い傾向があります。

心臓

胎児期には開いている動脈管がなかなか閉鎖しないことがあります。

肺

肺が膨らみにくく、呼吸が速かったり、酸素や呼吸器が必要になることがあります。

血液

黄疸が進行しやすかったり、貧血になることがあります。

体温

体温調節が未熟で低体温になりやすいです。



SGA (small for gestational age)

SGAとは、「お母さんの妊娠期間に応じた本来の大きさよりも小さく生まれること」を意味しています。成長曲線に沿って大きくなっているかを曲線に記録していきましょう。SGAで生まれ、3歳での身長が基準より小さい場合には検査を行うこともあります。検査の結果、成長ホルモン補充療法の適応となる場合がありますので、主治医に相談してみましょう。

赤ちゃんの発育

小さく早く生まれた赤ちゃんは、その子なりの成長・発達を確認ができるよう、修正月齢で経過をみます。お子さんの状況によりませんが、3歳くらいまでは修正月齢でフォローすることが多いようです。

修正月齢

修正月齢とは、実際に生まれた日ではなく、出産予定日から何ヶ月経過したかを表すものです。(退院日を基準に考える場合もあります)

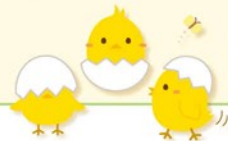


修正月齢の考え方

赤ちゃんの発達を育児書などで見るときは修正月齢で見るとよいでしょう。

- (例) 出産予定日より2ヶ月早く生まれた赤ちゃん
- ・生後0ヶ月 → 修正月齢マイナス2ヶ月
 - ・生後1ヶ月 → 修正月齢マイナス1ヶ月
 - ・生後2ヶ月 → 修正月齢 0ヶ月
 - ・生後3ヶ月 → 修正月齢 1ヶ月

発育曲線

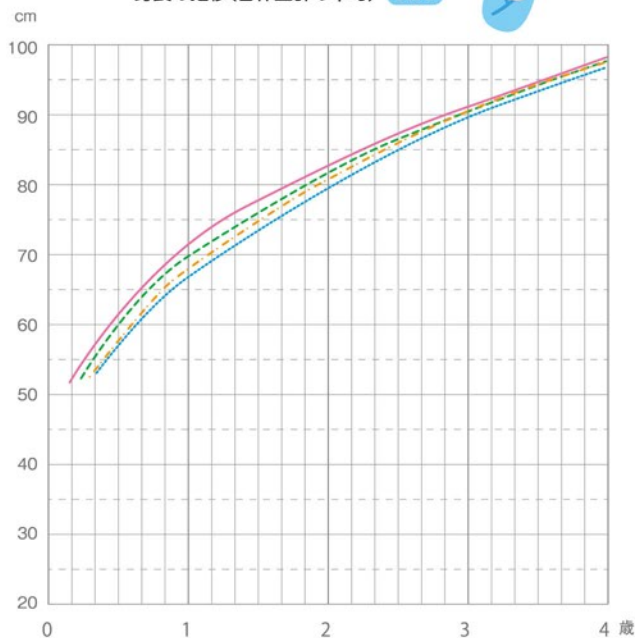


このハンドブックの発育曲線(平成4～6年度旧厚生省心身障害研究)は、全国の医療機関で1,500g未満で生まれた赤ちゃんのうち、比較的順調に経過した子どもの成長を基に作成されました。

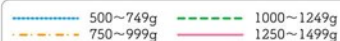
個人差もあるので、あくまで「目安」としてください。このハンドブックの発育曲線のほか、母子健康手帳の発育曲線に修正月齢で記入するなど、自由にご活用ください。

極低出生体重児(1,500グラム未満)発育曲線

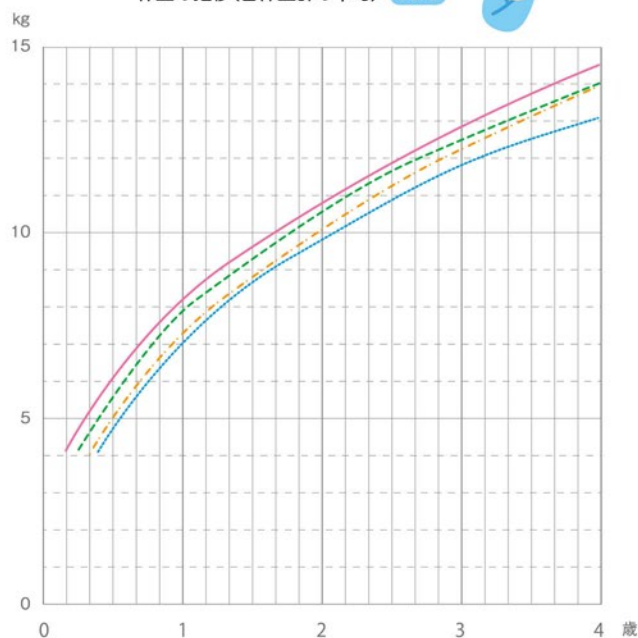
身長推移(各体重群の平均) 男児



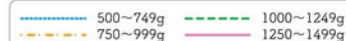
出典:極低出生体重発育曲線
(厚生省心身障害者研究班)



体重推移(各体重群の平均) 男児



出典:極低出生体重発育曲線
(厚生省心身障害者研究班)



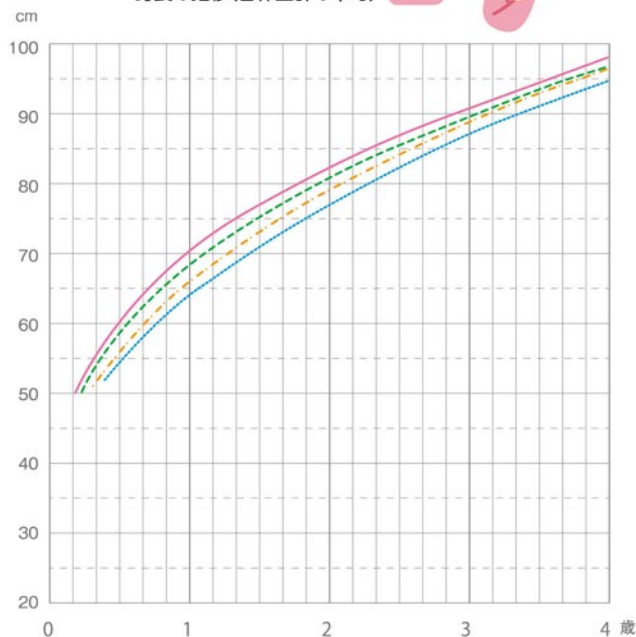
早産になったことで学年も変わった娘。身体はまだ小さく最前列が定位置ですが、誰よりも楽しそうに幼稚園に通うしっかり者になりました。親が思うより子どもはたくましいですよ! (28週 878g 4歳)



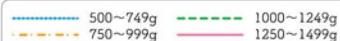
毎日涙がでて、心配と不安に押し潰される日を長い間過ごしました。その中で心の支えは、同じ経験をされた先輩ママと息子の生命力を信じる事!今の医療はすごい!大丈夫! (23週 551g 2歳5か月)

極低出生体重児(1,500グラム未満)発育曲線

身長推移(各体重群の平均) **女兒**



出典:極低出生体重発育曲線
(厚生省心身障害者研究班)



体重推移(各体重群の平均) **女兒**



出典:極低出生体重発育曲線
(厚生省心身障害者研究班)



早く産まれたぶん、まわりの赤ちゃんよりも長い赤ちゃん期間が愛おしくて♥最初から完璧な母はいません、あせらず愛おしい我が子と共に母として成長していきましょう!
(27週 721g 3歳1か月)



産まれたときは、自分を責めました、小さくても頑張っている姿に私の方が勇気を貰えました。周りの子と比べてしまうけど、何があっても我が子が一番です!
(28週 780g 5歳)

発達の記録①

赤ちゃんの 成長・発達を 「みつけた!」

赤ちゃんの発達と発育は個人差が大きくそれぞれのスピードで成長していきます。ここでは、発達をいろいろな側面から順を追って記録しています。小児科やリハビリの診察で確認することが多い項目を選んでみましたので、ママも赤ちゃんと遊びながら見つけてみましょう。

発達の記録のページの見方と記録方法の説明

確認したい項目です

確認した「みつけた!」日を記入しましょう。
「月 日」「生後 日目」どちらでもよいです。

しかめ顔などの表情をする

「表情が豊かなるしです。
次は必ず笑いますよ」

3月9日

確認したい項目(赤ちゃんの様子)は、発達の段階から見たときに
どういう意味があるかを説明しています。

情緒と感覚の
発達

赤ちゃんの反応
「みつけた!」

みつけた!日

しかめ顔などの表情をする

「表情が豊かなるしです。
次は必ず笑いますよ」

人の顔や動くおもちゃを目で 短時間追う

「自分以外の周囲のことを
認識するようになりました」

ママの声やガラガラの音を聞いた 瞬間に、赤ちゃんの動きが止まる

「その方向に向かなくても、ママはどこかな?
と考えています」

抱っこすると泣き止む

「ママのお腹の中の無重力と同じ感覚のため、
リラックスできます」

哺乳瓶の乳首(またはおもちゃ)が くちびるに触れると口で追って吸う

「反射ですが、将来の離乳食にもつながります」



周りの子と比べて成長はゆっくりかもしれないけど、生まれた頃の小さな身体を思い出すと、些細なことでも一つ一つの成長がとても嬉しく感じます。
(34週 1,405g 1歳8か月)



出産した頃は、悲しみと不安でいっぱいでしたが、たくさんの困難を乗り越えて成長する我が子にたくさん元気をもらいました。息子は私の誇りです。(28週 578g 6歳)

仰向けで顔を のぞいて「みつけた!」

みつけた!日

赤ちゃんの顔を正面から20cmくらい
離して見た時に赤ちゃんが目が合う

「丁度焦点が合う距離です。
おもちゃを見せてみてください」

頭は左右のどちらかを向いていて、
時々、反対も向く

「首がしっかりしてくると頭の向きが
替えられるようになります」

仰向けで上から見た時に、
顔が正面を向いている

「仰向けでの頭座りが完成です。
首すわりまであと一歩」



うつ伏せになった時に「みつけた!」 その①

みつけた!日

手足やからだ丸まることのできる

「手足がぎゅっと曲がって、赤ちゃんらしい姿勢に
なります。ここから伸びる運動が始まります」

頭を一瞬持ち上げる

「うつ伏せで首すわりができたということです。
おしりが浮いてしまうので少しおさえてあげる
とうまくできます」



どちらか一方に頭を回す

「さらに首すわりが進みます。
自分で口鼻がふさがらないようにできます」

ママがお手伝いして赤ちゃんの
こぶしを口に近づけるとしゃぶる

「手をしゃぶりながら頭を持ち上げ続けることが
できるようになります」



出産時あまりの小ささに落ち込んでいましたが、母に言われた「小さく産んで大きく育てる」が心に沁みました。(23週 551g 2歳6か月)



最初は不安と申し訳なさばかりでしたが、今は小さいことも成長がゆっくりなことすべて含めてこの子らしくてかわいいなと思えるようになり、毎日幸せです。(28週 833g 2歳5か月)

うつ伏せになった時に「みーつけた！」 その②

みーつけた!日

赤ちゃんの前方から呼びかけたり
ガラガラを見せる(鳴らす)と
見ようとして正面で頭を上げる

「どこで音がするのか見つけることができ、
背中筋が強くなり
お座りの準備が始まりました」

ママがお手伝いして、
赤ちゃんの手を肩より前に出すと、
手でからだを支えて頭を上げる

「頭を上げている時間がだんだん増えてきて、
ハイハイの準備です」



頭を上げたまま、顔を左右に向ける

「重心が左右に動くことで
おへそ中心に回る準備です」

うつ伏せのまま足を伸ばす

「完全にまたが伸びてきます。たっちの準備です」

手や足の動きで「みーつけた！」

みーつけた!日

ママがお手伝いして赤ちゃんの手を
口に持ってくると吸う

「最初に自分の手の存在を認識するのは
自分の口なんです」

手のひらにママの指を入れると
ぎゅっと握る

「手のひらに触れたものを握るのは
一時的な正常な反射です」

手どうしを握る

「手が反射の手を見つめました」

からだをくすぐると、伸ばした手足を
曲げ、床から持ち上げる

「重力に対抗して手足を
上げることが出来るよう
になりました」



左右の足の裏を合わせてこする

「歩くときに使う足裏の準備体操です」



小さく産んでしまったけど2ヶ月も早く会えたんだと思うと悪いことばかりではないなと思えました。小さな体に不安はたくさんありますが元気いっぱい育っています。
(32週 785g 2歳11か月)



出産も成長も周り比べて悔しかったり悩んでばかりの日々でした。今でも成長はゆっくりですが、あの頃の写真を娘と見ながら笑顔で思い返す事が出来るようになりました。(29週 1,384g 5歳)

おもちゃで遊んで「みつけた!」

みつけた!日

おもちゃをどちらか一方の手に
近づけて触れた時につかむ

「自分でつかみに行けるようになりました。
ミトンなどを外して、
手の感触を学ばせてあげましょう」

片手でつかんだおもちゃを口に
近づけたり、唇につけたりする

「硬い・やわらかい刺激を口で感じて調べてます」
「はじめは距離が分からなくて顔にぶつけたり
しますが、口と手の距離を学んでいます」

ガラガラを赤ちゃんの見えるところで
見せると、赤ちゃんが手を伸ばす

「手が自由に動き始めて距離や方向が
分かるようになります」

おもちゃを両手で持って、
手の中で回しながら口で遊ぶ

「両方の手が協力してできるようになりました」

おもちゃで遊んで「みつけた!」

みつけた!日

片方の手におもちゃを持っている時
に、反対側の手におもちゃを持たせると、
両方の手に別々のものを握る

「見ていない方の手もちゃんと握って、
見比べたりします」

おもちゃを他方の手に持ち替える

「後に「ちょうだい」というと渡してくれる」に
発展します」

左右に持ったものを打ちつけて
音を出す

「物と物との関係を調べ始めました」

うつ伏せや座位で回転する
おもちゃをまわす

「指をつかって回すことができるようになりました。
ガラガラなどのおもちゃだけでなく、
回転するおもちゃで遊んでみましょう」



出産直後は毎日泣いていましたが、懸命に生きている娘に勇気をもらいました。今は元気に
すくすく成長しています。どうかお母さんの体も大切にしてください。
(29週 1,077g 2歳)



年長頃から習字を習い小さな身体から力強い字を書く姿に驚かされます。そんな娘の夢は
アイスクリーム屋さんです(^^) (26週 972g 6歳9か月)

運動の発達

2

お子様の病状により、記載どおりに発達しないこともあります。赤ちゃんのペースで発達するのを、あせらず温かく見守りましょう。ご心配な場合はひとりで悩まず、病院や保健所に相談してみるとよいでしょう。

首すわり

(両脇を下から支えると首が安定する)

横向きにしてあげると
仰向けに戻る

床に手をついて立ち上がる



歩く! 最初は
2,3歩で
こける

10歩で
あんよ達成

伝い歩き

つかまり
立ち

つかまって膝立ち



自分で座る

よつばいで移動する



仰向けから横向きまで戻る



仰向けから左右どちらかに
寝返る
(まだ手は抜けないが最初の
寝返りはこれでよい)

赤ちゃんイスなどを使って座らせるとお座りできますが、ここは近道せず、順を追って発達するのが望ましいです。

寝返りをして手が抜ける



うつ伏せて
体を持ち上げる

よつばいで
体を揺する

うつ伏せて
後方に進む

うつ伏せて
体を回す



手のひらサイズだった我が子も立派に成長し、もうすぐ身長抜かされそうで抱っこしたくてもできない大きさになりました。抱っこできるうちはいっぱいしてあげて下さい!
(24週 662g 10歳)



今では小さく生まれたと話すときびっくりされるくらい元気な小学生になりました。人と比べずその子のペースを優しく見守ってあげてくださいね。
(26週 836g、806g (双子) 6歳11か月)

発達の記録②

小児科を受診したときや健診のときなどによく聞かれる項目です。
できるようになった日の月齢をまとめておきましょう。

首すわり (支えなしで首が くらつかない)	年	月	日	か月(修正)	か月)
寝返り	年	月	日	か月(修正)	か月)
ずりばい	年	月	日	か月(修正)	か月)
はいはい	年	月	日	か月(修正)	か月)
お座り (支えがなくても座れる)	年	月	日	か月(修正)	か月)
つかまり立ち	年	月	日	か月(修正)	か月)
つたい歩き	年	月	日	か月(修正)	か月)
ひとりで歩く	年	月	日	か月(修正)	か月)
大人の簡単な言葉の 意味が分かる	年	月	日	か月(修正)	か月)



指さしをする	年	月	日	か月(修正)	か月)
バイバイなどの 身振りをする	年	月	日	か月(修正)	か月)
ママ、プープーなど の単語を話す	年	月	日	か月(修正)	か月)
テレビや大人の 身振りのまねをする	年	月	日	か月(修正)	か月)
二語文を話す (ワンワンキタなど)	年	月	日	か月(修正)	か月)
走る	年	月	日	か月(修正)	か月)
ひとり で階段をのぼる (足を交互に出して)	年	月	日	か月(修正)	か月)
自分の名前が言える	年	月	日	か月(修正)	か月)



「赤ちゃんにとってもお母さんにとっても1番いいタイミングで出てきてくれたんだよ」という看護師さんの言葉に救われました。どうか自分を責めないで。早く会いに来てくれた我が子にたっぷり愛情を注いでください。(35週 1,994g 2歳3か月)



首すわりや寝返りなど全ての成長が遅く心配しましたが、今では早産だということを忘れるくらい元気に育ってくれています。(33週 1,838g 2歳)

育児の記録



病院やおうちでの様子を
記録しておきましょう。

生後1か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

生後2か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



つい周りの子と成長を比べて何度も落ち込んだけど、「ゆっくりでいいんだよ。」先輩ママからのこの言葉にとても励まされました。(34週 2,051g 2歳3か月)



周りの情報に振り回されぬ様、心配事は病院の先生・看護師さんに相談を。大丈夫、あなたは一人じゃないです。(31週 1,546g 17歳)

生後3か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

生後4か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



赤ちゃんより先に退院する辛さ、わかります。呼吸が安定せず、鼻からチューブで育ちましたがムチムチに育っています。二歳差長男のお世話をしながらの毎日面会、大変でしたが今ではすごく仲良しです。(34週 2,490g 4歳5か月)



修正月齢もあくまで目安です! 息子はお座りもハイハイも1歳過ぎてから、歩いたのは2歳でした。その分喜びもひとしおです。息子は待つことの大切さを教えてくれます。(35週 2,317g 2歳1か月)

生後5か月(修正: か月)の記録

生後6か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



産後、自分を責めてばかりで、現実を受け止めれない日々もあったけど、今では早く会いたかったんだよねって思えるようになりました。息子は、元気いっぱい、もうすぐ10歳に♪
(33週 2,070g 9歳)



お母さんも心身共に疲労が多いと思いますが「鉄分+たんぱく質」をしっかり摂ると心が安定する様です。実行して気持ちはかなり前向きになりました。(23週 551g 2歳6か月)

生後7か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

生後8か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



自宅が遠方だったため面会は大変でしたが、週2~3回子供に会えるのはすごく楽しみでした。行くたびに少しずつできることが増えていき、小さな身体でも生命力の強さに驚きました。初めての抱っこは忘れられません。(28週 995g 10か月)



息子とパパが笑いながら遊んでいるのを見るのが私の幸せです。私達のところに生まれてきてくれて、選んでくれて、ありがとう。(39週 1,928g 1歳5か月)

生後9か月(修正: か月)の記録

生後10か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



とっても小さく生まれてきたのに、しっかり産声を上げてくれて、びっくりしました。不安や心配はつきないけど、子どもはとんでもない成長の力を持っていると信じて、一步一步乗り越えていきたいです。(25週 683g 4か月)



書いても自己嫌悪、書かなくても自己嫌悪だった母子手帳。このハンドブックにはぜひ、わが子の誇らしい成長を存分に残してあげてください。(24週 680g 5歳)

生後11か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



お腹の中にいたときから今も不安が尽きず元気で成長するのか、心配でたまらないけど、小さくても日々成長していく娘を見て私自身が励まされています。
(38週 1.813g 1歳6か月)



1歳おめでとう!!!
年 月 日(満1歳)




計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



突然の出産、我が子の小ささに驚いたと思いますが、我が子を信じて、小さな手を握って下さいね! 思いは通じてますよ! (27週 780g 5歳)

1歳～2歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者


 お腹にいる時から小柄で成長がゆっくりな娘は、年下の子にもあつという間に追い越されてしまい、いつも不安は尽きません。でも、小さな体で一生懸命走り回る姿はとても愛おしくて、そんな不安は一気に吹き飛びます。(34週 1,405g 1歳9か月)

2歳おめでとう!!!

年 月 日(満2歳)



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

 入院中は心配と後悔でいっぱいでしたが、赤ちゃんに悲しい顔は見せられない! と、美味しいものを食べて自分にカツを入れていました。たまにはそういうのも必要だと思います。(28週 883g 2歳5か月)

2歳～3歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

3歳おめでとう!!!

年 月 日(満3歳)



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

当たり前のことなんてなくて全てが奇跡なんだと、小さく早く生まれた赤ちゃんに教えてもらいました。小さな成長や些細な変化を大きな喜びに変えられて幸せだなぁと思います。(28週 878g 4歳)



出産当時は「ママに早く会いたかっただね」と言われても、とても悲しかったです。でも今では、本当にとってもママが大好き!なので、この子は本当に私に早く会いたかったんだな♡と思えます☆(23週 551g 2歳7か月)



3歳～4歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

4歳おめでとう!!!

年 月 日(満4歳)



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

成長はゆっくりだけど小さかったことを忘れてしまうくらい元気いっぱい過ごしています。(32週 785g 2歳11か月)



早く小さく産まれた子は、か弱く可哀な子ではありません。人一倍、生命と生運のある子です。我が子の生きる力に誇りを持って子育てしていきましょう。(35週 2,317g 2歳3か月)



4歳～5歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



当時は突然の出産を受け入れられず、周りの妊婦さんを見る度に落ち込んでいました。でも赤ちゃんの生命力って凄い! 思っていた以上にしっかり育ってくれています。(23週 551g 2歳9か月)



5歳おめでとう!!!

年 月 日(満5歳)



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



突然の出産は喜びよりも不安なことだらけで、毎日泣きながらNICUに通っていました。しかし今では不安だった日々を忘れるくらい、よく笑い、よく食べ、元気に育ってくれています。(33週 1,838g 2歳7か月)

5歳～6歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



「この子だけ…?」と思ったら、病院の先生に相談してみて! 「私だけ…?」と思ったら、先輩ママに相談してみて! 心配事は、ひとつでも多く、無くしてね。(31週 1,546g 17歳)



6歳おめでとう!!!

年 月 日(満6歳)



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



保育器の中にいる息子を初めて見た時、こんなに小さくて本当に大きくなるのになって、ととても不安でした。今ではリレーの選手に選ばれるほどに元気っぱい走る! やんちゃボーイに。(33週 2,070g 9歳)

知っておきたいこと

小さく早く生まれた赤ちゃんたちは、さまざまなハードルを乗り越えながら大きく育っていきます。

ここでは、小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいことを記載しています。赤ちゃんによって経過は違うため、ここで説明していることが必ずしも起こるわけではありませんが、赤ちゃんのことを考えて、不安や心配が大きくなることもあると思います。

大切な赤ちゃんのことを医療スタッフや地域の保健師、地域の子育てサークルの先輩ママ等と一緒に話すことで、ご家族の不安や心配が軽くなることもあります。不安なことや分からないことなど、遠慮せず、医師や看護師、地域の保健師に相談してみることをお勧めします。

1 入院中について

入院中に次のような症状が現れ、治療が必要になることがあります。必ずしも起こるわけではありませんが、不安や心配なこと、気になることがあれば、医師や看護師に聞いてみましょう。

(1) 呼吸窮迫症候群(こきゅうきゅうはくしょうこうぐん)

肺には肺泡という空気が入る小さな袋があり、その袋を拡げておくためにサーファクタントという物質が産生されています。しかし、早く生まれた赤ちゃんには、生まれて数日間サーファクタントが産生されない状態が起こることがあります。このように、肺泡での酸素と二酸化炭素のガス交換が十分にできない状態を呼吸窮迫症候群と呼びます。気管に入れたチューブを通じて、人工サーファクタントを肺泡へ投与することで治療すると肺泡が拡がり呼吸状態は改善します。どんなに早く生まれても、生後数日すると、赤ちゃん自身がサーファクタントを産生し続けるようになります。

(2) 未熟児無呼吸発作(みじゅくじむこきゅうほっさ)

早く生まれた赤ちゃんたちは、呼吸をときどき休んでしまうことがあります。すぐに呼吸が再開できればいいのですが、脳の呼吸中枢が未熟であることや気道が軟らかいため呼吸を再開するのが難しい場合には、体中の酸素濃度低下や心拍数低下が起こります。この状態を未熟児無呼吸発作と呼びます。治療は人工呼吸器で呼吸を助けてあげたり、呼吸中枢を刺激する薬を投与したりします。赤ちゃんの成熟に伴い軽快します。その時期には、個人差がありますが、出産予定日近くになると消失することがほとんどです。

(3) 脳出血(のうしゅっけつ)

脳の血管の発達が未熟な早く生まれた赤ちゃんでは、生後5日頃までは脳の血管がもろいため脳内に出血を起こすことがあります。脳血管が血流量の変化に耐えられないと出血してしまいます。小さな出血は後遺症とあまり関係ありませんが、大きな出血、脳実質への出血、出血後水頭症(脳室という場所に脳脊髄液が過剰に貯留した状態)の場合には後遺症も心配です。出血後水頭症の場合には、髄液の過剰な貯留をやわらげる手術が必要になることがあります。

(4) 未熟児動脈管開存症(みじゅくじどうみゃくかんかいぞんしょう)

子宮内では赤ちゃんは肺で呼吸をしていないことから、心臓から肺へ向かうほとんどの血液は、動脈管という血管を経由して大動脈から全身へ流れています。赤ちゃんが生まれて肺で呼吸を始め心臓から肺への血流が増えると、この動脈管は必要なくなり自然に閉じます。しかし、早く生まれた赤ちゃんでは自然に閉じない場合があり、全身に流れるべき血液が肺へ流れてしまいます。この血流のバランスがくずれすることで、心不全や肺出血などが起きやすくなります。治療としては、動脈管を閉鎖させるインドメタシンやイブプロフェンなどの薬を投与するのが一般的です。この薬の効果がないうきには、手術で動脈管を閉じる場合もあります。

(5) 壊死性腸炎(えしせいちょうえん)

壊死性腸炎とは、腸管組織への血流減少と細菌感染症が重なることで腸管組織が壊死してしまう病気です。病態は未だ十分に解明されていないため、予防法は確立していませんが、早く生まれた赤ちゃんにとって母乳は壊死性腸炎の発症を減らす効果があるとされています。壊死性腸炎を発症した場合は、腸を休ませるため母乳やミルクの注入を一旦中止して点滴による栄養補給を行い、細菌に対する抗生剤を投与します。重症な場合には手術を必要とすることもあります。近年の発症頻度は比較的低いのですが、後遺症に関係することが多いので心配な合併症です。

(6) 未熟児網膜症(みじゅくじもうまくしょう)

早く生まれた赤ちゃんは、目の網膜血管の発達が未熟な状態で生まれます。生後に網膜血管が順調に発達する場合は良いのですが、異常な新生血管が発達してしまうことがあります。この異常な新生血管の発達が目立つ状態を未熟児網膜症と呼びます。多くの赤ちゃんは、出産予定日頃には軽快してきますが、ごく一部の赤ちゃんは異常な新生血管を抑えるために網膜レーザー治療を行うのが一般的です。網膜の血管が伸びて、眼科医から許可が出るまでは通院するお子さんがいます。

2 退院後について

退院後に気をつけることや入院中から治療を継続していくことが必要なものもあります。必ずしも起こるわけではありませんが、不安や心配なこと、気になることがあれば、かかりつけ医や看護師、保健師等に聞いてみましょう。

(1) 未熟児貧血

骨髄で赤血球を作る力が未熟であることや、赤血球を作るための材料となる鉄が体内で欠乏しやすいため、早く生まれた赤ちゃんは貧血になりやすい状態です。このため、入院中には骨髄での赤血球を産生する力を増やすホルモンであるエリスロポエチンを定期的に皮下注射し、鉄剤を毎日内服するお子さんがいます。退院後も鉄剤を飲むことがあります。これらの治療によって、赤血球輸血を避けたり、回数を減らしたりすることが可能です。

(2) 感染症

赤ちゃんはからだの中に細菌やウイルスが入ってきたときに防御する仕組み（免疫）が未発達な状態です。早く生まれた赤ちゃんは病原体から体を守る免疫力が未熟なため、感染症が起こりやすくなっています。赤ちゃんの感染症は進行が速いため、早期に疑い早く治療を開始することが最も大切です。

RSウイルス

RSウイルスは呼吸器感染症を引き起こす原因ウイルスの一つです。大人が感染した場合は軽い風邪様症状のみでおさまることが一般的ですが、早く生まれた赤ちゃんに感染すると重症化することがあります。詳しくは主治医に相談しましょう。

(3) 慢性肺疾患


生後28日を超えても酸素投与が必要で特有のレントゲン所見が続いている、もしくは修正36週で同様の定義があてはまる場合、慢性肺疾患と診断されます。人工呼吸器による圧力や高濃度の酸素、子宮内での感染、胃食道逆流によるミルクの誤嚥など様々な外的要因で肺胞は破壊と修復を繰り返しています。未熟な肺は修復力が弱く、修復に時間がかかります。その結果、膨らみにくい肺と膨らみすぎる肺が混在し、ますます長期の人工呼吸や酸素投与が必要になることがあります。体が大きくなるにつれて新しくできる肺組織が増え、修復することを待つ必要があります。予定日を超えても酸素投与の継続が必要になる赤ちゃんもいます。

(4) 未熟児くる病

早く生まれた赤ちゃんを母乳栄養のみで栄養管理すると、骨を作るために必要なカルシウム、リン、ビタミンDが不足しがちです。これらの不足が続いた場合は、骨の形成が遅れ、骨折することもあります。そのため、母乳にカルシウムやリンを加えることが一般的であり、ビタミンDも必要に応じて補充します。これらの栄養管理で、骨の形成が遅れる未熟児くる病という病気は現在少なくなっています。

3 予防接種について

小さく生まれた赤ちゃんであっても、修正月齢ではなく、暦月齢（生まれた日を基準に数えた年齢・月齢）で接種することが勧められます。ワクチンの種類によっては受けられる期間が短いものもあるので、お住まいの市町からの案内をよく確認し、かかりつけ医に相談しながらスケジュールを決めていきましょう。



小さく生まれた
赤ちゃんの
発達の特徴と対応

Q&A

Q 入院中は授乳時間ごとにミルクを飲んでいたのに、退院したらミルクを残してしまったり、授乳間隔も一定ではなくなってしまいました。たくさん飲んで大きくなってもらいたいので心配です。

A 授乳量にムラが出てくるのも成長のしるしです。時にはミルクを残してしまうこともありますよ。また、母乳の場合には授乳量を確認するために授乳前後に体重を量るママもいるかもしれませんが、赤ちゃんの機嫌がよく、おっぱいやミルクを元気に飲んでいるようであれば大丈夫です。心配な場合には、健診や育児相談で体重の増えを確認してもらい、医師や保健師などに相談してみましょう。

Q 仰向けからうつ伏せに寝返ったのですが、その逆ができないので、すぐに仰向けに戻してあげた方がよいですか？

A 通常、寝返りは仰向けからうつ伏せになった後に、仰向けに戻れるのは1～2か月かかります。その期間がうつ伏せの発達を促します。慌てて仰向けにする必要はなく、眠ってしまったら、鼻がふさがったりした時のみ直してあげましょう。また、頭を上げるために好きなおもちゃの音やお母さんの声や顔で励ましてあげましょう。頭が持続的に上がるようになったところに仰向けに戻れるようになります。

Q 一度寝返りができたのですが、できなくなりました。どうしてですか？

A 初期の寝返りは横向きまでできると、自分の意志ではなく自然に寝返ります。その頃に「自分でもとに戻れないから」とすぐに仰向けにしてしまうことが多いと、うつ伏せでの発達が遅れるため、寝返った後に頭が上がらず不快な思いをしますので、その後、自分から寝返りをしなくなります。横向きはできて足で止めて寝返らないようにしていることもあります。このようになったら、うつ伏せの練習をしてあげましょう。上手になったら自分で寝返りを始めます。

Q お座りは早くできたのですが、「よつばい」を全くしません。大丈夫ですか？

A うつ伏せで頭を持ち上げて周りを見回すようになると仰向けよりもうつ伏せを好むようになり、最終的に「よつばい移動」に発達します。しかし、よつばいが出来なくても大丈夫です。ちゃんと次に進んでいけますので、もしお座りで移動するようなことを始めたとしても、それを獲得したことをほめてあげましょう。

Q お座りがなかなか出来なくて、心配です。

A 赤ちゃんは頭が大きく、特に低出生体重児は頭部が大きく体がやや華奢なことが多いため、不安定になりやすくお座りや抱っこで常にお母さんが支えていることが多くなりがちです。うつ伏せやよつばいをすることで、次第にお座りに必要な力が出来てきますので、うつ伏せで遊んであげましょう。

Q ごはん(離乳食)をなかなか食べてくれませんか。

A 小さく生まれた子どもには、小食のことがよくありますが、年長以降になると心配がなくなることがほとんどです。小食の場合は時間をしっかりと決めて4回食にしてみることもよいでしょう。好き嫌いが出てくるのは発達の証でもあります。中には触感やにおいなどが敏感なために食べられなかったり、飲めないものがあります。無理強いさせず、細かくして混ぜたり、一緒に準備をしたり、自分から食べられる工夫をすることが大切です。

Q 走れなかったり、転びやすかったりと、
運動がうまくできないのですが大丈夫でしょうか？

A 筋力やバランスの発達がゆっくりと進むので、走ることや遊具で遊ぶことなどが上手く出来ないことがあります。運動が上手く出来るためには自分の身体について知り、自由に動かせるようになる必要があります。毎日行う着替えや靴の着脱、食事の時の道具の操作などで発達が促されます。ただし、なかなか直らない時には、治療が必要な場合もありますので、受診や健診の際に相談しましょう。

Q 手先が不器用なのか、箸や鉛筆をうまく持てないのですが、
どうしたらよいのでしょうか？

A 箸を使う目安は鉛筆を3本の指でうまく持てるようになってからです。箸をうまく使えるようになるには、鉛筆で小さな丸が書けるくらいの指の発達が必要になります。うまく使えるように無理に持たせなくてもだんだんと指の動かし方を覚えて箸を使えるようになります。しつけ箸は、手に障害がある場合には有効な場合もありますので、作業療法士などの専門家に相談しましょう。

Q お絵かきに興味がなく、書いてもなぐり描きばかりで心配です。

A 個人差はありますが、出産予定日から3歳くらいになると人の顔らしい絵が描けるようになっていきます。絵を描くこと自体が好きになることが大切なので、無理に描かせたり、線をなぞらせたり、点を結ばせるような課題ばかりではなく、自由に描かせて褒めたり飾ったりしてあげましょう。絵を描くことは将来的に文字を書く力に繋がっていきます。

Q 意味のある言葉をなかなか話しませんが大丈夫でしょうか？

A 個人差はありますが、出産予定日から1歳半頃までに意味のある言葉が一つでも出ているかどうかが目安です。言葉の発達がゆっくりな場合は、言わせようとすると余計に言わなくなってしまいます。場面にあった声掛けをして、言われたことの理解を発達させてあげましょう。また、ジェスチャーは身体で話す言葉なので、手遊びや生活の中でたくさん教えてあげましょう。言葉を話し始めて発音がうまくできないときは、無理に言い直しをさせないようにして、周囲の大人が正しい発音で話して聞かせてあげるとよいでしょう。

Q 食事の時に席についてられないことや、集中して
玩具で遊べないことがよくあります。落ち着きがないようで心配です。

A 運動の発達がゆっくりなことがあります。動けるようになったことが嬉しくて一見落ち着きがないように見えることがあります。目的をもって動いているのであれば心配しすぎる必要はありません。落ち着きやすい環境になっているかも確認が必要です。おもちゃが多すぎたり、常にテレビがついていないようにします。子どもの中には、体をたくさん動かすことが好きな場合があります。そのような場合は、食事の前にたくさん体を動かして遊んでみましょう。

困ったときの相談先

Q 子どもの発達やママの体調のことをどこに相談したらいいの？

A 各市町の子育て支援センターでは、妊娠・出産・育児に関する様々な相談に保健師等専門スタッフが丁寧に対応します。
お住いの市町の子育て世代包括支援センターは、こちらから検索してください。

広島県 子育て 包括 センター

検索



A ママの体調のことを助産師に相談できます。
詳しくは、こちらから検索してください。

女性の健康相談(電話相談)

広島県 女性 健康相談

検索



A お子さんの発達の遅れや偏りなどが気になる方などの相談・支援窓口は、こちらから検索してください。

発達障害児の相談・支援窓口

広島県 発達 相談

検索



Q 赤ちゃんを連れて外出するのが心配。でも、赤ちゃんのこと相談したいな…

A 広島県では、地域子育て支援拠点のスタッフや助産師がオンラインミーティング機能を活用して、子育て中の保護者と気軽に会話や相談できる取組を実施しています。

オンラインおしゃべり広場 (地域子育て支援拠点スタッフ)

ひろしま オンラインおしゃべり

検索



ひろしま助産師オンライン相談

広島県 助産師 オンライン相談

検索



Q 急に子どもが病気になった。どうしよう…

A まずはかかりつけ医に相談してください。
かかりつけ医につながらない場合は、「#8000」(小児救急電話相談)に電話してください。

「#8000」
小児救急電話相談



Q 医療費が心配だな…

A 「未熟児養育医療」「乳幼児医療費助成制度」などの医療費の助成を受けます。

ほかにも「自立支援医療」や「小児慢性特定疾病医療費助成制度」の申請など、詳しくは病院の医療ソーシャルワーカーや申請先の市町、保健所へご相談ください。

制度名称	制度の内容	相談窓口
未熟児養育医療	出生体重2,000g以下など、医師が入院して養育することが必要であると認めた未熟児等に対し、医療費の給付制度を受けられます。	市町 
乳幼児医療費助成制度	乳幼児等の医療費を公費で負担する制度です。市町村によって対象年齢などが異なりますので、詳しくは市町窓口にお尋ねください。	市町 
自立支援医療 (育成医療)	満18歳未満で身体に障害がある児童や、将来、障害をもつおそれのある児童が、手術などによって、その障害の改善が見込まれる場合、その医療費を助成する制度です。	市町 
小児慢性特定疾病 医療費助成制度	慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、内分泌疾患、血友病等の小児慢性特有疾患にかかっている小児の医療費の自己負担分の一部を助成します。	保健所 

Q ママ同士の交流や子育てについて気軽に相談できる場所が身近な地域にないのかな…

A 地域の子育て支援拠点では、スタッフによる相談やママ同士で交流することもできます。お近くの子育て支援拠点を探してみてください。

広島県内の地域子育て支援拠点

イクちゃん 子育て支援センター

検索





**早産児・低体重児・未熟児ちゃんママ
交流サークルの紹介**

「しずくの木」

毎月1回、早産や様々な理由で早く小さく生まれた赤ちゃんともママの交流会を開催しています。赤ちゃんを小さく生んで、いろいろな思いがあるかと思えます。しずくの木の名前には、「ママやご家族が流したたくさんさんの涙のしずくでおおきなあれ!!」という意味が含まれています。小さく生まれた赤ちゃんならではの発達や育児の悩みや出産の時の気持ちをしゃべりしに來ませんか？オンライン交流会も開催しています。

開催日時：毎月第1水曜日
場 所：広島市西区民文化センター




BLOG : <https://ameblo.jp/shizukunoki/>
MAIL : sperca.shizukunoki@gmail.com
LINE : @efg7289x

※13～50ページ下段のメッセージは「しずくの木」サークルの先輩ママから頂いたものです。妊娠期間・出生体重・現在の年齢を記載しています。



小さな赤ちゃんの家族になったあなたへ

まわりの
ご家族にも
戸惑いが…

パパ	仕事で週末しか会えないし、 何がしてあげられるかな…	
おじいちゃん おばあちゃん	なんて声かけたらいいのかな、 何かしてあげられることはあるかしら…	
きょうだい	赤ちゃんが生まれたけど 面会できないし、実感がわかないな…	

とにかく話を聞いてほしい。
つらいことも、嬉しいことも、些細なこと。
母としてできるだけことはしたいし、しているつもり
だけど、うまくいかないこともある。
それを責めずに頑張っているね。と励ましてほしい。

腫れものに触るのでは
なく、普通に接してくれ
たのが良かったです。

ママが周りの人たちにしてほしいこと

～先輩ママからの体験から～

主人は子供に週末しか
会えなかったため、毎日
面会後、写メを送り、夜
に様子を話し、良いこと
も良くないことも共有
できるようになりました。

つらかったとき、家族か
ら一人で悩まず、みんな
で育てればいいと言わ
れたのがうれしかった。
今でも悩んだ時にふと
思い出すと、一人じゃな
いんだと思えて気持ち
が楽になります。

祖父母の子育ての体験
をひとつのものさしと
して、それより成長が遅
くて当たり前。
人並にできて喜びを感じ
るもの、と寄り添って
くれる環境がありがた
かったです。



【監修】

総合周産期母子医療センター
(県立広島病院、広島市立広島市民病院)

【参考文献】

しずおかリトルベビーハンドブック(H30.3)

なごやリトルベビーハンドブック(H31.4)

きふすくすく手帳(R2.9)

NICU 退院手帳(極低出生体重児用)

「低出生体重児の発症機序および長期予後の解明に関する研究」班作成
小さなあかちゃん～小さく生まれたあかちゃんの入院生活
広島市立広島市民病院総合周産期母子医療センター新生児科)

【協力者】

広島県医師会、広島県小児科医会、広島県産婦人科医会、広島県助産師会、地域周産
期母子医療センター(土谷総合病院、広島大学病院、国立病院機構呉医療センター、
中国労災病院、国立病院機構東広島医療センター、厚生連尾道総合病院、国立病院機
構福山医療センター、市立三次中央病院)
早産児・低体重児・未熟児ちゃんママ交流サークル「しずくの木」
国際母子手帳委員会

【作成・編集】

広島県健康福祉局子供未来応援課
令和3年3月発行

アンケートのお願い

よりよいリトルベビーハンド
ブックにしていいため、利用され
た方のアンケートを実施してい
ます。下記のQRコードからアン
ケートに御協力ください。



- ★「何かしてあげなければ」と力みすぎず、まずは「ママの気持ち」を受け止めてあげてください。
- ★買い物や家事、受診の送迎、上の子の遊び相手やママときょうだいが時間をもつためのサポートなど、誰にどんなことを手伝ってもらえるかを一緒に考えていけるとよいですね。
- ★利用できるサポート事業を進めてあげることも一つの方法です。