

スマホのアルバムが子どもの写真で埋め尽くされる。容量足りない！

おしっこサインが
見えると心が躍る♪

眠くて泣くんなら寝ろよと
思ってしまった。

「はじめてのおつかい」で
涙がこえられない。

「とにかく大変だった！」
という記憶だけがある。



マーモセット



ヨザル

ウンチ取り替えるときに限って超高速の足バタバタと寝返り。

床に落ちているおもちゃ
を踏んだ時の痛さと
共に湧き上がる、
何とも言えない感情。

年の離れた3人目ともなると、
手の抜き方が分かってくる。
きっと強い子に育つんだろう。

仕事の仕方が一変した。
今までの仕事の仕方は
なんだったのか？

BOOK



メガネをギュツとしてポイツ。

久々にすべり台滑ったら
結構楽しかった。



コウテイペンギン

職場で、ママたちの
話題に
入っていける♪



クロエリ
ハクチョウ

ママが抱っこして
ぐずるのに、
自分が抱っこして
泣き止んだとき
内心でガッツポーズ。

寝かしつけのために絵本を
読んでいたら、
自分が先に寝てしまう。
絵本が顔に落ちてきて起きる。

漫画みたいな鼻水って
ホントに出るんだ。



コヤスガエル

恐竜の名前が覚えられない。

父親になるっ！

おむつとミルクからやってみよう



父親になってからの
最初の育児といえは…そうです！
「おむつ替え」と「ミルク」です。
「知らない」「苦手」といってやらず
嫌いにならないよう、ポイントを
絞ってわかりやすく説明します。

★おむつ編

ここが大事！

★ おむつをあてる時はきちんと左右対称にすること

★ きつくしめ過ぎないこと

★ こまめに取り替えてあげること

★ 声かけ 笑顔で「おむつ替えようね」「さっぱりしたね」「きもちいいね」など、おむつを替えながらの声かけも大事。緊張して真顔で、黙ってしまいがちなパパは多いようです。歌を歌ったり、おなかをタッチしたり、おむつ替えも親子の楽しい時間にしましょう♪

紙おむつ・布おむつ、ご家庭によっていろいろなおむつを選択していると思いますが、ここでは紙おむつの手順をご紹介します。

1 新しいおむつを下に敷く

汚れたおむつを先に外してしまうと、おむつから開放されたあかちゃんがおしっこをしてしまうことも！
先に新しいおむつを敷いてから、
汚れたおむつを外すようにしましょう。

おむつ替え
しようね♪



↑新しいおむつ

2 おしりをふいておむつを取る

汚れているおしりをふくので、つつい力が入ってしまいがち。
赤ちゃんの肌はとてもデリケートなので、優しくふいてあげましょう。
おしりをふいたら、両足をおなか側に倒して、汚れたおむつを抜き取ります。

3 おなかのテープを留める

左右対称におなかのテープを止めましょう。
まだおへそがじくじくしている場合は、
おへそにかからないようにします。

おなかのテープは
左右対称。
おへそに
かからないように



指が1～2本
入るゆとり

4 しめつけすぎているかチェック

おなか周りに指を入れて、1～2本くらいゆとりがあればOK！
足周りは、足にフィットするように整え、
ギャザーが外に出るように整えましょう。

★ミルク編

1 ミルクを作る

熱いお湯で粉ミルクを溶かすと栄養成分を壊すことがあります。説明書どおりの温度で調乳しましょう。よく混ぜて、水に浸したり、流水で適温に調節します。

2 「温度」と「出る量」をチェック！

腕の内側にミルクを少し垂らす ⇒ 生暖かく感じれば適温です。

出る量は、哺乳瓶を少し傾けてぽたぽた落ちるくらいがベスト！

キャップのしめ具合等で調整しましょう。



3 抱っこして声かけしよう！

ミルクをあげるときには「ミルクの時間だよ」「たくさん飲もうね」など声をかけてあげましょう。パパの声を覚えてくれますよ。

4 様子を見ながら飲ませてあげましょう

唇につんつんと触れると、赤ちゃんが乳首を探るように口を開けます。

苦しうだから…と思わず、できるだけ奥に入れ込むことがポイントです。

飲み始めは速いスピードで飲んでいきますが、次第に遅くなっていきます。

スピードに合わせてミルクの出る量を調整しましょう。



5 げっぷをさせてあげましょう

飲み終わったら、赤ちゃんを肩にもたれかけさせるように

タテに抱いて、背中を軽くトントンとたたき、

ミルクと一緒に飲み込んだ空気を吐き出させます。

「げっぷは自分の方が得意」というパパも多いみたいですよ。



知っておきたい！妊娠中・産後のママのこと

一、つわりはみんな同じじゃない

一、産後のママは急に元気になるわけではない

一、夫婦で初心者  一緒に父親・母親になろう

つわりの症状は、一般的に言われていることがすべてではなく、100人いれば100通りのつわりの症状、期間、時期があります。周囲と比べず、パートナーの症状に気を配ってあげましょう。

また、出産したら、ママは急に元気になるわけではありません。出産にはたくさんのエネルギーを使うので、ママの身体は少なからずダメージを受けています。妊娠前・妊娠中・出産後では、ホルモンのバランスの変化もあり、ママの身体が妊娠前の状態に戻るまでに

は6～8週間かかると言われています。

特に初めてのお子さんの時には、もちろんパートナー（ママ）もすべてのことが初めての経験です。自然にママになるわけではありません。

ママは幸せいっぱいな反面、身体の変化や自分ではどうしようもできない感情の起伏など、不安や戸惑いでいっぱいです。

お互い初めての経験だからこそ、妊娠中から夫婦で協力し合って、一緒に育児を楽しみましょう。

#「パパも育児」で 良いことたくさん！



パパが積極的に育児に関わることでママ、子ども、そしてパパ自身にもメリットがたくさんあります。

★ママの負担・悩みが和らぐ

出産後、女性が退職を選ぶ主な理由は、「体力が持たない」「勤務時間があわない（残業ができない）」「子どもの病気などで休まざるを得ない」など、育児と仕事の両立が難しくなるためと言われています。

パパが家事と育児を協力しながら関わることで、ママの負担が減り、出産後も仕事を続けられることも考えられます。

また、育児を一人で抱え込んでしまっているママは、心の余裕がないことも少なくありません。共に育児をすることで悩みを共有できれば、悩みが和らぎ産後うつなどの防止などにもつながっていきます。

★産後クライシス（裏表紙参照）を防ぐ

★子どもが、パパとママと一緒に育児をしているという 連帯感に包まれ、安心感を得ることができる。

安心感の中で成長することで、子どもの自己評価（存在価値）が高くなると言われています。子どもは、存在価値が低いと、孤独を感じてしまったり、反抗的になってしまう傾向があります。

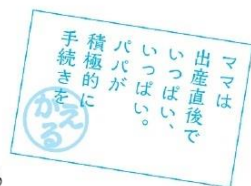
★出産前から育児に積極的に関わることで、 早期に父としての自覚を持ち、育児を楽しく感じることができる。

父親は子どもが産まれてからでないと実感が判りにくいものです。妊娠期から将来について夫婦で話し合う、産婦人科へ同伴して成長の様子と一緒に確認するなど出産前から関わることで、産まれてからすぐに父の自覚を持ち、スムーズに楽しく育児に参加できるようになります。

★父親自身の成長

仕事では得ることのできない家事・育児の経験が、マネジメント力の向上や仕事に関する視野を広げる等、パパ自身のキャリア形成にも良いことがたくさんあります。

#生まれてからパパもママも赤ちゃんも大忙し！



提出書類の手続きや予防接種などのスケジュールを夫婦で共有しましょう！

★出産してからの主な手続き一覧

手続き内容	板橋区役所の窓口
出生届	戸籍住民課又は赤塚支所
児童手当の申請	子育て支援課 又は赤塚支所
乳幼児医療証の作成	子育て支援課
※国民健康保険の加入	国保年金課
※出産育児一時金	
※高額療養費	

※国民健康保険に加入している方



★乳幼児健康診査と定期予防接種※ ※「日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール」（日本小児科学会）を参考に板橋区の予定を盛り込んでいます。

0歳														1歳													
(ヶ月)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
五種混合			■	■	■								■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
小児用肺炎球菌			■	■	■								■	■	■	■	■	■	■								
B型肝炎			■	■				■	■					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
ロタウイルス (1価)			■	■										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
(5価)			■	■	■									■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
BCG						■	■	■																			
麻しん・風疹混合													■	■	■	■	■	■	※2 回目は小学校就学前の1年間(5〜6歳時)に接種								
水痘													■	■	■	■			■	■	■	■	■	■			
日本脳炎																			※3 歳時に2回、4歳時に1回、9〜12歳時に1回接種								
健診						4か月児 健診	6か月児 健診			9か月児 健診										1歳6か月児健診				1歳6か月児歯科健診			



※ ● 1回目、● 2回目、● 3回目 ● 4回目 ● 健診

※それぞれ1回目から2回目まであける期間など
詳細については区役所や、かかりつけのお医者さんに
確認しましょう！

※まずはお子さんの予防接種のスケジュールを把握しましょう！

※ロタウイルスについては1価・5価のいずれかを接種。
14歳6日後までに1回目を接種しましょう。

育休パパTalk

男性の育児休暇取得率は3.16%。女性の81.8%と比べて、まだまだ少数です。そんな中、育休を取得したパパたちに集まっていただき、育休中のこと、子育てのこと、ママとのコミュニケーションについてお話していただきました。



A 5歳のパパ
(1ヶ月育休取得)



B 11歳、9歳、7歳、7歳のパパ
(7歳の双子のとき5ヶ月育休取得)



C 6歳、4歳のパパ
(1人目のとき1ヵ月半育休取得)



パパ育休とったよ

育休を取ったきっかけは？

A: 妻のつわりがひどく、切迫早産で入院したり、医師からも、産後は大変だと聞かされていたので、サポートするために取得しました。

B: 1人目、2人目のときはまったく考えていませんでした。双子の妊娠がわかったときに、医師や周りの人から大変だと言われたうえに、妻から「1人ではとてもムリです。お願いします。」と頼まれたので、取得しました。

C: ママのサポートはもちろんですが、父親としての成長、スキルを上げたかったのもともと子どもが生まれたら育休を取得するつもりでいました。

育休取得にあたり、職場からの反応はいかがでしたか？

A: 妻の状況を随時報告していたことで、周りの理解を得られたのか、快く受け入れてもらえました。

B: 上に2人いることと、生まれてくるのが双子と言うこともあり、事情を受け入れてもらえました。

C: 仕事子ども関係だったので、子育てに男性が積極的になることに理解のある方が多く「がんばってね」と応援してくれました。

仕事の引継ぎは？

A: 育休を取得する前に引き継ぎ事項をしっかりとまとめて係の人達に伝えていたので、大きな混乱もな

く、休み中も迷惑をほとんどかけずに済みました。

B: 2人組で行う業務のため、お互いの仕事内容をいつも把握していたので、大きな混乱もなく引継ぐことができたと思います。

C: 育休中に発生する業務、その時期などを全て洗い出し引継ぎを行いました。休み中に極力自分に連絡が来てほしくないな。という思いもあって(笑)、自分の業務をしっかりと洗い出し、引継ぐ人にわかるようにまとめておけたことは良かったと思います。

育休から復帰するときの心境はいかがでしたか？

A: とても緊張しましたが、笑顔で迎えてくれた時にホッとしました。

B: 受け入れてもらえるか、迷惑をかけていないか、5ヶ月休んでいたで、どういう状況になっているかわからなかったで心配でした。

C: 1ヵ月半、ずっと父として生活していたので、仕事を今まで通りできるかが一番心配でした。
(それぞれの発言に、全員大きくうなずいていました)

育休を取るも

B: 育休を取ったことで、その時期にしか見られない、子どもの顔が見られたことがすごく良かったです。共働きではなかったので、経済的には辛かったのですが…子どもの成長を見られることは何事にも変えがたいですね。

C: 私が育休を取ることで、私も育児に自然に関わるようになったので、妻に今後「自分(妻)にかかる負担を減らせる」と思ってもらえたことが良かったです。妻の不安や負担をケアすることがとても大事だと感じました。

パパ自慢大会

これだけは負けない!

A: 寝かしつけは、私の方が上手です!

布団に入ったら、その日にあったことなどを子どもとひたすらおしゃべりしています。そうするといつの間にか自然に寝るんですよ。

C: 絵本の読み聞かせには自信があります!

子どもが絵本を読んでほしいときは、ママではなく私に持ってきます。

そうすると、ついつい気合が入って、さらに絵本の読み聞かせスキルがあがっちゃいますよね♪

この時間はパパにアドバンテージあり!

A: 電車や車のおもちゃで遊ぶ時間ですね。あとは、

そういうものがテーマになっているイベントに行ったりします。今はとにかく、乗り物系のおもちゃが好きで、電車や車の名前もかなりの数、覚えています。私も覚えきれないほど。

B: 公園で遊んだり、ママに内緒で買い食いしたりしています。

私も子どもの頃、父親と一緒に出かけたとき、母に内緒でお菓子を買ってもらったりしていたので、懐かしき思いながら子どもと楽しんでます。

C: 土手でかけっこしたり、すべったり、あとはプールに行く時です。うちの子、水泳好きみたいです! 将来はオリンピック選手かなー。

家事の分担どうしてる?

C: 分担制にしています。

子どもが生まれてから、一度、交代制で育児をしながらの家事を始めました。

家事を概ね一通り経験し、「自分が得意なもの、好きなもの、やった方がよいもの」「負担が大きいもの、小さいもの、時間がかかるもの、かからないもの」を相談して分担を決め、やってみた結果から、「これは自分がやった方が効率が良い」と言う部分について、

もう一度、夫婦で相談し、今の分担になりました。

A: 掃除全般やっています。その他の家事は妻が多く担当していますが、その分、私の育児に関する負担を多くしています。

B: 妻が専業主婦のため、正直、普段はそんなにしていません。ただ、育休をとったことにより、大変さを知り、当たり前だと思っていた家事をしてくれた時に「ありがとう」という言葉を言えるようになりました。

育休前と育休後で仕事の仕方は変わった?



インタビュー終了後の雑談中にも3人のパパの育休談義延長戦が繰り広げられました。そんな中、1人のパパがおっしゃっていたお話を紹介します!

「定時に帰る」ことが、必要であり希望であり、しかし仕事の量を減らしてもらうことも難しく...

そこで、量が減らないなら質を上げるしかない。

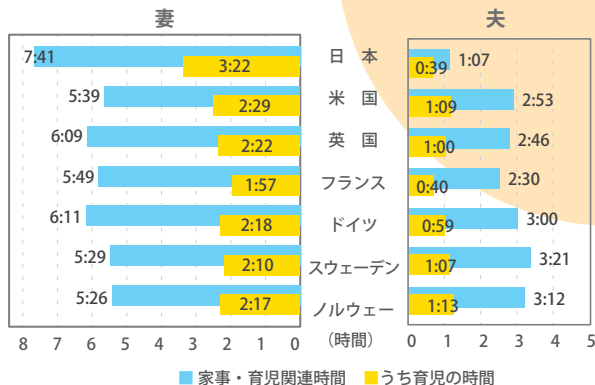
と思い、本屋で自己啓発書や「なぜあの社員は残業しなくてすむのか」みたいな本を読み、考え、効率化を図りました。

結果、少し育児が落ち着いてきた今でも効率よく仕事をこなせているなと思います。きっと「育休をとる→育児の楽しさを知る→育児の時間を増やす→仕事の時間を減らす→仕事の効率化」という流れで今があると思うので、育児が仕事にも多大な良い影響をもたらしてくれたのではないのでしょうか。

データを見てみよう

6歳未満の子供を持つ夫の家事・育児関連時間 (1日当たり・国際比較)

男性が子育てや家事に費やす時間を見ると、6歳未満の子供を持つ夫の家事関連時間は1日当たり67分となり、先進国で最低の水準にとどまっています。



(備考)

1. Eurostat "How Europeans Spend Their Time Everyday Life Of Women and Men." (2004)、Bureau of Labor Statistics of the U.S. "American Time Use Survey" (2015) 及び総務省「社会生活基本調査」(2011 (平成23年)より作成。

2. 日本の数値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した夫と妻の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間

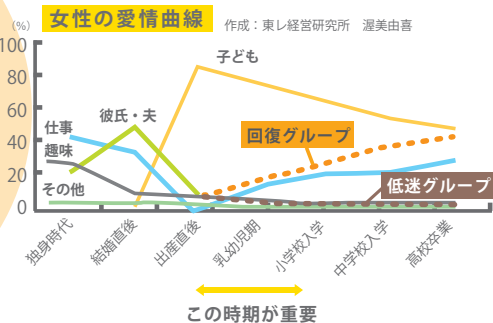
資料：平成29年男女共同参画白書

産後クライシス！ 出産後2～3年が分かれ道

産後クライシスとは、出産後から2～3年ほどの間に、夫婦仲が悪化するという現象のことを言います。

“彼氏・夫”への愛情曲線は、出産直後から、「回復グループ」・「低迷グループ」と分かれています。

「回復グループ」になる夫婦は、出産直後から父親が積極的に育児に関わったかどうかが主な要因だとされています。



作成：東経営研究所 瀧美由喜

お知らせ

毎年10月は いたばしパパ月間

板橋区では、平成30年度より、毎年10月を「いたばしパパ月間」と位置づけ、男性の家事・育児参画を促進するための事業やイベントなどを実施します。今後、区のホームページなどを使って随時情報を発信していきます！

ホームページ http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_categories/index01010.html

Instagram ユーザーネーム「ita_danjo」 ツイッター アカウント名「ita_danjo」

