

## こんな時どうする～? おでかけSOS

赤ちゃんが産まれて、一緒におでかけをするようになって、  
今まで経験しなかったことや  
気が付かなかったことにたくさん出会います。  
赤ちゃんや子どもを連れてのおでかけの体験談や、  
楽しくおでかけするためのひと工夫を  
先輩ママに聞いてみました。

### おでかけ【外食編】

#### 「困った…」わたしのプチ悩み

子連れでの外食は、子どもが大きな声を出したり、動いたりしないよう  
周りに気を使い、疲れて帰ってくることもあります。

大型店のフードコートには親子のスペースが仕切られていて、イスやテーブルが子どもが使いやすい高さになっているところがあります。仕切りがあるので周りが見えない分、子どもが食事に集中できます。子どもから目を離すことはできないけど、まわりに気を使わない分、楽しく食事ができます。

こんな時は  
ひと工夫

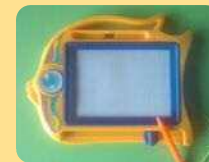


スマホだけ  
じゃない!!  
シンプルだけど  
役に立つ!  
『遊びの小道具』



#### ビニール袋

ガサガサという音が赤ちゃんが喜ぶ音です。触ったり、風船のように膨らませてみたりと幅広く遊べます。



#### お絵かきボード

磁気ボードにマグネットで絵や文字を書いたり消したりでき、繰り返し遊べて便利です。



#### カードケース

いらなくなったカードを入れてあげると、出したり入れたり、くりかえし遊べます。

### おでかけ【美容室編】

#### 「困った…」わたしのプチ悩み

子育て中は美容室に行く時間を作るのも大変です。鏡の中の自分を見ながら、早く髪を切ってきれいになりたい。ゆっくりした自分のためだけの時間をすごしたいなあと思うけど、自分のことより子どものことが先!



こんな時は  
ひと工夫

家族で美容室に行ってみませんか? 私がやっている時は夫が子どもを見て、私が終わったら交代。そんな休日の過ごし方もあります。また、『すこやかパスポート』があると大人が1人カットすると子どもが1人無料になるところもあります。美容室によってサービスが異なるので自分にあったサービスをみつけて利用してみてね。

### おでかけ【授乳室のあるお店】

#### 「困った…」わたしの体験談

授乳室が1部屋しかない写真屋さんには困りました。お宮参り時期の乳児は授乳に20～30分掛かることもあり、途中でドアをノックされた時は焦りました。

こんな時は  
ひと工夫

- 授乳時間をずらして予約する
- 授乳してから入店する
- 授乳ケープを持参する
- 車があれば車内で授乳する

#### 「よかった!」わたしの体験談

大型商業施設には赤ちゃんルームがあり、個室授乳室やおむつ替え台が沢山あって便利。またミルク調乳用のお湯とお水を用意している施設もあり大荷物ママには大助かりでした。

こんな時は  
ひと工夫

- 赤ちゃんルームの有無、場所を事前に確認しておく
- ミルクのお湯とお水がある施設なら、荷物を減らせる
- パパも入れるので、おむつ替えを手伝ってもらえる
- 自販機もあるので、休憩にも使える