



[INFORMATION]

パパの子育てを 応援するページ

パパママが集う「子育てひろば」などの情報は、
ここで探そう！

大分県子育て支援情報サイト

子育てのタネ

検索

<http://www.pref.oita.jp/site/kosodatenotane2/>

- パパの子育てを応援するページ
 - 市町村の子育て支援情報(市町村リンク)
- 等、子育て支援情報満載！

●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日相談に応じます。

☎0120-462-110

育児、しつけ、子どもの問題行動、発達の遅れ等、
子育てに関するあらゆる不安・悩みをご相談ください。

大分県子育てハッピースタート推進事業

作成協力：NPO法人ファザーリング・ジャパン

おおいたパパくらぶ



大分のパパたちが自信を持って
子育てを楽しむための講座を開
催しています。

※「パパ育児応援ブック」の写真は、
「おおいたパパくらぶ」のメンバーの写真です。

ホームページはこちら

<http://www.pref.oita.jp/site/papakosodate/chiikipapa.html>



育児すると、こんなに楽しい！

パパ育児 応援ブック



男から父親へ。
あなたの『育児宣言』を応援します。

大分県

Let's enjoy your "fathering"!

パパを 楽しもう!

これがファザーリングの極意だ!

パパが育児や家庭生活にかかわること、メリットはたくさんあります。子どもの健全な成長はもちろん、夫婦の絆が強まり、パパ自身の生活力も磨かれます。

極意
01

パパになったら、 頭のOSをアップデートしよう

親になるということは、人としてのあり方を変えるほどの大きな出来事。ライフスタイルも人生観も変わる。今まで通りの生き方に固執せず、「父親」というOSにアップデートしよう。

極意

02

子育てを楽しむ パパはカッコいい

子育ては期間限定。子どもは成長しやがて巣立っていく。だからこそ、子どもの成長にしっかりと向き合っていこう。せっかくだから、「しなければならぬ」ではなく「楽しもう」。

極意

03

パパモデルは 自分で作ろう

つらい顔をしていたり、怒ってばかりになっていないだろうか。笑っているパパでいるために、「どんなパパを目指すのか」は人それぞれ。かつての父親像にとらわれず、自分なりのパパ像を目指そう。

極意

04

家族を大切に する パパになろう

この不確実な世の中であって、家族ほど確かなものはない。どんな状況に遭遇しても、家族が一丸となれば、乗り越えられるはず。家族を大切にすパパは、家族からも大切にされるだろう。

極意

05

子育てパパは 仕事もできる

大切な家族との時間を増やそうとすると、仕事をできるだけ早く切り上げようと思う。結果、「仕事の効率が上がった」というパパは少なくない。ちゃんと育児をしていると、タイムマネジメント力、コミュニケーション力などがアップし、仕事にも好影響を与える。

01「妊娠」



ママの妊娠中から パパになっていこう！

妊娠がわかったら、赤ちゃんはすでに家族の一員。ママのおなかの中で、赤ちゃんは成長している。プレママ・プレパパスクールにも参加して、ママと一緒に親になる準備を始めよう。

1 妊婦健診に一緒に行こう

ママの体調のチェックと、おなかの赤ちゃんの成長を確認する大切な妊婦健診。仕事の都合をつけて、できるだけ同行しよう。超音波診断で赤ちゃんの元気な動きを確認し、ママと赤ちゃんの成長を実感しよう！

2 おなかの赤ちゃんに話しかけよう

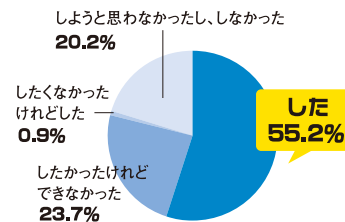
赤ちゃんはおなかのなかで、ママとパパの声を聞き分けているそう。たくさん語りかけると、その後の育児もスムーズにいくとも言われている。語りかけは、あいさつでも歌でも。ジョークを聞かせるのもオススメ。

3 立ち会い出産で感動しよう

陣痛は長時間に及ぶこともある。出産の主役はママと生まれてくる子ども。分娩室の男は刺身の「つま」と心得、不安を隠して、ママを励ましたり、手を握ったり、腰をさすってあげよう。陣痛と出産を二人で乗り越え、赤ちゃんに会えた感動は、家族の絆を強くする。

DATA

パパが立ち会い出産した！



2009年ベネッセ次世代育成研究所

実際に立ち会い出産したパパは半数以上。希望していたけれど立ち会いなかったパパも含めると、約8割！

プレパパ 8箇条

- 1 変化していくママの体をいたわろう
- 2 母子手帳をママと一緒に読もう
- 3 早く帰って、ママとゆっくり話をしよう
- 4 家事を少しづつこなせるようになろう
- 5 赤ちゃんグッズをママと一緒に買いに行こう
- 6 おなかの赤ちゃんに笑いを届けよう
- 7 赤ちゃんの名前を一生懸命考えよう
- 8 しんどくても立ち会い出産しよう

02「育児」



**育児は質より量
たくさん関わってパパになる！**

自分が主体的に関わると、育児がもっと楽しくなる。それには、パパと子どもだけの時間を作ってみるなど、強制的に環境を作ってみることも大切。自分がこの子を育てるという意識が、パパも育てる。

1 うんちのついたおむつを替える

おむつ替えは地味で泥臭いけれど、重要な仕事だ。おむつはすごい情報源。特に、うんちを通して、子どもの体調や成長の変化が見えてくる。おむつが取れていく過程で、自分も成長しているようで、達成感を味わえる。

2 パパと子どもの時間を作ろう

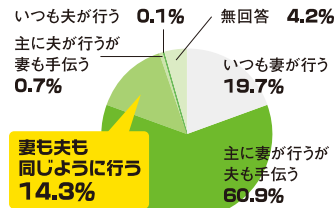
ママといると、どうしてもパパも子どももママを頼りがち。パパと子どもだけの時間を意識的に作ってみよう。泣いたりぐずったりもあるけれど、子どもの今を知ることができる。絵本を読み聞かせたり、体を使って思い切り遊ぼう。

3 パパも家族写真に写る

写真を撮るのが上手なパパも多い。子どもの笑顔を残すのも楽しいけれど、写真を見返したときに、パパの姿がどこにも映っていないのは、さびしいもの。傍観者にならず、写真と一緒に写ること、家族の思い出も残る。

DATA

大分県の子育ての役割分担の現実



平成21年8月次世代育成支援に関するコース調査(市町村調べ)

父親と母親に聞いた結果「妻も夫も同じように行う」ことを理想としている人は45.6%。現実には14.3%!

パパの育児 8箇条

- 1 育児は質より量を心がけよう
- 2 パパ一人で風呂に入れてみよう
- 3 家族で食卓を囲む
- 4 「パパ、キライ！」にめげない
- 5 一緒に寝て、幸せをかみしめる
- 6 子育て支援施設の見てくれにびびらない
- 7 職場で子育ての話をしよう
- 8 どんぐりの木のありがちを知る

03「家事」



**家族の一員として
家事を楽しくこなそう！**

「ママから言われたことをやっているのに、もっとやると言われる…」とぼやくパパは少なくない。パパがたくさんやっているつもりでも、ママはそれ以上に家事をしているはずだ。

1 ゴミ出しはゴミ袋移動にあらず

パパがやっている家事で圧倒的に多いのがゴミ出し。でも実体はゴミ袋移動。ゴミ出しとは、家中の、もちろんキッチンの生ゴミや風呂場の排水口のゴミも集めて、分別してゴミ袋に入れ、ゴミ置き場に運ぶことだ。

2 得意な家事を見つけよう

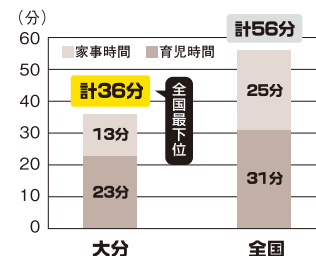
家事を分担と言っても、苦手な領域もあるだろう。洗濯をパキッと干せるとか畳むのがキレイとか、パパが主体的にできる家事を見つけよう。ママが妊娠中から少しずつ始め、パパ料理に目覚めたパパも少なくない。

3 朝時間を活用しよう

仕事はダラダラやらず効率化し、早く帰って、夜は家族の時間を楽しもう。夜早く帰るのが難しい時は、朝時間の活用がオススメだ。早起きして、仕事のスケジュール確認をし、家事をこなそう。その間にママが子どもの世話をすると、家族一緒に朝ご飯をゆっくり食べられる。

DATA

大分県の父親の家事・育児時間



総務省 平成18年社会生活基本調査

大分県の父親は、全国平均に比べて家事・育児にかかる時間や割合が最も低いという調査結果があります。

パパの家事 8箇条

- 1 ママの指示を待たず、言われる前にやる
- 2 朝時間に家事をこなそう
- 3 ゴミ出しはゴミ集めから始めよう
- 4 冷蔵庫にあるもので料理を作ってみる
- 5 自分がメインの家事を見つけよう
- 6 後片づけまでが料理と心得よう
- 7 シワなく干すなど、家事に楽しくこだわってみる
- 8 必要以上にやったことをPRしすぎない

04 [ママ]



大切に作る！ 応援する！ ママを支えよう

ママの悩みは自分の時間が持てないこと。
パパが育児・家事することは、ママの時間を作ることにもつながる。
ママだって、ママである前に1人の女性。
ママの人生を応援しよう。

1 「手伝おうか？」はNGワード

ママの地雷を踏む1番の言葉は「手伝おうか?」。ママがやるのが当たり前という思いから、「手伝う」という言葉になる。育児も家事も、家族なんだから一緒にやっていく。ママが働いていても、働いていなくても同じこと。

2 ママとの会話時間はとても大切

育児を楽しいものにするには、ママがいつもいい笑顔でいられることが欠かせない。パパはママの話を聞いて、ママのストレスを除いてあげよう。ときには聞き役に徹して。パパが一番近くにいて認めてあげれば、ママの心は元気になる。

ママと仲良くなる 4箇条

- 1 ママの話を「ただ聞く」
- 2 「ありがとう」「ごめんね」をきちんと言う
- 3 ママが一人の女性に戻る時間を作る
- 4 ママの夢を応援する

3 ママの人生を応援しよう

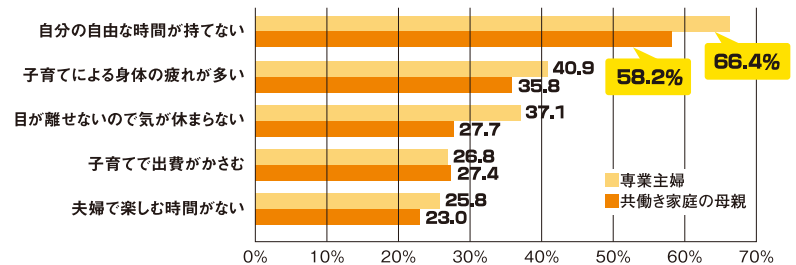
パパにも自分のやりたいことがあるように、ママだってやりたいことがあるはず。ママにも自分の人生がある。ママの夢を聞いてみよう。実現のために時間が必要なら、パパも仕事の仕方や効率を見直そう。夫婦で夢を共有して、応援し合おう。

自立した
パパを
育てる!

かっこいいママの 3つのアプローチ

- 1 パパがする家事・育児の、ちょっとした失敗は大目にみよう
- 2 「指示」する前に、パパがどうしたいのかを聞いてみよう
- 3 子どもパパも、根気よくほめて育てよう

DATA 子育て中の母親の孤立感



「自分の自由な時間を持てない」と言うママが6割以上。ママは、ストレスと疲れをためています。

厚生労働省「第2回21世紀出生児縦断調査」
注：1歳6ヶ月児を育てる母親に対して調査したものと