



さんまっくうぱぱになろう!

# シェアワセBOOK



この本を2人で読んで、  
夫婦でお互いの気持ちや行動を  
“シェア”してみましょう。



発行：静岡県健康福祉部こども未来局こども未来課  
監修：秋山 開氏（公益財団法人1more baby 応援団）

静岡県

令和3年11月改訂

## 家事も育児もシェアするシェアウセ



これから初めて育児を始めるパパ・ママ。  
2人目、3人目の新しい家族が増えるパパ・ママ。  
新たな命の誕生に、これからの日々の  
一瞬一瞬がかけがえのないものになるでしょう。

大変なこともたくさんあるけど、  
それ以上のよろこびもきっとたくさんあるはず。

この本を通じて、パパとママがお互いを思いやり、  
2人の気持ちや行動を“シェア”して  
お互いを支え合いながら、  
いっしょに家事・育児をしていきましょう。



お互いの”さんきゅう”が  
たくさんの”シェアウセ”に

## これからさんきゅうパパになる方へ

ママは妊娠してから出産した後も  
体力面や精神面でもとても負担があります。  
そんな時こそ、パパはそばに寄り添って、  
ママのストレスや悩みを理解し支えてあげましょう。  
いつも頑張っているママには、心からの「さんきゅう」を。

## これからママになる方へ

慣れない家事・育児を頑張るパパと共に、  
お互いを支え合いながら、大変なことも1つずつ乗り越えていこう。  
子どもの成長やよろこびを分かち合いながら  
辛い時はパパを頼って、協力して家事・育児をいっしょにやりましょう。  
不器用ながらも支えてくれているパパには、「さんきゅう」の一言を。

**さんきゅうパパ宣言** どんなパパになりたい？ 書き込んでみよう！

.....

.....

.....

## ★さんきゅうパパとは？

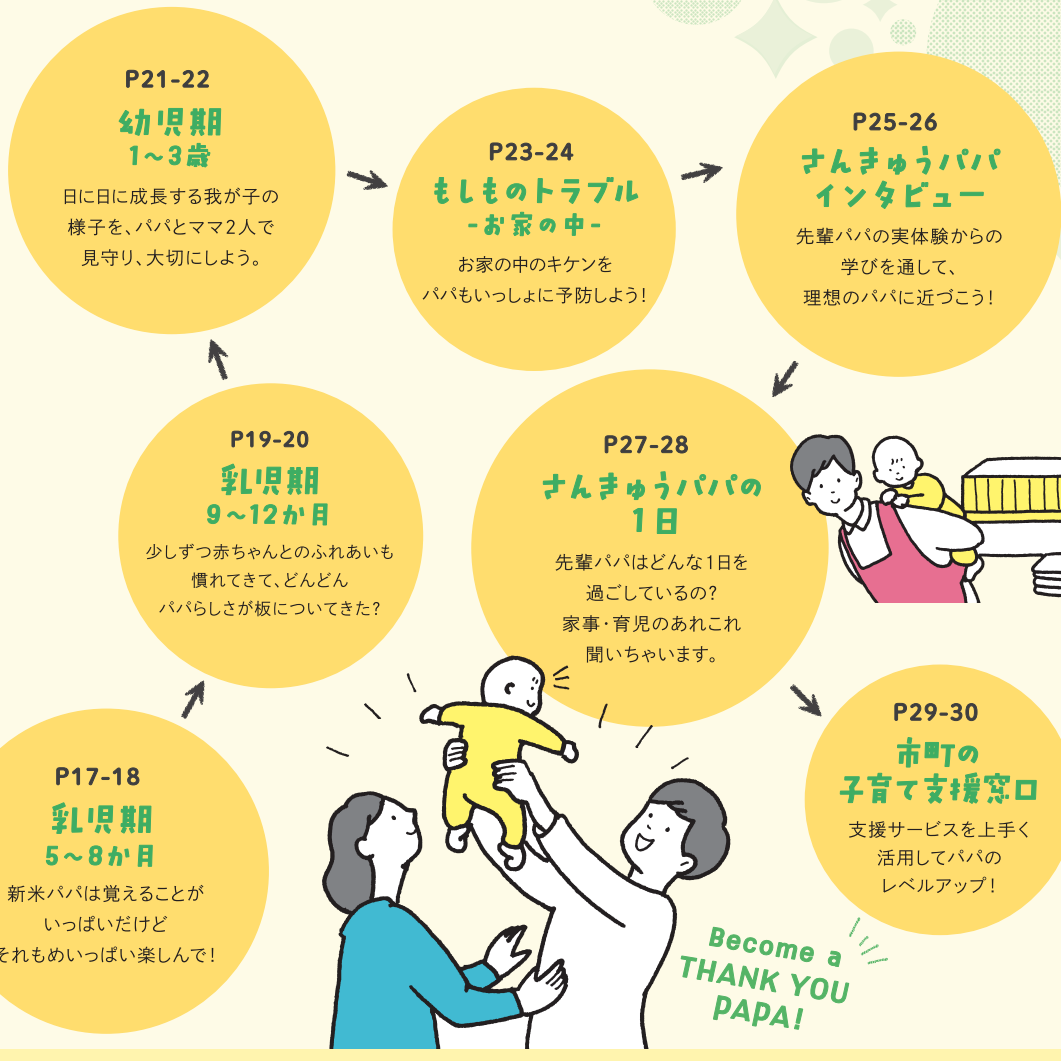
配偶者の出産後2か月以内に休暇を取得（半日または1日以上）し、  
家事・育児に参画する男性のことをいいます。



# さんきゅうパパになろう!

これからいよいよ始まる、赤ちゃんとの生活!

慌てなくても大丈夫。誰にでも“初めて”はつきものです。  
少しずつ理想のパパに近づいていきましょう。



## さんきゅうパパ未来カレンダー

いつ休暇を取るか決めておこう!

(例)子どもが生まれる日、子どもを自宅に迎える日、出生届を出す日、1か月の健診の日、妻の体調が悪い日

★ Schedule	→	月	日 ( )
★ Schedule	→	月	日 ( )
★ Schedule	→	月	日 ( )
★ Schedule	→	月	日 ( )
★ Schedule	→	月	日 ( )

- 長い休みは取れないという方も、まずは3日、休暇を取ることを目標にしてみましょう。
- 早めに計画を立てて、事前に職場の上司や人事労務担当に相談しておくことが重要です。
- 上司・人事労務ご担当の方は、部下・従業員から配偶者の妊娠の報告を受けたら、休暇スケジュールをいっしょにお考えください。  
(法律上、事業者は子どもが生まれる予定の従業員に対しては育児休業等の制度について個別に周知するよう努めることとされています。)

# 妊娠初期～中期

0～3か月

4～7か月

## 妊娠初期 (0～3か月)

## 妊娠中期 (4～7か月)

### 赤ちゃんが生まれる準備期間

### ママの体調・注意すべき点を知ろう

多くの先輩ママが「妊娠初期がとてつらかった」と言います。吐き気や食欲の減退など、つわりが大きな原因です。その時パパにできることは、まずママの体調や心の変化に気づくこと。気づいたら、気づかうことです。二人三脚の子育てライフは、そこから始まります。

Thank you



上の子の様子もパパが  
しっかりチェック!



### 第二子以降の場合

### パパが上の子のお世話を引き受けよう!

この時期のママは、お腹の赤ちゃんと自分の身体のことです。上の子がいる場合は、パパがお風呂に入れたり、寝かしつけたりして、ママとお腹の赤ちゃんをサポートしましょう。そうすれば上の子のさびしさも軽減でき、ママが不在になる出産入院中の生活の予行演習にもなります。

妊娠してからママの体調にはあらゆる変化が起こります。そんなママの心と身体のことを理解して、パパが支えましょう!

### 働き方を考えよう 仕事を調整しよう!

これまでと同じ働き方では、パパもママも負担が大きくなるばかり。ワーク・ライフ・バランスについて話し合い、労働時間や効率的な働き方について考えてみましょう。



### 身近でサポートして下さる方を 話し合ってみよう

お産をする病院や、それぞれの親や兄弟、先輩パパやママなど、サポートしてくれる人たちが決まっていれば安心です。身近に頼れる人がいない場合は公的機関等のサポートも検討してみましょう。



## 気持ちをシェアしてシェアウセ

From Mama to Papa  
ママからパパへ

Blank lines for writing notes from Mama to Papa.

From Papa to Mama  
パパからママへ

Blank lines for writing notes from Papa to Mama.



### 両親学級へ参加しよう

両親学級は、パパが「ママの心と身体の変化」や「出産・子育て」について学べる最大のチャンスです。ママの頼れるパートナーになるために、積極的に参加しましょう。

### 支援サービスや保育所を調べておこう

出産後に、パパが仕事でママをサポートできない時にどうするか。身の周りで利用できる支援サービスや保育所などについて調べることも、大切な出産準備のひとつです。

### もしものリスク - 流産・赤ちゃんの障がいについて -

6人に1人の女性が流産経験者と言われており、障がいの発症はどの赤ちゃんにも起こり得ます。あれ?と思ったらすぐ、医師や専門家に相談を。もしもの時に覚えておきたいのは、それはパパやママのせいではないということです。

## 先輩パパから さんきゅうパパへ

先輩パパ必見!  
家事・育児のアドバイス



### ママと相談して決めよう!

### 家事をラクする工夫を!

食材の「宅配サービス」や「食洗機」、「お掃除ロボ」など家事をラクする方法・手段を検討してみよう。

### 言葉にして伝えよう!

言わなくてもわかるでしょ?はちょっと大変。お互いにやって欲しいことは言葉にして伝えるようにしましょう!

### ママとシェアしよう!

### ママの身体の変化

ママはつわりで食生活が変化したり、食事の支度がままならないことがあるので、その日の体調を気にかけて!

### 母子健康手帳のチェック!

母子健康手帳の内容をパパも見ることによって子供の成長や健康状態がよくわかります。

### 妊婦健診はいっしょに

健診内容を共有できるアプリなどを使うことで胎児の成長をより深く2人で感じることが出来ます。

# 休暇制度について 知っておきたい! 「育児で 使える休暇」基礎知識

休暇取得の3つの方法 ~「さんきゅうパパ」になるための休暇取得方法~

## 1 「育児・介護休業法」で定められた制度を利用

- ▶ 育児休業(出生時育児休業含む。)や子の看護休暇は男女関係なく取得することができます。
- ▶ 育児・介護休業法の改正により、出産直後の時期に柔軟に育児休業を取得できる出生時育児休業が創設されました。
- ▶ 配偶者が専業主婦(夫)でも取得できます。

## 2 勤務先が設けている「育児目的の休暇制度(特別休暇)」を利用

- ▶ 育児・介護休業法第24条により、育児に関する目的で利用できる休暇制度(いわゆる配偶者出産休暇や子の行事参加のための休暇など)を設けることが事業所の努力義務とされています。事業所によって状況が異なるため、勤務先の制度をよく調べて利用しましょう。

## 3 年次有給休暇等の休暇制度を育児目的で利用



### さんきゅうパパになるには

自分の取得できる休暇を把握して、仕事の仕方も工夫していきましょう。

パパ・ママどちらかだけに負担がかかってしまったりは、家事や育児の楽しさやよろこびも半減してしまいます。

大切な家族のために、夫婦で話し合いながら、働き方や生活を見直して上手に制度を活用していきましょう。

育児・介護休業法についての詳細は厚生労働省ホームページをご参照ください。



### 利用のポイント

#### 育児休業

- 事業主は育児休業の申出を拒むことができません。
- 原則として利用時期の1か月前までに手続きする必要がありますので注意しましょう。

#### 出生時育児休業

- 事業主は出生時育児休業の申出を拒むことができません。
- 原則として利用時期の2週間前までに手続きする必要がありますが、育児・介護休業法で定められた取組を上回る取組の実施を労使協定で定めている事業所は1か月前までとなっているので注意しましょう。

#### 子の看護休暇

- 事業主は子の看護休暇の申出を拒むことができません。
- 乳幼児健診の際にも看護休暇が利用できます。

#### 育児目的休暇

- 勤務先に制度があるかどうか確認し、ある場合は自社の制度をよく調べて利用しましょう。

#### 〈育児目的休暇の例〉

配偶者出産休暇、ファミリーフレンドリー休暇、子供の行事参加のための休暇 等

※失効年次有給休暇の積立による休暇制度の一環として「育児に関する目的で利用できる休暇」を措置することも含まれます。

年次有給休暇は、業種・業態にかかわらず、また、正社員、パートタイム労働者などの区分なく、一定の要件を満たした全ての労働者に対して与えられるものです。取得の際に、目的や理由を問われることはありません。

「育児・介護休業法」の制度

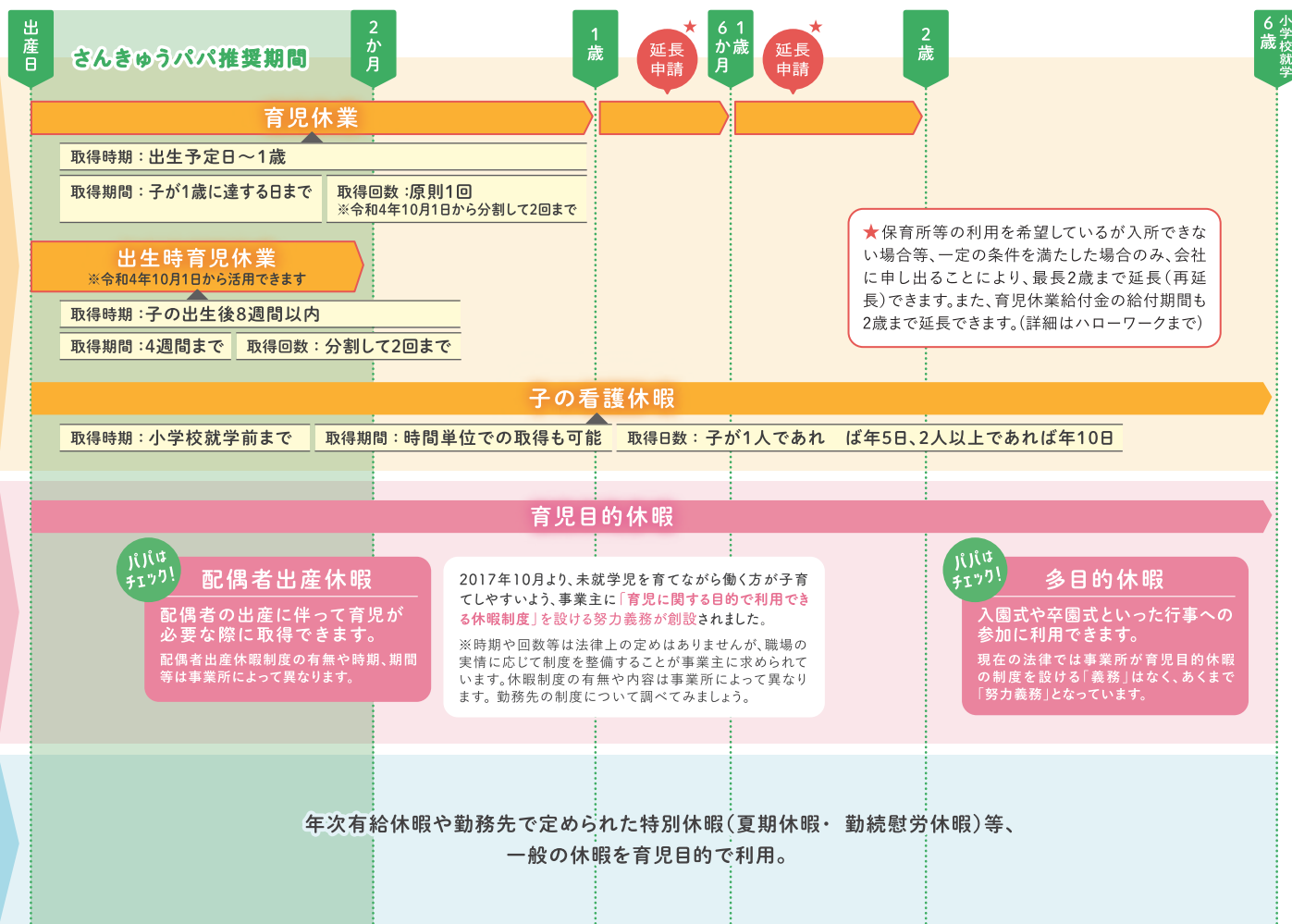
1

2

3

勤務先が設けている「育児目的の休暇制度(特別休暇)」

その他(一般の休暇制度)



# 妊娠後期～出産準備

8か月以降

## 妊娠後期～出産準備 (8か月以降)

### 2人で話し合う時間をつくろう

#### これからの計画を立てよう

二人三脚で子育てをするために、これからの家事や育児、ママの職場復帰などについて話し合っておきましょう。ママが気軽に話せる環境を整えることもパパのお役目です。



#### ワーク・ライフ・バランスについて考える

ワーク・ライフ・バランスとは、仕事もプライベートもどちらも充実させる働き方・生き方のこと。出産までに仕事と家庭のバランスを見直し、ママともしっかり話し合い、お互いを尊重しながら、自分達らしい家族のカタチを見つけましょう。必要があれば会社や周囲の方々への事前の相談もお忘れなく。



ママのお腹がだんだん大きく重くなって、いよいよ赤ちゃんの誕生まであと少し。ママの些細な変化にも気づけるパパでいよう!

## 妊娠後期～出産準備 (8か月以降)

### 待望の赤ちゃんはもうすぐ!

#### 家事を積極的にやろう!

お腹が大きくなったママにとっては、少しの家事でも大仕事。そこでパパの出番です。大切なのは、進んでやってみること。そうすれば家事の大変さも、楽しさもわかるはず。



#### 2人だけで過ごす時間をつくろう

出産後は2人だけの時間は減ってしまいます。今のうちに、ママの気分転換も兼ねて、できる範囲で2人の時間を楽しみましょう。さあ、お散歩デートに出掛けてみませんか。



## 先輩パパからさんまゆうパパへ

家事・育児のアドバイス  
ブレババ必見!



### ママと相談して決めよう!

#### 必要なものをリストアップ

産後に必要なものをリストアップし、周りの意見も聞いて良いものを検討しよう。

#### ベビー用品の確認

お家にベビー用品はあるか、上の子のものが使えるのか、使いやすさもチェックしよう。

### ママとシェアしよう!

#### 大変なことを話し合おう

ママはつわりが終わっても出産間近は体調やメンタルも不安定になりがち。会話を通してお互いに大変なことを把握しよう。

#### 家事は日頃から!

パパになってからではなく、パパになる前から、家事は前もって練習しておこう。

#### 子どもの成長を分かち合おう

エコー写真を見たり、子どもの名前を考えたりして気持ちを高めるのも良いかも。

## 気持ちをシェアしてシェアウセ

From Mama to Papa  
ママからパパへ

---

---

---

---

---

---

From Papa to Mama  
パパからママへ

---

---

---

---

---

---



### 赤ちゃんを迎える準備をしよう!

見ているだけで胸がキュンとするかわいいベビー服やベビーカー、小さな布団にほ乳ビン。使う姿を想像しながら、リストを作るなどして必要なモノをそろえておきましょう。

### パースプランを立てよう!

入院の準備をし、産前、産後の過ごし方など、出産に関する具体的な事柄を事前に2人で話し合っておきましょう。必要なモノやコトの準備ができるだけでなく、こころの準備にも役立ちます。そして出産予定日が近づいたら、残業もお酒もひかえめに。いざという時、頼れるパパでいましょう。

# 出産

## 出産

いよいよ我が子との対面!

ママに感謝の気持ちを伝えよう!

あなたの愛する女性が妻になり、今度はママになってくれた。これまでの経験や、これからの幸せを考えるだけで、胸にこみ上げる想いがあるのではないのでしょうか。その素直な気持ちを、ママに伝えましょう。言葉でも、手紙でもいい。最高の「ありがとう」を贈りましょう。



## ママの心と身体の変化について知ろう

産後のママの3大変化 ママに起こる変化を知って、家事・育児を率先してやろう!

- **ホルモン環境の変化** → 授乳中は低エストロゲン状態が続き、髪や肌などの潤いが低下する
- **メンタルの変化** → マタニティーブルーや、産後うつなどが起こったりする
- **環境の変化** → 赤ちゃんが2~3時間おきに泣いて連続で眠れない日がある

出産後はママの身体も疲れています。パパと協力し合い、周りの人の助けも借りてお世話をするのが大切です。

## 入院中

産後のママを気にかけて

夫婦のコミュニケーションをしっかりとろう

体調に気を配りながら、ママが病院にいても安心できるように、赤ちゃんを家に迎え入れるための準備状況や各種届出の予定などを共有しよう。



産後のママを気遣おう!

産後のママは肉体的・精神的に疲れています。それなのに、特に退院後はオムツに授乳やミルクに夜泣きまで、休む暇がありません。そんなママに休息を。何かしてもらいたいこと、必要なものがないか確認をしておこう。



## 各種届出をしよう

パパにおまかせ! 産後の手続き・届出チェックリスト

<input type="checkbox"/> <b>出生届の手続き</b> 出生日を含め14日以内 用意するもの _____ <b>役所</b> ●出生届(出生証明書も記されています) ●母子健康手帳 ●届出人の印鑑	<input type="checkbox"/> <b>出生連絡票</b> 出産後なるべく早く出ししよう ※出生届と同時に出すのが望ましい 用意するもの _____ <b>役所</b> ●出生連絡票 ※詳細はお住まいの市町の窓口でご確認ください
<input type="checkbox"/> <b>児童手当の手続き</b> 出生してから15日以内 用意するもの _____ <b>役所</b> ●届出人の印鑑 ●請求者の健康保険証 ●請求者名義の普通預金通帳 ●所得証明書(その年に転職した場合は課税証明書)	<input type="checkbox"/> <b>健康保険加入の手続き</b> 1か月健診まで 用意するもの _____ <b>役所</b> or <b>勤務先</b> ●届出人の印鑑 ●出生届出済証明が記入された母子健康手帳 ●子どもの健康保険証 ●出生届のコピー ※詳細はお住まいの市町の窓口・勤務先でご確認ください
<input type="checkbox"/> <b>子ども医療費助成の手続き</b> 赤ちゃんの健康保険加入後、1か月健診まで 用意するもの _____ <b>役所</b> ●届出人の印鑑 ●出生届出済証明が記入された母子健康手帳 ●赤ちゃんの健康保険証 ●普通預金通帳	<input type="checkbox"/> <b>出産育児一時金の手続き</b> 出産した翌日から2年間 用意するもの _____ <b>役所</b> or <b>勤務先</b> ●届出人の印鑑 ●健康保険証 ●出生を証明する書類 ●出産育児一時金の請求書 ●その他請求先が必要とする書類

## 先輩パパからさんまゆうパパへ

パパ必見!  
ブレババ必見!  
家事・育児のアドバイス



ママと相談して決めよう!

### 入院時のこと

- いつ出産となってもいように家族と連絡を取れるようにする。
- どのタイミングで上の子を頼む祖父母を呼ぶか決めておく。
- 職場に予定日を伝え、連絡がきたらすぐに駆けつけられるようにしておく。
- 入院時の荷物をまとめておく。

### 出産後のこと

- すぐに必要なものをどうするか事前に話し合っておく。(例)チャイルドシート、おくるみ、オムツ、抱っこ紐 等

ママとシェアしよう!

必要なことを書き出し、見える化しよう!

日付が決まっていることはカレンダーに書き込み、やること・やって欲しいことはリスト化するなどで共有しよう。

気持ちを共有しよう

入院中から産後しばらくは不安なことで泣いてしまったり...ママの話をゆっくり聞いて思いを共有しよう。

## 気持ちをシェアしてシェアウセ

From Mama to Papa  
ママからパパへ

---

---

---

---

---

From Papa to Mama  
パパからママへ

---

---

---

---

---

# 新生児期～産後2か月

新生児期～産後2か月

新生児期～産後2か月

## まずは育児の基本にチャレンジ!

### 沐浴・ミルク・オムツ替えをしよう

沐浴も、ミルクづくりも、オムツ替えも、慣れるまではドキドキの連続。熱くないかな、痛くないかな、わが子を思いやる気持ちが芽生えたらもう立派なパパですね。1か月健診で問題がなければ、沐浴から入浴へステップアップしよう! どんどん成長する赤ちゃんとの時間はすぐに過ぎてしまうから、この瞬間を楽しみましょう。



**沐浴をしよう**  
**Point.1**  
 湯温は夏は38℃、冬は40℃くらいで。

**Point.2**  
 赤ちゃんが疲れないように5～10分程度で終えるのがベストです。

**Point.3**  
 へその緒やおへその周りは優しく扱い、丁寧に身体全体を洗いましょう。

**ミルクをあげよう**  
**Point.1**  
 37℃くらいの人肌の温度で飲ませましょう。

**Point.2**  
 ひざの上に横抱きにして、頭が高くするようにして飲ませましょう。

**Point.3**  
 飲み終わったら、ゲップをさせて、お腹の中の空気を出してあげましょう。

**オムツを替えよう**  
**Point.1**  
 汚れてもいように下にバスタオルなど敷いておこう。

**Point.2**  
 回数や固さ、色など変化を毎日確認して体調管理をしてあげよう。

**Point.3**  
 赤ちゃんとのコミュニケーションをとりながら替えてあげるのがおすすめ。

無事に出産を終えたら、いよいよ本格的な育児のスタート! ママの体調が戻るまで、パパがしっかりサポートしましょう。

## たくさん抱っこしよう

抱っこはお互いに対する愛着、信頼関係を築ことのできる魔法のコミュニケーション方法です。ふれあう機会の少ないパパも、やさしく抱っこするたびに赤ちゃんとの仲良しになれるはず。



## ママの心と身体のケアもしっかり



## 産後のママには安静が大切。なかなか外出できないママの話をきこう!

外出があまりできずに気分転換も難しいママは、孤独な気持ちになりがち。そんな時は、「今日はどうだった?」のひと言を。少し話すだけでも、スッと心が軽くなるのです。

### マタニティブルー・産後うつに注意

ママのSOSサインに周囲が気づかずにいると、赤ちゃんにも良くない影響を及ぼす可能性もあります。ママのメンタル面のサポートとともに育児や身の回りの世話など、できるだけ協力しましょう。お互いに何か様子がおかしいと思ったら保健センターに連絡をしてみましょう。



## 赤ちゃんの予防接種に行こう 母子健康手帳をチェックしよう!

赤ちゃんのために、パパにもできるコトがたくさんあります。そのひとつが予防接種に連れて行くことです。子育ての疑問を、お医者さんに直接、質問できる機会でもあります。

## 早く帰ろう! 計画的な休暇を取ろう

いつも忙しいパパだけど、この時期はできるだけ、赤ちゃんやママといっしょにいて欲しい。仕事を調整しながら、新しい暮らしのペースにみんなで慣れていきましょう。

## 先輩パパからさんきゅうパパへ

プレパパ必見!  
 家事・育児のアドバイス



## ママと相談して決めよう!

### 子どものお世話担当決め

沐浴をいつするかなど、1日のタイムスケジュールや育児の分担を決めておこう。

### 小児科を決めよう

子どものかかりつけの病院を決めておくのも大切。予約の取りやすさや緊急時に受診できるかどうかポイント。

## ママとシェアしよう!

### 母乳について

ママが母乳やミルクのことで悩むことがあったら、いっしょに助産院等に行って相談してみよう。

### 寝かしつけはパパが担当

夜のミルク、寝かしつけはパパが担当して、授乳や夜泣きで疲れているママをゆっくり休ませて。

### 生活リズムの変化に臨機応変に対応しよう

ママが休んでいるときは無理に起こすのではなく、メールで連絡をするなど、これまでの生活習慣を見直してみるのも良いかも。

## 気持ちをシェアしてシェアウセ

From Mama to Papa  
 ママからパパへ

From Papa to Mama  
 パパからママへ



# 乳児期 3~4か月

乳児期 (3~4か月)

## 赤ちゃんがたくさん遊ぼう!

### 赤ちゃんとのふれあいや、 たくさんの「初めて」を楽しもう

赤ちゃんとのコミュニケーションは、ふれあうことから始まります。赤ちゃんを初めて抱いた時のあたたかさ、初めてパパの指を握ってくれた小さな手。そこに伝わる愛情を感じてください。初めての感動を楽しんでください。ふれあうほどに、親子になっていきます。

## ママとコミュニケーションをとろう

### ママを1人にしないで しっかり話を聞こう!

思うように家から出られないママは、話をする相手も限られています。だから、今日あったこと、ママの気持ちなど、しっかり聞いてください。ママは、聞き上手なパパが大好きです。



ママも頑張っているパパに  
感謝の気持ちを伝えよう!

ママをお願いします。慣れない家事に挑戦しているパパを見かけたら、感謝のひとつを伝えてください。ここだけの話ですが、さんきゅうパパは、ホメるとすくすく育ちます。

## 気持ちをシェアしてシアワセ

From Mama to Papa  
ママからパパへ

From Papa to Mama  
パパからママへ

乳児期 (3~4か月)

ママの体調も落ち着いて赤ちゃんがいる生活にも少しずつ慣れてくる頃。パパやママの顔を覚え始める時期にたくさんふれ合おう。

### 五感を使った遊びをしよう!



POINT  
顔を近づけすぎると赤ちゃんがびっくりするので30~40cm離れて遊ぼう!

### 歌ってふれ合おう!



POINT  
声を高めに、少しゆっくり声を出すと赤ちゃんが聴き取りやすいよ!

### 身体を使って遊ぼう!



POINT  
まだ首がすわっていない赤ちゃんは抱っこの仕方につけよう!



### パパにできること 赤ちゃんとお外に出てみよう

ベビーカーに乗れるようになったら、パパと赤ちゃんでお散歩に出掛けませんか。新しい世界を見て、ふれて、喜んだり、怖がったり。2人だけの大切な思い出が生まれます。

### 持ち物チェックリスト これさえあれば、基本は安心!

- 着替え一式
- ベビーカー
- 抱っこ紐
- ウエットティッシュ
- ハンドタオル
- おもちゃ
- オムツ
- おしり拭き
- ビニール袋
- オムツ替えシート
- 哺乳瓶
- 粉ミルク・お湯
- よだれかけ
- ガーゼ
- 帽子
- ひざ掛け
- 虫除け・虫刺されの薬



近隣施設を利用したり、  
近所を探索して遊ぼう!

## 先輩パパから さんきゅうパパへ

家事・育児のアドバイス  
プレパパ必見!



### ママと相談して決めよう!

#### 定期健診の確認

住んでいる市町によって実施方法が異なるため、時期や内容を把握しておこう。パパもいっしょに行こう。

### ママとシェアしよう!

#### 1日の様子を共有しよう!

子どもの成長をお互いが把握できるように、不在時の様子や出来事を共有しよう。

#### 家事・育児のやることを見える化しよう!

ホワイトボードや情報共有アプリなどでやるべきことの内容や時間帯、方法について明確しておくくと効率的にできる!

#### 育児グッズは事前練習!

子どもが安心できるように抱っこ紐の付け方などパパもしっかりチェックしておこう!

#### 子どもの成長を記録!

子どもの成長の記録を写真やアプリに残して共有しよう! 振り返った時に素敵な思い出になります。

# 乳児期 5～8か月

乳児期 (5～8か月)

乳児期 (5～8か月)

## 家事と育児を協力してやろう

### 赤ちゃんを気かけながら、率先して家事をやろう!

首がすわると今度は寝返りやハイハイで動くことに夢中になっていきます。その分目が離せなくなり、パパとママは家事もままならない状況になりがちです。そんな時に大切なのが、できる人ができることをする姿勢。



### 赤ちゃんがたくさんスキンシップをとろう

好奇心旺盛な赤ちゃんが遊びの中で学ぶことは意外と多いもの。たっぶりスキンシップをとりながら、思いきり遊びましょう。楽しいだけでなく、パパにも学びがあるはずですよ。

#### パパの失敗談

#### ちょっと目を離した隙にハイハイで!?

ふと目を離した隙に、ハイハイで玄関から外に出ていました。子どもは泥だらけになりながら、満面の笑みを見せてくれました。

#### 張り切って作った離乳食が…

週末に作り置きを!と張り切って作った大量の離乳食が鍋の中で丸焦げ…

## ママの自由な時間をつくろう

### ママが外出できるようサポートしよう

ママだって自分の時間が欲しいはず。だけど、言い出しにくいかもしれません。パパが育児や家事に慣れてきたら、パパから「出掛けておいで」のひと言を。自由な時間は、最高の贈り物です。



### 離乳食を作って食べさせてみよう

よだれがよく出て、食べ物に興味を示し始めたら離乳食のスタート。まずは味付けがすめやかな物から。赤ちゃんのペースでゆっくり食べさせて。

#### おかゆや消化に良いものから始めて、慣れてきたらすりつぶした野菜や白身魚、豆腐などへステップアップ!

#### 気をつけること

1. 食品・調理器具等は衛生面に注意しよう。
2. 味付けは薄味にしよう。
3. 初めての食べ物は小さじ1から。
4. 赤ちゃんのペースに合わせてのんびり食べさせよう。
5. 食べた後の様子・便を確認しよう。
6. アレルギーに注意しながら食べさせよう。
7. 万が一の時のために病院が開いている午前中にあげよう。

#### 食べさせてはいけない食べ物

- ハチミツ … 乳児ボツリヌス症になる可能性あり。満1歳までNG。
- 生もの全般 … 刺身や卵など食あたりを起こす可能性あり。
- 塩分の多いもの … ハム、ウィンナー、干物、たらこ、インスタントラーメンなど。
- 噛めずに飲み込む恐れがあるもの … ナッツ類、キャンディ、イカ、タコなど。

## 先輩パパからさんきゅうパパへ

家事・育児のアドバイス  
ブレババ必見!



### ママと相談して決めよう!

#### ママのリフレッシュ!

ママの自由な時間にする子どものお世話の内容や、何をしておいて欲しいか、事前に聞いておこう。

#### 保育所・幼稚園のこと

保育所と幼稚園どちらに預けるのか、どこに預けるか、見学をしてみよう!

### ママとシェアしよう!

#### 離乳食のこと

- 離乳食の進み具合や、内容、何を食べて何を食べていないかなど共有しておこう。
- 離乳食は多めに作って冷凍しておくとう便利!
- アレルギーや好き嫌いについて共有しておこう。

#### パパ見知りをしちゃう子も…

パパに人見知りをしてしまう子中にはいますが、あまりショックを受けないで。そんなときはパパが家事をしてママに育児を担当してもらうなどの工夫をしてみよう。

## 気持ちをシェアしてシェアウセ

From Mama to Papa  
ママからパパへ

---

---

---

---

---

---

From Papa to Mama  
パパからママへ

---

---

---

---

---

---

# 乳児期 9~12か月

乳児期 (9~12か月)

初めてをいっしょに楽しもう!

## 初めて迎える誕生日を祝おう

もう1年、まだ1年。いろいろあった1年を振り返りながら、初めての誕生日をお祝いしましょう。パステルケーキや記念撮影はもちろん、元気に育てて願いをこめる「一升餅」など、地域に伝わる風習でのお祝いも人気です。



## ファーストシューズの準備をしよう

ファーストシューズは、赤ちゃんが生まれて初めて履く靴のこと。お部屋でよちよち歩きはじめたら、お散歩デビューも間もなくです。履き心地や歩きやすさも考えて、特別な1足を選びましょう。

パパの失敗談

お出掛けセットはばっちり!のはずが...

子どもを2人連れての外出も慣れたもの、と思っていたら、上の子の着替えがない...! 出掛ける前の持ち物確認が大切だと実感。

## 気持ちをシェアしてシェアウセ

From Mama to Papa  
ママからパパへ

From Papa to Mama  
パパからママへ

赤ちゃんの心と身体の成長を著しく感じられます。発達には個人差があるので、それぞれの赤ちゃんのタイミングを待ってあげましょう。

乳児期 (9~12か月)

毎日頑張るママをフォローしよう

## 遊びのバリエーションを増やしてみよう

支援センターに連れて行ったり、絵本の読み聞かせをしたり、ふれあいながら遊んだり。パパが積極的に赤ちゃんと関わることで、ママがホッと一息つける時間が生まれます。1人の時間を安心して過ごしてもらいましょう。



パパはできること



仕事と育児のバランスを考えよう

## 休みの日にできることを明確にしよう

貴重なパパの休日を、どう過ごすかはママにも相談してみましょう。お散歩、お買い物、公園へお出かけ。パパがいるだけで、ママも赤ちゃんも安心して特別な日を楽しめます。

## 早く帰ろう! 計画的な休暇を取ろう

赤ちゃんとも早く会いたい、いっしょにいたい。でも職場のみんなに迷惑はかけられない。そんなパパの願いを叶えるためには、仕事の進め方を見直してみたり、時には周囲に協力をお願いしたり、これまでとは違ったアプローチが必要になります。何事も、早め早めに計画的に。



先輩パパからさんきゅうパパへ

家事・育児のアドバイス  
ブレババ必見!



ママと相談して決めよう!

## 保育所入園に向けて

育休から復帰後の生活を想像して生活リズムを整えよう。働き方も検討していこう。

## 休日のシミュレーションをしよう

1日の育児・家事の分担を決めて休日に実際にやってみよう。

## パパの休日をつくろう

頑張るパパも休みが必要。たまには肩の力を抜いて息抜きをする時間をつくろう。

ママとシェアしよう!

## 頼れるご近所さんについて

用事ができた時、緊急の時など子どもをみてもらえるご近所さんのことも話しておこう。頼れる存在が近くにいると、いざというとき心強いですよ。

## 支援サービスを活用しよう

お互いが忙しい時は家事・育児の支援サービスを活用することも考えてみて。周りのパパやママに情報を聞くのも良いかも。

# 幼児期 1~3歳

幼児期 (1~3歳)

## 赤ちゃんがたくさん遊ぼう!

### しつけをしながら遊ぼう

自己主張が強くなり、イヤイヤ期にも入るこの時期に、ものごとのルールを教える場として遊びの時間は最適です。やっていいこと、わるいこと。特に命に関わることは「ダメ!」としっかり伝えましょう。怒ったり、叩いたりではなく、何度も繰り返し伝えることが大切です。さあ、いっしょに遊みましょう。

#### ★お家あそびのアイデア★

##### 片付けを遊びに変身!

アイデア1つでしつけも遊びに。例えば、オモチャをしまう競争をしたり、歌いながらしまったり。お片付けが楽しく身に付きます。

#### ★お外あそびのアイデア★

##### 終わりから逆算して遊ばせる

順番やルールを決めて、いっしょに遊んでみましょう。これから、他の子どもたちと楽しく遊ぶための準備になります。

### 子どもとおしゃべりしよう

「ただいま」「だいすきだよ」など、どんどん話しかけましょう。パパやママの言葉を聞いて、子どもは言葉を覚えていきます。少しずつ、少しずつ会話が生まれていきます。



幼児期 (1~3歳)

パパにできること



### 上の子のお世話をしよう

いちばん小さな子にかかりきりで、お兄ちゃんお姉ちゃんがさびしい思いをしていませんか。忙しい中でも、彼らとの時間を持ちましょう。みんな大切な子どもなのですから。



### 家事分担は継続して行おう

子育ては、パパとママがお互いの立場や仕事を認め合い、協力してこそ成り立ちます。子どものお世話に余裕ができて、家事の分担・助け合いは続けましょう。

#### 例えば…

休みの日はパパが家事をして、ママの自由な時間をつくる等、お互いの生活に無理のない分担を考えよう。

## 先輩パパからさんまゆうパパへ

家事・育児のアドバイス  
ブレパパ必見!



### ママと相談して決めよう!

#### 子どもが体調不良の時のこと

保育所や幼稚園に入園する場合、子どもの具合が悪くなった時、どちらが休みをとるか、話しておこう。どちらかの負担にならないように。

#### 週に一度は夫婦でミーティング!

基本的な連絡事項はメールなどで良いが、週に一度、30分は夫婦で話す時間をつくろう。週の予定の確認や、仕事のことなど、ゆっくり話そう。

### ママとシェアしよう!

#### 外出時に遊べるもの

外に出た時に時間をつぶせるおもちゃやお菓子などを用意し、お気に入りのものは共有しよう。(例)ぬり絵、絵本、音が出るおもちゃ

#### 子どもの「イヤイヤ」に対する対応

まず子どもの気持ちに寄り添い、受け止めてあげよう。反抗するのには何か理由が必ずあるはず。その時どのように接したらよいか、対処法も共有しておこう。

## 気持ちをシェアしてシェアウセ

From Mama to Papa  
ママからパパへ

From Papa to Mama  
パパからママへ

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---



### 保育所への送迎をしよう

できるなら、パパが保育所の送迎を。子どもとの時間も持てるし、保育所での様子もわかります。そして何より、お迎えに来たパパを見つけた時の笑顔が見られます。

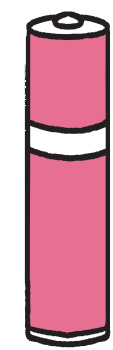
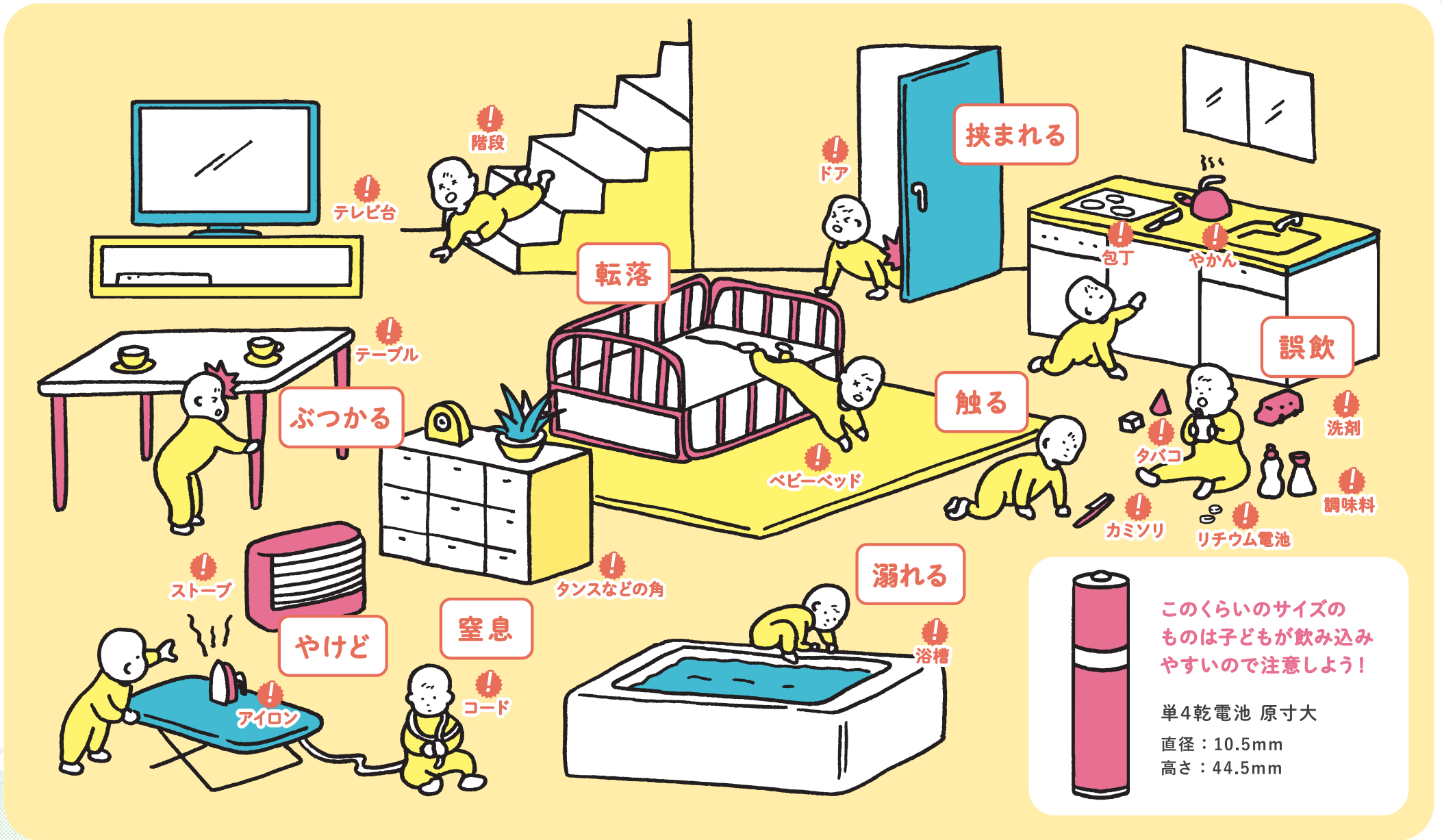
### 様々な教室に参加してみよう

調べてみると支援センターなどが開催している教室で、親子で参加できるものがたくさんあります。子どもの興味や特技を見つけるためにも、積極的に参加してみましょう。

# もしものトラブル - お家の中 -

お家の中にはキケンがいっぱい。

赤ちゃんの行動は予測ができないことが多いので、怪我や事故に繋がる前に  
お家の中のキケンな場所やものを確認しておこう。



このくらいのサイズのものは子どもが飲み込みやすいので注意しよう!

単4乾電池 原寸大  
直径：10.5mm  
高さ：44.5mm

# さんきゅうパイナビュー

育休取得・家事・育児について、さんきゅうパパに答えてもらいました!



大島さんファミリー (浜松市在住)

- **パパ** 唯さん ● 会社員
- **ママ** 瞳さん ● 主婦
- **子ども** 4人 (長男、長女、次男、三男)

こうやって休暇制度使いました!

- **利用した休暇** → 配偶者出産時特別休暇(2日)、年次有給休暇、育児休業
- **産後2ヶ月の休暇取得** → 産後連続9週間
- **職場と相談を開始した時期** → 妊娠初期

## Q1. 育休の取得について、いつ頃会社に相談しましたか?

妻の妊娠初期のつわりの辛い時期から上司に相談しました。

勤務先の会社に育休制度はありますが、周囲に取得している人は少なく、初めは取得を考えている旨と大体の期間を伝え、それによる会社の反応と今後どうしたら取得が可能か確認するため、早めに上司に相談しました。第3子で初めて育休を取得しましたが、グループ長に相談したところ、一言目から快諾をいただき、取得の決定打となりました。



## Q2. 育休の取得について不安はありましたか?

育休取得に向けての事前準備をしていたので大きな不安はありませんでした。

仕事は設計の企画や実験をチーム単位で行うことが多く、休暇取得中に業務が滞らないように、チームの編成を検討したり、後輩の育成やマニュアルの作成、引継ぎなどを十分に実施できたので、大きな不安はありませんでした。上司に前もって相談しておいたのと、時間のかかる人材育成を事前にしておいたことが大きかったように思います。

## Q3. 育休中の過ごし方は?

赤ちゃんとおの子のお世話、家事、幼稚園の活動にも参加しました。

赤ちゃんとおの子のお世話と全ての家事・育児を行いました。役割分担はしっかり決めず、ご飯のメニューや、期日があるもののリストを作ったり、その時々でパパ・ママが臨機応変に行いました。家事・育児以外では、幼稚園活動(PTAなど)に積極的に参加し、特に保育体験は、同年代の子の様子や、子ども達への接し方を直接体感できた良い時間となりました。



## Q4. 育休取得後、働き方に変化はありましたか?

早く帰るために業務の無駄を省く工夫や、仕事量の見直しを行いました。

毎日定時で帰宅するためにはどうしたら良いかを考え、子どもの生活リズムに合わせて、早く出勤して早く帰るようにしました。当時、職場で育休を取ったのは自分が初めてでしたが、今では周りでも育休取得者が増えてきて、男性社員から育休についての質問をもらうことも。男性も育休を取るのが当たり前の社会になってほしいですね。

## Q5. 育休をとってよかったことは?

妻の負担を少しでも軽減し、子どもの成長を間近で感じられたことです。

年中無休で家事・育児をしてくれている妻の苦勞を身をもって体感でき、家事のスキルアップもできたように思います。それから、一緒に過ごす時間が増えたことで、子どもが成長する“今”を間近で感じられたことが大きかったです。1人目、2人目が生まれた時は制度もあまりわかっておらず、育休を取りませんでした。育休中は家事・育児の1日の流れを全て体感できるので、とってよかったと思っています。

やっ! うまくできたぞ!

**成功!**

- **ママから** 授乳中にパパが上の子を遊びに連れて行ってってくれると、とても助かりました。他にも家事全般を手伝ってくれ、毎日が成功の連続です!
- **ママから** パパがいない時に頼れる支援サービスもうまく利用したことで、家事・育児もスムーズに行えました。
- **パパから** 毎日19~20時は洗濯や寝かしつけを担当し、妻の時間をつくるようにしました。また週に2日は妻の休息日を設けリフレッシュしてもらいました。

がんばったんだけど...

**失敗...**

- **パパから** 毎日うまくいかないことも多いです。授乳後にゲップをさせるとき子どもが吐いてしまって自分の服も汚れてしまったなんてことも...
- **ママから** 外出中、オムツ漏れでの「うんち事故」。親子そろってお着替えすることに...

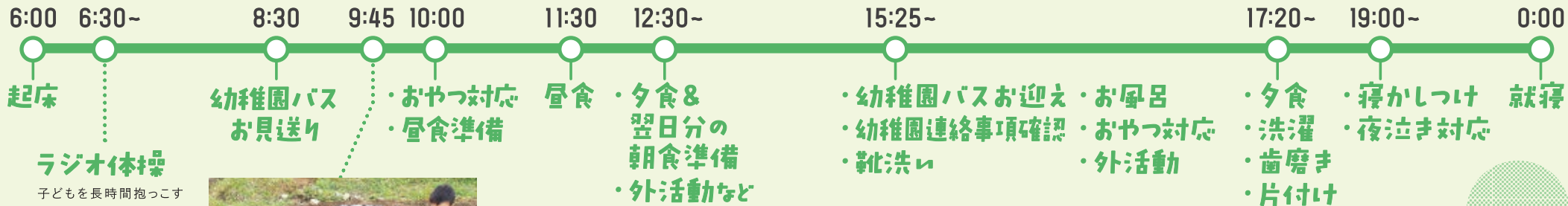
# さんきゅうパパの1日

## 1日のはじまり

起床時間は4人の子どもの様子を見て調整、6:30からラジオ体操。朝食前に子どもの着替えを終わらせ洗濯機を回す。朝食後、前日の洗濯片付けと洗濯干しをします。その後ゴミ捨てや子どもの幼稚園準備手伝い、8:30頃幼稚園バスの見送りをします。

### POINT

子ども達には「自分のことは自分で出来るように」と思い、仕度や片付け着替えなど、出来る限り自分でさせることで時短にもなっています。



## ラジオ体操

子どもを長時間抱っこすることが増え、腕、肩、首などを痛めてしまうことがあります。ラジオ体操は、伸ばす、回すなどの基本動作が多くあり、かつ10分と短時間で元気になります。子どもでも親しみやすいため、今では子ども達もいっしょにやっています。



## 外活動・畑あそび

幼稚園でもやっている泥だんご作りやかくれんぼなど、舗装や整地された場所とは違う環境で泥こになって遊び、全力で楽しんでいます。時には草取りや植え付けを手伝ってもらい、収穫期には自ら収穫をしています。みんな、野菜が大好きです。

## 午後の時間

空いた時間に夕食・翌日の朝食おかずを作ります。「外、行こ」「おなかすいた」と言われることも多いため、散歩や、土いじりを一緒にしたり、キッズカーや三輪車に乗せて遊んだり、おやつ時間をとります。



さんきゅうパパの1日に密着!

ベテランパパならではの家事・育児のコツをご紹介します!

## 1日のおわり

6時間差でお風呂に入ります。お風呂上りは、子どもたちのテレビタイムに洗濯機を回し、夕食となります。食事中に寝てしまう子はサッと移動させます。食後は洗濯干し、お風呂掃除をみんなでやり、歯磨きを済ませたら寝かしつけます。



### POINT

夕方以降、ぐずりが多くなり、毎日思った通りにはなりません。大人もイライラが溜まりやすくなるので、褒めておだてる。笑顔があれば気持ちよく1日が終われます。

## ママと相談しておくの良いこと

- 夜中困ったときに起こしてもいいか。
- 予防接種や定期健診などのスケジュール
- 家事はどこまでサポートしてほしいか。
- 家事全般で守ってほしいこと。  
(例:キッチン道具の位置、洗濯の干し方など)

## ママからパパへメッセージ

パパには家事、育児をいっしょにやってもらうことはもちろんですが、毎日、いっしょに居てくれるだけで助かります。

それに加え、パパがしてくれる家事、育児に子ども達も喜んでます。

まだ泣くことでしかお話し出来ない赤ちゃんとも長くいると、つらい気持ちになることもあります。

そんな時、誰かいてくれるという安心感が得られます。

各々のご家庭にあった様々な形の「さんきゅう」があると思います。

家族でいっしょに過ごすことからさんきゅうパパを始めませんか?

健診や予防接種、お散歩にもぜひ行ってみてください。きっと新しい発見がありますよ。

皆さんは立派なさんきゅうパパです。

# 市町の子育て支援窓口

市町により実施する事業内容が異なりますので、お住まいの市区町窓口へお問い合わせください。

設置市町	センターの名称・愛称	代表電話
静岡市	葵子育て世代包括支援センター	054-249-3193
	駿河子育て世代包括支援センター	054-285-8577
	清水子育て世代包括支援センター	054-348-7766
浜松市	中区子育て世代包括支援センター(中央保健福祉センター)	053-413-5577
	東区子育て世代包括支援センター(健康づくり課)	053-424-0122
	南区子育て世代包括支援センター(健康づくり課)	053-425-1590
	西区子育て世代包括支援センター(健康づくり課)	053-597-1174
	北区子育て世代包括支援センター(引佐健康センター)	053-542-0857
	浜北区子育て世代包括支援センター(健康づくり課)	053-585-1120
	天竜区子育て世代包括支援センター(健康づくり課)	053-922-0075
沼津市	マミーズほっとステーションぬまづ	055-951-3687
熱海市	母子健康包括支援センターすくすく	0557-86-6293
三島市	子育て世代包括支援センター	055-973-3700
富士宮市	子育て世代包括支援センター	0544-22-2727
伊東市	子育て世代包括支援センター	0557-32-1582
島田市	子育て世代包括支援センターてくてく	0547-34-3285
富士市	子育て総合相談センター	0545-55-2896
磐田市	磐田市子育て世代包括支援センター	0538-37-2012

設置市町	センターの名称・愛称	代表電話
焼津市	焼津市子育て世代包括支援センター	054-627-4111
掛川市	掛川市子育て世代包括支援センター	0537-23-8111
藤枝市	藤枝市子育て世代包括支援センター	054-645-1111
御殿場市	御殿場市子育て世代包括支援センター「ママサポごてんば」	0550-70-6655
袋井市	袋井市子育て世代包括支援センター	0538-42-7340
下田市	下田市子育て世代包括支援センター	0558-22-2217
裾野市	裾野市子育て世代包括支援センター	055-992-5711
湖西市	湖西市子育て世代包括支援センター	053-576-4794
伊豆市	伊豆市子育て世代包括支援センター「にじいろ」	0558-72-9850
御前崎市	御前崎市子育て世代包括支援センター	0537-85-6666
菊川市	菊川市子育て世代包括支援センター	0537-37-1136
伊豆の国市	子育て世代包括支援センター	055-949-6820
牧之原市	牧之原市子育て世代包括支援センター(妊娠・出産包括支援事業)	0548-23-0027
東伊豆町	東伊豆町子育て世代包括支援センター	0557-22-2300
河津町	河津町子育て世代包括支援センター	0558-34-1937
南伊豆町	南伊豆町子育て世代包括支援センター	0558-62-6255
松崎町	松崎町子育て世代包括支援センター	0558-42-3966
西伊豆町	西伊豆町子育て世代包括支援センター	0558-52-1116
函南町	Helloあかちゃんおひさまルーム	055-978-7100
清水町	清水町子育て世代包括支援センター「みんなで いっしょに」	055-971-5151
長泉町	長泉町母子包括支援センター	055-986-8760
小山町	小山町子育て世代包括支援センター	0550-76-6668
吉田町	吉田町子育て世代包括支援センターよしにこ	0548-32-7000
川根本町	健康福祉課こども支援室	0547-56-2224
森町	森町子育て世代包括支援センター	0538-85-6330

## 子どもに関わる相談全般

### 子ども・家庭110番

●平日/9時~20時 ●土曜・日曜/9時~17時  
●祝日・年末は休み

賀茂 0558-23-4152

東部 055-924-4152

中部 054-273-4152

西部 053-458-4152

## 児童虐待や子どもに関わる緊急の相談

### 児童相談所 全国共通ダイヤル

いちはやく  
**189** (24時間対応)

## 育休などの労働相談

静岡労働局雇用環境・均等室  
**054-252-5310**

## お役立ち

静岡県の子育て情報満載!

ふじさんっこ  
子育てナビ



アプリもあります

しずおか子育て  
優待カード



子どもと一緒に協賛店舗・施設を利用すると「子育て応援サービス」が受けられます

## もしもの時は?

夜間・休日の救急相談 **静岡こども救急電話相談**

**#8000** または **054-247-9910**

●平日/18時~翌朝8時 ●土曜/13時~翌朝8時  
●日曜・祝日/8時~翌朝8時

休日・夜間当番医等の検索

医療ネット  
しずおか

