四日市市父親の子育て情報誌

よかパパスイッチ

～四日市のパパが笑顔で子育てを楽しむための情報誌～

ごあいさつ

笑顔のイクメンを増やそうと、四日市市では平成22年から「父親の子育てマイスター」養成講座を開催してまいりました。このたび、この講座を修了してマイスターとなられた四日市のパパたちと一緒に、現役のパパは勿論、これからパパになられる皆さんの子育てを応援するために、「四日市市父親の子育て情報誌」を作成いたしました。

親が子どもを育てることのできる期間は限られています。この情報誌を活用され、パパの子育てがますます楽しくなっていただけたら幸いです。

四日市市長　田中 俊行

Contents

よかパパスイッチ ごあいさつ / Contents ……03
育児休業取得者の『パパトーク』 ……04
四日市パパ・ママ意識調査 ……08
赤ちゃんを授かったら ……10
- パパスイッチにきりかえよう
- 新しい家族を迎える前に
- いよいよ出産

子どもと一緒にお出かけ ……14
子どもが生まれてから ……16
- おむつ交換・トイレトレーニング
- 食べ始め・食事としつけ
- パパと遊ぶ・体験させる

パパと子どもの成長記録 ……20
パパごはんを作ってみよう ……22
将来につながるパパの家事・育児 ……24
父親の子育て支援事業 ……26
お子さんに関する問い合わせや相談/編集後記 ……27

四日市の未来はここから変わる！

育児休業取得者の『パパトーク』

四日市に新風を吹かすべく立てたこの企画に快く賛同して頂いた男たち！彼らは数少ない『男性の育児休業取得者』いわば『よかパパのパイオニア』である。彼らが育休中に感じたことや子育てについての熱い思いを語っていただきました。

なぜ育休を取ろうと思いましたか？

木田：大きな疑問もなく、制度があるなら利用しようと思って。妻とは多少制度について話していましたが、『育休取ったよ』と事後報告。取った後の周りの反応で『大変なことをしたかな？』と感じました（笑）

杉谷：私は、妻が妊娠中に東日本大震災で被災したので、妻のストレスが気になったことと、何より家族の『絆』を大切にしようと考えました。

谷口：女性が取るなら男性も育休を取っていいんじゃないか？と思って。また、子どもと深くかかわることが、将来的にも子どもと良い関係が作れるのでは？と考えて取りました。

岸田：子育てサービスも提供する仕事に関わっていまして、育児には興味がありました。サービスを提供する自分が子育てを体験していないのは、「自動車販売員が、運転免許証を持っていない」様なものだと思いまして（笑）

司会：皆さん、自ら積極的に育休を取ろうと決断されたのですね！やはり、『やらされる』のではなくて、『自らやる』と言う気持ちが大切ですね。

育休取得を決め、周囲の反応は？

木田：女性の多い職場なので、育休には理解があり、快く取ることができました。後で聞いた話ですが、職場では男性が抜けた穴を埋められるか心配されていたようです。

杉谷：上司には早めに相談してましたが、最初は『君が職場抜けると工場止まっちゃうよ』と言った雰囲気。特に、職場仲間には『育休取ります』と伝え辛く、引き継ぎが遅くなりました。パソコンやシステムのことが苦手な方も多くて大変でした（笑）

谷口：周囲には事前に『育休を取る』と言い続けてましたので比較的理解がありました。取得時期もある程度仕事の目処がつきやすい年度末でしたので。ただ、中には冗談だと思っていた人もいたみたいですが（笑）

岸田：妊娠が分かった時点で職場には育休を取ることを伝えていました。育休に入るまで長い期間を掛けて準備できたので比較的スムーズに取得できました。職場の理解や配慮もあり、有難かったです。

日沖：女性には比較的理解されやすいみたいですね。男性の本音は『男性が育休ホントに取るの？』と思っている人もまだまだ多いんでしょうね。育休を取るポイントは、早めに『下準備』することとタイミングが重要みたいですね。

司会：周囲への理解と協力を得るには『根回し』が重要なんですね。少しでも職場の負担が軽減できるよう配慮することが、職場復帰の時に影響するんでしょうね。

育休中の様子はどのようでしたか？

岸田：長男の育休中は、育児をしながら、食事の準備をすることに追われてました（笑）。次男の時は、お弁当を持って子育て支援センターに行ったり、ベビースイミングに通ったり、生活パターンを作ってました。

木田：支援センターなど知っていたんですが、行くきっかけと言うか、勇気がなくって…僕は最初はなかなか行けなかったですね。

谷口：私は近所の公園で遊んだり、ドライブに出かけたりしてました。子どもが歩くようになると、霞ヶ浦の公園などに行って遊んでました。

杉谷：僕は長女の看病のため病院にいたので、どこにも出れなくって‥ですので今では毎週公園に出かけます。

大変なことは何でしたか？

岸田：食事のことが大変でしたね。特に、メニューを考えるのが大変で。最初は同じおかずの繰り返しになってしまって。とにかく育児と食事作りで一日が終わり、他のことができなかった（笑）

谷口：そうそう、子どもが小さい頃は作り置きしたり、ベビーフードを上手く使ってたんですが、そのうち食べなくなって…。岸田さんと同じく、料理を作り続けていた思い出があります（笑）

日沖：僕も週末に料理を作ろうと思うんですが、メニューが決まらずあきらめてしまうことがありますね。

木田：僕はインターネットを利用してました。メニューが決めやすく楽でしたね。ただ、料理の組み合わせや

出来上がり時間などは難しかった。全部の調理が終わった時には最初に作った料理が冷たくなってて（笑）

杉谷：女性は計算して、料理を温かい状態で出すからすごいですよ！！

木田：同時進行が難しくって…

岸田：『これではだめだ』と思って、食材配達会社を利用したり、インターネットを利用したり、効率を考え、時間を確保できるように色々と工夫しました。

司会：食事は男性にとって大きな『壁』なんですね。けど、色々と考え段取りをして、効率化を図る。これは仕事に活かされる考え方ですよね。

育休を取って良かったこと・楽しかったことは？

木田：子どもと昼寝ができること（笑）日に日に、子どもがなついてくれることが実感できました！妻が出かけても平気な娘が、僕が出かけようとすると後追いして泣いてくれました。昨日できなかったことが今日できるようになる瞬間！歩けるようになった時はホントにうれしかった！

谷口：そうですね、成長の過程を見れるのはうれしいですね。私も子どもが初めて寝返りした瞬間や歩いた瞬間を見られました。そのことを妻に伝えると悔しがってました（笑）

杉谷：育休前は仕事が忙しく子どもの寝顔しか見られなかったんですが、育休中、24時間子どもと一緒にいられたことは新鮮でしたね。子どもがどんなことを考えているか分かったのも良かったです。それと、子どもが好きなアニメを一緒にゆっくり見られたこともうれしかったですね。

岸田：普段はにぎやかな息子たちですが、私の誕生日の時は、とても仲良くしてくれて、３人でのんびり過ごせました。何気ないことですが、とてもうれしい誕生日でした。

木田：良かったと言えば、女性は子育てして当たり前に思われますが、男性がちょっと子育てにかかわると、『すごいですねぇ』って言われますよね！

岸田：そうですね。妻も『今日は旦那に子どもを預けてきた』と言うと『いい旦那さんですね』と言われると言ってました。

司会：育休を取らなければ体験できないことは沢山ありますよね。育児・家事に追われる中、子どもの微笑ましい光景に幸せを感じますよね。

職場では子どもの話をしますか？

杉谷：話すようにしてます。机には子どもの写真が置いてあるので、通りがかった人が声を掛けてくれます。

木田：僕も子どもの話はよくします。デスクシートに子どもの写真を挟んであります。職場の人が子どもを見に来てくれたこともありますよ。

司会：周囲の環境を変えるためにも、子どもの話がドンドンできるといいですね。

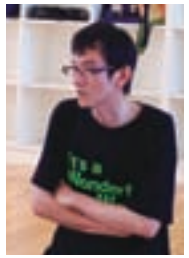
育休を通して何を感じましたか？思いを語って下さい

杉谷：震災の経験、出産、育休。このような様々な変化があった中、子どもとゆっくり接する時間ができ、家族の『絆』を考え直すことができました。良い経験ができました。

谷口：育休を取ることで、子どもと仲良くなれた。そして、じっくり子育てに関わることができたので、妻と育児についての大変さが共有できました。次に子どもを授かったら、育休は取りたいと思います。

木田：仕事仕事できていたので、子どものことが分からなかった。ですが、育休を取ったことで子どもの成長に関心が持てるようになりました。夫婦で協力することで、互いに仕事と家庭の両立がしやすくなり良かった。

岸田：子育ての重みを実感しました。誰にでもできそうでできないこと。子育てしている女性のすごさを感じました。妻も子どもに縛られず、自由な時間ができ、感謝されています。また子どもを授かったら育休を取るつもりです。



日沖：結婚し、子どもを授かったら育休を取ります。子どもとの関係作りの大切さが良く分かりました。

木田：パパたちが少しでも子育てに関心を持つことで、ママの気持ちも大分違うと思います。一言『子どもはどう？』と聞くだけでも違うと思いますよ。

谷口：もちろん子どものため・妻のためですが、自分のためになると思いました。育児から逃げず、関わることで、大きく自分も変われると思います。

岸田：講演で『稼ぎと努め』といった話を聞きました。『稼ぎ』は対価を得ることですが、『努め』とは社会貢献。育児とは正に『努め』であり、父親の果たさなければならない役割があるのだと思います。この子育て情報誌に協力することも含め、世のパパに『ちょっと育児に参加しませんか』と伝えることも私の『努め』だと思っています。

パパトーク出席者（敬称略・五十音順）

岸田：長男・次男と二度の育休を取得した『子育てマイスター』
木田：愛娘をこよなく愛する優しい『ほんわか』パパ
杉谷：震災を乗り越え、家族の『絆』を確かめた二女のパパ
谷口：子どもとのドライブが大好きな『マイペース派』パパ
日沖：子どもが大好きな独身者。未来の『よかパパ』予備軍

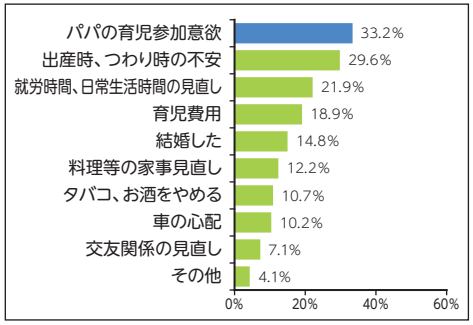
加藤：司会。YPS−projectメンバー。二児の『子育てマイスター』

四日市パパママ意識調査
―結果はっぴょう―

市内の保育園と子育て支援センターを通じて、パパ・ママの皆さんにアンケートを実施いたしました。ご回答いただいた皆さん、ご協力ありがとうございました。

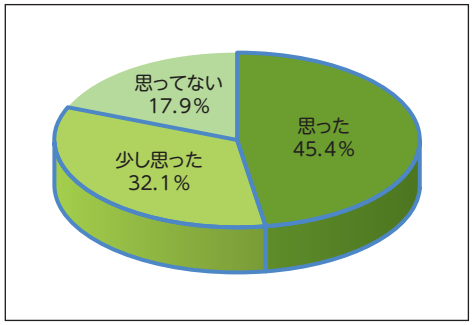
パパの意識はこうでした…

回答196人



パパになる時（妊娠が分かった時）どんな変化がありましたか？また、どんなことを思いましたか？

- ●３人に１人が「育児参加意欲」を持ったと答えています。
- ●仕事や生活の時間を見直したという人も多いです。



パパになる時、何か変えようと思いましたか？

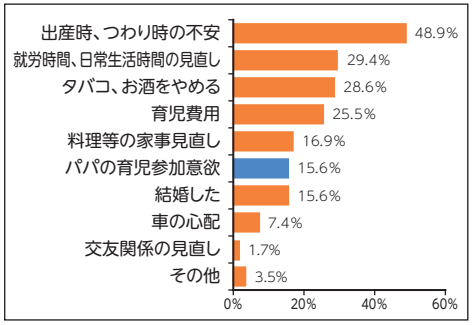
- ●「思った」「少し思った」を合わせて８割近い人が「変えよう」としたことが分かります。

一方、ママの意識はこうでした…

回答231人

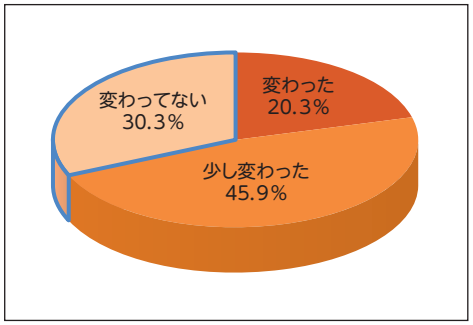
ママになる時（妊娠が分かった時）どんな変化がありましたか？また、どんなことを思いましたか？

- ●約半数の人が、妊娠・出産に「不安」を感じています。
- ●３割近い人が「タバコ、お酒をやめる」と答えています。
- ●「パパの育児参加意欲」を挙げた人は６人に１人にとどまりました。



ママになる時、パパに変化はありましたか？

- ●「変わってない」が３割にのぼります。パパが思っているほど、ママは「パパが変わった」とは感じていません。



パパになることが分かったとき、多くの人は、父親になろうという意識を持った

➡**パパスイッチ**が入ったことが分かります。

でも、ママとの意識の差は歴然！！

せっかくパパになろうという**パパスイッチ**を入れたのに、それが評価されないなんて…悲しすぎますよね!?

なぜでしょう？

それは、ママは意識うんぬんの問題ではなく、妊娠したことで**すでに母親になっている**のです。
だから、赤ちゃんのために、ガマンもできるのです。

せっかくパパになるなら、妻にも子どもにも、立派なパパとして認められたいというのが男の「さが」というもの。
実は、ちょっとしたことの積み重ねで、そうなれるのです。

次ページからは、そのためのヒントがたくさん詰まっています！

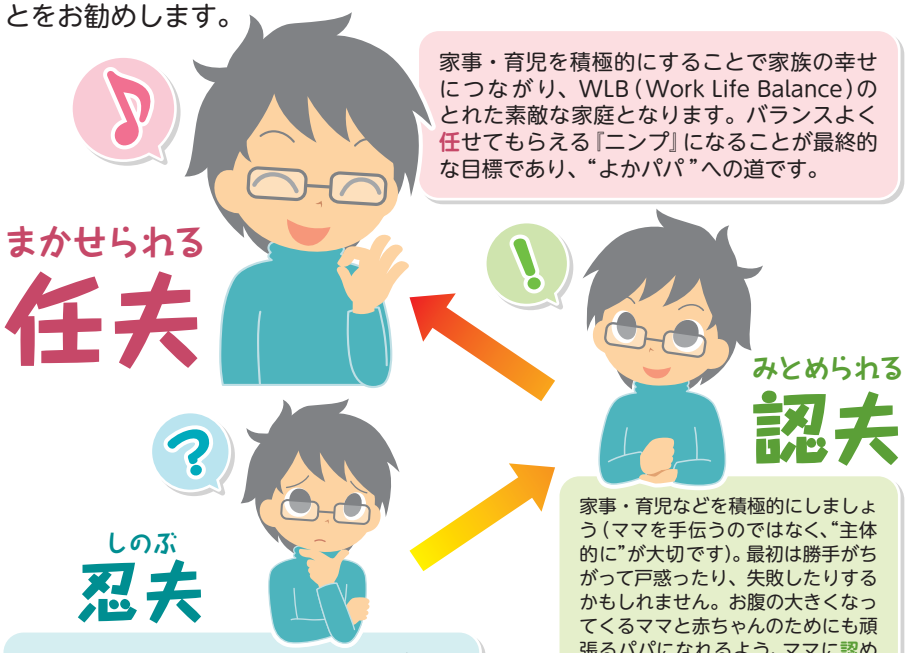
赤ちゃんを授かったら

ご懐妊おめでとうございます！

これからママの妊婦生活がスタートします。これから赤ちゃんが産まれてくるまでの10ヶ月はパパにとっても貴重な体験ができる期間となります。また夫婦の絆を改めて感じることにもなるでしょう。

さて、どうやって私たちは『パパ・ママ』へなっていくのでしょうか？ママは体の変化とともに『ママ心』へのスイッチが自動的に入ります。パパは自ら『パパ心』のスイッチを入れなくてはいけません。ママはお腹の中に赤ちゃんを宿した時に『妊婦』になるようにパパも3つの『ニンプ』になることをお勧めします。

家事・育児を積極的にすることで家族の幸せにつながり、WLB（Work Life Balance）のとれた素敵な家庭となります。バランスよく任せてもらえる『ニンプ』になることが最終的な目標であり、“よかパパ”への道です。



家事・育児などを積極的にしましょう（ママを手伝うのではなく、“主体的に”が大切です）。最初は勝手がちがって戸惑ったり、失敗したりするかもしれません。お腹の大きくなってくるママと赤ちゃんのためにも頑張るパパになれるよう、ママに認められる『ニンプ』を目指しましょう！

ママはお腹に赤ちゃんを宿した時点で体調に変化がおこります。においや音に敏感になったりイライラしたりすることも。そんな時、対抗して怒鳴りあっても意味がありません。ママの話をじっと聞いてあげて忍ぶ。第一の『ニンプ』です。

**さぁ、「パパ心」のスイッチを入れて
かっこいいニンプへと変身していきましょう！**

パパスイッチにきりかえよう～覚醒のススメ～

女性は体の変化から徐々に『妊娠』という事実が分かってきますが、男性は『妊娠』という現実を受け入れるのに時間がかかってしまいます。

子どもが産まれてから「父親になる」ということを自覚するのではなく、『妊娠』の段階から「父親になる」ということを自覚することが大切です。

女性の体の変化

胸がムカムカする、吐き気、食欲がなくなる、臭いに敏感になる。
また、肌荒れ・シミ・そばかすの目立ち、化粧のノリが悪くなる場合もあります。つわりの時期は無性に眠たくなったり、体がだるい感じがします。

男性の心の変化

赤ちゃんにママを取られているような気がしたり、会話が赤ちゃんのことばかりになってつまらない。また、妊娠期から日常生活にも規制を受けたり旅行にいけなかったりとストレスが溜まりがち。SEXを断られてイライラすることも。

夫婦でいろいろなことを話し合ったり協力しあったりすることが赤ちゃんを迎える第１のStepです。

○ふたりで妊娠時の夫婦での生活の計画・目標を書いてみましょう。

よかパパ体験談

妊娠によって妻の心の変化が激しかったのを覚えています。訳のわからないことで怒られたり、泣き出したり、コミュニケーションがなかなか取れなくていらっとしたこともありました。

だけど今思えば体の大きな変化が女性にはあるのだから自分がもっと妊婦を理解するということが大切だったのかな。と思います。産まれてから「タバコの臭いがしんどかった」と言われたことは今でも後悔の念が残ります。(ぽんにぃ)

自分が妊婦を理解すること・自分ができることって何だろう？

- **一緒に産婦人科に行ってみよう。**
  きっとママの体の変化、心の変化がわかるはずです。先生からのアドバイスも聞けますよ。
- **マタニティスクール・パパスクールへ行ってみよう。**
  通っている産婦人科や市でおこなっていることが多いです。同じくパパになる人とも語りあえて実感がわいてくると思います。

新しい家族を迎える前に…

ふたりの時間を楽しもう

子どもが誕生すると子ども中心の生活がスタートします。それはそれで楽しみではありますが、ふたりっきりで過ごせる時間はしばらくお休みです。

この妊娠期間にふたりっきりで出来ることを話し合っていくのも夫婦での楽しみですよ。

よかパパ体験談

◆デートのススメ

子どもが産まれたらなかなかゆっくりふたりで食事もできないかな、と思って予約してフランス料理のコースを食べに行きました。

今思えばしばらくは行けないな、行ってよかったなと思うお出かけでした。最後にパティシエの方がデザートに『元気な赤ちゃんを産んでくださいね』とお皿にメッセージを書いていただいたのが素敵な思い出になりました。

あまりにもいい思い出だったので二人目のときも親に子どもをお願いして同じお店に行ってしまいましたが…(笑)　(ほなみパパ)

○ふたりでの思い出づくり計画を書いたり、お腹のおおきい時の二人の写真や赤ちゃんのエコー写真を残しておきましょう。

いよいよ出産！

パパが出産に立ち会うことはママにとっていちばん安心することです。そして、我が子が誕生するときはたとえようもない感動の瞬間です。

是非出産に立ち会うことをお勧めします！

出産を迎えるためにしておいたほうがいいこと

- ●あらかじめ会社や上司に子どもができたことや予定日を伝えておこう
- ●予定日がわかったら予め有休を早めに申請しよう(気合を伝えよう)
- ●連絡手段をしっかりと(両親や兄弟に最初に連絡するのは自分ですよ)

よかパパ体験談

◆立ち会いのススメ

あらかじめ会社に報告をしておいたので、予定日が過ぎてもある程度仕事に気を遣っていただけました。

おかげで２回ともに出産に立ち会うことができました。ママも話し相手がいることで安心できたみたいですし、あの感動はなかなか味わえないですね。きっと素敵な１ページになると思いますよ。

(こうじパパ)

誕生おめでとうございます！

命名

年　　月　　日 誕生　体重　　g

そのココロは？ ＊今は小2のときに名前の由来を調べるそうです。ここに残しておきましょう。

- ●誕生の日の新聞や生まれた年のワインなどを取っておくといい思い出になりますよ。
- ●出生届の提出期限は誕生から14日以内です。それまでに名前を考えましょう。

『認夫』への第一歩

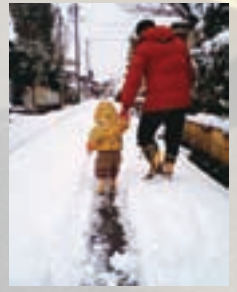
子どもと一緒にお出かけ

さぁパパスイッチをOnしよう!

◀子どもが産まれるまでのお話はこちら◀

子どもとパパでお出かけすると

子どもとパパとでお出かけすることのメリットは、『ママの自由な時間を作る』ということ。子どもの誕生以来、負担のかかりがちなママに、ひとりの時間をプレゼント。ママのリフレッシュがパパの“認夫”度UPにつながります。



パパバッグを持ってお出かけしよう

お出かけするのにオムツやお出かけ必需品が入ったママのバッグを借りていくのもいいけど自分のカスタムしたパパバッグでおでかけするのもかっこいいですよ。

パパであることを楽しもう

▶子どもが産まれてからのお話はこちら▶

パパと楽しむ　パパ友を作ろう

子どもと一緒に外出してみましょう。これまではあまり気にしていなかったと思いますが、自分がやってみると、案外子どもを連れているパパが多いことに気づくでしょう。

ただすれ違っているだけでは楽しくありません。『パパ友』を増やして、一緒に子育てを楽しみましょう。そしてパパゆえの悩みや愚痴を聞いてもらい、聞いてあげましょう。きっとそこからまた新しいパパ像が描けますよ。

パパも楽しむ　絵本をよもう!

『子どものためにいい絵本を読まなくては…』などと硬っ苦しく考えていませんか？そんなのは子どももつまらないと思います。

『パパが楽しく読んでくれる絵本』がいちばん心に残る絵本になります。

一度会社の帰りやお休みの日にちょっと本屋さんに立ち寄ってみませんか？そこはきっと子どもとパパが楽しめる絵本がいっぱい。

そしてパパが興味のある絵本を子どもと一緒に読みましょう。きっと子どもの笑顔が溢れると思いますよ!!

パパのお助けサイト

【絵本ナビ】http://ehonnavi.net

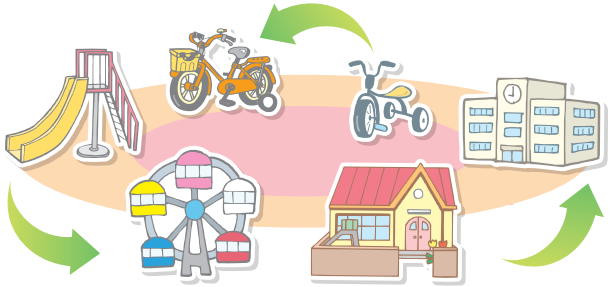
子どもに絵本を選ぶための情報が満載!
紹介されている作品は3万9000冊以上、年間利用者は400万人を超え、掲載されているユーザーレビュー(みんなの声)は23万件以上という、国内最大級の絵本情報サイト。試し読みも可能で、気に入った絵本はそのまま購入できます。

子どもが少しずつ親の目の届いてないところで過ごす時間が増えてくると、身体的には楽になる反面、新たな心配の種が増えてきます。未だ子どもの日常についてはママのほうがパパよりもよく知っているケースが多いと思います。ママがひとりでその不安を背負い込むのではなく、仕事で疲れて帰ってきた時でも『子どもの様子はどうだったか？』とパパから聞きましょう。ママがパパに気を遣って言い出せてないこともあるかもしれません。そんなときのパパのこの声かけが“認夫”への第一歩となるでしょう。

子どもが生まれてから

さあ、いよいよ赤ちゃんがおうちへやってきました。

『パパ－ママ－子ども』のつながりは、社会でもっとも小さく基本的なコミュニティー。パパもママも、そして赤ちゃんもここでいろいろなことを学び、少しずつ社会へ向けて成長していきます。同時に赤ちゃんがパパとママを成長させてくれていることも忘れてはいけません。



そんな子育てのいろいろな場面でパパの活躍できるチャンスはたくさんあります。すべてをいっぺんにできるようになるのは難しいですが、できるところから少しずつ挑戦してみましょう。このコーナーでは、先輩パパやママが実際に子育て中に体験した、楽しかったこと、難しかったことを①トイレ ②たべる ③あそぶ という3つのテーマに分けて紹介します。

めざせ『認夫』!!

おむつ交換

進んでおむつ交換して「スキンシップ」を取ろう!!
回数を重ねるうちに、コツや信頼が得られます。

習うより慣れろ　回数と自信

●おしりはしっかりと乾かしてあげましょう。ふやけた皮膚がおむつとすれるとおむつかぶれが生じやすくなります。

●紙おむつを履かせた後は、足回りのギャザーを指で広げるように引き上げてあげましょう。内側に折り込まれていると漏れやすくなります。

よかパパ体験談

初めの頃のオムツ替えは、解らないことばかりで戸惑い、1から10までママに何度も聞きながらやっとの思いで交換していました。何回かオムツ替えをすることで、少しずつコツを掴み、要領も良くなりスムーズに１人で交換できるようになって、ママも「安心して見ていられるわ」と言ってました。（かわぴろパパ）

トイレトレーニング

トイレトレーニングを始める前に、その時期、方法をしっかり夫婦で相談しよう。子どもと過ごしている時間の長いほうが、日々のトイレトレーニングで苦労を身近に感じているのではないですか？その時に、「まだ、早いんじゃないの？」などの悪気はなく出た言葉だとしても、否定的な言葉は一生懸命頑張っている気持ちを傷つけることになります。

トイレに興味を　工夫と安心

●子どもの興味を引くようなオマル、補助便座を置いたり、大好きなシールやキャラクターのポスターを貼って楽しい場所などを作ってみましょう。

●お友達がオマルに座っている姿やトイレに行っている姿、おしっこ・ウンチをトイレでするトレーニングの絵本や映像を見せてあげましょう。

誉めて自信を　焦りは禁物

●初めてトイレの便座に座れたときやおしっこやウンチが出たときは、過剰なくらい誉めてあげましょう。その場に居合わせていなくても後から誉めてあげましょう。

●トイレでおしっこやウンチが出なかったときも、焦ったり、イライラしたりせずにトイレを教えてくれたことや嫌がらずにトイレに行けたことを誉めてあげましょう。

食べ始め

赤ちゃんが、おっぱいから離乳食に変わるときはパパのチャンス！！
今まではママしか味わえなかった**「与える」**という行為を実感できるのだ。
固く考えずにたっぷりと**「愛情」**という名の食事を与えよう。

食べる＝愛　赤ちゃんペース

●食事＝愛情を与えると考えましょう。
●赤ちゃんはなんでも口にいれたがって、感触を楽しんでることもよくあるので、無理に与えず常に赤ちゃんのペースに合わせてあげましょう。

よかパパ体験談

最初は、赤ちゃんになんとしても食事の時間に食べさせようと頑張ったけどうまくいかなかった。そこで赤ちゃんのペースに合わせて食べる時だけ与え、遊びだしたら与えるのをやめた。すると、自分の気持ちも楽になったし、赤ちゃんの気持ちもよく分かるようになった。（ふくやまパパ）

食事としつけ

最初からこぼさずに食べられる子どもはいません、またなんでも食べられる子どももいません。
まずは**「食事＝楽しい」**ということを覚えさせるのがしつけの第一歩！！
また、子どもは言われて覚えるより見て食べ方を学んでいます。しっかりと子どもの目線に入るような位置に座り食事をしよう。

食べる＝楽しい　一緒に食べる

●食事をする際に簡単なエプロンをする。椅子に座るなどの習慣付けをしておきましょう。
●食器なども、持ちやすい物や落としてもこぼれにくい物を選びましょう。

食べる＝体験　好き嫌い

●いろんな食べ物を体験させてあげましょう。
●苦手な食べ物を克服させるよりも好きな食べ物を増やすようにしましょう。
●子どもの食べる姿をしっかりと観察することでアレルギーの有無をいち早く見つけることもできます。

よかパパ体験談

野菜嫌いの子どもでしたが、無理に食べさせることはあきらめて、型抜きでくり抜いたり、好きな様に盛り付けをしたりと、楽しんでいるうちに、野菜が食べられるようになりました。（たっくんだい）

パパと遊ぶ

赤ちゃんはパパと遊ぶのがとっても大好き！！
ママとは感触も違うし、抱っこされたときの景色も違う、赤ちゃんにとって**「パパは一番のおもちゃ」**なのだ。

触れる　感じる

●にぎにぎ、ぐしゃぐしゃは赤ちゃんの得意技。いっぱい触らせて感触を体験させましょう。
●パパのひげも大活躍間違いなし。じょりじょりして楽しませましょう。

よかパパ体験談

保育園でのお迎えのひとコマ。いつものように二人の息子が飛びついてきて、両腕にぶら下げて『メリーゴーランド』をしていると、「わたしもやって～」とクラスのお友だちが寄ってきて行列ができてしまいます。（父ひろし）

体験させる

子どもがすべり台でちゅうちょしていると、パパが「怖くないからすべりなさい」と怒り気味で言っていることがあります。怖くないことを言うのではなく、パパと一緒に滑って怖くないことを体験させることで子どもが感じる恐怖感はずいぶんやわらぎます。
子どもにとって、**「パパはヒーローであり頼もしい存在」**なのです。

体験　一緒に楽しむ

●一緒に楽しんだり体験することで、子どもはパパのことが大好きになります。
●パパもいろんな遊びをどんどん体験して、遊びのバリエーションを増やしていきましょう。

集中力

●子どもはすぐに飽きる一方、気に入ると何度でも繰り返し同じことをやりたがります。飽きたら無理に進めず、気に入った遊びにはとことん付き合いましょう。

よかパパ体験談

竹馬の練習の時に気をつけたのが、まず興味を持たせること。自分がやってみてわざと面白くこけてみたり、乗ってはしゃいでみたり、子どもが見て楽しそう、やってみたいと思わせるようにしました。すると子どもは飽きることもなく何度も練習してみるみる上達、乗れたときは誉めるより先に一緒になって喜んでいました。（ゆきパパ）

パパと子どもの成長記録

このページは、「パパと子どもの体重」、「子どもの足のサイズ」を測ることで、成長や変化を楽しむコーナーです。足のサイズを測るための簡易目盛は、裏表紙についている定規を使用できます。

＜満１歳まで＞

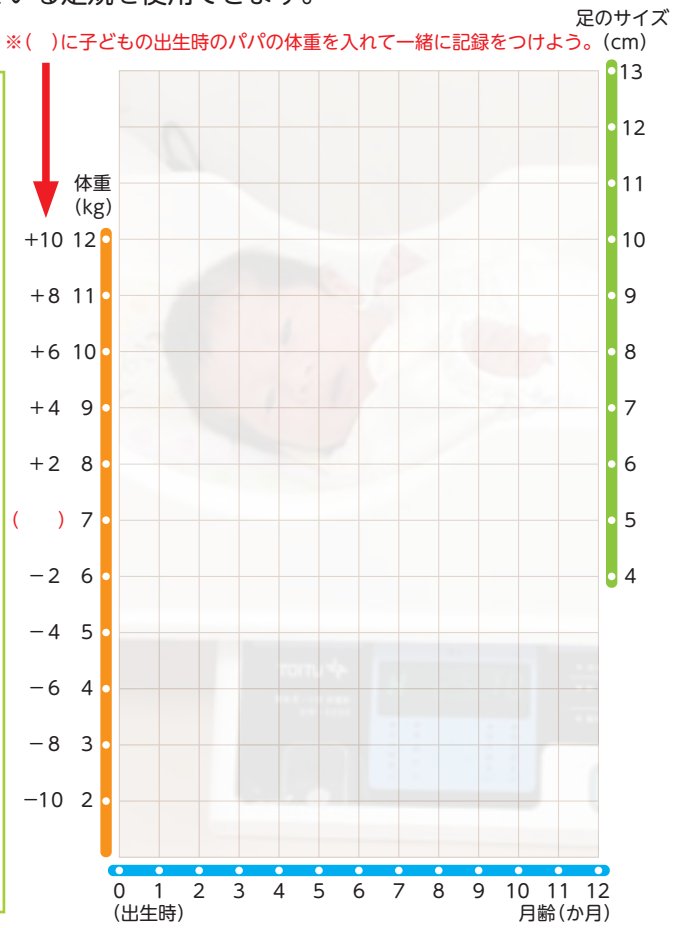
思い出ひとこと。
(子どもについて感じたこと、思ったことを書いてみよう)

「満３か月」

「満６か月」

「満１歳」

※(　)に子どもの出生時のパパの体重を入れて一緒に記録をつけよう。



月　　齢		1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	満1歳
パパの体重	kg												
子どもの体重	g												
子どもの足	cm												

＜満１歳以降＞

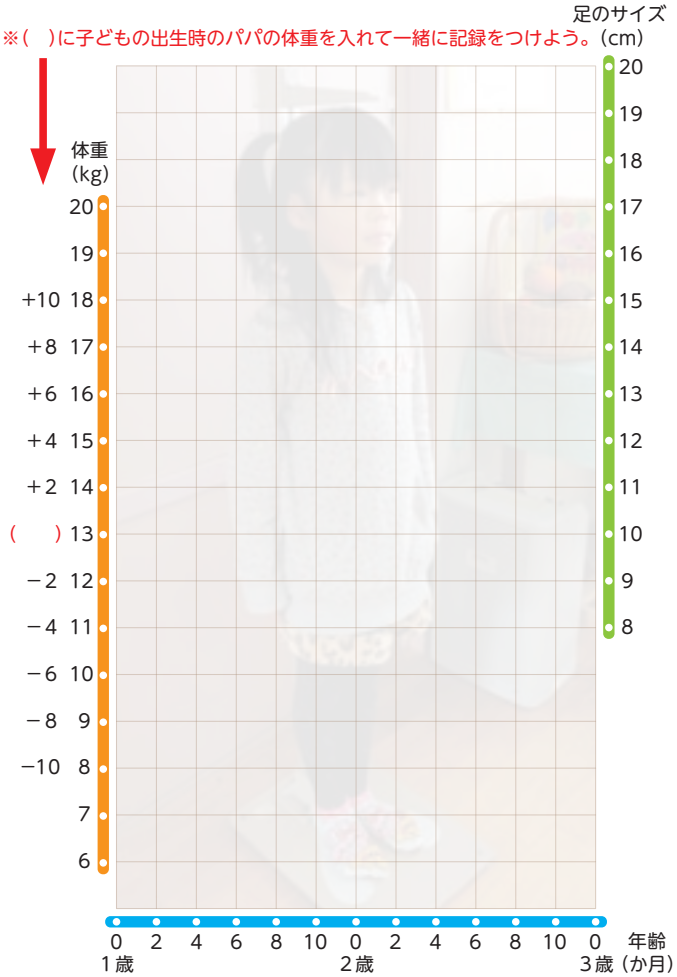
思い出ひとこと。

「満１歳６ヵ月」

「満２歳」

「満３歳」

※(　)に子どもの出生時のパパの体重を入れて一緒に記録をつけよう。



年　　齢		1歳2か月	1歳4か月	1歳6か月	1歳8か月	1歳10か月	2歳	2歳2か月	2歳4か月	2歳6か月	2歳8か月	2歳10か月	3歳
パパの体重	kg												
子どもの体重	kg												
子どもの足	cm												

年　　齢		3歳3か月	3歳6か月	3歳9か月	4歳	4歳3か月	4歳6か月	4歳9か月	5歳	5歳3か月	5歳6か月	5歳9か月	6歳
パパの体重	kg												
子どもの体重	kg												
子どもの足	cm												

『任夫』への Step Up

パパごはんを作ってみよう!

“子育て”という大仕事を通して、ママの大変さが少しわかってきたパパのみなさん。オムツ交換など乳幼児期に限られるものだけでなく日々の家事も分担できると良いですね。

例えば、ごはん作りは、まだまだママが主役の家事のうちの一つです。パパが作ったごはんを食べることで、パパと子どもの結びつきがつよくなるだけでなく、ママもその時間を他のことに使えるようになります。

楽チンとりてき

【材料 / 調味料：4 人分】
・鶏もも肉 320g + にんにく 3 片 / うま味調味料 + ウスターソース

【つくりかた】
・油をひいたフライパンで薄切りにしたにんにくを炒めて一旦取り出す。
・その油で小口切りにした鶏もも肉を焦げ色がつくまで焼く。
・最後に炒めたにんにく、調味料を入れて蓋をする。
・お肉に火が通ったらできあがり！

+ 愛情

POINT
●蓋をして炒めるとふっくら仕上がります。
●お肉をぶた肉にするととんてきになります。

家族のことを思って。
楽しく作る！

ふんわりオムレツ

【材料 / 調味料：4 人分】
・卵 6 個 / 砂糖 + 塩 + バター

【つくりかた】
・卵をボールに割りほぐし、砂糖と塩を加えてよく混ぜる。
・バターを溶かしたフライパンに卵を入れて外から内へ卵を混ぜながら火を通す。
・卵が固まり始めたら、フライパンの片側へ卵を寄せて手早く巻き上げたらできあがり！

+ スキル

POINT
●耐熱ゴムベラを使うと簡単に巻けます。
●深めのフライパンを使うとうまく巻けます。

料理は創造！いろいろ
試してうまくなる

最初は、時間がかかったり、おいしくできなかったりしますが、例えば毎日朝食を作ることで、だんだん上達もしてきますし、「朝食づくりはパパの役目」と子どもに認めてもらえれば、さらに“任夫”として成長します。

料理以外にも、ママに偏りがちな家事はほかにもあると思います。パートナーとよく相談しながら、うまく家事を分担し(もちろん自由な時間も分担し)、バランスのとれた生活時間を組むことが、「家族円満」の秘訣です。

『任夫』になると、みんながHappy!!

将来につながるパパの家事・育児

ママの『夢』知ってますか!?

子育てにも積極的にかかわり、なおかつ料理をはじめとする家事をこなすパパ、つまり「任夫」になることは、ママにも子どもにも良い影響をもたらし、家族がより幸せを感じられることになるでしょう。
そのことは、きっと自分にも『幸せな人生』として返ってきます！

パパが子育てにかかわると…
- パパの「モデル」を子どもに示すことができる。
- 思春期をうまく乗り越えられる。
- 子どもが、「自分も幸せな家庭を築きたい」と願うようになる。

パパが家事にかかわると…
- ママが社会に出られて、二人の人生の選択肢が広がる。
- 万一、家族が病気になっても、自分が支えることができる。

そして…何よりも大切なのは、夫婦のコミュニケーション。
子育ては、できる限り、夫婦が想いを共有して取り組みたいものです。

子育ては期間限定のプロジェクト

十数年の子育てののち、夫婦二人の人生が始まります。その時になって、子育てに協力して取り組んで培った絆が生きてきます。
子どもには子どもの夢があるように、パパにはパパの、ママにはママの夢があるはず。
将来、夫婦でともに夢を実現できたら、素敵な人生ですよね。
この「よかパパスイッチ」を読まれたあなたにも、限られた子育て期間の後に、家族の絆がより深まっていることを信じています。

ママからパパへ、パパからママへ ―― 感謝のことば

パパママ意識調査では、「ありがとうの言葉」や「うれしかった一言」を書いてもらいました。そこからは、幸せな家族の姿が浮かび上がってきます。

パパへ：出産の時、心細い私を側にいて、ずっと手を握っていてくれてありがとう。とっても嬉しかったよ。

ママへ：仕事を理由に『今は忙しいから』と育児を逃げてたけど、これからは少しでもママの手伝いするね。

パパへ：息子にブロックで大きなロボットを作ってくれて『私にはできない…』ととても感心しました。

ママへ：とってもほめ上手なママ。ちょっとした事で、『おむつ交換とっても上手』『パパの方がなついてるんじゃ?』なんて。ついついのせられてがんばっちゃいます。

パパへ：最初はあんなに嫌がってた子どもとのお風呂。今は喜んで入れてくれてありがとね。

ママへ：子育てに家事、毎日大変なのに、仕事が遅くてごめんね。たまにはゆっくり出来るよう、休みの日は心配せずにお出かけしてね。

よかパパ体験談

気がつけばパパになってまもなく12年。その間、性格の違う四人の子育ては、「叱りすぎてしもた～」など、反省の日々。「良い父親」になろうと無理をしていたようにも思います。
「父親の子育てマイスター」養成講座を受講し、パパの仲間ができて気がついたことは、「子育てには正解はない」ということです。10人のパパがいれば、10通りの子育て像があります。今は、難しく考えすぎず、何よりもまず「楽しむこと」を大切にしています。
最近、嬉しかったことがあります。私が入院生活から自宅に戻ってきたとき、部屋に「おとうさん、おかえりなさい」の横断幕が！自分が子どもたちにしてきたことが、自分に「返ってきた！」と感じられ、感動した瞬間でした。（夢旅人パパ）

父親の子育てを応援する「パパサークルのご紹介」

四日市市内にもパパ同士で楽しく活動しているサークルがあります。ご紹介するサークルは、四日市市が開講した『父親の子育てマイスター』養成講座の修了生が有志で活動しているサークルです。

- ○**Happyよかパパ**（22年度修了生）URL http://island.geocities.jp/happy_yokapapa/
- ○**パパ魂**（23年度修了生）ブログ http://papadamashii.seesaa.net/
- ○**PAPA-SUNS≫468**（24年度修了生）

「父親の子育てマイスター」養成講座

父親の子育てへの参加機会の提供と知識普及を行い、男女共同での子育て社会の実現を目指し、平成22年度より、子育てに興味のある男性を対象に、子育てに関する講座（体験講座を含む）を実施しています。講座修了者を「父親の子育てマイスター」に認定し、育児を楽しむ“ 笑っている父親 ”を増やしています。

【マイスター認定人数】 H22年度：25名．H23年度：20名．H24年度：16名

《講座の様子》

（公開講座と交流会…ファザーリングジャパン副代表　安藤 哲也氏）

（グループでパパトーク中）

（子どもの遊び体験）

（おやつ作りに挑戦中）

（憧れの「マイスター」）

父親の子育て相談（よかパパ相談）

月に１回程度、市内の子育て支援センターなどにおいて、「父親の子育てマイスター」認定者による『よかパパ相談』を実施しています。詳しくは、橋北子育て支援センター（☎059−332−4527）へお問い合わせ下さい。

【子ども未来課 子育て支援係　☎059−354−8069】

お子さんに関する問い合わせや相談は

◇四日市市役所ホームページ内の「子育てエンジョイ」をご覧下さい。

子育てエンジョイ　四日市　検索

http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/menu77812.html

◇お子さんに関する窓口は「こども未来部」です。

＊こども未来課　子育て支援係　☎059−354−8069
（子育て支援センターや父親の子育てに関することなど）

＊保育幼稚園課　施設運営係　☎059−354−8172
（公私立保育園の入所に関することや公立幼稚園に関する相談など）

＊こども保健福祉課　給付係　☎059−354−8083
（各種手当て、各種助成他）

母子保健係　☎059−354−8187
（健康診査、予防接種他）

発達総合支援室　☎059−354−8064
（子どもの発達に関する相談など）

家庭児童相談室　☎059−354−8276
（子どもとその家庭に関する相談など）

編集後記

『父親の子育てマイスター』養成講座で知り合ったパパ仲間同士で四日市市内にもパパサークルを立ち上げ、子育てを共に楽しみあえる環境の中で、いつか『母子手帳』のパパ版をつくってみたいねという話をしていたところ、僕達に父親の子育て情報誌の作成メンバーの白羽の矢が立ち、「まさか本当の話になるとは…」と、驚きました（笑）。

早速このプロジェクトがスタートしましたが、実際に作るとなるといろいろな苦しみや悩みも出てきました。なんせ意識はあっても素人ですから。あれも入れたい、これも入れたい、表現はこれで大丈夫？などと完成までにいろいろ話し合って悩んでこの情報誌が完成しました。

この情報誌を読んでいただいて四日市のパパたちが『パパスイッチ』を入れていただけたら幸いです。

四日市のママたちへ

パパたちをあたたかく見守っていてくださいね。

YPS−Project一同（Yoka・Papa・Sprits Project）

「子どもの足のサイズ」を測る簡易目盛 ▶

お子さんの足のサイズを測って、
「パパと子どもの成長記録」（P20～21）に記入しましょう。

- かかとの中心を情報誌の右下角に合わせて、お子さんを立たせたり、足の裏にあてたりして測ってみましょう。（多少のずれは目分量でOK）
- 壁に背中をつけるようにして立たせると安定して測りやすいです。
- 一番長い指（親指か人差し指）の先端の目盛の長さが足のサイズです。

四日市市父親の子育て情報誌「よかパパスイッチ」

平成25年3月発行

四日市市役所 こども未来部 こども未来課（旧 児童福祉課）
〒510－0085 四日市市諏訪町2番2号
☎059－354－8069

※組織機構の見直しにより、平成25年4月1日から
こども未来課に変わります。

（企画・編集）YPS－Project（Yoka・Papa・Sprits Project）