

OITA
TANOSHIMU
IKUBON
大分県

楽しむ イクボーン

～素敵なパパになるための育本～



パパの子育て
これでいいのだ!

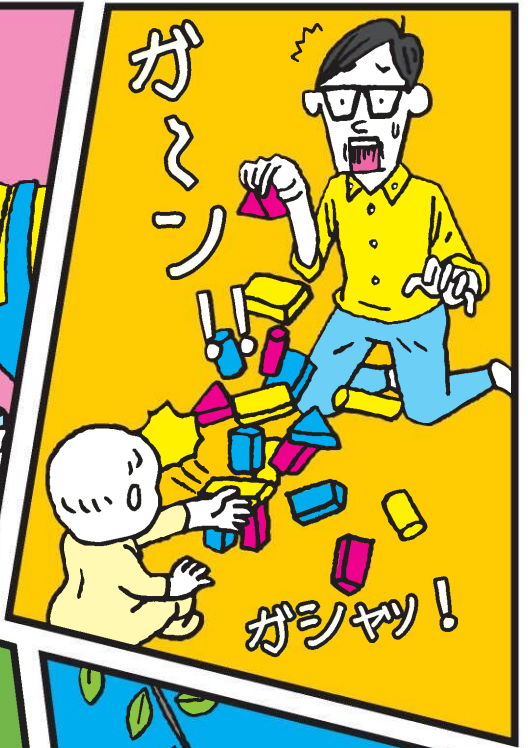
大分県 福祉保健部こども未来課

〒870-8501 大分市大手町 3-1-1

TEL 097-506-2712

e-mail : a12470@pref.oita.lg.jp

第4刷 令和5年3月発行



愛する子どもとママのために、
できることから始めればいいのだ。



育児を積極的に行うパパ、イクメン。
ママを優しくサポートして、
子どもの世話は何でもおまかせあれ。
仕事と家庭を両立できるナイスガイ！
イクメンって、カッコいいよな...
イクメンみたいにカタカナだし。
でも、僕にはハードルが高すぎる。
育児って何をしたいのかも分からない。
仕事も忙しいから時間もないよ...。
そんな弱気なパパに、
この「イクボン」を贈ります。
カッコ悪くても、苦笑いされても
恥ずかしがらずに子育てを楽しめばいい。
頑張りすぎずに、自分のペースで
できることから始めれば、これでいいのだ！
今日からあなたは、イクボンのパパになる。



CONTENTS

4 妊娠篇

「妻がママに、僕はパパになる！」の巻

- 5...強くて優しいサポーターになるのだ！
- 7...妊娠ママを実体験& パパができる6つのサポート



10 出産篇

「ついにお産が... 慌てちゃダメよ」の巻

- 11...いよいよ出産の時が来た！
- 13...こんにちは、赤ちゃん！イクメンライフの本番スタート！
- 15...産後のママは安静に 手続き・届け出はパパにおまかせ！



18 育児篇

「笑って、泣いて エンジョイ子育て」の巻

- 19...沐浴・ミルク・おむつ替え 三大登竜門にチャレンジ！
- 21...シアワセな瞬間の連続！パパも育児奮闘期に突入
- 25...イクボン流、パパと遊ぼう！
- 27...「もしも」の時でも焦らないで！ 子どものケガ・事故に備える



29 育児レポート

育児休暇取得体験 スケジュール& 家事・育児分担リスト



- 35 興味はあるけど、どうやって取るの？ 育児休業制度の利用法 ワーク・ライフ・バランスって？ イクボスとは？

42 講座レポート

おおいた子育てパパ応援講座

- 42...笑っている父親になろう
- 43...子どもと楽しむダンボール遊び
- 44...パパコミュニティをつくろう
- 45...パートナーシップ・家事ギャップ解消&家事シェア
- 46...働き方、職場改善を考える「部下チカラ」
- 47...パパの絵本読み聞かせ&パパ宣言

49 情報ひろば

子育てパパ・ママのための 支援サービス

51 子育てパパのための 相談窓口

53 大分県LINE 公式アカウント

COLUMN & INFORMATION

- 9 チャート式パパタイプ
- 17 ちょっと気になる出産前後のセックス
- 40 母子手帳アプリ 母子モ
- 41 おおいたパパくらぶ

楽しむ
イクボン

妊娠篇

「妻がママに、僕はパパになる！」の巻

PAPA



妊婦体験ジャケットで妊娠ママの日常を体験！

妊娠中ママの強くて優しいサポーターになるのだ！

妊娠初期 [2~4カ月]

ママ

- つわりがはじまる
- イライラしやすい
- 下腹が張り、腰が重くなる

ベビー

- 体長2.5→18cmへ成長
- 心臓が動き出す
- 手足の区別がでて赤ちゃんらしくなる

コレが
パパが
できること
なのだ



タバコをやめよう

ニコチンや二酸化炭素の影響でお腹の赤ちゃんに様々な影響を与えます。

妻が妊娠、ママになる！その瞬間から、あなたもパパになる。ママは、初めての赤ちゃんの成長をお腹に感じながら、ワクワクしながら、ドキドキしたり不安になったりするもの。そんなとき、パパがママに寄り添い、できることを見てみよう。ほら、こんなにあるのだ。

重い荷物を持つのはパパの仕事

重い荷物をもったり、高い所の上げ下げ、ふとん干しなどを積極的にしよう。



ママのからだをいたわろう

つわりは想像以上にツライもの。ママを励ましながらいたわろう。ママの好きなものを食べさせたり、家事を進んでしよう。

妊娠中期 [5~7カ月]

ママ

- つわりがおさまり食欲がでてくる
- 胎動を感じる
- お腹がせりだしてくる
- 貧血になりやすい
- 体重が増えてくる

ベビー

- 体長25→35cmへ成長
- 全身に産毛が生えてくる
- 爪が生え、まばたきできるようになる
- 動きが活発になる
- お腹の中で音を聞いたり、感じたりできる

コレが
パパが
できること
なのだ



父親学級へ参加しよう

赤ちゃんの誕生に備えて、育児の知識をみにつけておこう。



お腹に話しかけたり、胎動を感じてみよう

ママのお腹に耳をあて、赤ちゃんの動きを感じたり、話しかけてみよう。

2人の時間を楽しもう

安定期の間は、2人で食事に行ったりお出掛けをしてママの気分をリラックスさせよう。



妊娠後期 [8~10カ月]

ママ

- 動悸・息切れが起りやすい
- 疲れやすく、むくみがやすい
- お腹が前につきだしてくる
- 腰痛になりやすい
- 出産前は神経質になりやすい

ベビー

- 体長40→50cmへ成長
- 皮下脂肪がふえてくる
- 各臓器の機能が成熟してくる
- いつ生まれても良い状態になる

コレが
パパが
できること
なのだ



ママの不安を聞こう

出産前は神経質になってしまいうもの。ママの不安を聞いて、落ち着かせよう。



マッサージをしよう

赤ちゃんの体重も増えて、ママには負担がかかります。腰や足をマッサージして気持ちよくしよう。

入院・出産の準備をしよう

陣痛が始まって慌てないように、入院準備を整え連絡先の一覧表などを作っておこう。



ママはどれだけ大変!? 1日妊婦になってみる

ママのお腹が膨らんでいく姿は、我が子の成長の証。
でも、「早く会いたいよ〜!」と喜んでばかりはいられません。
お腹の大きさに比例して、ママの負担も大きくなるのだから。
それってどれだけ大変なの? 妊婦体験で実感してみよう。
ママの気持ちにもっと寄り添うために!



妊婦体験ジャケットでママ体験

お腹の中の赤ちゃんの重さと、妊娠中のママの体重増加から導かれた、総重量10kgの妊婦ジャケット。座ったり、起きたりするたびに、ズシリと肩や腰、両足に負担がかかる。床のモノを拾ったり、靴の紐もお腹が邪魔してひと苦労。体験して初めて知ったママのしんどさ。代わってあげられないけど、しっかりサポートすることを誓います!

一緒に両親教室へ行こう

大分県内の市町村では、赤ちゃんを迎えるための、さまざまな準備や心構えについて、助産師など専門家から分かりやすく学べる両親学級やプレパパ&プレママスクールが開催されています。妊娠中のママの体調の変化やパパがお手伝いできることをアドバイスしてもらえたり、沐浴を実際に体験することもできます。夫婦で参加することで、出産、そして子育てを安心して迎えることができますよ。

大分県内の両親学級に関しては、お住まいの市町村へお問い合わせください。49P

産婦人科で行っている場合もありますので、かかり付けの産婦人科へお問い合わせを。

ママの心強いサポーターとして パパができる6つのこと

もちろん産むのはママですが、育てるのは2人一緒。
何よりパパの理解やサポートがあると感じられるだけでも
ママは心強いものです。具体的にはどんなことができる?



サポート

01 赤ちゃんの世話を覚えよう!

- 出産育児の本を読んでおこう
- 出産後の部屋の準備をしておこう
- ベビーベッド、育児用品のスペースをつくろう
- チャイルドシートやベビーカーを用意しよう



サポート

03 出産計画をたてよう!

- 出産費用、家計の見直し
- 内祝いの準備
- 4か月くらいまでの育児用品の準備
- 様々な手当の申請方法などを自治体に確認
- 市町村ごとに、出産に関する補助金など各種支援制度の有無を確認しよう

サポート

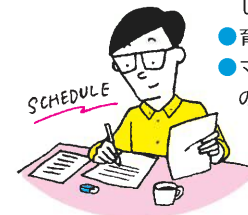
02 家の中の物の置場や、家事を覚えよう!

- 印鑑、通帳、健康保険証の収納場所はどこ?
- 台所用品、洗濯用品の場所やゴミ出し日を把握しよう
- ゴミ出し、お風呂掃除、部屋掃除、買い物など大きなお腹ではやりづらいことを積極的にしよう

サポート

04 育児休暇取得の計画をたてよう!

- 会社の育児休暇制度を確認しよう
- 育児休暇制度の申請をしよう
- ママと話し合って、育児休暇中のスケジュールをつくろう



サポート

05 出産後できなくなることをしておこう!

- ママのひとりの時間をつくる
- レストランや映画などを2人で楽しむ
- 小旅行を楽しむ
- 友達との時間をつくる

サポート

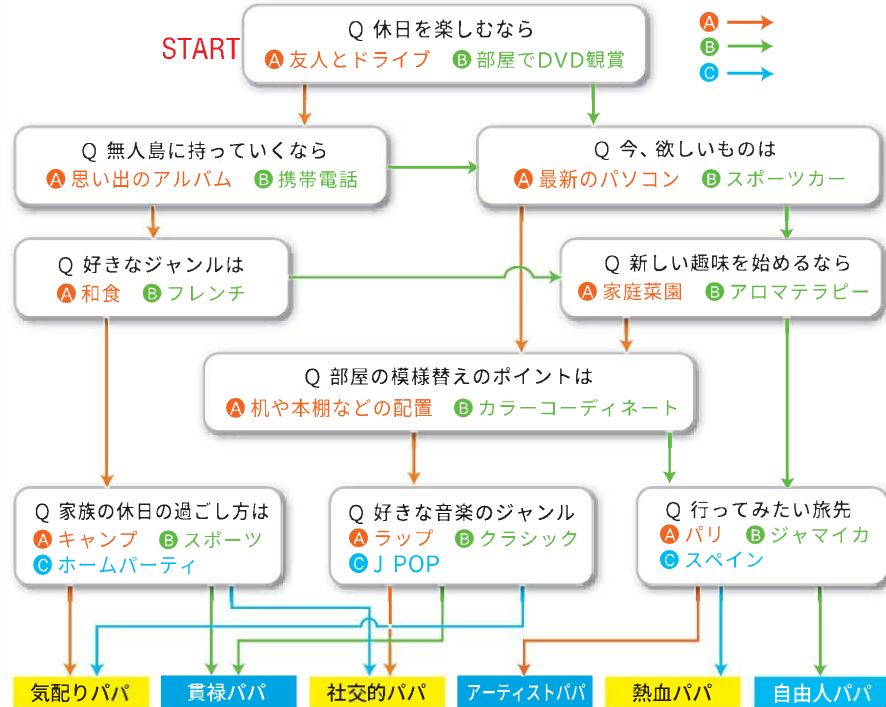
06 支援サービスや託児所、保育所を調べておこう。

- 自治体による子育て支援サービス
- 一時保育などの託児サービス・保育施設
- 出産後のママの家事などをケアしてくれるヘルパーの利用



チャートでわかるパパタイプ

あなたはどんなパパになりそう？ 質問に答えて診断スタート！




気配りパパ
まじめで優しいママの頼もしい存在。心配しすぎは禁物。エンジョイ育児！



貫禄パパ
何事もぬかりなく対処！冷静すぎるとママのホルモンバランスに障るので注意



社交的パパ
いつも明るい性格は子育て向き。会社などで周りの協力を得るのも上手



アーティストパパ
芸術肌のお洒落さん。休日はカメラ片手に子ともベアルックで公園へ



熱血パパ
完璧な子育てを目指す炎のイクメン。ただし失敗しても落ち込まないで



自由人パパ
育児中も自分の時間は譲れない。ならば趣味を子育てに生かしてみよう

出産篇

「ついにお産が...慌てちゃダメよ」の巻

Coming soon..!



陣痛が始まり苦しそうなママ、そのときパパは...

いよいよ出産の時が来た！ 頼りになるパパでいたい

お産が近づく

ママ

- お腹がひんぱんに張る
- 尿が近くなる
- 腰回りが痛み、腿の付け根が押される感じがする
- 胎動が少なくなる

パパ

- 出産予定日が近くなったら、仕事を早く切りあげ、なるべく一緒にいよう
- いつも連絡が取れる態勢でいよう。行き先、居場所は必ずママに伝えて
- 出産に立ち会うかどうか話し合っておこう
- いつでも入院できる荷物の準備をしておこう。ママが産気づいたら、荷物はパパがあとから持って行く？「その時がきた」ときのことも決めておいて
- 出産後、ママは里帰りするのか自宅に帰ってくるのか話し合おう
- 仕事場の上司や同僚、近所の人に出産が近いことを話しておこう



お産のはじまり

ママ

- おしるし（陣痛前の少量の出血）がある
- 規則的な子宮収縮（陣痛）がはじまる
- 破水

パパ

- あわてずにママの不安を解消しよう
- 外にいる場合はできるだけ早く駆けつけよう



陣痛時の 移動手段

陣痛が始まったときにいる場所、時間などによって病院までの移動手段はワンパターンではないので、あらゆるシーンを想定しておいて。パパが運転する場合もタクシーで移動する場合も、ママに痛いところはないか、どれくらい陣痛が痛いかわかり不安を聞いて安心させよう。

分娩第1期

ママ

- 陣痛が徐々に強くなっていく

パパ

- 腰をさすったり、水分の補給を心がけて
- ママがしてほしいことをよく聞こう
- ママの体調に空調が適しているか確認を



出産予定日が近づくと、ママは心身ともに不安定になりがち。

そしてついに「その時」がくれば、不安でいっぱい。

そんなママをいちばん支えてあげられるのは、一心同体のパートナー、パパなのだ！
待望の赤ちゃんに会うまでの心の準備、しっかりと！！

分娩第2期

ママ

- 分娩室へ移動。
陣痛に合わせていきんだり、呼吸したりする

パパ

- 手を握ったり、
声をかけてリラックスさせて

立会い 出産

いよいよ陣痛は始まったものの、陣痛に波があり出産までは時間がかかります。口に氷や飲み物を運んだり、「一緒にがんばろう」という精一杯の気持ちで寄り添って。



分娩第3期

ママ

- ママの最後のふんばりで赤ちゃん誕生！
- ママと赤ちゃんを繋いでいた
へその緒を切ってご対面

パパ

- 「がんばってくれてありがとう」と
ママにねぎらいの言葉を！
- 生まれてきた赤ちゃんを抱いて
喜びを分かち合おう



Q & A

◎ 出産費用はどのくらい？

出産費用は40～50万円程度ですが、国民健康保険、共済保険などの加入者、または加入者の扶養者である配偶者には出産育児一時金42万円（令和5年4月からは50万円）が支給されます。出産育児一時金の請求と受け取りを医療機関が代行を行う「直接支払制度」があるので、かかりつけの医療機関に相談を。

◎ 帝王切開になったら？

自然な分娩を望んでいても、医学的理由から帝王切開をしなければならない場合がでてきます。事前に決める場合も、陣痛時に判断する場合もあり、下腹部・子宮を切開して赤ちゃんを取り出します。入院期間が通常より長くなりますが、医師が最善の手段として対処してくれるので冷静に受け止めましょう。

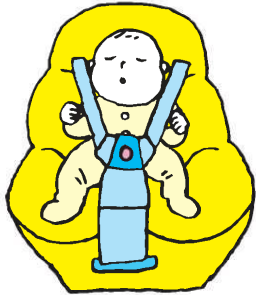
こんにちは、赤ちゃん！ イクメンライフの本番スタート！

我が家に赤ちゃんがやってくる

出産から約1週間後、ママと赤ちゃんが退院。
新しい家族の門出の日は、万全の準備をして迎えたい！

車に必ずチャイルドシートを用意しよう

新生児の安全を第一に考えるならチャイルドシート。助手席や後部座席から赤ちゃんの様子をこまめにチェックすることを忘れずに。



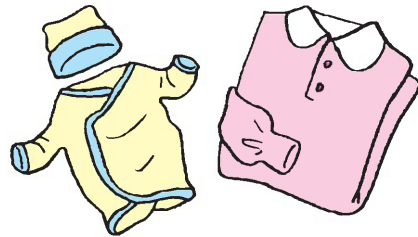
ママも、赤ちゃんも ゆっくりできる部屋の準備

家を掃除して清潔な部屋で赤ちゃんを迎えて。



ベビー服とママの ウェアを準備

赤ちゃんが初めて外に出る日。天候によってベビー服などを準備しておこう。ママの退院服も忘れずに！



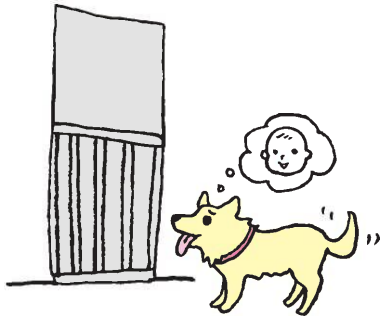
ママ実家へ

ママが実家に戻る場合は、優しく送り出して。



ペットがいる家庭は...

ペットがいる場合は、ベビールームにペットが入らないよう工夫しよう。



ここからは今までの生活が一変してすべてが赤ちゃん中心に。
おっぱいだけはあげられないけど、あとは全部パパにもできることばかり。
我が子の成長、ひとときたりとも見逃さないで！

産後のママにしてあげたいこと

◎「マタニティーブルー」なママを優しく見守る

些細な出来事に悲しくなったり、イライラしたり、不安な気分になる「マタニティーブルー」は、急激なホルモンバランスの変化によって引き起こされるもの。出産後3日～1週間くらいによくある、ママなら誰にでも起こりうる症状です。そんなときは「大丈夫だよ」と安心感を与えることが大切。そうすれば自然によくなります。



◎「産後うつ」に気をつける

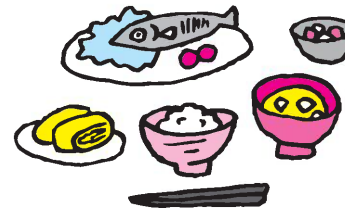
出産後2～3週間から3カ月後くらいの間、ママは気分が落ち込んだり家事や料理をする気分にならなかったりしがち。子どもの成長を見て「発達が遅れている」とか「母親失格だ」などと自分を責めることもあります。泣いている赤ちゃんをママ任せにしないなどしてパパが優しく見守ったり、周囲の支えでよくなることもあります。症状が悪化するようなら早めにかかりつけ医に相談しましょう。

◎出産疲れの体を十分な休養でケア

「マタニティーブルー」や「産後うつ」を防ぐためにも、ママには産後の十分な休養が必要。家事のフォローや精神的なケアはもちろん、ママの実家の母親に来てもらうなどすると、心も体も落ち着く場合があります。

◎バランスの良い食事をするよう配慮

赤ちゃんが中心の生活になると、とたんに慌ただしくなり、食生活が乱れがちに。1日3食はもちろんのこと、主食、主菜、副菜、乳製品、果物など栄養バランスの良い食事ができるよう注意しましょう。特に、ママの体は出産時に出血を伴っているため、鉄分やビタミンなどを多く含む食品を摂って。



◎出産後の手続きをする

出生届に始まり、出産育児一時金の手続き等、産後に提出する書類はたくさんあります。スムーズな手続きのためには、出産前にきちんと調べておくことが大切。紙や手帳にリストアップしておくのもよいでしょう。ママを心配させないために、手続き関係こそパパのがんばりどころです。



産後のママは安静に 手続き・届け出はパパにおまかせ！

赤ちゃん出生後の手続きは、意外といろいろある。
安静にしていなければならないママの代わりに、パパの出番だ。

出生届の手続き

期限／出産日を含め14日以内

用意するもの

赤ちゃんが生まれた日を含め、14日以内に出生届を提出します。出産した病院で発行される出生証明書（医師か助産師の記入済）と母子健康手帳、印鑑を持参し、親の現住所地、本籍地、赤ちゃんの出生地のいずれかの役所で行うことができます。出生届を提出すると、赤ちゃんの住民登録が完了します。

- 出生届（出生証明書も印刷されています）
- 母子健康手帳
- 印鑑

【提出先】住民票のある地域か本籍地の市区町村役所
【お問い合わせ先】お住まいの市町村窓口へ

子ども医療費助成の手続き

期限／赤ちゃんの健康保険加入後早急に

用意するもの（例）

乳幼児を養育する人に赤ちゃんの医療費を助成して貰える制度です。最初に子ども医療費受給資格者証の交付申請が必要となります。

- 印鑑
- 赤ちゃんの健康保険証
- 振込口座のわかる書類
- 赤ちゃんと保護者の個人番号がわかるもの（マイナンバーカード、通知カード等）
- 窓口に来る方の本人確認ができるもの

【お問い合わせ先】お住まいの市町村窓口へ

児童手当の手続き

期限／出生した翌日から15日以内

用意するもの（例）

0歳～中学校卒業までの児童を養育している人に支給されます。児童の年齢や人数、所得によって手当額が異なります。

- 印鑑
- 請求者の健康保険証
- 振込口座のわかる書類
- 請求者と配偶者の個人番号がわかるもの（マイナンバーカード、通知カード等）
- 窓口に来る方の本人確認ができるもの

【提出先】住民票のある市区町村役所
※公務員の方は勤務先に申請

【お問い合わせ先】お住まいの市町村窓口へ

健康保険加入の手続き

期限／出産後早急に

用意するもの（例）

赤ちゃんも健康保険の加入が必要です。保護者健康保険や共済組合の場合は勤務先の窓口、国民健康保険の場合は住民票のある市区町村役所で手続きをしてください。

- 印鑑 ● 健康保険証
- 出生届出済証明が記入された母子手帳
- 赤ちゃんの個人番号がわかるもの（マイナンバーカード、通知カード等）
- 窓口に来る方の本人確認ができるもの

【お問い合わせ先】加入している健康保険窓口へ

出産育児一時金の手続き

期限／出産した翌日から2年間

用意するもの（例）

お子さん1人につき42万円（分娩機関によって39万円）が支給されます。出産費用が42万円を超える場合は、その差額を医療機関へ支払い、42万円未満の場合は、その差額分を加えられている保険者へご請求ください。

- 印鑑 ● 健康保険証
- 出生を証明する書類
- 出産育児一時金の請求書
- 請求内容と同じ領収証が明細書の写し
- 医療機関等との合意書
- 振込口座のわかる書類
- 請求者の個人番号がわかるもの（マイナンバーカード、通知カード等）
- 窓口に来る方の本人確認ができるもの

【提出先】健康保険や共済組合の場合は勤務先の窓口、国民健康保険の場合は住民票のある市町村役所

【お問い合わせ先】加入している健康保険窓口へ

高額療養費の手続き

期限／診察日の翌月から2年以内

用意するもの（例）

出産で「切迫早産、ひどい悪阻での入院、帝王切開、陣痛促進剤の使用」などのトラブルで治療を受けたときは、保険が適応されません。この保険が適応される治療で、1カ月間に一定額を超える医療費がかかったときには、高額療養費の制度を利用できます。

- 印鑑 ● 健康保険証
- 医療費の領収証
- 高額療養費支給の申請書
- 振込口座のわかる書類
- 請求者の個人番号がわかるもの（マイナンバーカード、通知カード等）
- 窓口に来る方の本人確認ができるもの

【提出先】健康保険や共済組合の場合は勤務先の窓口、国民健康保険の場合は住民票のある市町村役所

【お問い合わせ先】加入している健康保険窓口へ

出産手当金（働いているママのみ）

期限／出産後56日以降

用意するもの（例）

働いているママで、産休中会社から給料が出ない人のみが対象です。

- 印鑑 ● 健康保険証
- 振込口座のわかる書類
- 出生を証明する書類
- 出産手当金の請求書

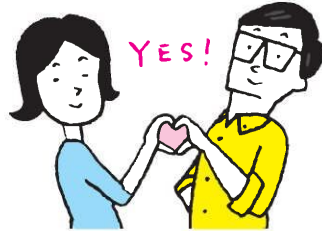
【提出先】健康保険や共済組合の場合は勤務先の窓口

【お問い合わせ先】加入している健康保険窓口へ

※期限については自治体によって異なりますので、各自治体のHPをご確認ください

NGなの？ OKなの？！ 人には聞きづらい、でも知っておきたい 出産前後のセックス

お腹の赤ちゃんの経過が順調で、
ママの体調もよければセックスはNGではありません。
むしろ、スキンシップはママの安心感に
繋がるという話も。ただしルールは絶対に守って！



◎妊娠中のセックス 5つのルール

●とにかく清潔に

子宮内に細菌が入らないようにするために、
セックスする前に身体をちゃんと洗って清潔
にしましょう。また子宮内に指を入れて傷つ
けないように注意が必要です。

●コンドームは必須

精液にはさまざまな細菌が含まれています。
細菌によって早産や破水の原因となる絨毛膜
羊膜炎を引き起こすこともあります。膈内に
射精しないために必ずコンドームを使用しま
しょう。

●乳首への刺激はNG

乳首への刺激は脳へと伝わり、オキシトシン
という子宮を収縮させるホルモンが分泌させ
ます。早産を招く恐れがありますので、特に
妊娠後期には避けましょう。

●体位を工夫して

妊娠中は膈や子宮が傷つき出血しやすい状態
になっています。お腹を圧迫する体位や子宮
口を直接刺激するような激しい動きは避け、
浅い挿入を心がけましょう。

●お腹が張ったら中断

セックスをしている最中にお腹が張ったり、
体調が悪くなったらすぐに中断を。また身体
が冷えると切迫早産を引き起こす要因にもな
りえるため、長時間、裸でいることは避けま
しょう。

◎これだけは注意！

●妊娠初期

初期は胎盤が未完成のため流産の危険性があ
るので慎重なセックスを。また「セックスを
したくない」、「つわりがひどい」と感じるマ
マも多いので、夫婦で理解を深めましょう。

●妊娠中期

過度の禁欲はストレスを生み、妊娠経過に悪
影響を与えるとも言われています。中期は流
産の危険も少なくなり、つわりも収まるので
安心してセックスを楽しむことができます。

●妊娠後期

ママのお腹も大きくなり、身体を動かすのも
つらい時期なので無理は禁物、時間は短めに。
妊娠 34 週以降は早期破水や早産を招かない
ように挿入は控えましょう。

◎大切なのはコミュニケーション

男女間でさまざまな意味合いを持つセック
ス。妊娠中はその隔たりが大きくなりがちで
す。パパはママの心と身体の変化を理解し、
性行為だけでなく、スキンシップや会話も含
めた「絆」や「コミュニケーション」を大切
にしましょう。

育児篇

「笑って、泣いてエンジョイ子育て」 の巻



シアワセな瞬間の連続、すべてが記念日に！

沐浴・ミルク・おむつ替え 三大登竜門にチャレンジ！

産後のママの体調が戻るまで2カ月くらいは必要なのでその間、赤ちゃんのお世話もサポートを。

はじめて我が子を沐浴した日、はじめてミルクをあげた日、はじめておむつを替えた日。すべてがパパの記念日に！

沐浴をしてみよう

湯温は夏は38℃、冬は40℃くらいの温度で。



タオルやガーゼをお腹にかけて、足からゆっくりと湯船に入れましょう。

石鹸を泡立てて、頭、からだどガーゼを使いながら洗っていきます。

首、脇の下、股などの汚れやすい所は、特に丁寧に洗いましょう。

仰向けにして別に用意した上がり湯(シャワーも可)をかけましょう。

軽く水気をきり、汗を拭きます。おへそ、耳、鼻の入口も綿棒でキレイに。

ミルクを飲ませてみよう

ほ乳びんは消毒したものを使おう！



ほ乳びんに月齢に合った規定量の粉ミルクを入れましょう。



一度沸騰して冷ましたお湯を出来上がり量の3分の2まで入れます。



乳首とフードをつけて、円を描くように粉ミルクを溶かしましょう。



出来上がり量までお湯を足した後、人肌程度に冷まします。腕の内側にたらして熱くないかを確認。



赤ちゃんを抱っこして、飲みやすい角度に傾けて飲ませましょう。



必ずげっぷをさせよう

終わったら背中をトントンしてゲップをさせましょう。

おむつを替えてみよう

バスタオルなどを下に敷いておこう。



新しいおむつを赤ちゃんのお尻に敷いて、汚れたおむつを開きます。



汚れをサッと拭いてから、足を引っぱらないように汚れたおむつを取ります。



おしり拭きでキレイにした後、へそに当たらないように新しいおむつを。



お腹まわりに指が二本入る程度の余裕をみてカバーをあてましょう。

うんち、おしっこは赤ちゃんの健康のバロメーター。回数や固さ、色など、毎日のチェックを忘れずに。

シアワセな瞬間の連続！ パパも育児奮闘期に突入

生後～1カ月

日に日に目鼻立ちがはっきりしてくる！

さあ、育児の実践スタート！ ママの体調は産後約2カ月くらいは万全ではなく、赤ちゃんもお腹の中から外の世界に適應するまで約4週間ほどかかります。つまり、この時期がいちばんパパのがんばりどきなのです。

ベビー

- おっぱいを飲む、寝る、泣くを繰り返す



ママはこうしてほしいのだ！

この時期は睡眠不足、産後うつ、マタニティーブルーになりがちなママ。「大変そうだなあ」と見ていないで、「僕がするから、休んでいて」と言ってくれるだけでもママはホッとします。

コレがパパができることなのだ



家事をしよう

平日は掃除もほどほどに、週末にまとめてがんばるという手もあり。できる限りの家事をしよう。

はやく帰ろう

パパだって仕事が忙しかったりする。だけど今だけ是可以だけ周りに協力してもらったり調整して、早く帰宅できるようにがんばって。



主な行事 >>> 命名／内祝い／お宮参り／1カ月健診

赤ちゃんの成長にともなって、パパにできることも増えていく。それを順を追って見て行こう。我が子が初めて〇〇した日を目撃できるのはママだけの特権ではないのだ。

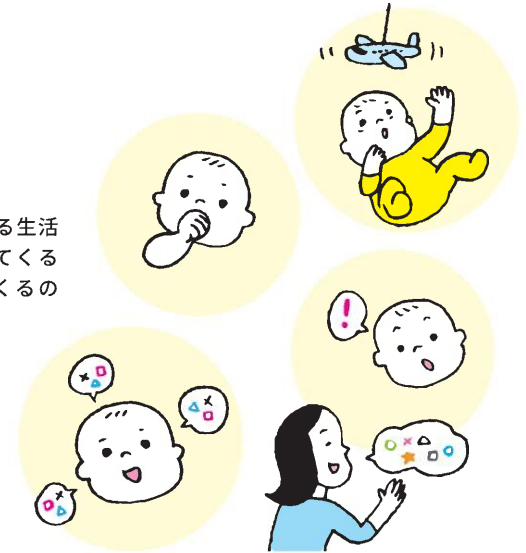
2～3カ月

起きている時間が長くなる！

ママの体調もずいぶん回復し、赤ちゃんがいる生活にも慣れてきてパパにはちょっと余裕もでてくるはず。赤ちゃんもママやパパの顔を覚えてくるので、たくさん声をかけてふれあおう。

ベビー

- 動く者を目で追う
- 喃語（なんご）がではじめる
- 指しゃぶりははじめる
- 反応するようになる



ママはこうしてほしいのだ！

少し気持ちにゆとりができてくる頃。だけど外出があまりできないので孤独になりがち。仕事から帰ったら「今日はどうだった？」と話を聞くようにしましょう。

コレがパパができることなのだ



ママの話を聞こう

今日あったこと、ママのしたいことなどたくさんママの気持ちを聞いて。

たくさん抱っこしよう

抱っこはもちろん赤ちゃん体操をしたり、スキンシップを大切に。



主な行事 >>> お食い初め（生後100日）

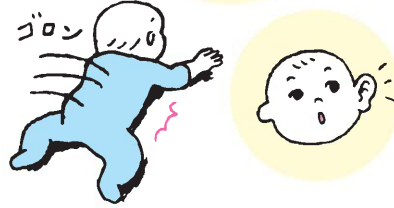
4~6カ月

表情が豊かに。首がすわっておすわりも！

声をあげて笑ったり、表情が豊かになってきてますます愛しくなる頃。一方、人見知りや夜泣きも始まります。それも今だけの成長過程と思って赤ちゃんに向きあおう。

ベビー

- 首がすわる
- 歯が生える
- ねがえり
- 人見知りをする
- 声をききわける
- 風邪をひきやすい
- 笑う



ママはこうしてほしいのだ！

自分の時間がほしくなる頃。パパが休日の日は子守りを引き受け、ママの外出を気持ちよく送り出して。

コレがパパができることなのだ

赤ちゃんも2人ですごしてみよう

常に赤ちゃんの目線で周りをみて、机の角など危ないものがあれば注意を。



離乳食を始めよう

離乳食は赤ちゃんが食べ物から栄養を摂る最初の一步です。口の中で噛み砕き、つぶし、飲み込むことやいろいろな味を覚えます。よだれがよく出て、食べ物に興味を示すようになったら始めてみましょう。

気をつけること

1. 食品・調理器具等は衛生面に注意しよう
2. 味付けはうすくしよう
3. 初めての食べ物はひとさじから
4. 赤ちゃんのペースにあわせてのんびりと
5. 食べた後の様子・便は確認しよう

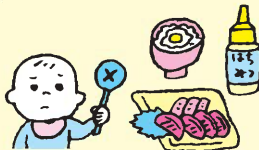
気をつけたい食べ物

- ハチミツ...乳児ボツリヌス症になる可能性あり。満1歳までNG
- 生もの全般...刺身や卵など、食あたりを起こす可能性あり
- 塩分の多いもの...ハム、ウインナー、干物、たらこ、ウニ、イクラ、インスタントラーメンなど
- 噛めずに飲み込んでしまいがちの...ナッツ類、キャンディ類、イカ、タコ、こんにゃくゼリーなど



作ってみよう

おかゆなど、消化のいいものをペースト状にしたものから始めてみよう。慣れてきたら、なめらかにすりつぶした野菜や白身魚・豆腐へとステップアップ！



7~11カ月

遊びもダイナミックに

好奇心が旺盛で、感情も発達してきます。つまり心の成長が著しい時期。でも状況を判断する能力は未発達なので、「ダメ」と教えることも大切です。また、成長に個人差が出やすい時期でもあるので、他の子どもと比べないように！

ベビー

- はいはい
- おすわり
- つかまり立ち
- ものまね



ママはこうしてほしいのだ！

赤ちゃんが動き回るようになると、目が離せず家事もままならない状況に。夜泣きもはじまります。そんな時こそ家事を手伝おう。また、産休があけて復職が近いママはナーバスになる頃。できるだけ話をきいて不安を取り除いて。

コレがパパができることなのだ

離乳食を食べさせてみよう

横向きに抱っこして、正面から食べさせて。無理につっこまず、唇が動いたら口のなかへ。「おいしいね」と声をかけながら、いろいろな味覚を知る喜びを感じさせよう。

赤ちゃんのお口のケア

歯が生えてきたら、最初は濡れたガーゼで歯をふいてあげたり、歯ブラシを噛ませたりして、だんだん歯磨きに慣れさせよう。

1歳前後までに標準的な接種期間を迎える予防接種

必要な予防接種を受け、病気を未然に防ぎましょう。

- 定期接種** (原則、無料。詳しくはお住まいの市町村担当課へ御相談ください。)
- Hib (インフルエンザ菌B型)、小児肺炎球菌、B型肝炎、ロタウイルス、四種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風・ポリオ)、BCG (結核)、麻しん (はしか)・風しん、水痘
- 任意接種** (自費)
- おたふくかぜ (流行性耳下腺炎) 等

主な行事 >>> 乳児健診

イクボン流 パパと遊ぼう！

昼間は我が子に会えないパパも多いでしょう。
時間があるときは、たっぷりスキンシップをとりたいもの。
成長に合わせて、お互いが楽しい遊びを見つけて！

生後～1カ月



抱っこ
(首がすわるまで)

手のひらや腕で赤ちゃんの首や頭をしっかりと支えよう。



抱っこ
(首がすわったら)

両手を赤ちゃんの脇の下へ。上半身を起こしてお座りさせよう。



あやす
手を握る／背中をさする

赤ちゃんの両手を握ったり、うつ伏せにして背中を優しくなでなで。

2～3カ月

五感を刺激しよう



お腹をプーッとふいてあげる



おもちゃを見せたり、音をきかせる



いないいないばあ



歌ってふれあう



おさんぽ

4～6カ月



胸の上で
はらばい遊び



お風呂で
ばしゃばしゃ
水面を指やおもちゃを揺らしながら楽しいバスタイムを。



一緒に絵本を読む

絵本のタイプ
リズムが楽しい擬音が出てきたり、言葉の繰り返しが楽しい絵本をセレクトして、読み聞かせましょう。

ひざの上で
ゆらゆら
両脇をしっかりと支え、パパの足の上で、上下にボンボン、ビョンビョン。



7～11カ月



肩車
赤ちゃんがグラグラしないように両足をしっかりと持とう。



水遊び
身体が冷え過ぎないように、水温、遊び時間に注意しよう。



ボール遊び



飛行機びゅーん



ベビーカー
遠足

からだを使って
あそぼう

「もしも」の時でも焦らないで！ 子どものケガ・事故に備える

◎緊急処置の方法

やけどした → 何はともあれ「冷やす」こと。患部に直接流水をあてて。服の上から熱湯を浴びた場合はすぐに冷水をかけ、もし服が皮膚にくっついている場合はそのまま病院へ連れて行きましょう。



頭を打った → 頭を打っても泣かず「ボーッとしている」「手足に麻痺やけいれんがある」「意識がない」場合はただちに病院へ。元気に泣いたとしても後で変化する場合があるのでよく見守って。



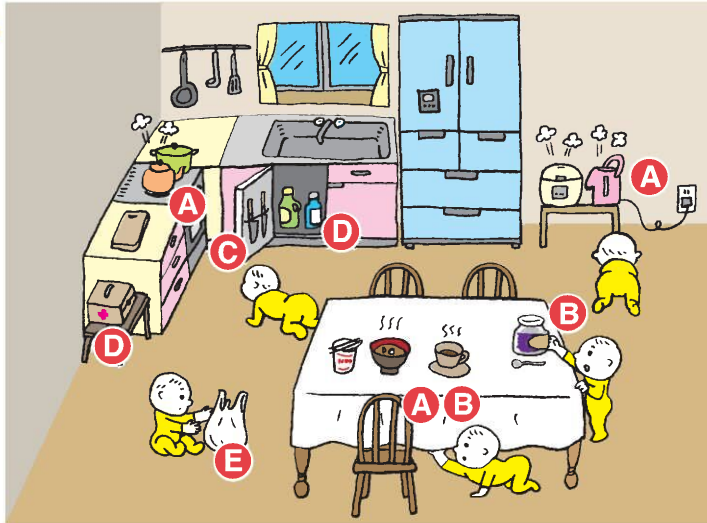
骨折した → どこかの骨が折れているのか確認したら、固いものを添えて布で固定するなどして患部をなるべく動かさずに病院へ。整形外科がある病院へ連れて行ってください。



転倒 転落 → 赤ちゃんは頭が大きく重たいので、どこでも転落の可能性があります。万が一転倒・転落したら頭を打っていないか確認を。鼻血が出た場合は下を向けさせ鼻翼全体を深くつまんで止血します。

◎家のなかの危険箇所

- やけど **A**
- 打撲 **B**
- 切り傷 **C**
- 誤飲 **D**
- 窒息 **E**



ハイハイができるようになると、
とっても好奇心旺盛になる赤ちゃんにとっては
家のなかにも遊びに行った先にも危険がいっぱい！
ケガ・事故を未然に防ぐこと、そして万が一に備えることが大切です。

溺れて意識不明になった → 肩をゆすって声をかけても反応がない場合は、119番通報とAED搬送を大声で依頼。さらに呼吸がなければ、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して心肺蘇生を行います。

のどもをつまらせた → 0歳児の場合は、片腕に乳児をうつぶせに乗せて背中を強く叩き吐き出させましょう。1歳児以上の場合は、子どもの後ろから前に腕をまわし、肋骨の下で両手を組み一瞬強く圧迫します。

食べ物以外のものをのみ込んだ → 電池や防虫剤、洗剤、漂白剤など害のあるものや、画びょうなどの鋭利なものをのみ込んだ場合は、窒息したり肺や食道を傷つける場合があるので吐かせずに病院で取り出してもらいます。

吐かせてはいけない物！ すぐ病院へ

- 画びょう・ピン・針
- ボタン型電池
- 漂白剤（衣類・台所用）
- 灯油・ガソリン・ベンジン
- マニキュア・除光液
- 住宅用洗剤（酸・アルカリ）



◎病院のかかり方

上手な受診

子どもは急に具合が悪くなることもしばしば。そんなときも慌てず、家で経過を見るのか病院に連れて行くか判断を。

1) 「いつもと違う」を見逃さないで

普段から子どもの様子をよく見ておけば、元気なときとの違いが早くみつけられます。食欲、機嫌、便などがバロメーターです。

2) 「かかりつけ」を持つ

ママとパパと一緒に子どもの成長を見守ってくれるのがお医者さん。同じ先生のところに通うことで気軽に相談できます。

3) できるだけ時間内に受診を

診察時間内に受診したほうが、診察・検査などがスムーズに進みます。緊急じゃない場合は適切な処置をしながら家で経過を見守って。

受診時の持ち物

◎病院へ持参するもの

- 母子健康手帳
 - 健康保険証
 - 乳幼児医療費受給資格者証
 - 診察券
 - おくすり手帳
- ※ 病状の経過をメモに書き留めておく
と医師にハッキリ伝えられます

◎持参すると役立つもの

- 着替え・おむつ・タオル・ティッシュペーパー・ビニール袋（買い物袋）・おもちゃ、絵本

困った時の相談窓口は **51P** をご覧ください



症状に合わせて具体的な対処法が掲載されている「小児救急ハンドブック」がダウンロードできます。
※ 診断ではなく判断材料の助言です。

小児救急ハンドブック

検索

ママとタッグを組んで
育休を充実させる!

育休体験談

育児休暇を取得・体験したパパのお話には、ママも子どもも満足
育児・家事サポートのヒントがたくさん!

パパ 甲斐公規さん

病院にて作業療法士として勤務。
職場の理解や支援もあり、第二子
誕生を期に育児のために約1か月
程度休暇を取得。第一子とはまた
違う育児に奮闘中。

家族プロフィール

ママ：麻衣さん
長男(5才) 湊くん
次男(0歳) 瑛くん
夫婦共働き
(2020年取材)



育児のために休暇を約1か月取得しました。その間感じたことは、育児の大変さと素晴らしさです。身体的な労力がかかったり、思った通りのスケジュールで動けないこと。新しい生命の誕生や、長男が初めて母親と離れて暮らす状況に置かれ、たくましく成長する姿を目の当たりにしたこと。これらの経験は、少なからず自分のこれまでの価値観を変えました。

男性が育児休暇を上手く過ごすために、僕が必要だと思うのは、以下の3つです。

- 1 妻の育児に対する思いを知る
- 2 妻が考える家事の形態・機能・意味を共有し理解する
- 3 育児や家事における自分のスキルがどの程度かを自覚しておく

1 妻の育児に対する思いがどのようなものかによって、私たち夫の取るべき行動は変わります。そこを読み違えてしまうと、かえって妻との関係性を悪くしてしまう可能性があるからです。育児に対して強い思い入れやこだわりがある妻なら、男性は育児休業中、環境整備に徹することがベストです。子どもと妻が二人の時間をより快適に過ごせるよう、例えば片づけなどで生活環境を整理する。逆に、できれば早く仕事に復帰したいと考える妻であれば、それが可能となるような流れをつくる。家事・育児の分担に関する話し合いや、夫が子どもと二人で過ごす経験を、早い時期から積み重ねておくとも思います。

2 「家事の形態・機能・意味」とは、料理で例えると、形態＝献立を立てる、買い物に行く、下ごしらえ、機能＝家族の健康を守る、意味＝おいしいと感じてもらいたい、という風に置き換えられます。夫はやったつもりでも、献立は自分(夫)好み、買い物は予算を度外視、シンクの三角コーナーは生ゴミが残ったままなど中途半端であれば、夫の協力に嬉しさを感じても、妻にとってはかえってストレスとなり、夫に当たってしまうこともあるかもしれません。その結果、夫も家事をすることが嫌になってしまう、という負のスパイラルに陥る可能性があります。そうならないためにも、育児休業中に家事分担するとなった際、妻と具体的にどう進めたらよいかを話しておくといでしょう。



3 上記1、2で妻の気持ちを確認した上で、自分はどの程度の育児・家事であればそこに沿う事ができるのかを伝えることが大切です。今まで料理の経験がない夫が、いきなりうまくはできないでしょう。ですので、「自分はどの部分はできそう、でもこの部分は最初はやって欲しい」と伝えることで、妻も夫へ期待するハードルを調整することができ、その結果、夫へのイライラの原因を解消することが可能となると考えられます。



育児休業を有意義にするためには、妻と思いのすり合わせをするなど夫婦間のコミュニケーションが必須です。過ごし方のスケジュール(31-32P)や、家事・育児作業リスト(33-34P)に焦点を当てたテンプレート的なものも必要だと思います。スケジュールをつくるという共同作業は、お互いの価値観の振り返りになり、改めて妻への感謝の気持ちが生まれる機会にもなり、大きな意義があったと感じています。

長男の対応が心配でした。そのため思い切って休暇を取得してもらったのですが、想像以上の気づきがありました。普段の我が家の家事・育児の配分は8:2ほどでした(パパの職場が遠く必然的に早く出て遅く帰宅のため)。入院中や産後すぐは家事や長男の対応をほとんどしてもらいましたが、私が普段している家事育児について細かく共有することができるいい期間となりました。その期間があったからこそ、私が突然のケガで数日入院することになった時も安心して家のこと、子ども達のことを任せることができました。休業中だけのサポートではなく、その後も家事育児は続いていくため、長い目で夫婦で協力できる態勢ができたことが何よりも心強かったです。



育児休暇スケジュールを作って事前に準備しよう!

出産前後にすることのスケジュールリストを夫婦で相談してつくっておくことで、
効率的かつ慌てることなく育児のための休みの期間を過ごすことができます!

スケジュールリストの
フォーマットをダウンロードできます。
育児休暇を取得予定の方はぜひご利用ください!



		1week (出産予定日1週間前)	2week (出産～入院中)	3week (退院後1週間)	4week (退院後2週間)
パパ		<input type="checkbox"/> 健康管理	<input type="checkbox"/> 健康管理	<input type="checkbox"/> 健康管理 <input type="checkbox"/> 今後のスケジュール伝達	<input type="checkbox"/> 健康管理 <input type="checkbox"/> 職場へのレポート作成
テーマ		準備 → → → 妻・子供の心身のサポート → → → 家族の生活リズムの調整 → → → 生活リズムや活動の確認			
家 族	ママ	<input type="checkbox"/> 入院荷物の確認とまとめ <input type="checkbox"/> 必要な物品の買い出し <input type="checkbox"/> 食事の準備 <input type="checkbox"/> 入院中にして欲しいこと/ 子育てへの不安の確認 <input type="checkbox"/> 二人でスケジュール/ to doリストを作成	<input type="checkbox"/> 毎日顔を出す <input type="checkbox"/> 差し入れの準備 <input type="checkbox"/> 着替えの持ち帰り・準備 <input type="checkbox"/> 身の回りに必要となったものの 補充や持ち帰り ★ 二人だけの 思い出作り	<input type="checkbox"/> 3食の食事準備 <input type="checkbox"/> 買い物の実行 <input type="checkbox"/> ストレス状況の確認(睡眠時間の確認) <input type="checkbox"/> したいことの確認、スケジュール調整 <input type="checkbox"/> ストレス状況の確認 <input type="checkbox"/> 現状の生活状況の確認	<input type="checkbox"/> 3食の食事準備 <input type="checkbox"/> 買い物の実行 <input type="checkbox"/> ストレス状況の確認 <input type="checkbox"/> 送迎の可能性の評価 (状況に応じて親へ依頼) <input type="checkbox"/> 時間の確保(リフレッシュの時間) <input type="checkbox"/> 復職後の役割の再確認
	湊人	<input type="checkbox"/> これからの予定の確認 ①ママが入院すること ②赤ちゃんが生まれることを 伝達 	<input type="checkbox"/> 食事の準備 <input type="checkbox"/> 入浴や歯磨き(保清) <input type="checkbox"/> 寝かしつけ <input type="checkbox"/> 保育園の準備・送迎 <input type="checkbox"/> 保育園先生との情報交換 <input type="checkbox"/> 沢山遊ぶ! <input type="checkbox"/> 妻退院までの日にち確認 <input type="checkbox"/> 瑛人と触れ合う機会を作る ★ 父と子の 関係作り	<input type="checkbox"/> 保育園の準備(身だしなみ) <input type="checkbox"/> 保育園の送迎 <input type="checkbox"/> 保育園先生との情報交換 <input type="checkbox"/> ストレス発散のための ダイナミックな遊びの提供 <input type="checkbox"/> 入浴 <input type="checkbox"/> 絵本の読み聞かせ 	<input type="checkbox"/> 身だしなみが自立するように支援 
	瑛人	<input type="checkbox"/> ベビー用品買い忘れ確認 <input type="checkbox"/> 衣類の水通し	<input type="checkbox"/> 毎日顔を見に行く <input type="checkbox"/> 沢山抱っこする <input type="checkbox"/> 湊人と触れ合う 機会を作る 	<input type="checkbox"/> おむつ替え <input type="checkbox"/> 寝かしつけ(朝～昼担当) <input type="checkbox"/> ミルクあげ <input type="checkbox"/> 一緒に遊ぶ <input type="checkbox"/> 沐浴	<input type="checkbox"/> おむつ替え <input type="checkbox"/> 寝かしつけ(朝～昼担当) <input type="checkbox"/> ミルクあげ <input type="checkbox"/> 一緒に遊ぶ <input type="checkbox"/> 沐浴
	環境	物理的 (生活空間) <input type="checkbox"/> 家の大掃除 <input type="checkbox"/> ベビー用品の整理/調整 <input type="checkbox"/> 陣痛開始時すぐに動ける ように車の確認	<input type="checkbox"/> 家の大掃除 <input type="checkbox"/> ベビー用品の準備 (衛生面を考慮し、直前に準備) <input type="checkbox"/> ワンちゃんのお世話 	<input type="checkbox"/> 家の掃除(掃除や洗い物) <input type="checkbox"/> ワンちゃんのお世話 <input type="checkbox"/> 来客(生協や回覧板等)への対応	<input type="checkbox"/> 家の掃除(掃除や洗い物) <input type="checkbox"/> ワンちゃんのお世話 <input type="checkbox"/> 来客(生協や回覧板等)への対応
	制度的 <input type="checkbox"/> 職場での挨拶/残務調整		<input type="checkbox"/> 出生届の提出(市役所) <input type="checkbox"/> 扶養手続き(職場)	<input type="checkbox"/> 保険証の取得	
	文化的 <input type="checkbox"/> 夜間陣痛時に備えて、 湊人の対応を親へ依頼	<input type="checkbox"/> 周囲への連絡(家族/知人) <input type="checkbox"/> 来客への対応(親戚)	<input type="checkbox"/> 御七夜の準備	<input type="checkbox"/> 内祝いの準備(買い物) <input type="checkbox"/> 来客への対応 <input type="checkbox"/> 必要に応じて親へ援助依頼	

育児・家事にチャレンジしよう!

理想の育児

○を塗りつぶして担当量を
チェックしてみよう!

育児

	ママ	二人	パパ
子どもの食事を作る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
子どもの食事の補助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ミルクを作って飲ませる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
オムツを替える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
子どもの洋服の着脱をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
子どもをお風呂に入れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
子どもの寝かせつけ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
夜泣きした時のあやし	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
子どもと遊ぶ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
保育所(幼稚園)の支度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
保育所(幼稚園)の送り迎え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
子どもの病気や怪我の時の通院・介護	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我家の分担ルール

洗濯

	ママ	二人	パパ
洗濯機を回す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯物を干す・とりこむ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯物をたたんで直す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
アイロンがけ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
脱いだ服を片付ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ベットや布団を整える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
クリーニングに出す・取りに行く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我家の分担ルール

育児も家事もすべてママにおまかせ!? になっていませんか?
上手にできなくても、積極的に関わりママが自慢できる素敵なパパになろう!



チェックリストを
ダウンロードして
ぜひご利用ください!

	ママ	二人	パパ
お風呂掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
トイレ掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
玄関掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
台所掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
部屋の掃除(掃除機をかける)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
部屋の掃除(床や、棚を拭く)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ちらかった物を片付ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ゴミの分別とゴミ出し	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
庭の草むしりやベランダの掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我家の分担ルール

食事

	ママ	二人	パパ
夕食をつくる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
献立を考える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食材料の買い物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食後の洗い片付け	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我家の分担ルール

その他

	ママ	二人	パパ
玄関の靴をそろえる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
靴を下駄箱に片付ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
銀行や郵便局、公共機関への手続き	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ペットや植物の世話	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
日用消耗品の買い物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
親戚への対応	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
町内会行事への参加・対応	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我家の分担ルール

育児休業等制度の利用法

●パパも育児休業が取れます

育児休業は、パパもママと同じように取得できるものです。ママが専業主婦の場合でも、パパの育児休業は認められています。育児・介護休業法では基本的に、子どもが1歳に達するまでの間育児休業をすることができると定められており、企業によっては独自の制度を設けている場合もあるので、まずは自分の就業先の育児休業制度を確認しましょう。パパが育児休業を取ると、ママや赤ちゃんとの絆が深まるほか、ママが仕事をしている場合は早期復職の支えにもなります。そのためにもまずは職場の上司や同僚によく相談し、積極的に休業取得を目指しましょう。

●育児休業等を理由とする不利益取り扱いの禁止・ハラスメント防止の義務

育児休業等の申し出・取得を理由に、事業主が解雇や退職の強要、正社員からパートへの契約変更等の不利益な取り扱いを行うことは禁止されています。また、産後パパ育休の申し出・取得、産後パパ育休期間中の就業を申し出、同意しなかったこと等を理由とする不利益な取り扱いも禁止されます。

●育児・介護休業法に定められた両立支援制度

育児休業制度	産後パパ育休(出生児育児休業)	
短時間勤務等の措置	子の看護休暇制度	時間外労働の制限
転勤についての配慮	所定外労働(残業)の制限	不利益取扱いの禁止
深夜業の制限	育児休業等に関するハラスメントの防止措置	



●育児休業と産後パパ育休(出生児育児休業)

「仕事と育児の両立」を支援するために令和4年10月より産後パパ育休が創設されました。ママの産休中、パパが育休を分割して、2回取得することが可能となりました。また、従来の制度も改正され、パパ、ママともに分割して2回取得することが可能となりました。家族や職場とよく話し合い、最適な期間を検討してみましょう。

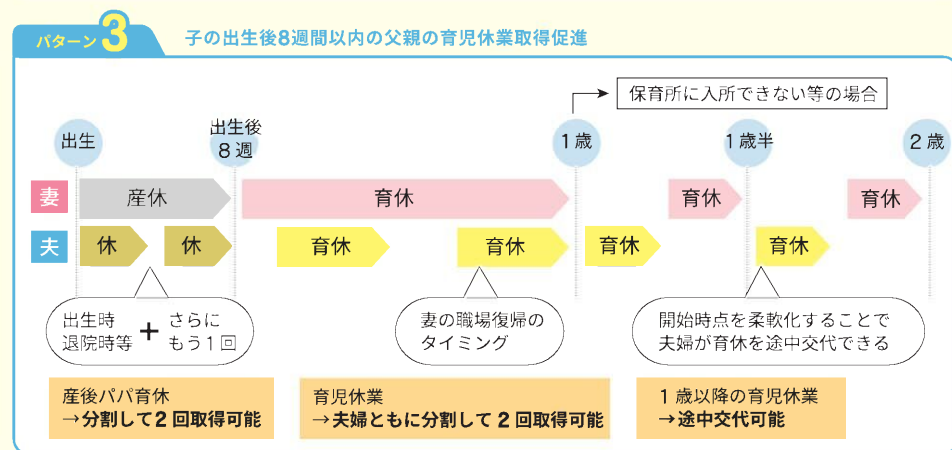
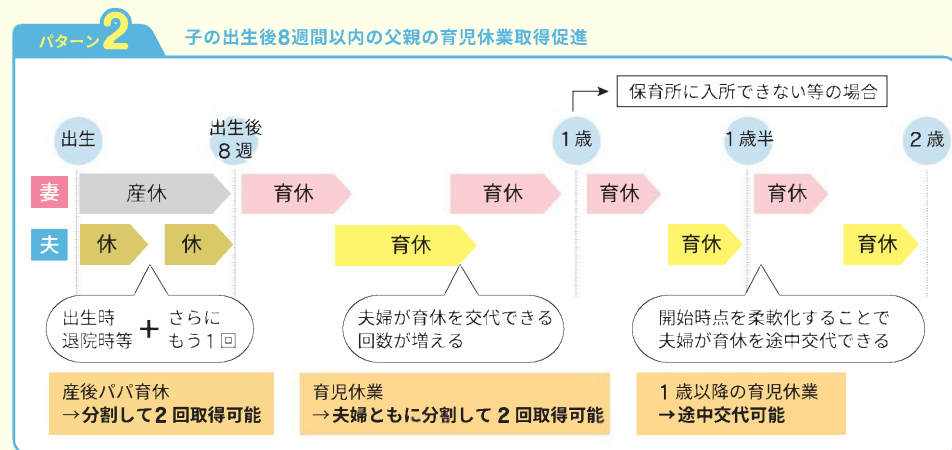
	産後パパ育休：育休とは別に取得可能	育児休業制度
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能	原則子が1歳(最長2歳)まで
申出期限	原則休業の2週間前まで	原則1か月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 (初めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能 (取得の際にそれぞれ申出)
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、 労働者が合意した範囲で休業中に就業することが可能	原則就業不可
1歳以降の延長		育児開始日を柔軟化
1歳以降の再取得		特別な事情がある場合に限り 再取得可能

●働き方・休み方のイメージ

父母ともに育児休業を取得する場合、子が1歳2か月に達するまでの間に、1年まで休業することが可能。



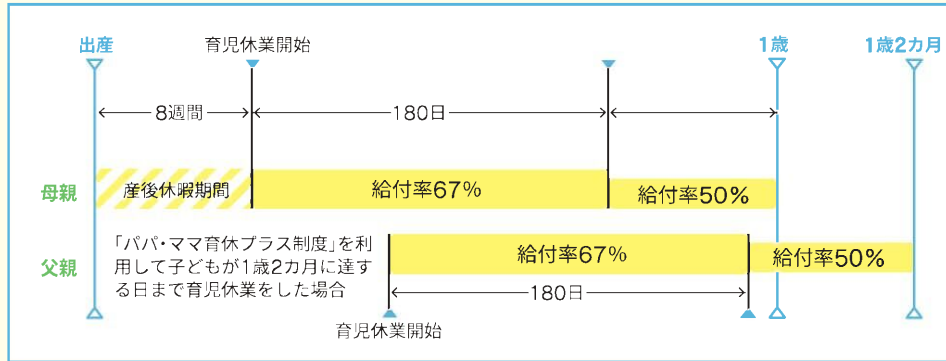
1歳までの育児休業とは別に、子の出生後8週間以内に4週間まで、産後パパ育休を取得できる。初めにまとめて申し出れば2回に分割して取得することが可能。



●育児休業給付金

1歳に満たない子どもを養育するための育児休業中は無給です。ただし雇用保険の被保険者で要件※を満たしていれば、育児休業給付金が支給されます。詳細はお近くのハローワークへ。

※支給単位期間において、就業していると認められる日(全日休業している日以外の日)が10日以下であること



補足(1) 保育所に入所できないなど特定の理由にあてはまる場合、休業は1歳6カ月又は2歳まで認められます。(2) パパとママがともに育児休業を取る場合、1歳2カ月になる日の前々日までの間に最大1年間まで育児休業給付金が支払われます。(3) 育児休業中は社会保険(厚生年金保険・健康保険)の保険料について本人および事業主負担が免除されます。

●さらに詳しく情報を知りたい方はこちら！

■男性の育児休業取得促進セミナーのご案内

イクメンプロジェクトでは、改正育児・介護休業法も踏まえて、男性の育児休業取得促進等に関するセミナーを開催しています。



■両立支援について専門家に相談したい方へ休業等推進

【中小企業育児・介護支援事業】

制度整備や育休取得・復帰する社員のサポート、育児休業中の代替要員確保・業務代替等でお悩みの企業に、社会保険労務士等の専門家が無料でアドバイスします。



■両立支援のひろば(厚生労働省運営のウェブサイト)

両立支援に取り組む企業の事例検索や自社の両立支援の取組状況の診断等が行えます。



育児休業に関するお問い合わせ、ご相談を受け付けています。制度の内容や「育児休業をさせてもらえない」などのご相談にも対応していますので、お気軽にご相談ください。

大分労働局 雇用環境・均等室 育児休業制度相談窓口

受付時間 8時30分～17時15分(土日・祝日・年末年始を除く)

住 所 大分市東春日町17番20号

大分第2ソフィアプラザビル3F



097-532-4025

ワーク・ライフ・バランスって？

●仕事と生活の調和をはかろう

「ワーク・ライフ・バランス」は「仕事と生活の調和」という意味。仕事を優先するあまり残業や休日出勤はあたりまえ...そんな働き方を見つめ直し、仕事もプライベートも両方充実させようという考えです。公私ともに充足していれば、自然と毎日が楽しく過ごせるようになります。

例えば赤ちゃんが生まれた日々を満たされていけば「仕事もがんばろう!」と思えるし、仕事にやりがいを感じていけば家でも穏やかな気持ちでいられるはず。この本でここまで見てきたように、特に「子育て期」には今しかできないことがたくさんあります。

ママとも話し合って、ふたりのベストなワーク・ライフ・バランスを整えて。

●ワークライフバランスのメリット

ワーク・ライフ・バランスを推進すると、会社・個人のメリットが互いに影響しあい相乗効果を生み出すことが期待できます。

WORK



LIFE

【会社のメリット】

人件費削減・人材の確保
会社への満足度アップ
業績アップ
生産性のアップ
企業イメージアップ

【個人のメリット】

家庭・育児の時間
心身の健康維持
モチベーションのアップ
スキルアップ・リフレッシュ
趣味の時間

●仕事のやり方を工夫してみよう

スケジュール管理や仕事の優先順位を徹底し、早めに出勤したり、常に前倒しを心がけるなど時間を上手に使うのが鉄則。また「自分がいなくては進まない」という業務をなくすことも大切です。仕事量を分散させたり、担当メンバーの見直しを行い、情報をチームで共有し、同僚や後輩に任せられる部分は負担してもらおう。

●職場での理解者をふやそう

自分の子育て状況をきちんと伝え、協力が得られる環境づくりに努めましょう。その方法は職場にもよりますが、自分の仕事に責任を持つことは大前提。またプライベートが大変な局面は誰にでもあることなので、日頃から「お互いさま」という信頼関係を築いておきたいものです。



子育ての先輩「イクボス」 「イクジイ」を味方にするのだ!

パパはママの絶対的味方。
そしてイクメンパパにも、会社や家族に理解を示してくれる強い味方が必要!
いま注目の「イクボス」「イクジイ」を知っていますか?



◎イクボスとは?

公私ともに充実させている経営者・管理職で、部下たちのワーク・ライフ・バランス(WLB)も応援できる人物のこと。結果、仕事の業績もあげられるカリスマボスで当然男女は問わない。

●イクボス10カ条

1. 理解

子育て・介護・地域活動などのライフに時間を割くことへ、理解を示している。

2. ダイバーシティ

ライフに時間を割いている部下を、差別せず、ダイバーシティな経営をしている。

3. 知識

ライフのための社内制度(育休制度など)や法律(労基法など)を知っている。

4. 組織浸透

管轄している組織全体に、ライフを軽視せず積極的に時間を割くことを推奨し広めている。

5. 配慮

転勤や単身赴任など、部下のライフに大きく影響を及ぼす人事には最大限の配慮をしている。

6. 業務

育休取得者などが出て業務が滞らないよう、情報共有、チームワークの醸成などの手段を講じている。

7. 時間捻出

部下がライフの時間を取りやすいよう、会議や書類の削減、意思決定の迅速化などを進めている。

8. 提言

ボスの上司や人事部に対し、社員のライフを重視した経営をするよう、提言している。

9. 有言実行

組織の長として、職責を全うし、業績やコミットメントを果たしている。

10. 隗より始めよ

ボス自ら、仕事×私生活×社会貢献というWLBを重視し、人生を楽しんでいる。

※NPO法人 ファザーリング・ジャパン イクボス プロジェクトより

●イクボスへの道



STEP 1

企業ビジョンを描き伝えることからスタート
経営者が目指す姿を描き、会社としての強い意思を示す

STEP 3

できることから始めよう
現状把握と課題の抽出を行い組織に合った施策を実施

STEP 2

推進体制の整備
会社の規模に応じて体制を整える

STEP 4

振り返りと継続
「できたこと」は評価し、「できなかったこと」は原因を探ります。

おおいたイクボス宣言



◎イクジイとは?

“子育て”に積極的なおじいちゃんのこと。自分の子育て時代には育児を怠りがちだったパパ・ママの親世代が、孫の世話をすることで家族や地域とも繋がりを持ち始めている。

●イクジイの心得

1. イクジイはサポーターに徹すべし
2. 親とは連絡を密にし、信頼関係を築くべし
3. 親とは違う遊び方や接し方を心得るべし
4. 地域の子どもと関わって、みんなで子育てすべし
5. 社会をよりよいものにするという動機を持つべし

※NPO法人 ファザーリング・ジャパン イクジイ プロジェクトより



利用料金
無料!

妊娠から出産、子育てまでをフルサポート

母子手帳アプリ 母子モ

自治体が提供するアプリなので安心!

子育てに必要な情報を一目でチェック。

大分県では、市町村情報に加えて

『県情報』もお手元の母子モに届きます。



大分県内
市町村の
アプリ名

ママの健康・お子様の成長をカンタンに記録!

- 写真とコメント付きで日々の記録ができます
- お母さんや赤ちゃんの体重が自動でグラフになるので変化を確認できます。
- 変化に応じて医師監修のメッセージが表示されます。
- 思い出や記録を家族で共有できます。

地域の育児情報がカンタンに手に入る!

- お住いの地域のイベントや、育児・生活情報が届きます。
- お住いの地域周辺の医療機関や子育て施設をカンタン検索!

予防接種もカンタンに管理!

- 誕生日や予防接種履歴を登録するだけで、接種の目安日をご案内します。
- 接種予定日が近づくとプッシュ通知でお知らせします。

- 大分市: おーいたっち
- 別府市: わくワク「ゆ〜モ」
- 中津市: ミライヘススモ
- 日田市: ひたんこナビ
- 佐伯市: さいきつず まある
- 臼杵市: ちあぼっと
- 津久見市: てとて
- 竹田市: すまいる
- 豊後高田市: きらきらっこ
- 杵築市: きつモ!
- 豊後大野市: きらきら☆ぼし☆
- 由布市: 由布っすくすくマップ
- 国東市: ひだまりネット
- 姫島村: えびっこ
- 日出町: おひさまにこここ
- 九重町: すくすく♪このえ
- 玖珠町: さわらみ

宇佐市は宇佐市母子手帳アプリで配信

簡単
3ステップで
ご利用可能!

1

App Store / Google playストアから「母子モ」で検索

2

本アプリをダウンロード

3

ユーザー登録し、自治体名(上記名称)を設定

※アプリ内の「設定」で「プッシュ通知」の「通知を許可」にすると、市町村からの通知をプッシュ通知で受け取ることができます。

アプリストアからダウンロードして、カンタン登録!



母子モ(ボシモ)で検索! /

母子モ 検索

or

QRコードから



Web版はこちら

> URL <https://www.mchh.jp>

外国語でもご利用も可能! 英語・中国語・スペイン語などの12言語に対応しています。

This service supports 12 languages including English, Chinese, Spanish, etc.

※本サービスはGoogle社のウェブサイト閲覧ツールを標準として提供しています。Google 検索サービスをご利用の場合は、Google の利用規約をご確認ください。

Apple、および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は、Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。

OITA PAPA CLUB

おおいたパパくらぶ

パパ同士の繋がりを目的とした活動をしています。

おおいたパパくらぶは、大分の子育て中のパパたちが集まるパパスークルです。パパと子どもがいっしょに楽しめるイベントや、男性の家事・育児に関する講座、父親同士を繋ぐネットワークづくりなど、大分のパパ達が笑顔で子育てができるような活動を、いつでも自由に参加できる『ゆるいスタイル』で行っています。



おおいたパパくらぶ 共同代表 兼 NPO法人ファザーリング・ジャパン九州 **幸野晋也さん**
 2010年に県の講座をきっかけに有志で発足し、現在20~50代のおよそ20名が参加する『おおいたパパくらぶ』は、同じ価値観を持ったパパたちが、職業や年代の垣根を越えて自由につながる事ができるサードプレイスのような存在です。イクパパは、社会的にはまだまだマイノリティ。子育てにもっと深く関わりたいが周囲の理解を得難い、という方も少なくないかもしれませんが、先進的な考え方や、活動することに自信を持ってほしいと思います。子育て中に限らず興味のある独身の方、プレパパ、県外出身で大分在住の方、またお子さんがいなくても、ぜひお気軽に参加してください。一緒に活動を楽しみましょう。

パパくらぶの4つの活動

たのしむ

- ★絵本の読み聞かせ
- ★バルーンアート
- ★新聞遊び ★紙芝居
- ★パパと子どもたちがいっしょに楽しむことができるイベントを開催。



つなぐ

パパキャンプや、親子で手作りランチ。おおいたパパくらぶの月に一度の懇親会『パパテーブル』を開催して、『パパ友作り』をお手伝い。



まなぶ

- ★パパ向け講座
- ★夫婦で参加する講座
- ★親子で参加する講座
- その他、県内外で開催されるフォーラムやセミナーにも参加。

つたえる

ホームページ・SNS・新聞・テレビなどのマスコミ取材。フリーペーパーでのコラム連載。子育てイベントやセミナーでの活動報告などなど…。子育ての大切さや楽しさを、いろいろなかたちで発信。

いっしょにババライフを楽しもう!

毎月のイベントスケジュールをHPにて掲載！
 そのほかにも活動内容など情報満載。
 入会の申し込みできます。



令和2年度 パパのコミュニティづくり推進事業 おおいた子育て パパ応援 講座

大分県では、子育てを楽しみ、率先して行う父親を養成するとともに、つながりの少ないパパのために、地域子育て支援拠点等と連携して父親同士のコミュニティをつくるきっかけとなるよう、子育てパパ応援講座を実施しました。
 ●実施市町村：中津市・佐伯市・臼杵市 ●講座の回数：各6回

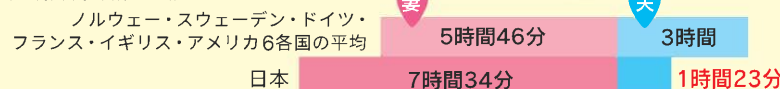
笑っている父親になろう 第1回

第1回目の講座では、父親の育児への関わりが社会にもたらす影響や、参加者が実際に関わっている家事・育児の内容と改善点などを話し合いました。データでは先進主要国と比べると、日本の父親の育児・家事参加はまだ少ないよう。子どもはあっという間に大きくなります。貴重な時間をもっと楽しみましょう!



《6歳未満の子供のいる夫婦の家事・育児関連時間(1日あたり)》

内閣府男女共同参画局の資料を元に作成



父親が育児に関わるメリット

- 家庭円満・絆が深まる
- 社会の色々な社会問題を解決する可能性がある
- 妻のストレス軽減→楽しい時間を過ごせる
- 夫婦仲がよくなる
- 子どもの健やかな成長、より良い子どもを育む

働き方改革の推進
 出生率低下への歯止め
 →人口の増加
 幼児虐待や離婚の減 など

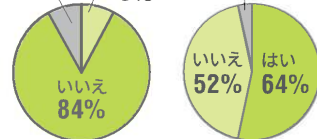
父親が育児に関われば、色々な社会問題が解決する可能性がある!

講座でアンケートを行いました

パパへのアンケート

男性の家事・育児は
 けっこう悪い? 家事・育児を
 積極的にしている?

どちらでもない 8% はい 8%
 どちらでもない 4% はい 64%



ママへのアンケート

家事の分担
 あり72% なし28% 育児の分担
 あり89% なし11%

ママの分担の割合



講座へ参加のパパたちは育児に関しては積極的に関わっているようですね!

今回の講座に参加して、今後改善しようと思ったことは?

- 妻との会話を増やしたい
- 自分の家事・育児を評価してもらおうとしない
- 父親だから母親だからという意識を変える
- ママにもっと優しく愛情を注ぎたい。
- 父親が怒る時のルールを決める
- 子どもにもっと長い時間関わっていききたい
- 自分から家事育児を探して積極的に取り組む
- 妻への感謝、気遣い

子どもと楽しむダンボール遊び 第2回

パパが本気で楽しめば子どもはついてくる!

第2回目は、子どもと一緒に楽しむためのワークショップを開催。『NPO法人ファザリング・ジャパン九州』の共同代表・森島孝さんが、「パパ自身が本気で楽しむことが大事」などアドバイスとオリエンテーションを行ったあと、同団体オリジナルのダンボール200個を使ってトンネルやお城づくりを楽しみました。終始盛り上がった講座では、子どもよりも熱くなって遊ぶパパたちの姿が印象的でした。



パパ同士も協力しあって遊びに夢中

座談会



NPO法人
ファザリング・
ジャパン九州
共同代表
森島孝さん

ワークショップ後は、森島さんと『おおいたパバくらぶ』メンバーを交えて、講座の感想や子育てについて感じていることなどを話し合いました。子育て世代のパパたちだけで気軽に本音を言い合えるこの機会に、「実は…」と日頃から抱えていた不安や相談などが、次々に飛び出しました。ダンボール遊びは、子どもとの関係だけでなく、パパ同士のコミュニケーションも円滑にしてくれたようです。

今回の講座で、おお客様のどんな一面を発見しましたか？

- 自分でやることを見つけて楽しもうとしていた
- もっと人見知りをするかと思ったが、かなり活動できていた
- 片付けをきちんとやっていた
- 積極的に人のお手伝いができていた
- 大きく動きまわる子なんだと思った
- マイペース
- 他の子と協力してものを作り上げていた

パパコミュニティをつくろう 第3回

パパたちが無理なく楽しくつながるために無理なく継続できることが重要!

第3回は、『NPO法人ファザリング・ジャパン九州』理事・馬場義之さんをはじめ、九州各地にあるパパサークルの代表者を迎えて、パパコミュニティのつくりかた、参加の仕方、継続するコツなどを学びました。

馬場さんが強調したのは、無理なく継続できることの大切さ。スキルマップを用いて「見る・楽しむ・働く・知る・考える・決める・運営する」のステージ間の段差を低くすること、「目的と価値観の共有、壁をつくらない、相手の立場や役割を知る」ことが重要だと教えてくれました。

母親=子育て・父親=仕事

↓
母親が子育てをがんばると、
父親を子育てから遠ざける!?

父親も子育てに関わりたい!

全国でも活気あるサークルとして知られる『おおいたパバくらぶ』共同代表の山口慎介さんは、子どもを寝かせたあとに集まる「ファミレス会」やママサークルとのコラボなど活動事例を紹介。「ママの心を守りたい」という思いからネットワークを立ち上げた佐賀の『いまパパ。』共同代表の中村克朗さん、もともと馬場さんが運営していた久留米の『パパラフ』三代目代表・宮里武行さんも、撮影会や終活トライアル、オンライン座談会など独自の活動について話してくれました。



(右)『いまパパ。』共同代表・中村克朗さん
(左)『パパラフ』三代目代表・宮里武行さん

パパネットワークをつくるためにあったらいいと思うことは？

- 支援センターからの情報発信
- SNSなど発言や提案の場
- 補助金など行政の支援
- 継続的に開催するイベント
- スポーツやお酒を通じた交流
- 託児付きのパパ向けイベント
- 父子が一緒に楽しめるイベント
- ゆるくてもいい雰囲気

NPO法人ファザリング・ジャパン九州
理事 馬場義之さん



おおいたパバくらぶ
共同代表 山口慎介さん

座談会

コロナ禍がきっかけで子育てに向き合うようになった参加者から「子育ては期間限定、という言葉が響いた」、初めてこういう場に参加したパパは「大分県は『子育て満足度日本一』を目指しているが、まだまだ進んでいない印象があった。パパたちのこんな活動があるとは知らなかった」などの声が上がりました。「確かにまだ少数派。でもいずれ『当たり前』にしたい。イクメンという言葉をなくしたい」と馬場さんたち。活動の活性化には地域や行政との連携が必要など、意見を交わし合いました。

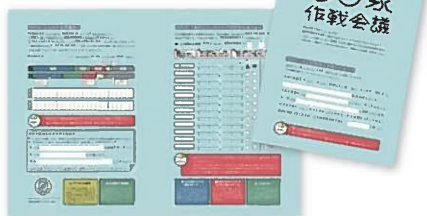


パートナーシップ・家事ギャップ解消&家事シェア講座

第4回

キーワードは「お互いへの愛と心遣い」

第4回は、夫婦参加型の座学とワークショップ。座学は『NPO法人ファザーリング・ジャパン九州』の幸野晋也さんが講師となり、パパ目線を生かして男女の意識の違いや対処法をレクチャーしました。ワークショップでは「夫婦が本音で話せる魔法のシート」を使うことで、家事や育児、お互いへの気持ちなど普段はなかなか話せないことも確認しあえたようです。



内閣府 男女共同参画局
夫婦が本音で話せる魔法のシート「〇〇家作戦会議」

●パートナーシップ

会話において男性は問題解決を着地点とし、女性は話すこと自体がストレス発散になる傾向があるため、お互いに「傾聴・共感・賞賛」を意識したコミュニケーションを心がけるのがポイント。将来の楽しいイメージを共有したり、想いを伝えることも大切です。

●育児・家事シェア

「手伝ってあげる」、「家族サービス」はNG。当事者意識をもって、育児や家事にのぞみましょう。掲示板やクラウドサービスを活用してスケジュールを共有したり、してほしいこと、欲しいもの、体調のことなどをママが具体的に伝えることで、育児・家事シェアがよりスムーズに！



夫婦が本音で話せる魔法のシート「〇〇家作戦会議」はこちらからダウンロードできます。

パートナーシップ3つのポイント

傾聴 話は最後まで聞く

共感 否定をしない、解決しようとしな

賞賛 とにかく褒める 感謝を言葉にする

想いを伝えよう！

座談会

講座後は、女性の「察して欲しい」は男性には「言ってもらわないと分からない」、「ほかの夫婦はどういうコミュニケーションの取り方をしているのか」など、日頃から疑問に思っていたことを話し合いました。悩めるパパたちに「時には思いをぶつけあうことも必要。各家庭にそれぞれのやり方がある」と幸野さん。今日もっとも伝えられたのは、何よりも「イクメンの土台は、妻への愛と心遣いを忘れないこと」だったとも話してくれました。

今回の講座で、家事・育児に関して気づいたことは？

- 妻のしてほしいこと、頑張っていたことがわかった
- 名もなき家事が多く、思ったより妻は大変だと感じた
- 小さなことでも可能なかぎり家事をしようと思った
- お互いの家事分担の実態
- 自分はやっているつもりでも、実際はまだまだった

働き方、職場改善を考える「部下チカラ」講座

第5回

「笑っている父親」になるために働き方と職場を自ら改善しよう！

第5回の講師は、『NPO法人ファザーリング・ジャパン九州』会員の樋口一郎さん。同団体主催の「イクボス」に関するワークショップ参加をきっかけに、「部下チカラ10カ条」作成に尽力しました。講座では、10カ条についてレクチャー。パパ同士で、職場の課題とその解決策を話し合い発表するワークショップも行いました。「休みが取りづらい」「上司との関係が難しい」など職場でさまざまな思いをもつパパも多く、終始盛り上がった講座となりました。



NPO法人
ファザーリング・ジャパン九州
樋口一郎さん



部下チカラ10カ条

- 1 連携**
同僚との役割分担など
- 2 コミュニケーション**
上司との認識のずれを防ぐ
- 3 見える化**
周囲と進捗状況を共有
- 4 予定先取り**
子どもの病気など家庭の急用に対応
- 5 改善提案**
無理や無駄をなくす
- 6 冷静**
周囲や現状を客観的に把握・対処
- 7 垣根越え**
部署や業種を超えて多角的にものごとをとらえる
- 8 ツール導入**
効率化に役立つ
- 9 自己分析**
無理をしていないかを見つめ直す
- 10 職責全う**
権利主張だけでなくタスクや成果達成も目指す



座談会

講座を終えて「今日の講座内容を実践していきたい」と意気込むパパたち。上司との関係や労働環境についての悩みは、どの業種も共通する点が多いようでしたが、働き方や職場を変えたくても「職業柄、難しい」というパパもいました。樋口さんによると、「どうしても改善できない職場や人間関係もある。そんな時は勇気ある撤退も必要。一人で頑張りすぎないでほしい」とのこと。仕事で精神的に疲れていると、家事や育児をする余裕もなくなってしまうもの。10カ条をヒントに、できることから挑戦してみませんか。

子どもが生まれてから、働き方に変化はありましたか？

- 残業をしないですむよう事務改善に注力した
- 仕事に無駄がないか考えるようになった
- 早く家に帰れるような仕事の取り組みを工夫するようになった
- 子どもに会いたいので、寄り道をしなくなった
- 家のことを職場で話すことが増えた

パパも楽しむ！絵本の読み聞かせ

第6回

絵本と気軽に付き合い、楽しむ極意を学ぶ

最終回となる第6回目は、絵本の読み聞かせについての講座。絵本の入手ルートから選び方、向き合い方を、リモート形式で『NPO法人ファザーリング・ジャパン九州』の共同代表・森島 孝さんに教えていただきました。

子どもの好奇心、発想力、感受性と想像力を高める効果がある絵本。教育のためではなく、親子のコミュニケーションツールとしてとらえ、まずパパ自身が楽しむことが大切だということ、パパとママそれぞれのセレクトによって多様性が生まれることなどを学びました。実際に絵本の読み聞かせに挑戦したあと、座談会でこれまでの講座を振り返り。最後は参加者でLINEグループを作成しました。「笑っているパパ」を目指すパパたちの交流は、これからも続きそうです。



読み聞かせにチャレンジ！

絵本と楽しくつきあうために

絵本を教育ツールにしない

子どものためになる本を...と考えると、子どもがちゃんと聞かないことが気になり読み聞かせが長続きしません。

POINT

- 絵本は正確に読まなくてもいい
- 最後まで読まなくていい
- オチがなくてもいい
- 何回も同じものを読んでいい

絵本選びはパパとママ別々に

パパとママ両方がセレクトすることで「多様性」が生まれ想像力の幅が広がります。

パパにオススメの絵本のジャンル

- ナンセンス ●遊べる ●歌う
- 下品 ●冒険
- 関西弁 ●運動



絵本の「びよん」の言葉
を合図に、子どもたちを
「たかいたか〜い」



全講座に参加した感想を
語り合うパパたち。

今回の講座で、パパ友は必要だと感じましたか？

- 色々な話に共感してもらえたり、解決策を知ることができる
- 色々なパパの話を開ける
- パパだからこそ話せることがあるはず
- パパにしかできないことの観点で必要に思った
- 1人では気づくことすらできないことがあると痛感



講座の締めくくりは「パパ宣言」で！

思いがこもったパパ宣言で笑顔に！

つきぬけた意見を聞いて自信が持てた

笑うために気持ちよく生きたい

講座協力：NPO法人ファザーリング・ジャパン九州
2010年設立。「父親であることを楽しむ」お父さんたちによる事業型のNPOコミュニティ。

全講座に参加して、気持ちの変化はありましたか？

- 幸せであるために自発的な行動が大切だと感じた
- 気持ちがあんなになったし、工夫しながら乗り越えられると思う余裕ができた。
- 「パートナーへの心遣い」の大切さ
- 男性の育児参画が、社会を幸せにできると思えた
- 笑顔で楽しみたいと思うようになった

子育てパパ・ママのための支援サービス

【お問い合わせ先】

お住まいの市町村担当課、または大分県子ども未来課子育て支援班

パパとママと一緒にがんばっても、やむを得ない事情で誰かの助けが
ほしくなることもあれば、ちょっと息抜きが必要なときも。
そんなときに頼れるさまざまなサービスがあるので、
悩まずお住まいの市町村窓口にお問い合わせを。

A 地域子育て支援拠点

※子育て支援センター、こどもルーム、ひろば等とよばれています

主に市町村の公共施設や保育所など、地域の身近な場所に「地域子育て支援拠点」が設置されています(計76カ所)。子育て中の親子が気軽に集い、子育ての不安や悩みを解決できる場所として、たくさんのママ・パパに利用されています。

B 児童館

様々な遊びを通して子どもの健康増進や情操を育むことを目的とした施設で、各施設に専門職員がおり、公立・民間あわせて県内に35施設あります。利用者は自由に来館することができます(登録制の場合あり)。

【市町村お問い合わせ】

市町村名	名称	住所	電話番号
大分市	子育て支援課 <small>② に関するお問い合わせ</small>	大分市荷揚町2-31	097-537-5675
	子育て交流センター <small>① ④ に関するお問い合わせ</small>		097-576-8243
	子ども入園課 <small>③ ⑤ に関するお問い合わせ</small>		097-585-5437
別府市	子育て支援課	別府市上野口町11-15	0977-21-1427
中津市	子育て支援課	中津市豊田町14-3	0979-33-7026
日田市	こども未来課	日田市田島2-6-1	0973-22-8317
佐伯市	こども福祉課	佐伯市中村南町1-1	0972-22-3972
臼杵市	子ども子育て課	臼杵市大字臼杵72-50	0972-86-2716
津久見市	社会福祉課	津久見市宮本町20-15	0972-82-9519
竹田市	子育て世代包括支援センター	竹田市大字会々1650	0974-63-4823
豊後高田市	子育て支援課	豊後高田市美和1335-1	0978-23-1840
杵築市	福祉事務所子育て支援室	杵築市山香町大字野原1010-2	0977-75-2408
宇佐市	子育て支援課	宇佐市大字上田1030-1	0978-27-8143
豊後大野市	子育て支援課	豊後大野市三重町市場1200	0974-22-1001
由布市	子育て支援課	由布市庄内町柿原302	097-582-1262
国東市	福祉課	国東市国東町鶴川149番地	0978-72-5164
姫島村	住民福祉課	東国東郡姫島村1630-1	0978-87-2278
日出町	子育て支援課	速見郡日出町2974-1	0977-73-3177
九重町	子育て支援課	玖珠郡九重町大字後野上8番地の1	0973-76-3828
玖珠町	子育て健康支援課	玖珠郡玖珠町大字帆足268-5	0973-72-2022

097-506-2712

大分県子ども未来課

検索

C 一時預かり

保護者の急病や急用、リフレッシュなどのために、乳幼児を一時的に預かるサービスがあります。保育所などで、通常の利用者以外を受け入れるサービスを行っているので、実施している保育所や市町村の担当課へお問い合わせを。

D ファミリー・サポート・センター

育児の援助を受けたい人で行いたい人が会員となり、ファミリー・サポート・センターが仲介して、会員同士が支え合います。保育所への送り迎えや、買い物、通院など誰かのサポートが必要な際、ご活用ください。

ファミリー・サポート・センター大分県

検索

E 病児保育

保護者が仕事等で、風邪などの病気にかかった子どもを看病できない時に、その子どもを一時的に預かるサービスです。保育士、看護師等の専門家が子どもの心身の成長を促す保育、看護を行います。令和3年10月から、県内の病児保育がさらに利用しやすくなりました。登録用紙が統一化され、県内のお住いの地域に関係なく、同じ料金で病児・病後児保育室が利用できます。さらに、病児保育ネット予約サービス「あずかるこちゃん」から施設の空き状況の確認や予約が可能です。※一部施設はネット未対応です。※利用料金は施設によって異なります。

大分県 病児保育

検索

おおいた子育て応援パスポート

子育て家庭や妊娠中の方が「子育て応援店」でパスポートを提示すると、応援店が独自に提供する商品の割引、おむつ換えや授乳のためのスペースの提供など、様々な特典やサービスが受けられます。パスポートの発行方法や応援店の検索は専用ホームページでご確認ください。

おおいた子育て応援パスポート

検索

ホームスタート

妊婦や未就学児がいる家庭に、研修を受けた子育て経験のあるボランティアが定期的に訪問し、不安や悩みをしっかりと聞いて、パパやママと一緒に家事や育児をします。利用は無料。調整役が、申し込みのあった家庭のニーズに応じてボランティアを調整・派遣します。

ホームスタート 大分県

検索

悩んだり、困った時も、ココなら安心 子育てパパのための相談窓口

いつでも子育てほっとライン

専門の電話相談員が24時間・365日体制で子育てに関するあらゆる相談を受け付けています。子育てに悩んだときは、ひとりで悩まず、まずは相談してください。子育てに頑張るお父さん・お母さんを応援します。

こども子育て・よろず・ひやくとーばん
☎ **0120-462-110**

※相談内容の秘密は守られます。

大分県こども救急電話相談

こどもが病気やケガで心配なときや、病院へ行った方が良いかどうか判断に迷ったときなどに、看護師が相談に応じます。

※相談料は無料ですが、通話料はご負担いただけます。

☎ **#8000**
097-503-8822

相談時間

- 平日(月曜日～土曜日)・・・午後7時～翌朝8時
- 日曜日・祝日・・・午前9時～午後5時
午後7時～翌朝8時

#8000～固定電話(ブッシュ回線)、携帯電話対応(県境地域は大分県外につながる場合がありますので、**097-503-8822**に掛けてください。)

赤ちゃん&おっばい電話相談

母乳での育児、卒乳、乳房のトラブルなど授乳に関することや育児全般の悩み、また妊娠、避妊についての相談まで、女性の健康相談を広く受け付けています。

相談時間

- 毎日・・・午前10時～午後4時
(土・日・祝祭日は留守番電話で、当番助産所を紹介します)

☎ **097-594-5938**

おおいた妊娠ヘルプセンター

思いがけない妊娠、妊娠後の悩みについて助産師が相談に応じています。ご本人だけではなく、パートナー、ご家族からのご相談もお受けしています。気軽に相談を。

☎ **0120-241-783**
✉ **ninsin-783@sage.ocn.ne.jp**

- 場所／大分市羽屋3丁目2-18
- 開所時間／毎週水曜日～日曜日
午前11時30分～午後7時(年末年始を除く)
- 相談料／無料

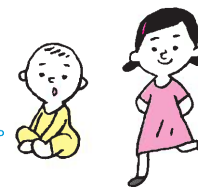
※相談は個別に対応しますので、プライバシーは守られます。

子育てにもっと積極的に参加したい! そんなパパが増えています。

でも、分からないことや上手くいかないことも多い...

大分県では、そんなイクメンを応援する取組を実施しています。

子育てについての相談窓口やパパ友サークルなどの情報をまとめました。



おおいた不妊・不育相談センター ～hopeful～

不妊や不育にまつわる相談から、からだの正しい知識の啓発まで広く相談をお受けする公的な機関です。医学的・専門的な相談や心の悩みなどについて、専門家が相談に応じます。未婚・既婚・男女問わず相談ができますので、お気軽にご連絡を。※相談内容の秘密は守られます。令和3年4月から名称変更(旧名称:大分県不妊専門相談センター)

☎ **097-586-6368**

☎ **080-1542-3268**

✉ **hopeful@oita-u.ac.jp**

相談時間

- 火曜～金曜・・・正午～午後8時
- 土曜・・・正午～午後6時
- 場所／由布市挾間町医大が丘1-1 大分大学医学部附属病院内

大分県発達障がい者支援センター ECOAL

発達障がい児に関する相談、関係機関の紹介や、発達支援ファイル、発達支援登録証の発行、発達障がい者支援専門員の養成・派遣も行っています。

☎ **097-578-6952**

〒879-7761
大分県大分市中戸次5628番地の1

相談予約時間

- 月曜日～金曜日・・・午前10時～午後5時

おおいたパパくらぶ

大分で、子育てを楽しむパパ達のサークル「おおいたパパくらぶ」では、笑っている父親を増やすことを目的に活動をしています。絵本の読み聞かせやパパ同士の情報交換会など様々な活動をしています。

おおいたパパくらぶブログでは、イベント情報も掲載されています。

パパの子育てを応援するページ

イクメンプロジェクト

「イクメンプロジェクト」は、厚生労働省が、育児を積極的に行う男性を応援し、イクメンの皆さんはもちろん、ご家族、企業、地域の皆さんなどのサポーターとともに育てていく、一大ムーブメントです。

イクメンプロジェクト

大分労働局 雇用環境・均等室

育児休業等に関することは、大分労働局雇用環境・均等室までお問い合わせを。

☎ **097-532-4025**

〒870-0037 大分県大分市東春日町17-20 大分第2ソフィアプラザビル3F

大分県LINE公式アカウントに子育て支援機能が登場!

大分県LINE公式アカウント (@oitapref) が、子育て支援等の機能を追加してより見やすくなりました!
妊娠・子育てに関する疑問・質問への自動回答(チャットボット)の機能のほか、子育ての悩みについて、チャット上で相談員に相談ができます。

チャットボット(自動応答)機能

子育てに関する疑問や質問に、チャットボットが自動で回答! 知りたい項目を選んだり、質問したい内容を入力することで、24時間365日いつでも最適な回答を提供します。

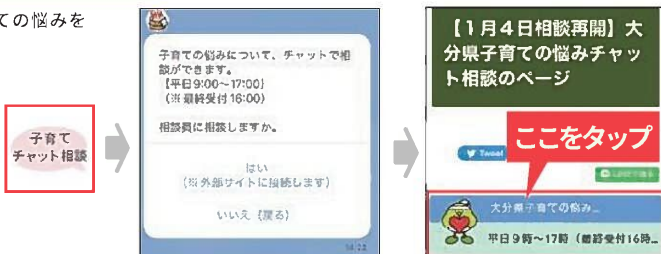


子育ての悩みチャット相談機能

チャット上で、相談員に子育ての悩みを相談できます。

相談時間

- 平日(月曜日～土曜日)
午前9時～午後5時
※ 最終受付午後4時



子育て支援情報の受信機能

受信設定をすることで、子育て支援に関する情報をLINEメッセージで受け取ることができます。



大分県LINE公式アカウント
お友達登録はこちら!

子育て支援ポータルサイト「子育てのタネ」、こども未来課のInstagramを開設!

大分県子育て支援ポータルサイト「子育てのタネ」

大分県では、子育て情報を掲載したポータルサイト「子育てのタネ」を公開しています。子育て世帯や妊娠・出産を控えた方々に必要な情報を提供しています。また、「おいた子育て応援パスポート」と連携し、子育てを応援する施設を紹介するなど、大分県ならではのポータルサイトとなっています。



子育てのタネHPはこちら!

こども未来課 Instagram

大分県こども未来課では、結婚・妊娠・出産・育児に関する情報をInstagramを通じて発信しています。フォローして、さまざまな情報をご活用ください。

