

19日(育=イク)にちなみ、育児をするお父さんを応援! 広告

イクメン応援キャンペーン開催!

※日程、くわしくはホームページをチェック!



2014年新イベント! 「機動戦士ガンダム」特別展
in BANDAI・キャラクター トイスタジアム【3/1新登場】

春休み&GWから からだのふしぎ大冒険2014【3/15▶6/15】(予定)

夏休みから 「ワンピースメモリアルログ」 in 那須ハイランドパーク【7/12▶9/23】(予定)

秋から ハローキティのワンダーランド【10/11▶2015.1/5】(予定)



那須ハイランドパーク

藤和那須リゾート株式会社

〒325-0398 栃木県那須郡那須町高久乙3375 TEL.0287-78-1150 <http://www.nasuhai.co.jp>

とちぎの子育て情報サイト

笑顔いっぱい



あなたの子育て、応援します

笑顔いっぱい

検索

携帯版はコチラへ



毎月第3日曜日は
ふれあい育む

家庭の日

【発行】栃木県保健福祉部こども政策課

【企画】父子手帳作成検討委員会



どちまる

編集・製作:公益財団法人とちぎ未来づくり財団

〒320-8530 栃木県宇都宮市本町1-8 栃木県総合文化センター内

TEL.028-643-1005 FAX.028-650-5284

E-mail ikusei@tmf.or.jp

この手帳は、学識経験者、保健師、保育士、児童厚生員などで構成する「父子手帳作成検討委員会」で企画したものです。



この印刷物は環境にやさしい植物油インクを使用しています。

2014.04

キミは覚えているだろうか…

キミはどんな大人に成長していくのだろうか?

パパの愛と願いが未来のキミに届きますように…。



父子手帳

たくさんの思い出と、たっぷりの愛情を子どもへのメッセージに込めて。
昔も今も、これからも変わらない「キミへの思い」

おめでとう！パパ！！

～もうすぐパパになるあなたへ～

赤ちゃんが生まれることがわかったときの気持ちはどうでしたか？
期待、不安、責任感、さまざまな思いが錯綜した（さくそう）ことでしょう。
これから長く付き合っていくことを想像してみましたか？
どんな顔かな？パパ似？ママ似？
生まれるまではパパとしての実感は持ちにくいかもしれませんね。

赤ちゃんのいる暮らし、毎日が忙しくなるでしょう。
おっぱいを飲んで、眠って、おむつを取り替えてもらって。
そして、泣くばかりで何もできないの？いいえなかなか有能です。
泣くことで精一杯自分を表現しています。
ことば以外、表情、身振り、声でさまざまな思いを発信しています。

赤ちゃんと視線を合わせて語りかけてみましょう。
真剣な表情で見つめ返してくれます。
不安や不快な思いを解消してくれるパパに信頼を寄せてくれます。
赤ちゃんの笑顔はパパの努力への感謝の証。
無条件の信頼と愛情の表れです。

パパとママは人生の、そして子育てのパートナー。
パパだって、母乳をあげること以外は何でもできます。
一緒に過ごせる時間が少ないときは、量より質で工夫しましょう。
ママの気持ちを受け止め、支えることも大きな貢献です。
パパとママが話し合い、力を合わせていきましょう。

二人だけで手におえないと感じたら、周りの人に伝えましょう。
おじいちゃん、おばあちゃん、友人、知人、そして社会的支援も総動員。
たくさんの方がかかわることで赤ちゃんの世界も広がります。
慈しまれる中で、家族以外の人への信頼が創られます。

赤ちゃんの成長とともにパパの役割は変化します。
遊んであげたり、ひとりでできるように導いたり、
家族や社会のルールを教えることも大切です。
約束を守れないときには、毅然とした態度も必要です。
社会の一員として生活できる力を育てていきましょう。

子どもが生まれることで親も生まれ、
子どもの成長とともに親も成長していきます。
親になることで発見できることや、経験できることが多くあります。
新しい生命と出会い、向き合うことはもう一つの人生を生きること。

子どもには、現在を共に生きるなかで、未来へのメッセージを託しましょう。
人は永遠に生きられないからこそ、次の世代に託していくのでしょ。う。
子育てを通して、ことばで、行動で未来へ伝えていきましょう。

父子手帳の使い方

この「父子手帳」は、パパに子育てのアドバイスを送るとともに、子どもの成長記録や、節目節目の思い出などを記入することができるものとなっています。子どもが成長したときに、一緒にひもといてみてください。その時々記録が、パパの愛情を刻み込んだ最高のメッセージとなるでしょう。

パパの子育てカレンダー

妊娠月数の実際の日付を記入。一言日記も書き込めます！

妊娠初期、中期、後期、出産、育児…と時系列に進むページの中で、その時々ママの身体の状態と、赤ちゃんの成長状態が一目でわかるカレンダーを掲載しました。病院で確認した妊娠週数(例:妊娠8週目)をもとに、該当する週数欄に実際の日付を記入してください。また、それぞれの時期に感じた事、起こったことなど、簡単なコメントを添えておくと、将来、良い思い出になることでしょう。

子育てフォトアルバム&メッセージ

子どもへのメッセージを。写真も貼れます！

妊娠中のママのお腹、生まれたばかりの姿、ミルクを飲む姿、はじめてのハイハイ…。毎日が記念日になってしまうほど幸せがいっぱい。もう二度とない“その時”の写真と、子どもへのメッセージも一緒に書き残せば、世界に一つしかない、パパの愛情がいっぱいつまった最高に素敵な物語となることでしょう。

パパの子育て担当&基礎知識

**子育ては夫婦共同作業！
パパにできる、パパにしかできない子育て担当はこれです！**

妊娠中のママのからだや精神状態は、日々変化するので、その時期にあわせた助けが必要です。この「父子手帳」では、その時の母子の状態が一目でわかるカレンダーを掲載。今、パパにできること、パパにしかできないことをコラムにまとめてみました。さらに、これだけは知っておきたいという、子育てに関する様々な基礎知識を紹介しています。

パパの名前

ママの名前

子どもの名前



病院で確認した妊娠週数をもとに週数欄に実際の日付が記入できます。

空きスペースには、その妊娠週に感じた事や起こったことなど、簡単なコメントも書けます。



子どもの成長を記録する写真を貼るスペースがあります。

今、パパができるママへのフォローや子育てのポイントを掲載しています。



赤ちゃんは聞こえています

立ち会い出産について

パパの子育て基礎知識をまとめています。知っていると役立ちます。

目次

父子手帳の使い方	P1
妊娠初期(妊娠0~15週)	P3
中期(妊娠16~27週)	P5
後期(妊娠28~40週)	P7
いよいよ出産です(出産の経過)	P9
誕生の記録	P11
子育て(新生児期)	P13
(生後1~3か月)	P15
(生後4~6か月)	P17
(生後7~12か月)	P19
1歳の誕生日の記録	P21
子育て(1~3歳の頃)	P23
(4~6歳の頃)	P25
パパの子育てバイブル	P27
「イクメン奮闘記!」応募作品	P29
とちぎの子ども育成憲章	P32
パパの子育て便利帳	P33

赤ちゃん誕生までの約10か月 ママの心とからだをサポート!

妊娠することによって、ママにはさまざまなからだの変化が現れます。つわりや便秘、頭痛や眠気、尿の回数が増えるなど、生理的な現象で心配ないことが多いのですが、この時期は生活環境や精神的な影響を受けやすく、体調が不安定になりがちな時期です。妊娠中のママのからだの変化をよく理解して、サポートしましょう。

パパの子育て担当

「無理をさせない」が基本!

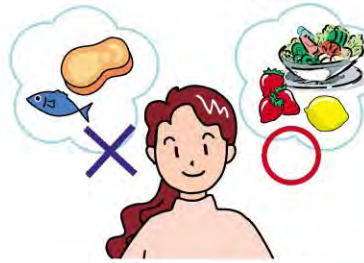
お腹の中の赤ちゃんはまだ身長15センチ前後。下腹部に力が入るような動作や家事などは厳禁です。また、つわりなどによる疲労や精神的ストレスも増えるので、「無理をさせない」「睡眠を十分にとる」生活ができるようにこころがけましょう。

- 妊娠すると、食べ物の好みも大きく変わり、今まで好きだった物が急に嫌いになったりします。ママの好きな食事に付き合っ**てあげる**ことも大切です。
- 料理中のおいがダメということもあるので、**パパが料理したり、たまには外食**することもよい方法です。
- 情緒不安定になることもあります。**会話を大切に**。

今日はねー、近所の〇〇さんとね... 〇〇へ行ってきたんだけどね.....



よかったね... 楽しかった?



マタニティマークとは?

妊産婦さんが交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするものです。さらに、交通機関、職場、飲食店、その他の公共機関等が取組や呼びかけ文を付けてポスターとして提示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

未来の我が子に贈る、パパからのメッセージ

「ママの妊娠を知って感じたこと、決心したこと…」 【記入日: 年 月 日】

パパの子育て基礎知識

タバコ

タバコの煙に含まれる有害物質により、赤ちゃんに運ばれる酸素や栄養が減少します。その結果、**低体重児**になったり、**流産、早産、死産**が起こりやすくなると言われています。また、有害物質は、直接吸う煙より周囲の人が吸うたばこから出る煙の方に多く含まれますので、**ママの周囲でたばこは吸わない**ようにしましょう。この機会に、思い切って禁煙してみてください!!

定期健診

※健診の間隔は体調等により個人差があります。

ママの定期健診にもできるだけ付き添い、妊娠中の注意事項について一緒に聞いてみましょう。超音波検査(エコー画面)で赤ちゃんが元気でいることを感じることができれば、感激もひとしおでは...

●かかりつけ医の連絡先をメモしておきましょう。(P36)



▲お腹の中の赤ちゃんの姿は、超音波検査でこのように見ることが出来ます。

つわりは赤ちゃんが元気に育っている証拠!

妊娠期間は約40週。赤ちゃんの発育状況やママのからだの変化には個人差がありますが、「つわり」は胎盤が完成する時期(概ね妊娠15週頃)までには落ち着いてきます。食べ物の好みが変わったり、吐き気を伴い精神的に落ち込んでしまうこともあるので、そんな時は**パパが優しくサポート**しましょう。

ママの定期検診
4週に1回
妊娠初期の
2か月〜4か月(0週〜15週)
ママと赤ちゃんの様子

まず、妊娠がわかった日付と妊娠週数を記入しましょう。その日から計算し、各妊娠週数の初日の日付欄に実際の日付を記入すれば、今現在の、ママと赤ちゃんの様子が一目でわかるようになります。さらに、空いたスペースに一言日記などを記入すれば、後々、思い出になるでしょう。

●妊娠が分かった日
____年 ____月 ____日(____週)

●出産予定日
____年 ____月 ____日

妊娠0週目の初日
(月 日)〜3週

妊娠4週目の初日
(月 日)〜7週

妊娠8週目の初日
(月 日)〜11週

妊娠12週目の初日
(月 日)〜15週

赤ちゃん
心臓が動き出す

ママ
乳房が張り、乳頭や乳輪が黒ずんでく

ママ
尿の回数が増える

赤ちゃん
性別がわかるようになる

【赤ちゃんの15週の成長目安】
身長約15cm・体重120g

あっ動いた!! 赤ちゃんの発育を実感 ママも赤ちゃんも比較的安定した時期

この時期になると流産の危険性もぐっと低くなり、できるだけ安静にという妊娠初期とは少し違って、適度な運動も必要です。「とにかく安静に」と家にこもりがちだったママはストレスがたまっているはず。近所の公園を散歩したり、両親学級に積極的に参加したり、その教室でお友達をつくったりリフレッシュしましょう。この時期はつわりもおさまって、胎動を感じることで、赤ちゃんの発育を実感できる時期です。

パパの子育て基礎知識

両親学級などへ積極的に参加しましょう!

通院している医療機関や各市町では、パパも一緒に参加できる両親学級などを開いているところもあります。出産や育児についての医学的知識や留意点を聴いたり、人形を使っての沐浴やおむつ替えの体験、指導などが受けられます。平日だけでなく、土日に開催しているところもありますので、参加してみましょう。

身近なところで、出産や育児について気軽に相談できる友達が出来るチャンスでもあります。

パパの育児休業も応援します!

育児休業は、パパ、ママを問わず、子どもが満1歳(保育所に入所を希望しているが、入所できない場合は1歳6ヶ月)になるまでの間で希望する期間に取ることができます。また、ママとパパがともに育児休業をする場合、1歳2ヶ月まで取得できます。さらに、ママが専業主婦や育児休業中の場合でもパパは育児休業がとれ、出産後8週間以内にとった育児休業は別カウントとされるため、いったん職場復帰した後に、もう一度育児休業がとれます。

法律に基づき労働者が請求できる権利ですから、勤務先に育児休業規定がなくても、書面で申し出れば取得できます。また、育児休業の申出や取得等を理由とした不利益な取扱いは禁止されていますので、ご安心を。まずは、短期間でも育児休業を取得してみませんか。

○問い合わせ先 栃木労働局雇用均等室 TEL.028-633-2795
イクメンプロジェクト <http://www.ikumen-project.jp>



パパの子育て担当

ママの安全と体かづくり!

こんな仕事はパパが率先して…

- 布団の上げ下ろしなど、重い物を持つこと
- 高い所に上るなど転倒の危険があること
- お風呂の掃除などの中腰姿勢を強いられること



○天気のいい時はママと散歩するなど、体かづくりに協力しましょう。

○腰痛などがあるときは、マッサージをしてあげましょう。



ママの定期検診
23週まで4週1回
24週から2週1回

妊娠中期の 5か月〜7か月(16週〜27週) ママと赤ちゃんの様子

胎盤が完成して比較的安定する時期です。24週くらいになると胎動を感じるようになり、ママのお腹に手をあてると、パパも赤ちゃんの成長を実感できます。両親学級に参加した記録などを記入しておくといでしょう。

妊娠16週目の初日
(月 日)〜19週

ママ ママ 乳房が大きくなる
ママ ママ お腹のふくらみが目立ち始める
赤ちゃん 赤ちゃん うぶ毛や爪が生え始める

【赤ちゃんの19週の成長目安】
身長約25cm・体重300g

妊娠20週目の初日
(月 日)〜23週

ママ ママ 貧血・腰痛などをおこしやすくなる
赤ちゃん 赤ちゃん からだを動かす胎動

妊娠24週目の初日
(月 日)〜27週

赤ちゃん 赤ちゃん まぶたを開ける

【赤ちゃんの27週の成長目安】
身長約35cm・体重1,000g

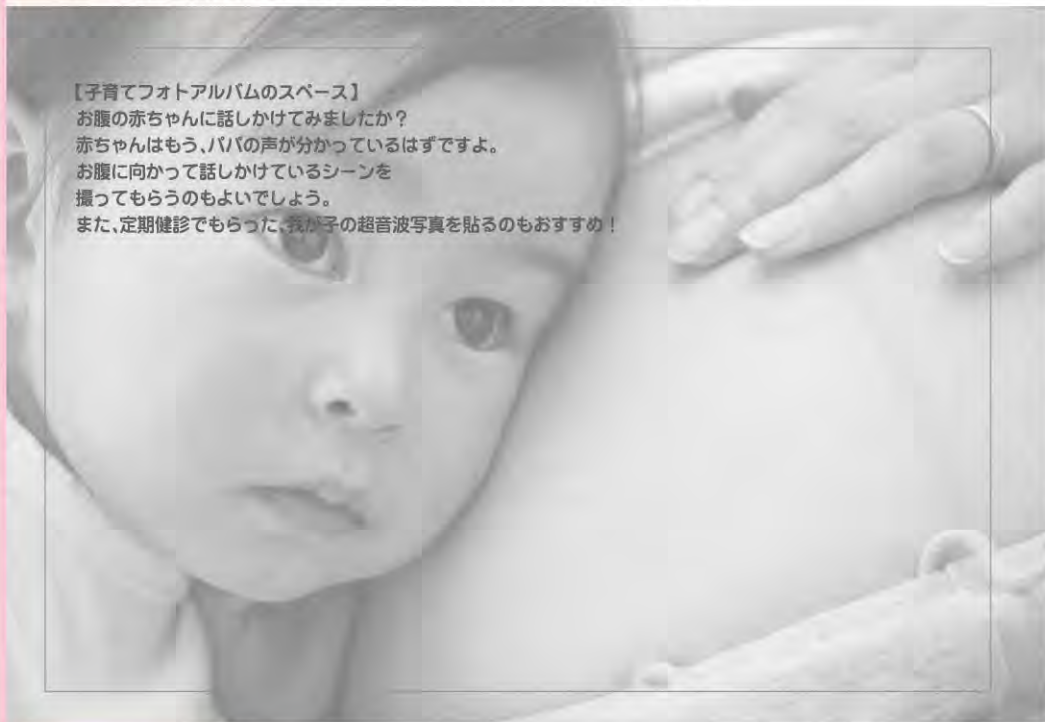
未来の我が子に贈る、パパからのメッセージ

「初めて届いたキミからのメッセージ」

【記入日: 年 月 日】

早産や妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)を起こしやすい時期。 穏やかな生活と、出産の準備を！

出産までもうすぐです。ママのお腹はどんどんせり出してきて、からだのバランスがとりにくく階段で転びそうになったり、靴の紐が結べなくなったり、シャンプーが難しくなったり…と日常生活の何でもないことでも苦労するのでパパのフォローは必要不可欠。また、食生活の乱れやストレスは、妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)や早産の危険性もあるので要注意。パパの積極的な協力で平穏な生活をこころがけましょう。そろそろベビー用品を揃えたり、名前を考えたりすることも必要です。



【子育てフォトアルバムのスペース】

お腹の赤ちゃんに話しかけてみましたか？
赤ちゃんはもう、パパの声が分かっているはずですよ。
お腹に向かって話しかけているシーンを
撮ってもらってもよいでしょう。
また、定期健診でもらった、我が子の超音波写真を貼るのもおすすめ！

年 月 日撮影

！いよいよという時に備えて…

- 急な体調の変化や出産の兆候がみられたときのために、連絡方法や入院のために必要な持ち物、交通手段などをママと一緒に確認しておきましょう。
- 28週を過ぎたら旅行などはできるだけ避けるようにします。里帰り出産をする場合は、なるべく予定日の6週間前までには里帰りを済ませるようにしましょう。
- 勤務先にも出産や子育てのための休暇(育児休業・看護休暇・年次有給休暇など)を取得することについて、理解と協力をもらいましょう。

パパの育児で担当

ママに十分な睡眠と休養を！

- 睡眠や休養が十分とれるような環境づくりをしましょう。身体のバランスがとりにくいママの日常生活を積極的にフォロー。仕事が終わったら早めに帰宅を。



- 上の子がいる場合などは、ママがゆっくりできるようにパパが積極的に遊び相手になりましょう。また、ママが入院したときの、上の子の育児についても相談しておきましょう。(保育所への入所や一時保育の制度もあります)
- 腹部の圧迫は絶対禁止。性生活も過度な刺激はさけ、菌などが子宮に入らないよう清潔にしましょう。

パパの育児で基礎知識

赤ちゃんは聞こえています

妊娠28週前後から、赤ちゃんの耳は聞こえるようになり、人の声を聞き分けることができるようになります。お腹に向かって話しかけてみてください。赤ちゃんもママも心地よい気持ちになるでしょう。

立ち会い出産について

出産時にママを励ます役割はとても重要です。すべての産院で立ち会いが可能なのわけではありませんので、早めに確認しておきましょう。

ママの定期検診
36週から1週1回

妊娠後期の
8か月〜10か月(28週〜40週)

ママと赤ちゃんの様子

妊娠後期に高血圧や蛋白尿、浮腫の症状がみられたら、妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)をおこしているかも知れません。日頃から予防に努めると共に、早期発見のため、定期健診は必ず受診しましょう。

妊娠28週目の初日
(月 日)〜31週

赤ちゃん 耳が聞こえるようになります

妊娠32週目の初日
(月 日)〜35週

ママ 子宮の収縮でお腹が張ります

【赤ちゃんの35週の成長目安】
身長約45cm・体重2,500g

妊娠36週目の初日
(月 日)〜40週

【赤ちゃんの40週の成長目安】
身長約50cm・体重3,000g

赤ちゃん いつ生まれてもいい状態に！

陣痛がはじまった…、破水したら即入院 いよいよ出産の始まりです

さあ、いよいよ出産ですね。ただでさえママは不安でいっぱいですから、精神的にも行動的にもパパが冷静にフォローしましょう。里帰り出産の場合でも、なるべく駆け付けて！大切なのはただ一つ。常にママのそばにいて安心させてあげることです。

※経過時間については、個人によって差があります。



第1期(子宮口全開大まで) 初産婦10~12時間 経産婦4~5時間

●陣痛は徐々に強く長くなってきます。出来るだけ楽な姿勢をとって過ごします。

●陣痛はどんどん強く間隔が短くなります。
●呼吸法などで陣痛に対処します。
●子宮口が完全に開きます。

次のような症状があったら、
すぐに入院しましょう。

- 陣痛(子宮が収縮する痛み)が10分間隔程度になった。
- 破水をした。

●入院したら分娩待機室(陣痛室)で過ごします。

パパのサポート

- ママがリラックスできるよう、明るく励ましましょう。
- 時間が掛かりそうなときは、なるべく眠れるようにやさしく見守りましょう。



パパのサポート

- 激しい腰痛を訴える場合もあります。腰をさすったり、指圧をしてあげましょう。
- 温かい声かけもしましょう。



第2期(出産まで) 初産婦2~3時間 経産婦1~1.5時間

- 分娩室に移動
- 助産師や医師から「いきんでみましょう！」と指示があったら、いきみを開始します。
- 子宮の収縮に併せるように呼吸法も実施していきます。(これも助産師や医師が指示してくれます。)

パパのサポート

立ち会わない場合

- 分娩室に入る前に、声かけして励ましましょう。

立ち会う場合

- ママに寄り添って励ましましょう。
- 助産師の指示どおりにいきみや呼吸法が出来るよう、ママを手助けしましょう。

第3期(胎盤が出るまで) 5~30分

- 赤ちゃんが出てしまうと、今までの陣痛はうそのように治まります。
- 赤ちゃんの泣き声も聞こえ、満ち足りた気持ちになります。しばらく安静にしてから、病室へ移動します。



「ママ似かも」…
心からの喜びを、まずはママに!

生まれましたー!

赤ちゃんの誕生！おめでとうございます。初対面の感想はいかがですか？生まれたての赤ちゃんは赤黒く、肌もシワシワ、顔も腫れていて、正直可愛いとは言えないかも知れません。それでも、指を赤ちゃんの口に当てると吸いついたり、手の平に入れたパパの指を握り返してくれたりします。パパが人生最大の幸福感につつまれる一瞬です。



普通分娩で無事に赤ちゃんが生まれても、その後1週間前後の入院が必要となります。赤ちゃんが生まれた安心感から、母子の世話は病院に任せきりで、退院まで一度も面会に来ないなんてパパもいるそうですが…。ふにゃふにゃで生まれてきた我が子が、日に日にきれいに赤ちゃんらしくなっていく変化を見ることは、とても楽しいことです。分娩の疲れの残るママをリラックスさせるためにも、積極的に面会に足を運びましょう。

パパのサポート

- ママに常に付き添い、励まし支えましょう。
- 入院時には、車の手配をしたり、荷物を持ったりしてあげましょう。

帝王切開について

帝王切開とは下腹部を切って子宮を切開して赤ちゃんを取り出す方法です。自然な出産を望んでいても、医学的な理由で帝王切開になることがあります。入院期間が少し長くなりますが、ママと赤ちゃんの状態から判断して、医師が最良の方法を選択しているものですから、落ち着いて冷静に対応しましょう。



キミはどんな大人になるのだろう… パパからキミへのメッセージです

誕生おめでとうございます。これから新しい家族の生活がスタートします。この感動や思い出を将来、子どもに伝えるために、このページに記録しましょう。子どもとのヒストリーブックとして、記念すべきページがここから始まります。



【子育てフォトアルバムのスペース】
赤ちゃん誕生おめでとうございます。
パパ似ですか？ママ似ですか？
どんな泣き声ですか？
これからはじまる、家族の記録。
その最初の一枚を飾りましょう。

出生の記録

●名前

●生年月日 年 月 日 曜日
午前・午後 時 分 天気:

●生まれた所

●体重 g ●身長 cm

●足のサイズ cm ●手の大きさ cm

●名前の由来

生まれた日・年の出来事

●社会の出来事

●流行っている事や歌など

●家族の出来事

出生届は済みましたか？

生後2週間以内に、市町に届け出なければなりません。用紙は市町の窓口でももらえますが、医師か助産師が記入する出生証明書欄がありますので、産院のほとんどに用意されています。窓口への届出の際には、母子健康手帳と届出人の印鑑が必要ですので、お忘れなく。

年 月 日撮影

未来の我が子に贈る、パパからのメッセージ

「はじめて我が子と対面して…感動の出会い体験記」

【記入日: 年 月 日/パパ 歳 ・ ママ 歳】

赤ちゃんが家にやってきた！ 育児は大変だけど、幸福感に満ちた毎日

生後4週間までを新生児期といいます。約10か月間お腹の中にいた赤ちゃんが外の世界に出て、その環境に適応していこうとする大切な時期です。この時期の赤ちゃんは昼夜の区別がなく、ほとんど寝ている状態。お腹がすいたり、おしっこやウンチで気持ち悪かったり、暑かったり、寒かったり…ことあるごとに泣いて訴えます。ママが回復しないうちから大変な子育てが始まるので、今まで以上にパパの助けが必要となります。

パパの子育て基礎知識

母乳とミルク

母乳には、赤ちゃんの成長に必要なすべての栄養が含まれています。免疫物質の効果により病気にかかりにくくなったり、何よりスキンシップにより親子の絆が深まります。しかし、様々な理由から母乳をあげられない場合もあり、ママは自分を責めてしまうことも…。

今はミルクでも栄養面では母乳とほとんど変わりませんし、何よりも重要なことは、赤ちゃんを大切に育てようという気持ちです。もし、ママが辛く感じているならば、その気持ちを受けとめて支えてあげましょう。ミルクならパパも授乳ができますので、ママも助かりますね。母乳の悩みや授乳に関する心配事などは、産科や助産師などに相談することができます。



1か月健診は必ず受けましょう！

ママの子宮の回復や悪露の状態など、体の回復具合を診てもらいます。また、赤ちゃんの体重の増え方や病気の有無を診たり、頭蓋内出血を予防するためのビタミンK2シロップを飲ませてもらう大切な健診です。パパが受診に付き添ってあげるとママもとっても大助かり。気になることは医師や助産師さんに聞いてみましょう。

先輩パパ&ママからの子育てアドバイス

「イクメン奮闘記！」応募作品から

望月卓哉パパ(小山市)

自分が子どもや妻にできること、それはよく話を聞き、会話をし、何より子どもと楽しく過ごすよう努力することだ。子育ては一度しかできない。それゆえものすごいストレスがかかると思う。そんな妻の悩みや話をよく聞いて、感謝やねぎらいの言葉をかけるのだ。自分が子どもを散歩に連れていくようにして妻が一人になる時間を作ってやったり、買い物に一人で行かせてみたり、とにかく話をきいて、ストレスから解放できる環境を少しでも作るように努める。妻が一人になる時間は、子どもと自分だけの時間にもなるわけだし、子育てに自分もかかわれるわけだ。

パパの子育て担当

お風呂はパパが…

○生まれたばかりの赤ちゃんは、ぐにゃぐにゃとからだ柔らかく、抱っこするのもビクビクかも知れませんが、大きなパパの手でしっかり支えてもらおうと赤ちゃんも安心します。※パパと一緒に湯船につかるのは、1か月を過ぎてから！

【用意するもの】

ベビーバス、洗面器、温度計、ベビー石けん、ガーゼハンカチ、ガーゼ等の布(お湯につかる時赤ちゃんの体に掛ける布)、バスタオル、おむつ、着替え、ベビー綿棒、湯冷ましなど



○お風呂の他にも、おむつ換えや耳鼻の手入れ、おへその消毒、日常の家事まで、ママと話し合って分担しあいましょう。また、家族の関心は赤ちゃんに集中しがちです。上の子がいる場合は、パパが上の子に積極的に関わるなど、寂しい思いをさせないように工夫することも大切です。

パパの子育て基礎知識

寝かせる時は、あお向けに！

頭(後頭部)の形をよくしようと「うつぶせ寝」が流行したことがありますが、窒息や乳幼児突然死症候群(原因不明の突然死)との関係が指摘されています。赤ちゃんがひとりで寝返りできるようになる生後6か月くらいまでは、あお向けで寝かせるようにしましょう。

「マタニティブルー」「産後うつ」…

出産による急激なホルモンバランスの変化で、出産後のママは情緒不安定や体調不良を生じやすくなります。さらに、赤ちゃんのペースに合わせて昼夜を問わず育児に奮闘する毎日ですから、心身共にストレスも溜まりやすくなります。涙もなく涙が出たり、食欲低下や不眠、気分の落ち込み、不安感などの症状がみられますが、多くは長く続くことはありません。パパが家事や育児に協力したり、ママの話相手になるなど、やさしく見守ってあげてください。しかし、症状が重くなる場合は、無理せず相談機関や医療機関に相談しましょう。

一目でわかる

新生児期(生後0週〜4週)の ママと赤ちゃんの様子

この時期は、泣く→おっぱい→眠る→また泣く→おむつ換え→眠る→また泣く…の繰り返し。毎日大変ですが、ぎこちないしぐさや表情はこの時期にしか出会えない貴重な宝物です。育児を通じて、沢山の幸せを感じることもできます。

ママ 育児疲れがピークに！「マタニティブルー」や「産後うつ」に注意

赤ちゃん おじいちゃん1日15〜20回・うんちも2〜6回くらゐ

生後0週目

生後1週目

生後3週目

生後4週目

【新生児の成長の目安】
体重は1日に30〜40gくらいずつ増えていきますが、毎日同じように増えるわけではないので、1週間単位で200〜300g増えていれば安心です。

パパもママも大忙し！ 生後3か月のAちゃん家族の一日

夜中〜明け方

- 0:00 眠ったと思ったら泣き出し、ママがおっぱいとおむつ。ママがしばらく抱っこしているが、なかなか寝付かない。
- 1:30 やっと寝付く。ママも爆睡。
- 3:00 泣き出す。おっぱいとおむつ。ぐずぐずしてしまい、**パパがずっと抱っこ。**
- 4:30 やっと寝る。



朝〜午前中

- 6:30 **パパとママ起床。一緒に朝食の準備。**ママ洗濯開始。
- 7:15 朝食。
- 7:45 泣き出す。ママがおっぱいとおむつ。
- 8:00 **パパ出勤。**ここからはママ一人だけ。
- 9:30 洗濯物を干す。朝食の後片づけ。
- 11:00 おっぱいとおむつ。しばらく抱っこしてあやす。



午後〜夕方

- 12:00 寝付く。
- 12:40 昼食。あり合わせの物でさっと済ませます。
- 13:30 掃除。
- 14:00 泣き出す。おっぱいとおむつ。
- 15:00 買い物。今日はとてもいい天気、二人で楽しい散歩。
- 16:30 おっぱいとおむつ。
- 17:00 夕食の準備。
- 17:15 泣き出す。しばらく抱っこしてあやす。



夜〜夜中

- 18:30 夕食の準備のつづき。
- 19:00 **パパ帰宅。**ここからはパパの出番。
- 19:30 泣き出す。**パパが抱っこしてしばらくあやす。**
- 20:00 **パパと一緒に風呂。**
- 20:30 ママが湯冷ましとおっぱい。
- 21:00 パパとママやっとな夕食。
- 22:00 **パパとママ一緒に夕食の後片づけ。**
- 22:30 泣き出す。**パパが寝かしつける。**パパも就寝。
- 23:00 ママもお風呂に入って就寝。ママもパパもおつかれさま！



パパの子育て担当

音の出るおもちゃで遊ぼう！

生後2〜3か月頃から、首が少しずつしっかりしてきます。音や声のする方に自分で顔を動かしたり、動く物を目で追ったりします。起きている時間は、音の出るおもちゃなどで遊んでやりましょう。

パパも育児に慣れてきて、だんだん楽しくなってくる頃でしょう。一方で、ママの疲労はピークに達している時期。「美容院にでも行ってみては？」など、育児を離れて一息できる時間をつくることも大切です。

パパの子育て担当

家事・育児の役割分担を話し合う！

「育児は女性の仕事」という意識はないでしょうか。女性は、家事・育児は二人で分担したいと考えている人がほとんど。パパとママの間に、心のずれはありませんか。パパが思っている以上に、家事・育児がストレスとなっているかもしれません。

時には、休日にパパと子どもだけで過ごして、ちょっとの間ママを家事・育児から解放してあげましょう。きっとママはリフレッシュするはずです。

パパとママで協力して、助け合い、支え合って子育てすることが、子どもにとって一番の家庭環境をつくることとなります。そして、それは、人生を共に歩むパートナーと強い夫婦の絆を築き上げることになるでしょう。



どんどん抱っこしましょう！

生後2〜3か月頃になると、夕方に涙もなく激しく泣くことがあります。何をしても泣きやまず、時には1時間以上も泣き続けることもあります。一時的なものなので心配ありません。念のため、おむつや熱、けがなどの異常がないか赤ちゃんをよく観察しましょう。また、抱き癖などは心配せず、どんどん抱っこして安心させましょう。

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達のために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります（乳幼児揺さぶられ症候群）。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。



一目でわかる

生後1か月〜3か月の ママと赤ちゃんの様子

この時期になると、昼間起きていた時間もだんだんと長くなり、生活リズムが生まれてきます。また、動く物を目で追いかけたり、喃語（なんご）が出始めたり、様々な感覚機能も成長します。もっとも敏感なのは皮膚感覚。やさしくさすってスキップしましょう。

生後1か月目

ママ 産後1か月健診

赤ちゃん 生後1か月健診

生後2か月目

赤ちゃん 視力0.05程度。原色なら色の区別もつく。

赤ちゃん 皮下脂肪も増えて赤ちゃんらしい体型になる。

生後3か月目

赤ちゃん 「アー」「ウー」などの喃語（なんご）が出始める。

赤ちゃん 首が徐々（じゆぜん）にすわり始める。

【生後1〜3か月頃の成長の目安】
体重は1日に30〜40gくらいずつ、身長は1か月で4〜5cmも伸びます。一生のうちで最も成長が目覚ましい時期。

見えてるの？ なに喋ってるの？ 赤ちゃんの反応が多様になってきた！

育児にもだいぶ慣れてきたことでしょう。赤ちゃんは、不快や不安を解消してくれるパパを信頼しています。「この人がパパだ」とちゃんと分かっています。からだと同じように知能も急速に成長するこの頃から、泣き方にもバリエーションが増え、笑い顔も見せるようになります。生後3～4か月頃から「アー」「ウー」と喃語(なんご)もさかんにになり、赤ちゃんとの生活も一層楽しくなってくるでしょう。

【子育てフォトアルバムのスペース】

泣いたり笑ったり…赤ちゃんの意思表示もだんだんと明確になってきましたよね。やっとなんか遊べるようになったのでは？この時期の醍醐味はなんと言っても「いない、いない、ばあ」日増しに豊かになっていく赤ちゃんの表情を残しておきましょう。



年 月 日撮影



先輩パパ&ママからの子育てアドバイス

「イクメン奮闘記！」応募作品から

半田智美ママ(宇都宮市)

息子がダウン症の可能性が高い事実を私が知ったのは、産んで2週間後でした。落胆して、将来を悲観し、泣きまくって…。そんな私が前向きになれたのは、夫のサポートがあったから。障がい児でなにが悲しいのか。夫の考えに私は、はっとしました。私より先に障がい乗り越える覚悟を見せてくれた夫に、感謝の気持ちでいっぱいです。

パパの子育て担当



赤ちゃんとお話をしよう！?

生後2～3か月頃に始まった喃語(なんご)は生後3～4か月になると、例えば人を呼ぶように「アーアー」と声を出すなど、感情や表現を伴ったものになります。意味はわからなくても、赤ちゃんの声に「そうだね」とか「本当にー？」など積極的に語り返してみましょ。



念願の「いない、いない、ばー！」

生後5～6か月頃になると、顔を見分けられるようになりパパの顔をちゃんと覚えていて、人見知りもはじまります。この時期の赤ちゃんはパパとママの「いない、いない、ばー！」が大好きです。いろいろなパターンで繰り返し遊んでやると大喜びします。

パパの子育て基礎知識



夜泣き

ぐっすり眠っていた赤ちゃんが夜中に理由もなく泣き出すもので、生後4～5か月頃から始まります。原因は明らかではありませんが、眠りのかたが大人に近づくことや、脳の発達と関係していると言われています。

1歳前後になると少なくなりますので、発達の過程と受け止めましょ。



離乳食

生後5か月くらいになると、大人の食べているものに興味をもちはじめます。そろそろ離乳食スタートの時期です。最初はスプーン1杯からはじめましょ。様子をみながら少しずつ増やしていきます。



一目でわかる

生後4か月～6か月の

ママと赤ちゃんの様子

生後5～6か月を過ぎると、ママからもらった免疫が低下し、感染症などにかかりやすくなります。人混みなどへの外出は、なるべく避けるようにしましょう。また、赤ちゃんの健康を守るため、予防接種も受けましょ。

生後4か月目

赤ちゃん 4か月児健診

市町により対象月齢が異なります。

赤ちゃん 声をあげて笑うようになると

赤ちゃん 喃語(なんご)が多くなる

赤ちゃん 物をつかんで口に入れるようになる

赤ちゃん 繰り返し「いない、いない、ばー！」

赤ちゃん 「いない、いない、ばー！」に大喜び

生後5か月目

生後6か月目

おすわりやハイハイが始まり 動きがダイナミックに！ 離乳食が進んで成長が目ざましい時期

まもなく1歳を迎えようとするこの時期、おすわりもできるようになって、ハイハイも盛んになりパパの歩く後を追いかけてくるのでは？ もう、つかまり立ちできましたか？ 感情の起伏が激しくなったのも、ちゃんと心が成長している証拠です。絵本を読んだり、「これ貸してーありがとうー」など、人の気持ちやコミュニケーションを学べるような遊びも増やしていきましょう。

パパの子育て基礎知識

他の子と比べないで、悩んだらまず健診や子育て相談を！

発育や発達のペースは、一人ひとり違います。ほかの子と比べてあせったりしないことが大切です。市町で実施している健診を受けることで、赤ちゃんの発育や発達の確認、育児上の相談などができますから、必ず受診しましょう(市町によって対象月齢が異なります)。

また、その他、赤ちゃんに関する相談窓口があります。心配なことがある場合には、気軽に相談できます。妊娠届や出生届を提出した際に配布される資料で、ご確認ください。



先輩パパ&ママからの子育てアドバイス

「イクメン奮闘記！」応募作品から

堤崎弘行パパ(足利市)

「完璧なイクメン」を目指して一人で抱え込むよりも「80点でいいか」と、両親、兄弟、友人など甘えられるものにどんどん甘えましょう。子どもが自分の理想とする「完璧な子ども」でない行動をとってしまったときも「80点でいいか」と思うと、ずっと気持ちが楽になり、優しく子どもを諭すことが出来ます。すると、不思議なものでイライラしたままガミガミ怒るより子どもも素直に反省してくれます。そんなわけで100点満点を目指さない「80点でいいか」精神で20点分の「心のゆとり」を持って子育てに臨むことをオススメします。

中野政美ママ(小山市)

娘も成長し、自我も芽生えてきた頃、色々な物に興味を持ち始め、テーブルの上の物、棚の中のもの、たたみ終えた洗濯物を、「あーぶー」と言いながら荒していきます。パパは、その様子をじっとみつめているだけ。私は、「どうして怒らないの？」と訪ねました。すると、「今、怒って片づけしても子どもは、俺が手を出した事に怒り出すよ。だから好きなだけやらせてあげんだ。気が済んだらやめるんだから。その時に、一緒に片付けながら、散らかすことがどうしていけないのか教えればいい。」と言うのです。

「待つ、この行為一つに、子どもに伝えるべき大切なことが沢山、含まれていることを、私は、子育て中のパパから教えてもらいました。」

パパの子育て担当

動きながら遊ぼう！

生後7～8か月頃になると、おすわりができるようになります。ハイハイも始まります。好奇心が旺盛になり、興味がある物に積極的に手を伸ばしたり、「バイバイ」など大人のみねをするようになります。

「これちょうだい」「ありがとう」とおもちゃのやりとりをしたり、向かい合ってボールを転がしたりして遊びましょう。



家の中には危険がいっぱい！

生後9～10か月頃になると、ハイハイで盛んに動き回るようになります。つかまり立ちも始まります。行動範囲が広がり、興味のある物に手を出したり口に入れたり…。

大人が考える以上に、家の中には危険がいっぱいです。誤飲や転落、やけどなどの事故は思わぬところで起こるものです。口に入れると危険なものは赤ちゃんの手の届かないところにしまったり、段差のあるところには柵を取り付けるなど、赤ちゃんの目線で家の中をチェックして事故防止に努めましょう。

赤ちゃんと一緒に絵本の世界を楽しむ！

生後12か月頃になると、体重は生まれた時の3倍、身長は1.5倍になります。「バイバイ」「ちょうだい」など大人の言っている言葉の意味も少しずつわかるようになります。この時期の赤ちゃんは絵に描いてあるものを指でさしたり声を出したりして、心とことばを感じ取ろうとしています。

月齢・年齢に合わせた絵本を選んで、赤ちゃんと一緒に絵本の世界を楽しんでみては？ 絵本をとおしてたくさん語りかけをしましょう。



一目でわかる

生後7か月～12か月の ママと赤ちゃんの様子

この時期、赤ちゃんは盛んにハイハイします。そのうちつかまり立ちをして2～3歩進むことも。とにかく活発に動きまわるので、倒れてきそうな物や誤飲してしまいそうな物、転んだとき頭をぶつけそうな物は…ダメダメと動きを規制するより、可能な限り置かないように、安全な環境作りを心がけましょう。

生後7か月～8か月目

ママ 四六時中赤ちゃんから目を離さない
赤ちゃん おすわりできるようになる
赤ちゃん ハイハイできるようになる

生後9か月～10か月目

ママ 赤ちゃんと遊ぶとき、夜泣きで起こされて寝不足
赤ちゃん つかまり立ち・つたい歩きできるようになる

赤ちゃん 9か月児健診

市町により対象月齢が異なります。

生後11か月～12か月目

ママ 言葉の発音やね意味を理解できるようになる
赤ちゃん ひたひたで立ち上がれる

おめでとう1歳の誕生日！ これからも健やかに大きくなってね

【子育てフォトアルバムのスペース】
1歳の誕生日おめでとうございます。
子どもの人生最初の誕生日は、
みんなでお祝いしましょう。

年 月 日撮影

未来の我が子に贈る、パパからのメッセージ
「はじめてのお誕生日おめでとう」

【記入日： 年 月 日】

1歳の誕生日の記録

体重 kg / 身長 cm

足のサイズ cm / 手の大きさ cm

誕生日のプレゼント

この日あった社会の出来事

赤ちゃんの成長はとっても早いものです。はじめてのハイハイ、はじめて立った…と毎日が記念日というなかで、はじめての誕生日は遂に訪れたビッグイベントです。子どもの成長した姿と、幸せいっぱい家族の表情を残しましょう。何をプレゼントしたか、どんな遊びが好きか、お気に入りのおもちゃは何かなど赤ちゃんの好みや行動も記録しましょう。

パパの思い出MEMO「はじめて記念日」

●笑った日 年 月 日

●ハイハイした日 年 月 日

●つかまり立ちした日 年 月 日

●歩いた日 年 月 日

●初めての意味のあることば

●その他のはじめて

●よく遊ぶ場所

●お気に入りの絵本

●お気に入りのおもちゃ

●よくやる遊び

●好きな歌

●好きな動物

●好きな食べ物

●眠るときのお気に入り

●その他好きなこと



先輩パパ&ママからの子育てアドバイス

「イクメン奮闘記！」応募作品から

長岡久史パパ(宇都宮市)

少しぐらい話を聞いていなかったり失敗したりしても、怒ることはやめました。何回言ってもやらないときは、やるまで放っておきました。できたら褒めるようにしたり、こんなふうにはできたら格好いいんだけどなーなどと言うように心がけました。すると、そのうち乱暴な振る舞いや狂ったように泣き喚くような行動は激減し、高ぶった感情を我慢することや、抑えることができるようになり、周囲のことも徐々に見えるようになってきました。今でも我儘を言ったりすることはありますが、以前と比べると本当に180度変わりました。

池田拓司パパ(宇都宮市)

【子育て】と一言で言っても実に奥が深い。私も妻と一緒に五歳の長女と二歳の次女の子育て中だが、毎日が新しいことの発見である。我が家の娘たちが結婚するまで、これから我が家にも様々な喜怒哀楽があるだろう。彼女たちに感謝の言葉を伝えられるような子育てを続けていきたい。

そんなに自由に動けるようになったの？ パパのからだは遊園地みたいだね

1歳前後からひとりで歩けるようになり、2歳頃には走ったり飛び跳ねたり…自由に動ける喜びを全身をつかって表現します。そんな時期、パパのからだは、とっても楽しい遊園地になります。おうまさんだったり、ブランコだったり、トンネルだったり、ヒコーキだったり…遊びは子どもとの絆を育むだけでなく子どもの運動機能を高めます。この頃から歯磨きやトイレ、着替えなど生活習慣の練習もはじめましょう。

【子育てフォトアルバムのスペース】
子どもはパパと遊ぶことが大好きです。
おうまさん、ヒコーキ、すべり台…
子どもが一番よろこぶ、
パパとの遊びは何ですか？
一番楽しい一時を写真に残しましょう。



年 月 日撮影

パパの思い出MEMO

○よくやる、パパとの遊び

○好きなおもちゃ

○好きな歌

○好きな動物

○好きな食べ物

未来の我が子に贈る、パパからのメッセージ

【記入日： 年 月 日】

一目でわかる

1歳～3歳の 子どもの成長の目安

1歳を過ぎる頃から、パパやママに頼らず、一人で立ち上がって歩けるようになり、ますます行動範囲が広がります。3歳の頃には走れるまで成長し、急に走り出したり、予想もしない行動をしますので、特に外出時は飛び出しなどの注意が必要です。

1歳の頃

ひよこで立ち歩く

ボール投げや「の」遊びをする

走ったり、飛び跳ねたりできるようになる

三輪車に乗れるようになる

1歳6か月児健診

2歳の頃

3歳の頃

3歳児健診

パパの子育て担当



むし歯の注意！歯磨き練習開始

1歳を過ぎる頃には、つかまらずに歩けるようになり、行動範囲も広がります。周りの物への興味や関心も大きくなって探索活動が活発になります。また、意味のあることばも増え、言い表せないことは「指さし」「身振り」などで示そうとして、思いを伝えたいという欲求も高まってきます。

この頃から、むし歯になりやすくなります。少しずつ自分でみがく練習を始めましょう。仕上げはパパがていねいに。



「かんしゃく」にはスキンシップで応えて！

2歳頃になると走ったり飛び跳ねたりするようになり、指先の動きもうまくできてきて、ことばも明瞭、数も増えます。また、周りの人の行動に興味を示し、盛んにまねをして、ごっこ遊びもするようになります。

さらに感情も豊かになり、自分の欲求が通らないと、「かんしゃく」を起こしたりして自己主張することもあります。スキンシップをしながら、気持ちを受けとめてやりましょう。



子どもとの共同作業が絆を強くする！

3歳頃には運動機能、話しことばなどもかなり自由になり、何でも自分でしようします。友達への関心も高まり、注意力や観察力が発達して、ごっこ遊びの内容は創造力豊かになります。「なぜ」「どうして」などの質問も盛んになり、知識欲がさらに強くなってきます。

人の役に立つことが嬉しい時期でもあります。ママはもちろんパパのお手伝いもしたくて仕方ありません。ちょっとした事でも「これお願いね！」と、子どもとの共同作業を楽しみましょう。

もう、何でも自分でできるんだね いつまでパパと遊んでくれるのかな？

この頃は心が飛躍的に育つ時です。どんどん外に出て、いろいろな体験や冒険をさせましょう。でも、はじめは恐かったり興味がなかったり…「さあ、やろう」と言っても、なかなか乗ってこないこともあります。ボールを投げたり、クギをトントン打ったり…パパの得意なことと興味を引いてみてください。子どもと時間を共有することが大切。この時間の積み重ねで築いた絆は、これからも揺るがないものになります。

【子育てフォトアルバムのスペース】

子どもの成長には様々な経験や冒険が必要で、子どもはその冒険が大好きです。

パパは子どもとどんな冒険をしましたか？
一緒にどこへ行きましたか？
一緒に何をしましたか？
一緒に何をみましたか？



年 月 日撮影

パパの思い出MEMO

- 自転車に乗れた日 年 月 日
- 歯が抜けた日 年 月 日
- 保育園・幼稚園名
- お手伝い
- 父の日のプレゼント

- よく遊ぶお友達
- 好きな遊び
- 好きな本
- 好きなおもちゃ
- 大切にしているもの
- 心に残るキミの言葉

【記入日： 年 月 日】

パパの子育て担当

おしゃべりが心を成長させる

4歳頃になると自分と他人の区別もはっきりして、人に対して恥ずかしがったり不安を感じたりします。友達とのつながりも強まりますが、競争心も起きてけんかも多くなる一方、いやなことがあっても我慢をするということも覚えてきます。

その日の出来事など、たくさんおしゃべりするようになります。ことばに耳を傾け、子どもの長所や努力を認めましょう。



子どもと一緒に「気持ち」を考えよう！

5歳頃になると日常生活上のことは、ほとんど自分で出来るようになります。運動能力と共に、心も一段と成長し、自分なりに考えて判断する基礎もこの時期に現れます。また、友達とけんかが起きても、お互いに相手を許したり、認めたりするようにもなります。

行動だけではなく、子どもの気持ちを一緒に考えてやることで、他人を思いやる気持ちを育てていきましょう。

「〇〇ちゃんは〇〇なのに」は禁句！

6歳頃になると、自分の欲求がさらに膨らんでいきます。これは、今までの体験からくる自信と、能力が育っているからです。少しの失敗をとがめたり、ほかの子と比較しないなど、のびのびと育てましょう。

仲間意識が強くなり、大人の言うことよりも、自分や友達の意思を大切にします。また、文字や絵を描いたり、本を読んだりすることにも関心を示し、一層知識欲が増す時期です。子どもの興味や好奇心に、パパもつき合って、一緒に経験していきましょう。



一目でわかる

4歳~6歳の 子どもの成長の目安

4~5歳になると言葉が増えて、パパとの会話もちゃんと成立し、「なぜ？」「どうして？」と考えられるようになります。心の成長には、様々な経験や冒険が必要。日頃から、子どもの興味や好奇心に関心を持ってやりましょう。そろそろ小学生。社会のルールも徐々に身につけさせましょう。

4歳の頃

パパやママの絵を描くようになる。
友達の話をもっとよみよみになる。

5歳の頃

書物の判断ができるようになる。
お話しを読み聞かせると、内容がわかるようになる。

6歳の頃

ほめて、しかって、根気よく 子どもの心を育てる「子育てのコツ」

どうしてパパの言うことを聞かないのだろう？子育ての中で最も難しいことのひとつが「しつけ」です。ただ叱りつけるだけでは何の意味もありません。

「○○○してはいけません！」としかる時、子どもは「なぜいけないの？」という疑問を抱きます。2歳を過ぎる頃からこの「理由」を理解できるようになってきます。その理由を導き出す基準となるのが「心」。例えば、「道に飛び出ししてはいけません」の理由は「事故で死んでしまうかもしれない」ですよ。この理由を導き出したものは「パパもママも悲しい」という心です。日常の遊びや会話の中で、子どもの「心」が育つよう導いていきましょう。

しつけ

＜根気よく、分かるように教える＞

同じ動作を何回も繰り返すことによって、自然にその行動が身に付いてきます。分かりやすい言葉で丁寧に何度も教えましょう。

＜親がお手本をみせる＞

判断力が十分でない子どもにとって親は身近にいるお手本です。子どもは実際に見たり聞いたり行動したりしながら、一つひとつ覚えていくものです。

＜子どもの自発性を大切に＞

親から言われてから行動するのではなく、自ら進んで行動できるように仕向けることが大切です。たとえ失敗しても、励まし、自分で決定して行動させるよう心がけましょう。



ほめ方・しかり方

＜努力を認める＞

少しでも良い点や前より進歩したことがあったら、ほめてやりましょう。たとえ、前より進歩がなかった場合でも、一生懸命やったのであれば、子どもの努力を認めてやりましょう。子どもをほめることで、自信と意欲を育てます。

＜出来るだけ一貫性を守って対応する＞

同じことをしているのに、昨日と今日の対応が違ったり、パパとママの方針や厳しさが異なっていると、子どもを混乱させます。例外をつくらず、一貫した対応が大切です。ママが「おじいちゃんやおばあちゃんが甘くて思うようにいかない」と悩んでいたなら、パパはママの話を十分に聴いてあげてください。でも、しかられた子どもにとって、祖父母という逃げ場があることは悪いことではありません。祖父母の育児の知恵も貴重なアドバイスです。

＜自分や他の人が危険となる場合は強くしかる＞

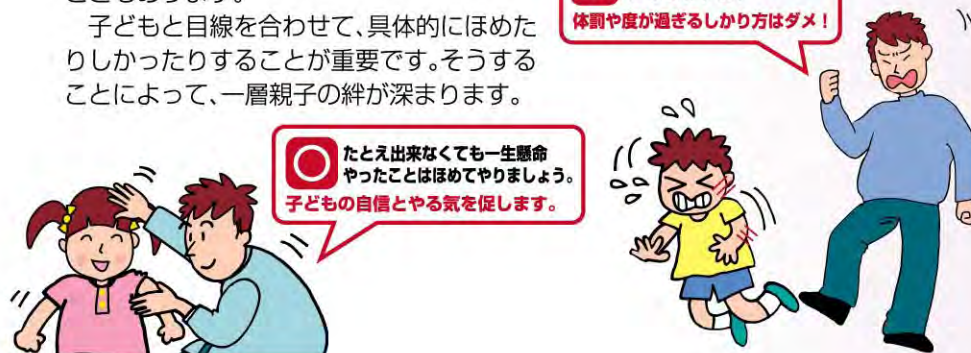
道路などで遊んだり、火遊びや刃物をもって遊んでいるような場合は、強くしかる必要があります。その時は、自分や他の人を危険にさらしてしまうことを納得させることも忘れてください。



＜愛情をもって対応する＞

しかることは、悪い行為を改めさせるのが目的です。度が過ぎたり、体罰を与えることは、子どもを萎縮させ、怖いからという理由だけで善悪のけじめが身に付きません。また、子どもの自尊心を傷つけることもあります。

子どもと目線を合わせて、具体的にほめたりしかったりすることが重要です。そうすることによって、一層親子の絆が深まります。



「イクメン奮闘記！」応募作品

栃木県では、県内に在住の子育て中または子育てを経験された方を対象に、父親として子育てを通して考えたことや、母親から見た父親の子育ての様子などをテーマに、作品を募集しました。

子育てを通して考えたこと 入賞：今井義青パパ(壬生町)

「ちょっと聴いてよ。」

会社から帰宅する度、ほぼ毎日、妻のこの言葉を聞いている。

我が家は、幼稚園児の長男に一才の次男、専業主婦の妻、そして私の四人家族である。

長男が生まれた頃から、イクメンというワードが登場し、私もイクメンになれるように出来る範囲で、子育てに参加してきた。仕事のある平日は、あまり子どもと関わることは出来なかったが、会社が休みの日は、長男の世話や遊びにとことん付き合うようにしていた。

ところが、こうした生活も次男の誕生を期に一変していった。まず長男は、今まで出来ていたことが出来なくなってしまった。自立していた着替えは手伝いが必要となり、長男の口からは、「ひとりじゃできない。」との声。今まで親の愛情を一人で独占していたが、弟の誕生により甘えられない不安の表れだったのだろう。妻は、次男の世話で精一杯の中、長男の訴えに十分に応えられない自分にイラついていた。その頃から妻は、長男に対してアレが出来ないコレが出来ないといった不満が多くなっていった。

このままでは、みんながダメになってしまう……。このとき私は、自分に何が出来るか考えていた。どうすれば、子育てがづらいものではなくなるのか……。

妻は家事の他に、母親として二十四時間体制で子育てに励んでいる。子育ては、楽しいことも多いがづらいことや悩みも多い。子育て中の不安や悩みなどを話せる環境をつくるのが、父親であり夫でもある私に出来ることなのではないかと思った。

母親という存在は、一番子どものそばで接し愛情があるからこそ人一倍心配し悩み、そして不安を抱えるのではないかと。そうした悩みや不安を安易に話すことが出来ない環境や母親一人で子育てを抱えてしまう孤立した子育て環境ほどつらく悲しいものはないと思う。母親の声に耳を傾け、ゆっくり話を聴く。そうすることで子育ての悩みなどを共有することが出来、解決するにはどうしたらいいかを二人で考えることができると思う。子どもと遊ぶこと、子どもとお風呂に入ること、オムツを交換することなど直接子どもと関わることも大切なことであると思うが、子育ての大部分を担っている母親の声を聴くという間接的な子育ても重要なのではないだろうかかと私自身の体験を通して感じた。

妻の話を聞くから聴くへシフトした結果、妻の言葉にも変化が見られるようになっていった。それは、子どもの行動を見る視線が「出来なかった。」から「出来るようになった。」に変わっていったことだ。今日も家に帰ると、元気な子どもたちの「おかえりなさい。」に混じって妻の声を聴くだろう。

「ちょっと聴いてよ。今日ね、お兄ちゃん自分で制服のボタン全部とめられたの。」と。



育児はしたほうがいいよ 入賞：沢村茂樹パパ(小山市)

「沢村さん、育児はした方がいいよ。子どもを育てると人生を二度生きることになる」

そう職場の先輩に言われたのは十年あまり前のこと。当時私は「婚活」中で悪戦苦闘、なかなかゴールの見えない日々でしたが、この言葉が稲妻のように強烈に心に刻みつけられたものです。

その後、歳月を経て、今私には妻と二人の娘がいます。長女は五才、次女はまだ一才を過ぎたばかりです。同じくらいの子どものお父さんと一緒にいると、四十五才の私より年上になる人はあまり見当たりません。少々他人より回り道をしたようですが、私にとっての伴侶は今の一人しか考えられませんし、娘たちも縁あってここに生まれたものでしょう。だから、この人生行路でよかったのだと感じています。そうして今、冒頭で引いた言葉をまいにち噛み締めて生きています。

子育てがあると、人生の密度が違う。そう思います。子どもが成長していく過程をそばでともに過ごし、いっしょにひらがなを練習したり、歯磨きをしたりしていると、私自身子どもにも返って幼児期と一緒に過ごしているような気になります。そうして自分が幼いころのことをしきりに思い出します。昔の近所の光景、友達、若かった父母の姿……。懐旧。過去は生き生きとよみがえり、人生をもう一度生きなおしている気持ちになります。

また、子どもが「早く小学校に入りたいな」と夢を語れば、私も入学式が待ち遠しくなります。それからその後の学校生活や家族生活。やがて彼女が迎えるであろう青春時代……。自分自身の思い出とも重なり合いながら想像は広がり、自己の未来以外に、もう一人、もう二人分の未来を思い描くことができます。それは大きな希望です。

少なくとも私にとっては、育児がなければ、人生はずいぶん平板で平淡で単調で、起伏の少ないすこぶるのっぺりしたものになっていただろうと思います。

もちろん、子育てはきれいごとばかりじゃありません。深夜に何度も夜泣きをされる。偏食やわがままや病気に頭を悩ます時も毎日です。自分の時間もとられます。今も下の娘をあやししながらこれを書いています。子どもが多ければ多いだけ苦しみも増えるでしょう。

でもそれを補って余りあるくらいのを、育てている当の子どもはもたらしてくれます。

何と言っても一人で生きてるうちは一人の人生しか生きられません。でも夫婦で生きれば二人分、子どもと生きればその人数分、人生を体験、疑似体験できると、私は思います。だからその意味でも育児をママにばかり任せはいけませんね。

「しろがねもくがねも玉も何せむにまされる宝子にしかめやも」——山上憶良の絶唱です。「金銀宝石も宝子には負ける」今になって身にしみてわかります。金で時間を買うことはできません。が、子どもは人生の時間を何倍にも感じさせてくれるんですから。



受賞の感想

イクメン歴4年の中で、私を感じたことや思ったことを、新しくパパになる方へ伝えたいと思い、応募しました。これからも二人で協力し合い、二人の息子の成長を見守っていきたく思います。

受賞の感想

拙文に過分の賞を頂き、望外の喜びです。私が育児・家事の優等生でないことは、家族がみんな分かっていることですから、あまりえらそうなことは言えません。しかし、育児には楽しいことがあると若い人たちにも知ってもらいたいと思います。「おひとりさま」の生き方より、やはり家族はいいものだと。

パパのかけがえのない宝物 入賞:早乙女香織ママ(栃木市)

「これから先、色々な事があると思うけど2人で助け合い楽しみながら育児をしていこうね」娘が誕生した日、夫から言われた言葉である。我が家には結婚9年目にして授かった9ヶ月になる双子の娘がいる。一度に2人の親になることを神様から任命されたのだから父親の育児参加、協力はやむを得ない。しかし、私の心配をよそに、夫は私に宛てた言葉通り私を支え、育児を楽しみながらこなしている。ミルクの調乳、オムツ交換、赤ちゃんとお風呂、哺乳瓶の消毒、私が「手伝って」と声を掛けなくても夫は全てを卒なくこなしていく。

小さく生まれた2人の娘達はミルクを上手に飲むことができず、一時間ずつかけて70cc程のミルクを飲ませる日がしばらく続いた。その後寝かしつけると今度は次の授乳の時間になる。全てが子供達のペースで進んでいく生活に育児の大変さを実感した。そんな時のパパの育児サポートは強力なものである。仕事から帰宅後は2人をお風呂に入れることはもちろんパパの日課だが、ここからパパと2人の娘達との育児奮闘が始まるのである。入浴後のミルク、離乳食の介助、オムツ交換、寝かしつけまでパパが引き受けてくれるのだ。その間、私は数時間仮眠をとらせてもらっている。翌日、仕事があるパパとは深夜24時にパトタッチとなる。それは二人が我が家にやってきてから9ヶ月たった今でも続けてくれている。本当に有難いことである。そして、翌日、仕事が休みの日には「今日の夜は俺が2人を見るからゆっくり一人で休んでいいよ」とかっこいい事を言ってくれるのである。私にとっては魔法の言葉だ。その魔法の言葉に誘導されながら私は週に一度、ゆっくりと眠ることができる。自分が仕事で疲れているにも関わらずねざらいの言葉をかけてもらうことは本当に嬉しいし、また明日から育児を頑張ろうという気持ちにもなる。もしも私が男性の立場だったらここまで育児参加出来ただろうかと考えることがある。もしかしたら母親という役割を果たす為、日々、育児に奮闘しているにすぎないかもしれない。そう考えるとパパの育児に対する思いや姿勢は、私が見習わなければならないことでもあると感じている。育児は母親が行うものだと思われがちだがパパも積極的に参加することで、子育ての大変さも共感できるし子供達とのスキンシップの時間にもなる。何より夫婦の絆が深まることを実感している。我が家では同居する家族皆が育児に協力的だ。パパに言われた楽しみながらの育児は家族全員参加のもと、愛情をたっぷり注ぎながら行われている。それに答えるかのようにたくさん表情を見せてくれる子供達は宝物である。家族皆に感謝をしつつ、育メンパパには私からベストファーザー賞を贈りたいと思っている。



受賞の感想

入賞の通知が届いた時はとても嬉しかったです。子どもを出産したことで、自分も“親”という責任を背負い、子どもの成長とともに自分も成長させられている事を実感しています。今回の作品の受賞にあたり、自分を生み育ててくれた両親、子育てに協力してくれている義母、曾祖母、子育てを楽しんでいるパパに感謝の気持ちを伝えられたらいいなあと思っています。

「イクメン奮闘記」入賞作品は、県子ども政策課ホームページから御覧になれます。 <http://www.pref.tochigi.lg.jp/e06/ikumenhuntouki.html>

大人の責任と役割 憲章を実践しましょう！！

「子どもは社会の宝」です。憲章は、県民が力を合わせて健全に育てていくために、大人が具体的に取り組む姿勢を分かりやすく示しています。

子どもたちの成長のために、大人の責任と役割を自覚した行動が、今、求められています。



とちぎの子ども育成憲章

明日を担う子どもたちが 夢と希望を持ち
心豊かでたくましく成長することは 県民すべての願いです

わたしたちは 子育てに積極的にかわり
子どもたちをみんなで育てていく決意を込め ここに憲章を制定します

わたしたちは
一、子どもたち一人ひとりを尊重し 命を大切にします

一、子どもたちとのかかわりを深め
思いやりの心をはぐくみます

一、子どもたちとともに 学び 喜び 励ましあい
社会の一員としての自覚を育てます

一、一人ひとりが子どもたちの手本となるよう行動します

一、とちぎの豊かな自然 伝統 文化を守り
子どもたちに引き継ぎます

平成22年2月9日

栃木県

実践事例を、栃木県のホームページに掲載しておりますので、ぜひ御覧下さい。 [育成憲章](#) [検索](#)

栃木県 県民生活部 人権・青少年男女参画課 〒320-8501 栃木県宇都宮市埴田1-1-20/TEL:028-623-3075
E-mail:seishonen-danjo@pref.tochigi.lg.jp

パパの子育て便利帳

子育てに役立つホームページ

とちぎの子育て情報サイト「笑顔いっぱい」

PC版 <http://www.pref.tochigi.lg.jp/kodomo/kosodatesien/>
モバイル版 <http://www.pref.tochigi.lg.jp/kodomo/kosodatesien/m/>
子育てに関する相談や遊びの情報、子育て施設のあれこれや
子育て支援に関する各種制度について、わかりやすく紹介しています。



QRコード
とちぎの子育て情報サイト
「笑顔いっぱい」

赤ちゃん&子育てインフォ

PC版 <http://www.mcfh.or.jp/>
モバイル版 <http://www.mcfh.or.jp/m/>
財団法人母子衛生研究会による母子保健情報サイトです。
妊娠、出産、子育てに関する情報を詳しく提供しています。



QRコード
赤ちゃん&子育てインフォ

とちぎ医療情報ネット

PC版 <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/>
モバイル版 <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/kt/>
病院や、診療所を受診するにあたって、役立つ情報を提供しています。
県内の休日や夜間における急患センターや在宅当番医の実施状況や
連絡先が確認できます。



QRコード
とちぎ医療情報ネット

こどもの救急ホームページ (<http://kodomo-qq.jp/>)

日本小児科学会監修による救急&予防サイトです。発熱、けいれん、腹痛などのお子さんの気になる症状毎に、休日や夜間の診療時間外に受診するかどうかの判断の目安を提供しています。

お子様に関する電話相談

あかちゃんすくすくテレフォン相談

TEL:028-623-4152(よいこに) FAX:028-626-5781
メール相談:akasuku@abeam.ocn.ne.jp

■相談内容
乳幼児の育児(授乳、病気、発達、しつけ、予防接種など)に関する悩みや不安について、保健師、看護師、小児科医師などが相談に応じています。

■受付時間
保健師等による相談
月曜～土曜(祝日、年末年始、5月30日を除く) 午前10時～午後5時
小児科医師による相談
木曜(祝日、年末年始、5月30日を除く) 午後2時～午後4時
メール・FAXの受信は24時間受け付けています。(相談に対する回答は、上記受付時間内となります。)

とちぎ子ども救急電話相談

TEL:「#8000」(局番なし)
(IP電話、ダイヤル回線等をご利用の場合は028-600-0099)

■相談内容
お子さんの急な病気やけがに関する相談に経験豊富な看護師が応じます。

■受付時間
平成25年4月1日～
毎日 午後6時～午後11時

赤ちゃんの誤飲防止スケール

赤ちゃんは、月齢が小さくてもからだを動かし移動できるのです。この筒を通るものはお子さんの誤飲の原因となる大きさです。お子さんの手の届かない所(1mより上)に保管しましょう。



のりしろ

POST CARD

お手数ですが切手をお貼りください。

3 2 0 8 5 3 0

「父子手帳」のアンケートに御協力ください。

皆様の御意見は、「父子手帳」をより良いものにするために役立たせていただきます。

■郵送でのご回答
右のアンケートはがきをキリトリ線に沿って切り取り、必要事項を御記入の上、切手を貼って御投函ください。

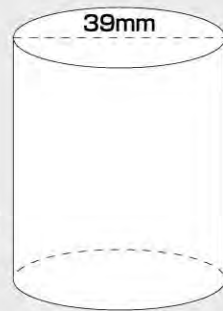
■メールまたはFAXでのご回答
お名前、住所、電話番号、アンケートに対する答えを記載の上、以下の連絡先までお送りください。件名は、「父子手帳アンケート応募」としてください。
E-mail: ikusei@tmf.or.jp
FAX: 028-650-5284

キリトリ線

栃木県宇都宮市本町1-8
(公財)とちぎ未来づくり財団
「父子手帳」編集係 行

作り方

1. 誤飲防止スケールをキリトリ線で切る。
2. のりしろが隠れるところまで丸めてテープ等で止める。



3. 口径39mmの筒が完成

のりしろ

以下の質問にお答えください。

Q1、Q2は当てはまる数字に○をつけてください。

Q1. 「父子手帳」をどれくらい利用されていますか？

- | | |
|--------------|-------------|
| 1 頻繁に利用している | 2 ととき利用している |
| 3 あまり利用していない | 4 全く利用していない |

Q2. 手帳のデザインについてお聞かせください。

- | | | | |
|-------|-------|-------------|-------|
| ・大きさ | 1 小さい | 2 調度良い | 3 大きい |
| ・ページ数 | 1 少ない | 2 調度良い | 3 多い |
| ・文字数 | 1 少ない | 2 調度良い | 3 多い |
| ・紙質 | 1 良い | 2 悪い(改善点:) | |

Q3. 参考になった記事や良いと思った記事を挙げてください。

Q4. 良くなかった記事や今後掲載して欲しい記事を挙げてください。

Q5. その他御意見や御感想をお聞かせください。
・手帳を使ってどのような心境変化があったかなど

(キリトリ線)

御回答いただいた方先着200名様に粗品を進呈します。

みなさんのお声を聞かせてほしいま〜。



御住所 〒

御氏名

電話番号

御協力ありがとうございました。誠に恐縮ですが、切手を貼ってご投函ください。

連絡先メモ

	施設名	電話番号等	開所時間など
かかりつけ医			
かかりつけ医			
保健所・保健センター			
保育所・幼稚園			

今までにかかった主な病気

病名	年月日	年齢	症状など
	・	・	
	・	・	
	・	・	
	・	・	

とちぎ笑顔つぎつぎカードをご存知ですか？



『とちぎ笑顔つぎつぎカード』は、子育て家庭を応援することを目的として、18歳未満のお子様または妊娠中の方がいる世帯に対して、とちぎ未来クラブが発行しているカードです。

県内外3,000を超える店舗や施設等が協賛店舗として、カードを提示することによる割引や特典等を提供しています。

これらの特典は、各店舗等のご厚意により提供されています。

とちぎ笑顔つぎつぎカードは、お住まいの市町担当窓口で、お子様の健康保険証や母子手帳などを確認の上、交付しています。



また、近県(福島県・茨城県・群馬県・埼玉県・新潟県、平成25年3月現在)とも連携していますので、それぞれの対象となる家庭が各県の優待カードを持つことで優待を受けることができます。

他県のカードは、とちぎ未来クラブに直接お申し込みください。

なお、協賛店舗は随時募集しています。

詳しくは、とちぎ未来クラブホームページをご覧ください。

URL: PC版 <http://www.tochigi-mirai.jp>
モバイル版 <http://www.tochigi-mirai.jp/m/>

【お問い合わせ先】公益財団法人 とちぎ未来づくり財団
こども未来課(とちぎ未来クラブ) TEL:028-643-1006

