

父親を楽しもう

パパブック

嬉しいけど



どうすればいいの



どうすればいいの



どうすればいいの



どうすればいいの



令和5年3月発行

横浜市こども青少年局地域子育て支援課

〒231-0005 横浜市中区本町 6-50-10
TEL:045-671-4157 FAX:045-550-3946



父 親 の 皆 さ ま へ

横浜市では、パパが主役の子育て講座が市内各地で開催されています。

それらで伝授される父親の心得や、積極的に育児を楽しむパパたちの姿を、子育て中のパパ、あるいはこれから父親になる皆さまに、広くお伝えできたらと考えて作成したのがこの冊子です。

パパの子育てを楽しく、父親の人生を豊かに、そして家族を幸せに— この「パパブック」をご活用いただけたら幸いです。

パパブックにあるそれぞれのミッションは、横浜市が実施した横浜イクメンスクール（平成22～23年度）と地域版パパスクール（平成24～26年度）の講座の内容をまとめたものです。

※講師のプロフィールについては、講座実施時の内容です。

CONTENTS

プロローグ～父親を楽しもう!～	P4
MISSION その1 ファザーリングの極意	P6
MISSION その2 子どもの成長とパパの役割	P8
MISSION その3 夫婦のパートナーシップ	P12
MISSION その4 ワーク・ライフ・バランス	P13
MISSION その5 乳幼児の健康マネジメント	P14
MISSION その6 パパ友で広げよう	P16
パパに知ってほしい地域の子育て	P18
地域ぐるみで子育てを	P20
はじめてパパになるあなたへ	P24
ミッションの振り返り	P26

ちょっとひとやすみ

パパとあそぼう!	P10
祖父母と楽しむ 子育て・孫育て	P22



父親を楽しもう!

Mission

父親になったあなたは夫婦2人の生活から、「子どもがいる家族」の生活へ。夫は父親になり、妻は母親になる。そしてその瞬間から、期間限定のプロジェクトが開始される。そのプロジェクトとは一体……!?

『育児』は期間限定のプロジェクト!

子どもはあっという間に成長する。「育児はあとで、仕事が落ち着いたら手伝おう」なんて思っていると取り返しがつかなくなる。育児は期間限定のプロジェクト。困難だが、そこには多くの感動とよこび、楽しみ、そして学びがある!

がんばるぞー!



新米パパ イクオ
横浜市在住。30歳。
IT企業勤務。0歳の女児の父。

地球上で、父親ほど素晴らしい仕事はない!

父親が育児に積極的に関わることで、夫婦の絆が強まり、自身の生活力も磨かれる。そしてあなたは自分でも気づかないうちに「魅力的なパパ」になっているに違いない!

育児は能力開発の機会! アナザーワールドへの入り口

育児は「育自」で、父親自身の自分育てにもなる。父親になると、これまでとは違って見える世界があり、仕事では味わえない達成感を得て、世界が広がっていく。子育てがもたらしてくれる新しい世界を楽しみ、「心から笑っているパパ」になろう!

プロジェクトリーダーがナビゲート

さあ、新米パパ「イクオ」と一緒にこのプロジェクトに参加しよう!



MISSION

その1

心得よう!

ファザーリングの極意

知っている子育てがぐんと楽しくなる!
「父親であることを楽しむためのコツ」とは?
これら6つの極意を心がけることで、これから始まる「父親」としての毎日が確実に楽しくなるぞ!



講師：安藤 哲也
あんどう てつや

NPO法人ファザーリング・ジャパン副代表、厚生労働省「イクメンプロジェクト」座長。出版社、書店、IT企業など9回の転職を経て、NPO法人ファザーリング・ジャパンを設立。「パパ's絵本プロジェクト」メンバー、内閣府「ゼロから考える少子化プロジェクトチーム」、子育て応援とうきょう会議共同代表を務める。「パパの極意～仕事も育児も楽しむ生き方～」(NHK出版)他、著書多数。

1 父親になったらOSを入れ替えよう!

パソコンは、新しいソフトを導入しても、それに対応していない古いバージョンのOSのまま立ち上げてしまうとフリーズする。これは育児でも同じ! まずは自分の中のOSを、「パパOS」に入れ替えよう。



4 子育てパパは仕事もデキル!

育児をすることで、仕事とのバランスを保つための「時間管理」と「リスクマネジメント」、さらには家族との「コミュニケーション力」の3つの能力がUPする。育児に主体的に関われば学びも大きく、仕事に好影響をもたらすこと間違いなし!

5 パートナーシップ(夫婦の絆)の構築!

子どもが生まれてから夫婦関係が悪化したというのはよくある話。新たな関係性の構築が必要だ。夫婦だからと言って、妻の人生は、「夫のもの」ではない。お互いが尊重しあい、より良い関係を築いていくことが育児を楽しむ大切なポイント。

2 育児は義務ではなく、楽しい権利!

仕事も育児も、義務だと思いながらやっていたらつまらない。パパの役割・居場所をつくり、我が家をアウェイ(敵地)ではなく、帰りたくなるホームにしよう。義務だと思うから「サービス」という認識が生まれるのだ。さらば「家族サービス」!

3 朝時間で勝負! 男の育児は質より量!

「週末だけのパパ」では育児スキルは磨かれない。平日会社からの帰宅が遅くても、朝の時間をフル活用。うんちのおむつ替えも逃げないこと! 妻の負担を軽減し、育児の「イイトコドリ」をしないようにしよう。

6 シチズンシップを獲得しよう!

子どもは地域社会へのパスポート。子育てをきっかけにして地域活動デビューするパパは多い。地元社会にはいろいろな課題がある。我が子のため、地域の未来のために立ち上がれ!



父親が変われば、
家庭が変わる、
地域が変わる、
企業が変わる、
そして、社会が変わる。

by Fathering Japan

ひとまずOSを
入れ替えて
バージョンアップ!
さあ、
次に進もう!



意識しよう!

子どもの成長と パパの役割

子どもの成長って、あっという間! 生まれたと思ったら歩き始め、歩いたと思ったらランドセル背負って、学生服を着始めて……。だからこそ子どもの成長、発達を意識することで、パパの子育ては何倍も楽しくなる!

赤ちゃんは地上最弱のほ乳類!

人間の子どもはとても未熟に生まれてくる。他の動物なら生まれてすぐ歩くのに、人は立って歩けるようになるまで約1年もかかる。でも、幼くて弱々しいからこそ、周りが一生懸命お世話したくなるのが赤ちゃん。



0歳



1歳



2歳



3歳



4歳



5歳



6歳



7歳



8歳



9歳



10歳



11歳



12歳

2歳児は地上最強のほ乳類!

全世界的にも「魔の2歳児」なんて呼ばれるくらい、パパ・ママが苦労するのがこの年齢。この「イヤイヤ期」の子どもを相手にすると途方にくれるけど、これは一生続くわけじゃない! 必ず終わりが来るのが子育て。

10歳までを一つの目標にする!

0歳から10歳までは親に育てられる時期。10歳からは子どもが自ら学んでいく時期。10歳までに生活習慣やしつけもしっかり身につけさせたいところ。10歳を第一目標に、子どもの根っこを太くし、土台をつくっていこう。



講師：小崎 恭弘
こざき やすひろ

NPO法人ファザーリング・ジャパン副代表、神戸常盤大学短期大学部幼児教育学科准教授。NHK「すくすく子育て」をはじめメディアに多数登場。著書「男性保育士物語」(ミネルヴァ書房)など。

子どもと仲良くなる10の方法

- ① 笑顔であいさつする**
よく笑う、明るい家庭で育った子どもは笑顔がステキ!
- ② 朝の時間を一緒に過ごす**
朝は子どもの成長を知るグッドタイミング。
- ③ 食べものの世話をする**
子どもにとって、食べさせてくれる人に悪い人はいない!
- ④ 子どもの好きなことをする**
わが子が何が好きか、知っていますか?
- ⑤ 子どものペース、ルールに合わせる**
子どもには独自のペースやルールがある。「早く!」は禁句!
- ⑥ 大好きと伝える**
抱っこしたり、抱きしめたり「大好き!」を伝えよう!
- ⑦ ダイナミックな遊びをする**
体をはったダイナミックな遊びは、ママとは違うパパならではの。
- ⑧ パパ目線の絵本を選ぶ**
ママならきっと選ばないであろう、パパならではの絵本で読み聞かせを。
- ⑨ 二人だけで出かける**
二人きりになれば覚悟も決まるし腹もくくる。父子の絆がさらに深まる!



⑩ イベントなどで非日常を演出する

忙しいパパは質で勝負。サプライズを演出して思い出づくりを!

良い育児のしくみとは?

母性が「自己肯定感」を育み、父性が「社会性」を養うというしくみ。パパが母性、ママが父性でも構わないけれど、夫婦で役割分担をして両者のバランスをとるのが「いい育児力」。夫婦で育児に取り組めば、しんどさ半減! 楽しさ倍増!!

自尊感情
自己肯定感
を育む

道徳心
社会性
を養う



優い 強さ!

よし、
子どもと一緒に
ボクも
パパとして
成長だ!





パパとあそぼう!



簡単にできる、パパならではの
楽しいあそびをご紹介します!



絵本を読んであげよう!

—パパならではの絵本の楽しみ方とは?

おうちの絵本棚が
ママの視点だけに
なっていませんか?

子どもへのしかり方やほめ
方がパパとママでは違うよ
うに、絵本の選び方だってパ
パとママでは違って当然。
でも往々にしてママから渡
された絵本を読んでいるパ
パが多くはないだろうか?



絵本は「かわいい」
だけでなくいい

絵本を通じて豊かな心を育んだり、やさし
さを教えたのであれば、対極にある苦し
さや切なさを知ってこそ本物の姿が見え
るというもの。そこでパパにおすすめした
いの、昔話や怖い絵本。男性の重低音の
声で怖い話を読めば、子どもの心の世界
の広がりが加速するぞ。

絵本は
コミュニケーション
ツール

絵本は子どもを寝かしつける
ための睡眠薬ではない。絵本
は大切なコミュニケーション
手段。正しく読むことを意識
するのもOKだが、絵本をネ
タに子どもと会話のキャッ
ボールをしよう。空想の世界
を子どもと共有できるのも
絵本ならではの。



講師
田中 尚人
たなか なおと

絵本出版社「グランま
ま社」編集長。数社の出
版社、フリーエディター
を経て現職に。「パパ's
絵本プロジェクト」メン
バー、NPO法人ファザー
リング・ジャパン社員。

パパの 出番だ! からだを使った ダイナミックな遊び



パパクライミング

どこに足をかけるか、いろいろ試すと
バリエーションが広がります。頭が天
井につくと子どもも大よろこび!

スーパー ジャンプ

子どものジャンプ力と、
パパがサポートする力
を合わせれば、高い空ま
でスーパージャンプ!

※お子様の成長・発達にあったサポートをしっかりとあげましょう。

知っているといい! 簡単「手あそび」



かえる

- ① 小指とくすり指を交差させます
 - ② (小指とくすり指の)つけ根までグッと合わせます
 - ③ 中指をくすり指の上からかぶせるように曲げます
 - ④ 人差し指をくすり指の下にいれ、前で合わせます
 - ⑤ 親指を合わせるとできあがり
- 中指がまぶたになります
● 中指がまぶたになります
● 親指は下くちびるです
- 人差し指は上くちびるになります

かたつむり

うさぎにも
変身するよ!



きつね

影絵でも
おなじみ!



監修:NPO法人
ファザーリング・ジャパン

おぼえて
ママにも
自慢
しちゃおう!



MISSION

その3

認識しよう!

夫婦の パートナーシップ

子どもは、一緒に遊んでくれるパパが好き。でも、もっと大好きなのは「パパとママが仲良くしている姿」を見ること。パパの育児で何よりも大切なのは、育児に家事にと奮闘するママをケアすることなのだ。

こう考えるとラク…… 男と女 ものの見方は違う

男性は「問題解決志向」、女性は「共感性志向」と言われている。それぞれに行動パターンが違うことを理解すれば腹が立つことが少なくなる。男性と女性の違いを知って、夫婦のすれ違いを防止しよう!

まずは話を聴くこと

日常会話において、相手は意見を求めているわけではなく、話を聴いてほしいだけという場合も。なのに、途中でさえぎる解決策を示して相手をドン引きさせるケースは珍しくない。まずは最後まで、目を見て、黙って聞くことから始めよう。



講師
東 浩司
あづま こうじ

NPO法人ファザーリング・ジャパン理事、株式会社ソラーレ代表。各地でワーク・ライフ・バランスや父親育児に関する研修を手がける。

産前産後は夫婦パートナーシップの強化期間

産前産後の女性の心は非常にデリケート、そして産後は体もボロボロに。産後のケアはとにかく重要。ここでサボると「私が一番大変な時に、あなたは何もしてくれなかった(涙)」と30年先まで言われ続けるハメに! 逆に、嵐のような産後の時期を二人で一致団結して乗り切れば、その後の夫婦関係に強い絆が生まれますよ。

《さんきゅうパパプロジェクト》

内閣府では、配偶者の出産後2か月以内に半日又は1日以上のお休み(年次有給休暇、配偶者出産時等に係る特別休暇、育児休業等)を取得した男性の割合を、2025年には80%とすることを目標として、啓発活動を行っています。

https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/sankyu_papa.html



講師
吉岡 マコ
よしおか まこ
NPO法人マドレボニータ代表、産後ケアインストラクター。産後の心と体のヘルスケアのプログラムで母親たちから絶大な支持を集める。

MISSION

その4

留意しよう!

ワーク・ライフ・ バランス

ワーク・ライフ・バランスの極意 3箇条

- ① ワーク・ライフ・バランスは「**生き方**」
- ② ワーク・ライフ・バランスは「**時間管理**」

ワーク・ライフ・バランスは生き方の問題なので、正解というものはない。しかし仕事と育児の両立は「できるか or できないか」ではなく「やるしかない」。人生トータルのバランスを考えながら、自分事を取り組もう!

ワーク・ライフ・バランスを突き詰めるとタイムマネジメント。限られた人生の時間を有意義に過ごすことが大命題。育児は期間限定、今しかない子どもとの時間を幸せに過ごそう!

- ③ ワーク・ライフ・バランスは「**寄せ鍋**」で

人は年齢や場面に応じて様々な役割を担いながら生きていく。父親、職業人、市民、などなど。それらを「寄せ鍋」のように取り込んでいけば、人生はコクが出て、味わい深くなるぞ!



講師
八坂 貴宏
やさか たかひろ

office.YASAKA代表、ビジョン・コーディネーター。コミュニケーションやモチベーションアップなどに関する研修を手がける。

そして子育て中の家庭においては「ワーク・ワイフ(妻)・バランス」も重要!

ワーク・ワイフ・バランスのポイント!

- ① **妻にありがとうを伝えよう!**
- ② **妻をほめたたえよ!**

夫はよその父親と比べて、「自分はやっているほうだ」と思いがちだが、妻からすれば「私に比べたらやっていない!」
「いつもありがとう」と妻への感謝の気持ちを伝えることが大切。

人間はそもそも「欠点」が気になる生きもの。あえて長所を見るぐらいがちょうどよい。誰だって、小さなことでも認められたり、ほめられると嬉しいもの。妻の長所に目を向け、ほめつづけるトレーニングを。

ちょっと心がけるだけで、だいぶ違うらしいよ!



乳幼児の健康 マネジメント

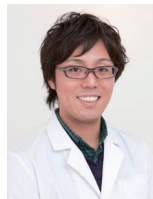
小さな子どもはちょっとしたことで危険にさらされる。子育てはまさに「命を育むプロジェクト」なのだ!

子どもの健康な毎日を守るため、まさかの事故を防ぐために父親が知っておくべきことは? 新米パパから「信頼パパ」へ、いよいよ最後のミッションだ!

まずは「日々の健康づくり」から!

子どもは急に熱を出したり体調を崩したりする。しかしよく観察していると、その前にはいつもと比べて食が細かったとか、いつも以上に甘えてきたなど、“普段と違う”サインを出していることが多いと気づく。歯磨き、手洗いうがい、食事、寝かしつけなど、毎日のお世話をパパの得意分野にして日々の健康観察を行い、ママとしっかり情報共有をすることで、病気のサインにいち早く気づけるようにしましょう!

小児科を受診した際、問診にスムーズに答えることができれば、的確な診断にも役立つのだ。



講師
中村 守男
なかむら もりお

NPO法人こどもとくすり理事長。パパ薬剤師として小児医療の現場に立つ他、講演執筆・企画も行う。

「予防接種」と「健診」は、 パパのスケジュールにも組み込もう!

種類が多く接種の時期や間隔の管理が必要な予防接種。パズルのピースを埋めるように煩雑で難しいスケジュール管理は、ママだけに任せずパパも積極的に参加したい。

病院や福祉保健センターで行う健診も、乳幼児の保健や医療の現場を知る絶好の機会。予めスケジュール帳に書き込んで、できる限り仕事を調整しよう。



乳幼児によくある事故は「誤飲」

ハイハイなど動き始めた乳児や幼児に多いのが、誤って食べ物以外のものを飲んでしまうこと。たばこ、薬、洗剤、おもちゃなど身の回りにあるものが原因になることが多く、窒息や物によっては中毒症状を起こすことも。誤飲のリスクを防ぐために、赤ちゃんの手の届く範囲に置くものには注意しよう。



知っておこう! AEDの使い方

AEDは「自動体外式除細動器(Automated External Defibrillator)」の略。心肺蘇生を行う際に使用する医療器具。救急隊員や医師が駆けつける前にAEDを使った心肺蘇生法を行えば一命をとりとめる可能性が高くなる。いざという時のために講習会などに参加し使い方をマスターしよう。AEDは学校や図書館、駅など主要施設に設置されているので、置き場所についても要チェックだ。

AEDを用いた救急法などの講習会についてはこちら

横浜市消防局 <http://www.city.yokohama.lg.jp/shobo/kousyu/>

子どもが病気、事故の時に! 夜間・休日医療電話相談

シャープなな いち いち きゅう
救急相談センター **# 7119** (携帯電話、PHS、プッシュ回線)または
045-232-7119 (全ての電話でご利用できます)

音声案内に従って番号を押すと、次のサービスにつながります。

プッシュ1番

救急医療情報センター(医療機関案内)

その時受診可能な、医療機関案内を行います。
(24時間・無休)

聴覚障害者専用ファックス 045-242-3808
FAX受付後に医療機関と調整の上、折り返しいたします。

プッシュ2番

救急電話相談

看護師が、症状に基づく緊急性や、受診の必要性についてアドバイスをします。
(24時間・無休)

携帯に
登録して
おこう!



パパ友で 広げよう

～横浜のパパは熱いぜ!～

パパ友とは?

子育て中のママ同士が子育てを通じて繋がりを持つ、いわゆるママ友はよく知られているが、その男性版がパパ友で子育ての心強い仲間になってくれること間違いなし。また、パパ友がきっかけで家族ぐるみの付き合いにまで発展するぞ!

繋がり方のコツ

Where パパ友とどこで出会える?

まずは地域子育て支援拠点や地域ケアプラザなどに足を運んでみよう。
そしてパパを見かけたら必ず声をかけること!きっと相手もそれを望んでいるのだ。

What パパ友と何をやるの?

パパ同士が知り合ったら、あとは「ゆる～く繋がる」のがコツ。一緒に子どもを連れて近所の公園に行ったり、地域のイベントに参加したり、家族同士でBBQをしたり、、、とにかくできることからやってみよう♪

【案内人の体験記】

長男が生まれたときに7か月間の育児休業を取得しました。
初めての育児で悪戦苦闘する中、心の支えになってくれたのが地域にいるパパ友の存在でした。一緒に子どもを連れて公園にでかけたり、時には子育ての悩みを共有したり、子どもが大きくなった今も家族ぐるみの良い付き合いをさせてもらっています。育児は苦労もありますが、パパ友がいればきっと楽しさや感動が苦労を上回りますよ。

パパ大歓迎! 地域子育て支援拠点に行ってみよう

横浜市には18区全てに地域子育て支援拠点という子育てをサポートする施設があるんだ。
地域子育て支援拠点では、ママだけではなくパパの利用もウェルカム!
パパDAYを設定したり、パパ向けのイベントを開催したりしているので、きっとパパ同士の出会いもあるはず。お住まいの区の地域子育て支援拠点をチェックしてみて。

イクメン ⇒ イキメン(域メン)

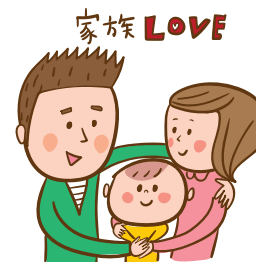
イクメンとは地域の人や地域で行われるイベントに積極的に関わる男性のことで、イクメンの進化形。

イキメンの活動は、広い意味での社会貢献活動でもあるんだ。
地域の子どもたちに絵本の読み聞かせなどを行っているパパたちはまさにイキメンそのもの!

さあ、子どもを通じて新しい世界へ突入だ!



自分大好きメン



イクメン



イキメン

オレ中心

家族 LOVE



案内人: 佐藤 士文
さとう しもん

NPO 法人 全日本育児普及協会
代表理事
横浜市でパパサークルの立ち上げやパパと地域を繋げる活動を行う。家族で踊れるベビーサルサを創作、インストラクターを務める。

ここで港南区にあるパパサークル 「はっちパパボラ」の活動を紹介しますぜ!

所属人数
約25名

港南区地域子育て支援拠点「はっち」を中心に活動しています。家族ぐるみでBBQをしたりキャンプに行ったりと大変活動的なパパサークルです。

- | | |
|----------------|------------------|
| ・父子で公園にお散歩 | ・防災ガイドブック作成 |
| ・パパによる絵本の読み聞かせ | ・パパダンス |
| ・パパバンドによる歌ライブ | ・パパによる演劇/ヒーローショー |



はっちパパボラ

パパに知ってほしい 地域の子育て

増えています!

地域での「パパ向けプログラム」

市内の各地域では、土曜日を中心にパパ向けの講座やイベントが開催されています。パパ同士がざっくばらんに話し合う交流の場、パパと子どもと一緒に体を使って遊ぶふれあい運動、工作や料理などプログラムは盛りだくさん。子どもと一緒に地域へ出かけてパパ友ネットワークを広げよう!



最新情報はこちらから!

子育てパパ応援ウェブサイト「ヨコハマダディ」

毎日の育児に役立つきっかけがいっぱいのサイト。パパ向けのおでかけ情報や地域のパパたちの紹介をはじめ、子育ての豊かさの発信を行っています。

【主なコンテンツ】

- 講座・イベントの開催予定(毎週更新)
- 講座の内容や参加者の感想がわかる「パパ講座レポート」
- パパたちの育児スタイル「パパファイル」
- 子育てライフを満喫するヒントを伝える「リレーコラム」
- イクメン著名人からの応援メッセージ



ヨコハマダディ

検索

<http://hamadaddy.city.yokohama.lg.jp/>

でかけてみよう!親子の居場所!

未就学児のお子さんと保護者が、一緒に遊んで過ごせる場所です。子どもと安心して遊びたい、子育て仲間を見つきたいときにでかけて、ほっとひと息くつろぎませんか?

横浜市 マップで探す 親子の居場所

検索



プレイパークに遊びに行こう!

プレイパークとは、木登りや泥んこ遊びなど、日常なかなかできなくなった外遊びを通じて、子どもの自主性や冒険心を育み、生き生きと活動するための遊び場です。子どもとともに遊び場を創るプレイリーダーが配置されています。市内には24のプレイパークがあります。開催日は会場によって異なるのでホームページを確認してください。

横浜 プレイパーク

検索

<https://www.yokohama-playpark.net/>

(NPO法人 横浜にプレイパークを創ろうネットワーク)



地域ぐるみで子育てを!

地域の中には、子育て中の家族を支援してくれる人がたくさんいます。地域の中でいろいろな人たちと関わり合って、子どもも親も成長できるよう、地域ぐるみの子育てに参加しよう! パパと子どもだけのおでかけもモチロン良し! パパ・ママそろって地域に出かければ、より“おつきあいの輪”が広がります!

頼りになる! 子育ての先輩、人生の先輩

おやこのたまり場「ママといっしょ!!」(神奈川区)



代表 柴田千裕さん

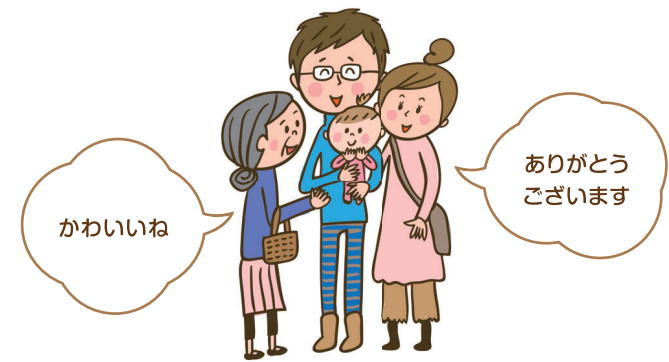
子育て中の皆さんがホッと一息つける場所でありたいと思っています。子供たちを安全に遊ばせながら、同じ地域で子育てする方と知り合い、相談や情報交換などもできます。ママだけでなく、パパ、おじいちゃんおばあちゃん、妊婦さんも大歓迎です。

利用者 宮田愛実さん

興味を引く玩具や本が沢山あるので、子供のやりたいことを思う存分、挑戦させてあげられます。また子育て経験豊富なスタッフの方々や育児の喜びや不安を共感する中で、子育てに自信を持てるようになりました。



「ママといっしょ!!」のような親と子のつどいの広場のほか、地域の主任児童委員などが自治会館などを開場に開催する、親子連れを迎える場もあります。



横浜子育てサポートシステム



提供会員 杉浦由美子さん

自分の子育てが一段落し、小さな子どもに関わりたい、地域で何かしたいと思い会員になりました。お預かりするお子さんの笑顔を見て幸せを感じるとともに、自分の子が幼かった頃を懐かしく思い出すことも。利用会員さんが街中でも声をかけてくれるなど、地域でつながりが増えるのも魅力ですね。

利用会員 鈴木紀子さん

上の子の習い事に付き添って通う間、教室の近くにある地域子育て支援拠点の中で、下の子を預かってもらっています。ちょっとした心配ごとなども話せるし、子どもの成長と一緒に見守ってくれる方がいると思うと心強いです。



横浜子育てサポートシステムは、地域の中で子どもの預かり合いのしくみです(有料)。各区支部のコーディネーターが、近隣の方との出会いをサポートします(要会員登録)。

他にも、地区センターなどを会場にした「子育て支援者」による子育て相談や、保育所・幼稚園の園庭開放など、親子連れがほっとできて楽しめる場所があります。

支援の種類はいろいろ!
地元密着の情報は、地域子育て支援拠点で収集できるよ





祖父母と楽しむ

子育て孫育て!

祖父母と上手に付き合おう!

一赤ちゃんを思う気持ちは、パパ・ママ、じいじ・ばあばも一緒!

基本はコミュニケーション

「親子だから言わなくてもわかる」は大間違い。パパとママとで決めた子育ての方針を、祖父母に伝え、子育ての良きサポーターになってもらいましょう。感謝の気持ち「ありがとう」も忘れずに。祖父母はあくまでサポーター。頼りすぎは禁物。祖父母が孫になりたいと思っていることを聴いておくと、おでかけやイベントのヒントになりますよ。



親と違う愛情をくれる存在

赤ちゃんは、両家の祖父母から同じだけの愛情をもらう権利があります。親と違う祖父母の愛情を孫にたっぷり注いでもらいましょう。家事・育児・仕事に忙しいパパ・ママは、子どもに寄り添う余裕がない時も。祖父母のゆったりとした時間の流れに身を置くことで、子どもはリラックスできます。

祖父母が好きなことをきっかけに

どうやって孫と遊んだらいいかわからない……。という祖父母には、散歩や趣味の時間を一緒に過ごしてもらっては? 特別に新しいことを始めるのではなく、祖父母が持つ知恵や知識を親子で学ぶ気持ちで関わるといいですね。



講師
棒田 明子
ぼうだ あきこ

NPO法人子育て・ニッポン理事長。日本助産師会主催の「楽しい子育て・孫育て」講座の他、各地で妊娠・出産、子育て・孫育てに関する講座を手がける。

子育て **今昔** 子育て法や通説は時代とともに変化する。祖父母と最新情報を共有しよう!



抱っこ

昔 泣いてすぐ抱くと抱き癖がつくと言われていた。

今 泣いたらすぐに抱いて安心させてあげて。

虫歯予防

昔 親の使っている箸などで、赤ちゃんに食べさせていた。

今 大人の虫歯菌がうつるので、赤ちゃん用のスプーンで取り分けましょう。

白湯

昔 お風呂上がりや散歩から帰ってきたら、白湯をあげることが多かった。

今 授乳でもOK。



果汁

昔 ビタミンCが不足しがちだったため果汁を与えていた。

今 母乳やミルクに含まれる栄養素で十分。

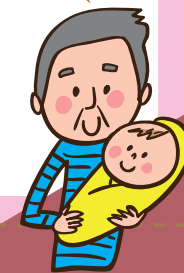
パパだけじゃない!

祖父母も使える地域子育て支援拠点

市内に26か所ある地域子育て支援拠点は、パパだけでなく祖父母の利用も増えています。子どもが慣れた場所だと、自宅で預かるより安心という声も。まずは一緒に出かけてみよう! 利用登録のうえ、無料で利用できます。

区名	施設名	電話(045-)	区名	施設名	電話(045-)
青葉	ラフル	981-3306	瀬谷	にこてらす	391-8316
	ラフルサテライト	979-1360	都筑	Popola(ポポラ)	912-5135
旭	ひなたぼっこ	442-3886		Popola(ポポラ)サテライト	507-6856
	ひなたぼっこサテライト	752-8881	鶴見	わっくんひろば	582-7590
泉	すきっぷ	805-6111	わっくんひろばサテライト	642-5710	
磯子	いそビヨ	750-1322	戸塚	とつとの芽	820-2885
	かなーちえ	441-3901	とつとの芽サテライト	410-7010	
神奈川	かなーちえサテライト	642-5727	中	のんびりんこ	663-9715
	とことこ	780-3205	西	スマイル・ポート	264-4355
金沢	はっち	840-5882	保土ヶ谷	こっころ	340-0013
港南	どろっぶ	540-7420		こっころサテライト	459-9140
	どろっぶサテライト	633-1078	緑	いっぼ	989-5850
栄	にこりんく	898-1615	南	はぐはぐの樹	715-3728

いろいろな施設を活用したいよね!



はじめてパパになるあなたへ

知っておこう ママの心の変化

赤ちゃんが生まれてとてもうれしいはずなのに、悲しくなったり、何もやる気が起きなかったり…。涙もろい、ゆううつなどのほかに頭が重い、眠れない、体がだるい、疲れやすいなどの不安定な状態になりやすい時期です。

ママの産後に起こりやすい心の変化について知っておき、早く気づき、上手に乗り切りましょう。

マタニティブルーズ

産後3～10日ごろまでに生じる気分の落ち込み、涙もろい、食欲不振などの症状で、出産後の急激なホルモンの変動、産後の疲れ、育児不安などが原因となります。

特に治療の必要はなく、症状は自然に消えていきます。

産後うつ

気分の落ち込みなどの症状が続く場合は、「産後うつ」の可能性も考えられます。産後うつを体験するママは珍しくなく、早期に見つけて治療することで改善することがほとんどです。



産後うつの症状例

〈こころの不調〉

思考
頭が働かない
集中できない
決められない

感情
不安、イライラ、
ゆううつ、焦る、
自分が悪く思える

意欲
やる気がでない、
何をしても楽しく
感じられない

〈からだの不調〉

不眠・食欲低下・増加
だるさ・頭痛・肩こり
吐き気・胃痛

妊娠したら知っておきたいことについて、横浜市医師会・横浜市歯科医師会にご協力いただき、動画を作成しました。

横浜市 こころと身体 妊婦 検索



気を付けよう ～乳幼児揺さぶられ症候群を予防しましょう～

赤ちゃんは、頭が重たくてくびの力が弱いので、速く激しく揺さぶられると脳に衝撃が加わって損傷を受け、重い障がいが残ったり、時には命を落とすこともあります。これを乳幼児揺さぶられ症候群といいます。

泣き続ける赤ちゃんを、激しく揺さぶったり、放り投げたりすることは決してしないでください。

新しい家族の誕生による役割の変化や環境の変化は、うつのきっかけになります。

産後うつチェック

- いくつ当てはまりますか？
 - 毎日の生活に充実感がない
 - 自分は役に立つ人間だと考えることができない
 - 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる
 - これまで楽しんでやれていたことが今は楽しんでできない
 - わけもなく疲れたような感じがある

※厚生労働省「心の健康度自己評価表」より抜粋

パパもママも
チェックして
みよう



当てはまる内容が2つ以上あり、さらに最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがあったり、不眠、食欲がないなどの状態が続いている場合は、うつ病の入り口に立っている状態かもしれません。

うつ病は男女を問わず、ストレス状況で多くの人が発症し、決して怠けや単純な疲れではなく、周囲のサポートや適切な治療を必要とする病気です。自分自身はもちろん、パパはママの様子を、ママはパパの様子をみて、気になることがあれば、**一人で悩まずお住まいの区役所(こども家庭支援課)にご相談ください。**

母子健康手帳を見よう!

手帳には、妊娠中からお子さんが小学校に入学するまでの健康診査や成長発達、予防接種の状況等が記録されます。病気で受診する時は必ず持参しましょう!

また、パパとママがこどもの成長を記録するためのページがあり、ハイハイができるようになったこと、初めて言葉を話したこと、その時パパとママはどんな気持ちだったかなどを記録することが出来ます。日々の成長を手帳で確認し、時々見返してみよう。

1～6歳の誕生日には、両親からのメッセージを記入することもできます。両親の想いがたくさん詰まった母子健康手帳をパパとママで一緒につくりましょう!

叩いたり、怒鳴ったりしない子育てをしよう! (体罰等によらない子育て)

子どもは大人と同じように、人権の主体であり、全ての子どもは健やかに成長・発達し、自立する権利があります。そのため、体罰を行うことは法律で禁止されています。これから子育てでしつけをしていくときに、どのようにしたらよいのか戸惑う場面も出てくるかもしれません。叩いたり、怒鳴ったりしない子育てにはコツがあります。困ったら、区役所の相談窓口等に相談しましょう。



横浜市 体罰によらない子育て 検索

ミッションの振り返り

Mission

ここまで6つのミッションを学んできたパパ。
ここで各ミッションを振り返って自己評価をしてみよう。

ページ下の基準をもとに
今のレベルを記入してみよう

- 1 ファザーリングの極意: レベル _____
- 2 子どもの成長とパパの役割: レベル _____
- 3 夫婦のパートナーシップ: レベル _____
- 4 ワーク・ライフ・バランス: レベル _____
- 5 乳幼児の健康マネジメント: レベル _____
- 6 パパ友で広げよう: レベル _____

レベル4 妻も認めてくれるレベル

レベル3 自分なりにできている

レベル2 進化中

レベル1 これからガンバル



パパ宣言をしよう!

ここまで読んだパパは、これからやってみたいことを下の空欄に書いてパパ宣言としよう。
例: 地域の子育て施設に家族ででかけてみます!

子育てをもっと楽しむためにも、これからは世界一の愛妻家を目指します!

.....年 月 日
Name

ママからのメッセージ

To: