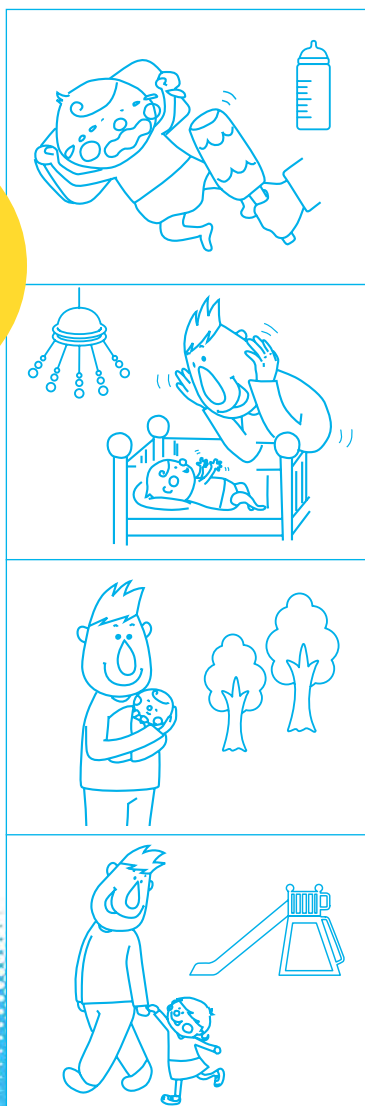


仕事に、趣味に、育児に…
何でもガンバルお父さんが
カッコイイ!

子育てを
楽しもう!

男の子育て



お父さんの子育てガイドブック
伊那市

01 お父さん、一緒に子育てをしませんか

目次

	ページ
01 お父さん、一緒に子育てをしませんか	3
02 子育てはお父さんの力が必要	4
03 オメダタ時・出産時のお父さんにできること	6
04 成長に応じたスキンシップ -子どもと一緒に遊びましょう-	8
① 新生児期(生後0~4週)	9
② 生後1~3ヶ月	10
③ 生後4~6ヶ月	11
④ 生後7~12ヶ月	12
⑤ 1~3歳頃	13
⑥ 4~6歳頃	14
05 お父さん、子どもにぜひ読み聞かせを!	15
06 お父さんも料理に挑戦してみましょう	16
① 離乳食	16
② おやつ	17
07 子どもと出かけてみませんか	18
① 戸外編	18
② 室内編	20
08 先輩のお父さんに聞きました!	21
① だっこ編	22
② おむつ編	23
③ お風呂編	24
④ 寝かしつけ編	25
⑤ 仕事と子育て編	26
⑥ その他編	27
⑦ お母さん、ありがとう	28
⑧ お父さん、ありがとう	29
ワークライフバランスを考えよう	30
困ったときは相談しよう	31

はじめに

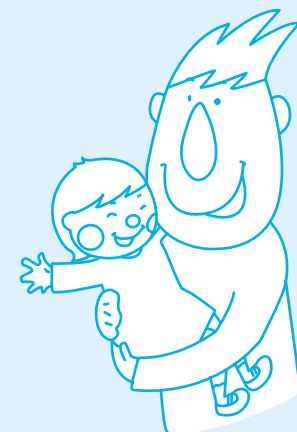
国は平成22年6月に育児をより積極的にすることや、育児休業を取得することができるよう、社会の気運を高めることを目的としてイクメンプロジェクトを開始しました。イクメンとは、**子育てを楽しみ、自分自身も成長する男**のことです。

そこで近年、雑誌やメディアで子育てをするお父さんの姿が多く取り上げられるようになりました。

伊那市でも子育てにかかわろうとするお父さんが増えてきています。そんなお父さんたちをサポートするために、子どもの成長に応じたお父さんの役割、子育てに役立つヒントなどをまとめました。

今しかできない、今だからこそできる**お父さんならではの子育て**を、お母さんと一緒にしてみませんか？

子育ては、自分自身の成長にもつながります。



02

子育てはお父さんの力が必要

↑ 変わりゆく社会と子育て環境

昔から「育児や家事はお母さんの仕事」という意識がありました。お母さんがひとりで育児をしていたのではなく、同居する祖父母をはじめ親族や地域の人たちみんなが子どもとかかわることで、子どもを見守り育てていました。そして、そのかわりの中で、若い世代は育児方法を自然に身につけてきたのです。

近年は、ライフスタイルの変化により核家族の増加や地域関係の希薄化、少子化などで、子育てを支えてくれる人が少なくなっています。その中で、子どもとかかわる時間の多いお母さんたちは、子育てへの不安や負担が大きく、とまどいを感じています。

子育てはまさに今
「お父さんの力」を必要としています。



お父さんの子育てが 回りに与える影響



お父さんが子育てに積極的に参加することにより、子どもやお母さんはもちろんのこと、回りに与える影響はたくさんあります。

例えば…

子ども

- お父さんが子育てにかかわること、お母さんとのよい関係ができ、子どもは両親の愛情を受けて健やかに育つことができる。



お母さん

- お母さんがひとりで育児の不安やストレスを抱え込まなくなる。
- お母さんの負担が軽くなり、時間や心に余裕ができる。

仕事

- 子育てに参加することにより時間意識が高まる。
- 職場の理解や支援を得ることで、チームワークや相互応援に対する意識が高まる。

地域コミュニティー

- 子育てを通じて、自分の住む地域に友達やネットワークができる。
- 自分の住む地域での活動範囲が広がる。



03

オメデタ時・出産時のお父さんにできること



お母さんの変化

妊娠初期

(妊娠16週まで)

身体面では吐き気がする、気分が悪くなるなどのつわり症状や、だるい・眠いなどの変化が現れます。症状は人によってさまざまで、全く妊娠前と変わらない人もいます。精神面では、涙もろくなる、気分が落ち込む、イライラするなど大変不安定な状態にあります。

子どもの変化

心臓、胃、腸などの内臓や目、鼻、耳、口が働き始めます。この時期は、「器官形成期」といって、薬や感染症などの影響を受けやすい時期です。

行事

- 妊娠の届出
- 妊婦健診

お父さんにできること

- 妊娠による心身の変化があることを理解し、お母さんを気遣う。
- 流産をしやすい時期なので、お母さんが重い物を持ったり、転んだりしないように注意をする。
- 妊娠・出産について情報収集し、お母さんにどんな支援や配慮ができるか考える。
- どこで出産するか一緒に考える。

妊娠中期

(妊娠16~27週まで)

妊娠中期に入ると、つわりも落ち着いて安定期に入ります。24週くらいになると胎動を感じるようになり、お腹に手をあてると赤ちゃんの成長を実感できます。

胎盤が完成し、へその緒を通じて、酸素・栄養の供給、不要な物質の排出がなされます。うぶ毛や爪が生え始めるなど、だんだん人間らしく成長し、そしてよく動くようになります。

- 妊婦健診
- 帯祝い(戌の日)

- 両親学級を受講する。
- お母さんの体調が落ち着いてきたら、赤ちゃん用品の買い物などにも一緒に出かける。
- 赤ちゃんが動くようになったら、お腹を触って胎動を感じてみる。

妊娠後期

(妊娠28週~生まれるまで)

妊娠後期になるとお腹はますます大きくなり、足もとが見えにくく、日常の動作もしにくくなります。また、妊娠中毒症、貧血、早産といった異常が起こりやすい時期です。異常の早期発見のため、定期検診を受けるなどの健康管理が大切です。

身体はどんどん大きくなり、顔つきも赤ちゃんらしく、ふっくらとしてきます。筋肉も発達し、足や手の動きも活発になります。耳も聞こえるようになります。また、指しゃぶりをしておっぱいを吸う練習をしたり、羊水を飲み込み排尿をしたり、しゃっくりもします。だんだんと生まれてくる準備が整います。

- 妊婦健診
- 入院準備

- 中腰姿勢を強いられるお風呂の掃除、また重い物を持つ仕事などは、お母さんが率先しておこなう。
- 腰痛などがあるときは、マッサージをしてあげる。
- 上の子がいる場合は、お母さんがゆっくりできるようにお父さんが積極的に遊び相手になる。お母さんが入院している間の子の育児について相談する。
- 入院・出産の準備・段取りをお母さんと確認しておく。

いよいよ出産!!

生まれる前は...

- 休暇取得など、できるだけお母さんにつき添えるような体制をつくっておく。
- お互いの実家など、必要な連絡先に連絡する。
- 陣痛中は腰をさすったり、楽な姿勢をサポートする。
- 水分補給や消化のよいものを準備する。
- お母さんがリラックスできるように、明るく励まし、あたたかい声かけをする。

生まれたら

- 心からのねぎらいと喜びをお母さんに伝え、お母さんの気持ちを安定させる。
- 無事出産したことを、必要な人に知らせる。

出産後

- お母さんと話し合って赤ちゃんの名前を決める。
- できるだけ面会に行く。
- お母さんがほしい物、してほしいことなどを聞いて、できるだけ対応する。
- 退院するお母さんと赤ちゃんを迎える準備をする(自宅の掃除など環境を整える)。

退院

- 退院に付き添う(入院費の精算、荷物の整理を手伝う、荷物を持つ、車の手配など)。

出生届けを忘れず出しましゅう
(生まれた日から2週間以内)

「遊び」は子どもとのスキンシップのなかで、子どもの体を鍛えるだけでなく五感やコミュニケーションを豊かにして「生きる力」を育てます。子どもは、周りの人がやって見せることで、興味を示し体を動かしていきます。ですから、お父さんが積極的に遊ぶことが大切です。

うちのお父さん、
カッコいい!



お父さんが積極的に遊ぶことで
子どもが興味を示し、
体や五感を育てることにつながります。

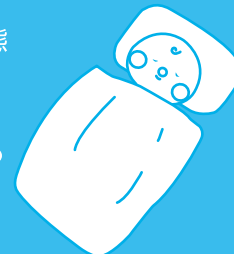


① 新生児期（生後0～4週）

お母さんは授乳や赤ちゃんの世話で大変です。
家事など積極的に手伝いましょう。

子どもの様子

- 昼夜の区別がなく、ほとんど寝ている状態
- 「おなかがすいた」「うんちが出た」など不快感を泣くことで訴える
- 体重は1週間単位で200～300g増える



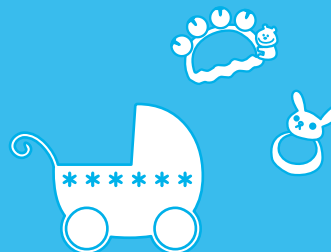
語りかけ

やさしく
語りかけ
ましょう。



まずは目を合わせ、ゆっくりと笑顔で話しかけましょう。声をかけたあとは、しばらく赤ちゃんの様子を見ます。じーっと見つめたり、口元を動かすこともあります。

最初のころは赤ちゃんの反応は確かではありませんが、その反応は日を追って変化していきます。

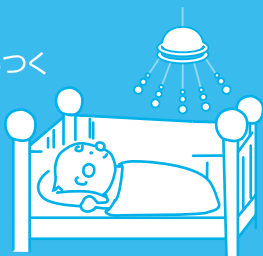


② 生後1～3ヶ月

表情が豊かになり、あやすと微笑むようになります。
たくさんスキンシップをしましょう。

子どもの様子

- 視力は0.1以下。原色なら色の区別もつく
- 動く物を目で追うようになる
- 首がだんだんにすわってくる



だっこ



まだ首がすわって
いないので、頭を優しく
支えてあげましょう。

この期間は、体重が1日30～40gくらいずつ、身長が1ヶ月で4～5cm伸びます。一生のうちで最も成長がめざましい時期です。だっこをすることで、赤ちゃんの成長を実感できます。赤ちゃんの成長に合わせ、揺りかごのように優しく揺らしたりゆったりしたリズムをとりながら背中やおしりを軽くたたいてあげます。

音の出るおもちゃを使う

仰向けに寝かせた赤ちゃんの顔の真上で、音の出るおもちゃをゆっくり左右に動かします。目で見るだけでなく、音を聞くことで、目と耳を同時に使うことができます。

この遊びには、左右の目で物の動きを見て幅を広げる目的と、複数の刺激に対して同時に反応できる力を養う目的があります。音の強弱をつけることで、音を聞き分ける力も養われます。



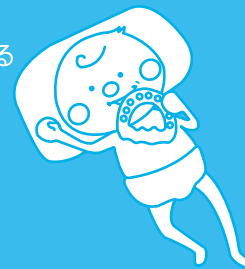
音や動きに
強弱をつけて
複数の刺激を
与えま
しょう。

③ 生後4～6ヶ月

赤ちゃんのおしゃべりが増えてきます。
どんどんつき合ってあげましょう。

子どもの様子

- 「あー」「うー」などの喃語(なんご)が多くなる
- 寝返りができるようになる
- 物をつかんで口に入れようとする



いない、いない、ばあ

赤ちゃんの
様子を見ながら、
変化を
つけましょう。



最初はお父さんがハンカチをかぶせたりとったりします。そのうち赤ちゃんが自分で取るようになります。また、新聞紙を使い、紙を破って顔を出したりするなど、赤ちゃんの喜ぶやり方を工夫してみましょう。

口遊び

口を動かす遊びは、言葉の発達につながります。「あー」と声を出しながら、手のひらで口を叩いたり、口を変形させたり、舌を出して動かして見せるなどを繰り返すことで、赤ちゃんはまねをします。



舌を出して
左右に動かすなど、
赤ちゃんが喜ぶ動作を
繰り返しましょう。

④ 生後7～12ヶ月

好奇心が旺盛でますます目が離せなくなります。
体を使った遊びを楽しみましょう。

子どもの様子

- おすわりができるようになる
- ハイハイができるようになる
- つかまり立ち・つたい歩きができるようになる
- 言葉や発音まね・意味を理解できるようになる



たかいたかい

「たかいたか〜い」と
声を出します。



目を合わせながら、ゆっくりと上げて、おろします。(子どもの脳はやわらかいので、強く上げないでください)
たくさんしてあげることで平衡感覚を養います。

はくしゅ

「ばちばち」と言いながら、ゆっくり拍手して見せます。まねをしてほめられることで、赤ちゃんは人を大好きになります。赤ちゃんの手足を持って無理に動かすのではなく、動かしたいときに赤ちゃんが自分で動かすのが基本です。



「ばちばちばち」
と声を出します。

ひこうき



子どもが
大きくなったら
より高く。

寝ころがったお父さんのすねの上に乗せ、「飛行機ぶんぶん」と言いながらゆすります。子どもの成長に合わせて足の裏に乗せることもできます。

⑤ 1～3歳頃

大人の行動をまねするのが大好き。
ままごとやごっこ遊びをたくさんしてあげましょう。

子どもの様子

- ひとりで立ち歩く
- 絵本やままごとで遊び始める
- ボール投げやごっこ遊びをする
- 走ったり、飛び跳ねたりできるようになる



にらめっこ

「だるまさん、だるまさん、にらめっこしましょ。笑うとまけよ。あっぱっぴい！」と歌い、だるまのようにしっかりと目を見合わせてにらみ合います。

子どもと
歌いながら
楽しみましょ。



外遊び

休みの日には
外でたくさん
遊んであげましょ。



幼児になると、かけっこ、ボール蹴りなどの遊びができるようになります。子どもは外遊びが大好きです。お父さんが覚えている遊びや子どもに伝えたい遊びで一緒に楽しみましょ。

ジャンプ

子どもと両手をつないで上に引き上げて遊びます。無理に強くひっぱり上げないようにしましょ。

「1・2・3ジャンプ！」などと声をかけてから上げるようにすると、子どもも心の準備のできるのうまくタイミングが合わせられます。

子どもと上手に
タイミングを
合わせて。



⑥ 4～6歳頃

協調性を育むため、友達や歳の離れた子どもと
ふれ合う機会を作ってあげましょう。

子どもの様子

- お父さんやお母さんの絵を描くようになる
- 友達の話をするようになる
- 善悪の判断ができるようになる
- 話を読み聞かせると、内容がわかる



じゃんけん、ぽん

じゃんけんだけでも、子どもにとっては楽しい遊びです。
じゃんけんでおもちゃを使う順番を決めることなども教えましょう。



道具を使ってものづくり

折り紙

この時期の子どもは手先が器用になってきているので、いろいろなものが上手に折れます。折り方も教えるとすぐに覚えることができます。
<例>チューリップ、アサガオ、カエル、クワガタ

木工遊び

子ども用のかなづちと釘を与え、板切れに思い思いに釘を打たせます。慣れてくると自分で力加減ができるようになります。応用として、何本も板切れに釘を打ち、ビー玉を転がして遊ぶこともできます。



05

お父さん、子どもにぜひ読み聞かせを!

絵本ってたのしいな!

お父さんにおすすめなのがお子さんへの絵本の読み聞かせです。読み方の上手、下手はありません。まず、お父さんご自身が気に入った絵本を読んでみませんか。お父さんの生の声によって、温かさ、包容力などがお子さんに直接伝わっていきます。それは子どもの成長にとって、とても大切なことです。

メディアでは子どもは育ちません。温かい語りかけによって、心が育ち安定し、ことばも豊かになります。毎日のお仕事でお疲れのときでも、絵本の世界をお子さんと共有すれば、楽しいひとときを過ごすことができますよ。



おすすめの絵本のご紹介



0歳頃から



「あつぷつぶ」
ひかりのくに

「あがりめさがりめ」 福音館書店
「おつきさまこんばんは」 福音館書店

3歳頃から



「三びきのやぎのからがらどん」
福音館書店

「ぐりとぐら」 福音館書店
「どろんこハリー」 福音館書店
「おりょうりとうさん」 フレーベル館

5歳頃から



「スイミー」
好学社

「じゅげむ」 クレヨンハウス
「だいくとおにろく」 福音館書店
「じごくのそうべい」 童心社
「かにむかし」 岩波書店

06

お父さんも料理に挑戦してみよう

離乳食は比較的簡単に作ることができますので、チャレンジしてみましょう。お母さんに感謝されちゃうかも!? 子どもが大きくなったら一緒におやつ作りもおすすめです。



① 離乳食 (材料はひとり分です)



あけぼの煮 | 5~6ヶ月頃

材料	分量
絹ごし豆腐	20g
じゃが芋	10g
にんじん	5g
ブロッコリー	5g
だし汁	20cc

作り方

- ①豆腐はゆでてすりつぶします。
- ②じゃが芋、にんじん、ブロッコリーはそれぞれ軟らかく煮てすりつぶします。
- ③鍋に豆腐とじゃが芋を合わせ、だし汁で煮ます。
- ④にんじん、ブロッコリーを加えてひと煮立ちさせます。



ーロメモ

にんじんの朱色とブロッコリーの緑がきれいな離乳食です。



トマトリゾット | 7~8ヶ月頃

材料	分量
ごはん	30g
鶏肉	10g
玉ねぎ	10g
にんじん	10g
じゃが芋	10g
トマト	10g
さやいんげん	5g
塩	少々

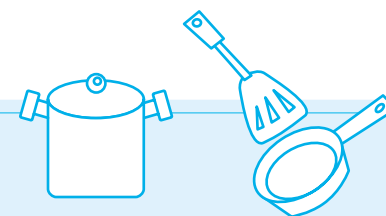
作り方

- ①鶏肉は脂身の少ない部位を選び、包丁で細かく刻みます。
- ②野菜を5mm角くらいに刻みます。
- ③鍋に水1カップと野菜を入れ火にかけます。途中、鶏肉も入れます。野菜が力を入れなくても指でつぶれるようになったら、ごはんを塩少々を入れて煮込みます。



ーロメモ

トマトの酸味が食欲をそそります。



ツナポテトバーグ | 9~11ヶ月頃

材料	分量
じゃが芋	7g
玉ねぎ	7g
ツナ	5g
牛乳	5g
バター	少々

作り方

- ①じゃが芋はゆでてつぶします。玉ねぎは柔らかくゆでてみじん切りにします。ツナは油をよくきります。
- ②①と牛乳を混ぜ合わせ、小判形に丸めます。
- ③フライパンにバターをとかし、②の両面を焼きます。*付け合せに、ほうれん草のおひたしやトマトなどを添えます。



ーロメモ

この頃になると、自分の手でつかんで食べることが嬉しくなります。



② おやつ

子どもさんが3歳くらいになったら、親子でのおやつ作りも楽しいですよ。



さつま芋の味噌おやき <4枚分>

材料	分量
薄力粉	60g
ベーキングパウダー	小さじ1弱
さつま芋	60g
味噌	大さじ1弱
砂糖	大さじ2弱
卵	1/2個
脱脂粉乳	大さじ1弱
バター	大さじ1
油	適宜

作り方

- ①さつま芋は小さめの角切りにしてゆめます。(ラップをして、電子レンジにかけてもいいです)
 - ②薄力粉とベーキングパウダーを合わせてよく混ぜます。
 - ③油以外の材料をさっくり合わせ、生地が固いようなら水を足して、ぼったりと落ちるぐらいの固さにします。
 - ④ホットプレートに油を薄く敷き、お玉で③の生地を食べやすい大きさに広げ、両面を焼きます。
- ◎ごはんを入れて焼いてもおいしいです。

ーロメモ

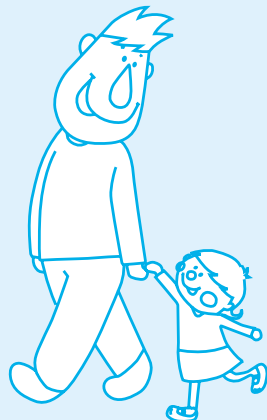
この他、ホットケーキやお好み焼きも一緒に作ると楽しいですね。

07

子どもと出かけてみませんか

① 戸外編

伊那市は、自然が豊かなので遊ぶ場所がたくさんあります。天気の良い日にはお弁当を持って出かけ、家族でゆっくり楽しみましょう。



春日公園 | Kasuga Park



アルプスを背景に伊那市街が一望できる眺めのよい公園です。ローラーライダーが人気で、芝生が気持ちいいです。春はお花見、秋はたくさんの落ち葉で遊べます。



伊那公園 | Ina Park



春はお花見ができます。本物のSLがあり、遊具も充実しています。くもの巣ジャングル、コロコロ滑り台、砂場のショベルは人気です。散歩やウォーキングも楽しめます。



こんな遊びも できるよ

「例えば」…おにごっこ・しっぽとり・かけっこ・鉄棒のぶらさがり
土手を使ってゴロゴロ転がってもおもしろいですよ。
お父さんも子どもの頃にもどって遊びましょう。



どっちが長く
つかまって
いられるかな



しんわの丘ローズガーデン | Shinwanooka Rose Garden



写真：伊那市観光協会提供

126種類2600本のバラの園。アンネのバラなどの珍しい品種もあります。また伊那市のサンセットポイントとしても人気があり、キレイな夕日を眺めることができます。花の公園「ポレポレの丘」も併設しています。



南アルプス公園 | South Alps Park



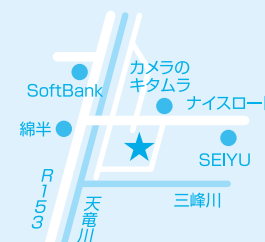
長谷・南アルプスのふもと、美和ダムを望む公園。小さなハーブ園で、花と香りを楽しみながら散歩できます。桜の木の下で涼みながらお弁当、夏は涼しくて気持ちがいいです。アスレチックで遊べます。



せせらぎ水路(市役所) | Sesaragi Waterway



噴水があり、水辺は浅いので水遊びが楽しめます。芝生に寝転がったりごろごろ転がるのも気持ちよくて、おもしろそうです。夏場の水遊びには、最適です!! 市役所側には鯉がたくさんいます。



08

先輩のお父さんに聞きました!

② 室内編

子育て支援センターには家にはないおもちゃや遊具があり、雨が降ったときでも遊ばせられます。また困った時相談できる保育士がいます。

上の原子育て支援センター

(上の原保育園内)

開設日 月曜日～金曜日 AM9:30～PM3:30
土・日曜日・祝日 AM9:30～PM3:00
休日 8月13日～15日、12月29日～1月3日
TEL 72-0578



富県子育て支援センター

(旧富県北部保育園)

開設日 月曜日～金曜日 AM9:30～PM3:30
休日 土・日曜日・祝日
8月13日～15日、12月29日～1月3日
TEL 72-5493



竜南子育て支援センター

(竜南保育園内)

開設日 月曜日～金曜日 AM9:30～PM3:30
休日 土・日曜日・祝日
8月13日～15日、12月29日～1月3日
TEL 72-5484



美篤子育て支援センター

(旧美篤東部保育園)

開設日 月曜日～金曜日 AM9:30～PM3:30
休日 土・日曜日・祝日
8月13日～15日、12月29日～1月3日
TEL 78-3730



※1ヶ月100円の登録利用料が必要です。どのセンターでも利用できます。

ちびっこ広場は伊那市駅を上から眺めることができるので、時間があえば電車好きな子にはたまりません。

ちびっこ広場

(生涯学習センター
いなっせ7階)

開設日 4月～9月 AM8:30～PM6:00
10月～3月 AM8:30～PM5:00
休館日 毎週水曜日及び12月29日～1月3日
TEL 78-5801 ※入場は無料です



お子さんが生まれてから積極的に子育てに参加しているという、下平さん、藤原さんにお話をお聞きました。



笑顔がステキな下平さんとご家族

下平さん

子育ては要領もよくなってきて楽しいけれど、まだまだです。子育てを実感できる時は、妻から「ありがとう」「助かった」などと声をかけてもらうときです。些細なことでも言葉を添えてもらえると、お互いの気持ちが通じ合い子育ても楽しくなっていくのではないのでしょうか。

仕事があるためなかなか子どもを見てあげられないが、出勤前の朝1時間くらい関わったり、帰ってきてからお風呂に入れるようにしています。子育てはストレスもたまると大変だなと思うので、お母さんを助けてあげることで、少しでも気が楽になればいいと思っています。



休日に近くの公園で遊ぶ藤原さんと娘さん

藤原さん

① だっこ編

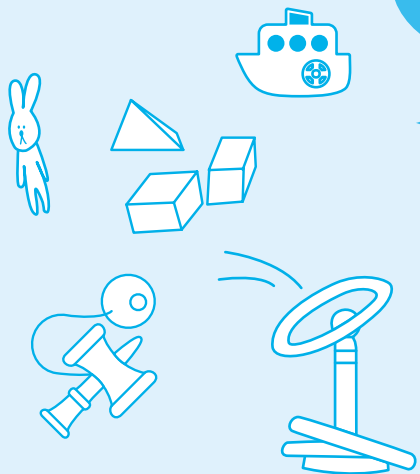
先輩のお父さん達から聞いた体験談やアドバイスを、
項目ごとにまとめました。

だっこ

週末の買出しに行ったときや、妻が
家事をしているときはだっこをして
いました。首が据わるまでのだっこは
必要以上に気を遣いました。



買い物に出かけたときは
デパートの赤ちゃん広場などで、
母親の買い物が終わるまで
遊んでいます。

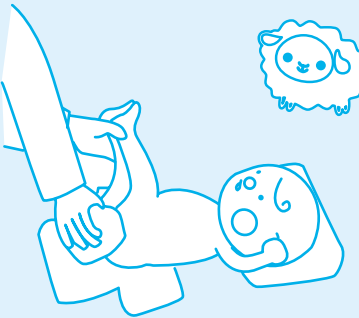


お母さんがだっこに疲れたとき、
代わってひたすら
だっこをし続けました。

② おむつ編

おむつ

「おむつ替えるよ」
「気持ちよくなったね」など
声をかけながら交換すると
気持ちよさそうでした。



おむつ交換は、じっとしていないので
物を持たせたりして集中させました。

途中でおしっこをされた
ことが何回かあるので
「おしっこしないでね」と言ってから、
交換するようにしました。



私が赤ちゃんのとき使った
布おむつを娘にも使っています。
布おむつを受け継いでいて
欲しいと思います。

③ お風呂編

お風呂

とにかく声をかけるように
していました。
お風呂に入れるときは
「きれいにしようね」「いい子だね」
とか声をかけました。



事前におもちゃをたくさん並べて
入れるようにしたら、
頭を洗うとき泣かなくなりました。

母親以外はいやがるので、
おもちゃを使って子どもの
気をひくようにしたら喜んで
一緒に入るようになりました。

幸せだなあ～、うれしいなあ～
と思いながら、お風呂に
入れました。

ぐずついたときは、『お風呂は
楽しいところ』と思わせるように、
おもちゃや歌、遊びなどで
楽しませるようにしています。

④ 寝かしつけ編

泣いているときは、
散歩に連れて行き子守唄を
歌ったりして寝かしつけました。



寝かしつけ

寝かしつける時のために
童謡を覚えました。

子どもをよく観察し、
一人一人に合ったこの仕方
で寝かしつけました。

妻の2人目の妊娠を機におんぶで
寝かしつける練習をしました。
初めはうまくいきませんでしたが、
繰り返し練習をしました。

寝かしつけはどうしても母親じゃ
ないとダメなので困ってしまいました。
夜泣きをしたら一度起こして
笑わせて機嫌をとってみました。

⑤ 仕事と子育て編

仕事と子育て

お風呂は一緒に入るように
心がけています。



職場が近かったので、
一度帰宅して一緒に夕飯を
食べた後、職場に戻り
残業をするようにしました。

できるだけ早く帰って来て、食事を
したり、お風呂に一緒に入ったり
します。時間があればおむつを
換えるなど手伝います。
でも失敗ばかりでママの足を
引っ張っています。(汗)

朝、着替えやおむつの交換をしたり、
職場の協力を得てなるべく早く
帰って食事、風呂、寝かしつけを
一緒にするようにしています。
平日はなかなか一緒に遊べない
日もあるので、土・日の中で
遊べる時間に集中して
子どもと遊ぶようにしています。

その日の画像をよく
妻がメールで
送ってくれるので、
仕事でも安心です。



⑥ その他編



遊ぶとき、自分も子どもに
なったつもりで接すると
子どもも喜ぶし、親も楽しいです。

その他

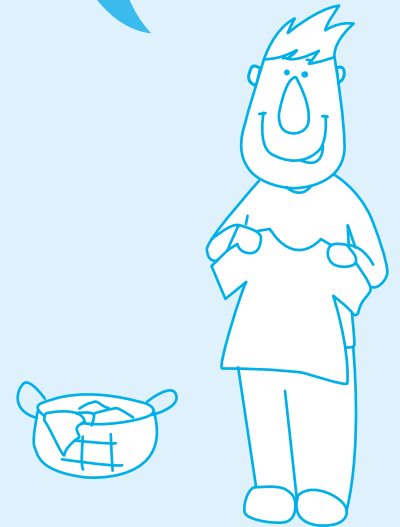
意外と買った物より、手作りの物の
ほうが長く遊んでくれます。

泣かれることに慣れることです。
自分の分身ですから…。

赤ちゃんのお世話は
ほとんど妻にまかせしてしまっ
ているので、血洗いや洗濯などを
サポートしています。

初め、4ヶ月ほど父親の顔を
穴の開くほど見つめていました。
“笑顔”で毎日接するように心がけ
てるとそのうち、一緒に笑う時間が
増えました。

まだわからないだろうけど、
“熱いものは熱い” “痛いものは痛い”
“危ない場所は危ない” など
声をかけています。



⑦ お母さん、ありがとう

毎日子どものことを本当によく見てくれてありがとう。2人の笑顔を見るのがうれしく、毎日を大事にしたいと思います。子どもにしっかり向き合ってくれているので私も昼間仕事に集中できるのだと思います。感謝しています。

お母さん、ありがとう

いつもありがとう。面と向かって言えないけど、よくがんばってくれていると思う。

いつも家事と子育てありがとうございます。
大変だろうけど休めるときは休んで、無理しないようがんばってね。

毎日大変な子育て、ありがとうございます。お母さんが基礎を作ってくれたので、父はサポートしているというかんじです。これから、体を使った遊びはお父さんにまかせてください。

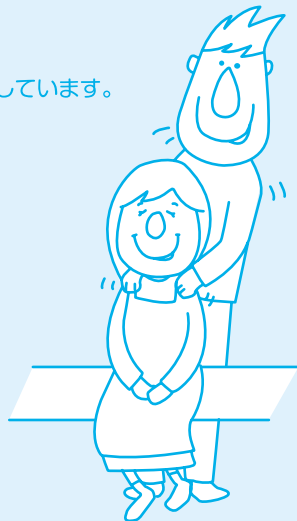
育児は大変なことの繰り返しですが、親が子どもを育てる代わりに、子どもも親を育ててくれています。がんばり過ぎないように楽しく過ごしてください。

いろいろまかせてしまっでごめんね。
献身的な子育てで、健やかに育っていること、本当に感謝しています。

健康ですくすくと成長しているのも、ママの愛情と体に
よい食事、おいしく工夫した食事を作ってくれているから
だと思います。本当に感謝しています。ありがとう。

最初に言うておきます。可愛い娘を産んでくれてありがとう。
お誕生から今日まで、そして明日からも娘のために
時間を惜しまず育ててくれるママに感謝します。

子育ても家事も全て一生懸命にしてくれてどうも
ありがとう。大変感謝しています。
子どもが順調に成長していて安心です。



⑧ お父さん、ありがとう

平日は仕事帰りの疲れている中、いやな顔せず遊び
相手になってくれて、とても感謝しています。休日も
外に連れ出して遊んでくれ、家の片付けなどができ
ありがたいです。

自分が想像していた以上に育児に参加してくれているので、とても感謝しています。一緒に子育てができることが、実感できてありがたいです。男の子なのでお父さんがとても頼りになります。

忙しい中でも合間を縫って遊んでくれてありがとう。
これからも一緒にがんばって育てていこうね。

毎日、お風呂に入れてくれてとても助かります。おむつ替えや母親不在時の食事の面倒なども快く笑顔でしてくれるので、大変感謝しています。

精神的にとっても支えられています。

お風呂掃除や買い物を手伝ってくれ、心から感謝しています。

子どもと過ごす時間は少ないですが、自分で食べた食器を洗ったりして、家事のほうは助かります。

仕事が忙しい中、おむつ替え、お風呂いれ、食事、遊びなどどっちが母親かわからないくらい、積極的に子育てをしてくれるお父さん、いつもありがとう。
これからも、初めてだらけで、大変だけど二人で一緒に子どもを育てましょう。

何よりも家族を優先して考えてくれていることに感謝しています。
パパの助けがなかったらどんなに心細く、余裕のない子育てになったことでしょう。
私のようなあまり器用でなく、家事が不得意な人間は、もしかしたら子育てを楽しめなかったかもしれません。夫婦二人で子どもを育てている、一緒に家族を運営しているという心強さ、折に触れてそれを感じさせてくれる夫でよかった、と感謝し幸せに思っています。パパありがとう。

もっと自分の時間がほしいだろうけど、休みの日に子どもと遊んでくれてありがとう。



お父さん、ありがとう

ワークライフバランスを考えよう

01 会社の制度を利用しよう

仕事と家庭の両立を支援する制度、「育児・介護休業法」が平成22年6月改正されました。

事業主に申し出ることにより

- 子どもが1歳に達するまで両親共に育児休業を取得する場合、1歳2ヶ月に達するまでの間に1年間育児休業を取得することができます。
- 子の看護休暇は小学校就学前の子が1人のとき年5日、2人以上年10日まで看護のための休暇を取得することができます。
- 3歳未満の子の養育者はフレックスタイムや労働時間の短縮等の制度を利用することができます。

02 時間管理の工夫をしよう

- 仕事の進め方、段取りやスケジュールを考え、仕事に優先順位をつけて作業の効率化を図ろう。
- 上司同僚、部下後輩に任せるべきは任せ、自分がいないとできないという仕事はできるだけ作らないようにしよう。

03 支えてくれる人を増やそう

- 祖父母や、兄弟姉妹、友達など周りに頼れるような関係作りや、子育て支援センターや子ども相談室等を活用しよう。

次世代育成支援後期行動計画(子どもプラン)

- 国は急速な少子化の進行等を踏まえ、次代の社会を担う子どもが健やかに生まれ育成される環境の整備を図ることを目的として平成15年7月に「次世代育成支援対策推進法」を制定し、国や公共団体、事業主に子育て支援を推進する行動計画の策定を義務づけました。
- 伊那市は平成22年3月に今後5年間の行動計画を策定し、「子どもすくすく、家族いきいき、地域みんなで子育てサポート」の基本理念の下、保健、福祉、教育、医療及び、地域等と連携し子育て支援の様々な施策を推進しています。

(平成22年10月現在)

困ったときは相談しよう

子どもの総合相談支援室のご案内

…とぎれることなく0歳から18歳までの子どもの育ちを応援します…

赤ちゃんから思春期まで、子育てのこと、子どもの教育に関するご相談は

伊那市『子育て教育支援相談室』

利用できる時間 毎週 月曜日～金曜日 AM8:30～PM5:00

お問い合わせ先 TEL.72-0999 FAX.72-3666

伊那市山寺1499-1 小鳩園2階

○子育て全般に関すること

- 子育ての心配や悩み
- 子どもの関わり方がわからない
- 子どもを前にするとイライラする
- 園生活に関すること
- 子育てがづらい等

○教育に関すること

- 就学に関すること
- 不登校、いじめ
- 学校生活に関すること
(集団になじめない、勉強がわからない…)等

○発達に関すること

- じっとしているのが苦手
- 人との関わりが持ちにくい
- 何度言っても同じことを繰り返す
- 聞こえているのかわからない
- 言葉の発達のこと等

○その他

- 虐待、ひきこもり等

スタッフ

家庭児童相談員、教育相談員、保健師、保育士他

子どもの一人ひとりの成長を支援します。

- 秘密は堅く守ります
- 継続して相談できます
- 早めの相談をおすすめします
- 相談は無料です
- 児童相談所ほか、福祉・保健・医療・教育の各機関との連携や橋渡しをしていきます



伊那市

お父さんの
子育てガイドブック



発行／伊那市役所 子育て支援課

〒396-8617 長野県伊那市新田3050番地

TEL:0265-78-4111 FAX:0265-73-4151 E-mail:kos@inacity.jp



再生紙を使用
しております