



神奈川県

KANAGAWA

パパ



三か丹

チームで子育てしよう！

子どもが生まれる。

ワクワク、ドキドキ。そして不安も…。

そんなパパたちのために、**パパノミカタ**ができました。

誰もが大変な子育てだから、誰か一人が抱えこむものではありません。

パパがカんで追い込まれたり、ましてやママに任せきりというのも…。

ここは、チームで子育てに向き合ってみませんか？

チームとは**パパ、ママだけでなく、祖父母や職場の人たち、友だち、保育園や幼稚園などの先生、地域の子育て支援者さんたちも**そうです。

みんながミカタになる、チームづくりのカギは、

何といても**コミュニケーション**です。

チームのゴールは子どもの育ちと家族の笑顔！

あなたらしい育児スタイルをミカタとともに

見つけていきましょう。



INDEX

	スペシャル	プロスキーヤー三浦 豪太さんパパインタビュー	3
かながわ		パパインタビュー	5
		親子のコミュニケーション	7
		ママとのコミュニケーション	9
かながわ		パパ・ママアンケート	11
		子育てポイント ~日常編・お出かけ編~	13
		快適育児グッズ	16
		トラブルへの心構え 子どもの安全を守る。	17
		ほめ方・伝え方 言葉ひとつで子どもの行動は変わる。	19
		祖父母とのコミュニケーション	21
	かながわ	あつまれ! パパ友 <small>パパサークル、NPO法人、情報サイト</small>	22
		パパと遊ぼう! “カラダ遊び”で親子のスキンシップを楽しもう。	23
		「パパ料理」のススメ	25
		ワーク・ライフ・バランス	27
		地域をミカタに! 相談窓口を活用しよう。	29



2013年、父・雄一郎さんをサポートして2度目のエベレスト登頂に成功。親子での2度登頂は世界初！父は世界最高齢登頂記録を樹立（80歳）。

三浦豪太さん

スペシャルインタビュー

自然のなかで子どもと遊び、 チームを育む。

スキヤーの三浦豪太さんは、妻と3歳8歳の子ども2人の4人暮らし。3年前、一家で海のそばのマンションに引っ越しました。裏手の山にはロッククライミングができる場所もあり、虫取りやハイキングにぴったりの環境。時間があれば目の前の海や裏山で遊ぶ子育てライフを満喫中です。

「コミュニケーション能力を育むには一緒に何かをやるが一番です」と豪太さん。ハイキングやカヌーなど、週末は家族一緒に自然の中で遊ぶようにします。共通の話題があれば話も弾みます。それは地域の大人同士でも一緒。海に近い環境で釣りやマウンテンバイクなどを通じて知り合いが増え、子どもの友だちの親としての関係ではな

く、友人としてつきあえる仲間ができたそうです。「親だけで子どもを育てようと思ったら大変です。お互いに子どもを預かりあえば、子どもにも刺激になり、私たちも楽になりました」。豪太さんの家にも毎日のように地域の子どもたちが集まり遊ぶ風景がみられます。

父とともに世界の山に 挑んだ子ども時代

父親は、プロスキヤーで登山家の三浦雄一郎さん。豪太さんが幼いころは家族旅行が冒険そのもの。11歳のときには家族でキリマンジャロ登山に挑戦しました。「家族と過ごす時間は濃密でした」と豪太さん。リスクがあって



1 息子と逗子の海でアウトリガーカヌー！ 2 家族でラフティング。「結婚してからアウトドア派になった」という妻の加恵さん。
3 身近な自然も遊び場に早変わり！

詳しい内容をウェブ版に掲載しています
<http://c.rakuraku.or.jp/mikata/interview>



もじっと見守ってくれた父親の姿から、「子育ては手放しにすることのほうが大変です。キモが座っていないとできない子育てだったと思います」と振り返ります。

「子どももスキーヤーに」と思う豪太さんですが、長男はのんびりしていて、いまは外で遊ぶより家でゲームに夢中。「子どものやる気を引き出すのは難しいものです」と苦笑しながらも「受験のための学問でなく、勝つための訓練でもなく**学ぶ楽しさがわかる子になってほしい**。なんでも興味を持ったものに一生懸命になってほしい」と豪太さん。「子育てはうまくいかないことも多いですが、子どもは面白いですよ」とにこやかに話してくれました。



みうら とうた
三浦 豪太

プロスキーヤー、
 博士(医学)/Ph.D.

1969年鎌倉市生まれ。三浦ファミリーとしてアフリカ、キリマンジャロを最年少(11歳)登頂。2003年、父・三浦雄一郎とともに世界最高峰エベレスト山(8848m)親子同時登頂を達成。長野オリンピック13位、ワールドカップ5位入賞など日本モーグル界の牽引的存在。

かながわパパインタビュー



子どもの自立の 手助けを。

南足柄市 たかしさん

私は子どもにとって厳しい父親ではなく、リラックスできる存在でありたいと思っています。子どもが自分の力で考えて、自立するのが、育児のゴール。

悪いことをした時にも追い詰めないで「どうしたら良いと思う?」と聞いて、その子の考える力を養い、自立ができるように手助けをしています。

ママにもインタビュー

さおりさん

休日になるとパパ、パパと言われる、パパのレアキャラ感が羨ましい! 私がパパと同じように接するのは絶対できないですね。

毎日長い時間子どもといると、ずっと優しい目で見守るなんて無理。パパと私がお互いに補いあっているのかな?と思うと、気持ちが楽になります。



子育てはまず 受け止めることから。

鎌倉市 かつひろさん

子どもにはそれぞれ個性があるので、まずその子の個性を認めることが第一歩かなと思っています。「子どもは外で遊べ」とか言いませんし、「こうでなければならない」とも思いません。ゲームやパソコンが好きならそれはそれでいいじゃんって!これは親も同じで、父親だからこうあるべき、という感覚はありません。その方が子も親もお互い気を張らなくていいし、楽なんじゃないかなと思います。





娘の笑顔でパパになった と実感。

横浜市 じろうさん

子どもが生まれてから、家に仕事を
持ち帰ることが減りました。時間がある
限り、家族3人での散歩や食事を楽し
んでいます。娘が顔いっぱい笑顔
を浮かべて寄って来る時、パパになっ
たんだなあ、と実感します。



頼れるお父さんになりたい。

厚木市 たかしさん

私と妻はそれぞれボーイスカウト、
ガールスカウトをしていたので、子育て
に対する考え方は似ています。

子どもが自分で考え行動できて、困っ
た時には相談してもらえるような、頼れ
るお父さんになりたいです。



いろんな価値観に 触れさせたいと思う。

大磯町 なおとさん

育休中の妻の復職に備えて、休日
は私も積極的に子育てをしています。
祖父母にも積極的に会わせています。

子どもがいろいろな違う考え方に触
れられることによって、より良い子育て
ができるのではないかと思います。



地元での子育て交流を 楽しんでいます。

寒川町 なつおさん

今は仕事を定時で上がれるため、
子どもと一緒に風呂に入る事ができま
す。寝顔を見ることが日々の癒しに
なっています。

パパ友ママ友の輪が広がり、地域
での子育て交流を楽しんでいます。



親子のコミュニケーション

子育ては「共育

詳しい内容をウェブ版に掲載しています
<http://c.rakuraku.or.jp/mikata/oyako>



電話の関係

子は家から外の世界へ出て行くが、不安があればいつでも親元へ助けを求められる。丁寧に子どもの話を聞きましょう。



ぶらんこの関係

一緒に体験をするけれど、少し離れる時期。子離れ・親離れの入り口。親はそばで同じように感動したり、子どもの上手にできない気持ちを受け止めましょう。



抱っこの関係

親子でふれあいながら、共に行動し、様々な外の世界（デジタルよりアナログ世界）を五感で体感していきましょう。



すべり台の関係

親子で一緒に体験をしながら、子どものやりたい気持ち、子どもが自分でしたいことを伸ばして自信をつけてあげましょう。



子どもの成長はらせん階段

行ったり来たりして、確かな成長（人生）のバネを一緒に築いていきましょう。



関東学院大学 教育学部
 つちやこ
 教授 土谷 みち子

専攻は臨床発達心理学、保育学。家庭支援論をはじめ子育て支援総論や乳児保育などを担当する。

ち」のプロセス🌱

発達の特徴

発達の個人差は1年前後あります。
パパもママもあせらないくださいね。

学童期

具体的思考から抽象的な思考へ、何でも一人で頑張る理屈家の時期
精神的自立のはじまり。親も誠意をもって接し、言葉で
相手をしましょう。

4~5歳

生活習慣の自立、社会的ルールを理解、友だちの世界が充実する時期
集団ルールのある友だちとの遊びで、体中でエネルギー
発散を。

3歳

自己主張と反抗、おしゃべり期

友だち世界へのはばたき。おしゃべりを聴いてあげながら、
しっかり「いけない」も伝えて。生活習慣（食事、着替
えなど）の自立が自信に。

2歳

ことばの増加・手の器用さ、イヤイヤ期

パパやママのまね上手。絵本や手遊びの繰り返し・シー
ル貼りが好き。でも、思うようにいかないとひっくり返る
「イヤイヤ期」。

1歳

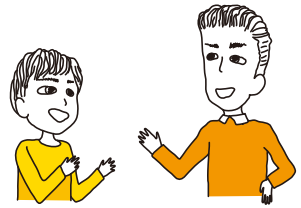
探索行動、ことば・歩行の始まり

好奇心で自分の世界を広げる。親子で声や言葉をまねっ
こして言葉の世界を広げてあげてください。

0歳

感覚・運動的な動き、愛着関係の形成期

親子で同じモノを一緒に見て感じて信頼関係を。自分の身
体を手足でしっかり支えられるようサポートを。



一度成長が進んだように見えた姿（卒乳やオムツはずれなど）が、実は仮の成長だったかのよう
に元に戻ることがあるのです。すると大人は慌
てて以前より多様な手をつかい、子どもの成長
を促します。つまり、大人の手がかかるように、
子どもはしかけていて（多くは引っ越しや第2子
が生まれた時など）、自分の成長に弾みをつけて
います。信頼のおける周囲の大人に、自分から
SOSを発信できる子どもになっているのです。

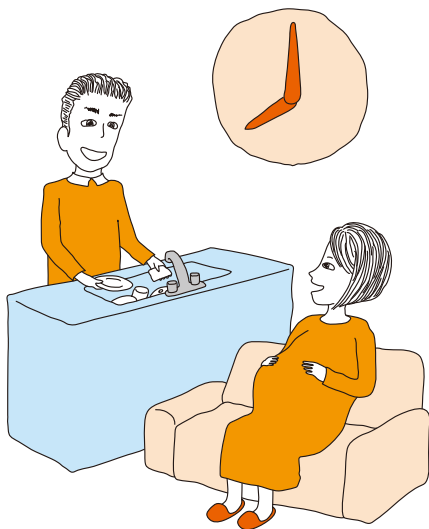
子どもの成長は「らせん階段」のように、同じよ
うに見えることを繰り返し、少しずつその子のペース
で上に伸びていきます。何歳になっても、抱っこの
関係やぶらんこの関係を行ったり来たりして、親子
のコミュニケーションを大切にしてください。それ
がたくましい成長につながる人生の「バネ」を築
くのです。子育ては、大人も豊かに成長させ
てくれる共育ちの仕事。乳児期からチームワー
クを発揮して、大人たちで支え合ってくださいね！

ママの心と身体はとってもデリケート。

妊娠から出産そして授乳期と
ホルモンの分泌は大きく変動します。
産後の慣れない育児のストレスや睡眠不足で
更にホルモンは乱れます。
心身ともに不安定になり、
イライラして落ち着かない気持ちになったり、
気分が落ち込み涙が出たり。
育児疲れや孤独感、
家事と育児を両立できない罪悪感から、
まじめな頑張り屋のママは産後うつになることもあります。
ママがひとりで抱え込まないように、心のサインに気付いてください。



大切なのはママとのコミュニケーション。
夫婦で過ごすゴールデンタイム(夜7時~10時)の活用をおすすめします。
特に妊娠期はお腹も張りやすくむくみやすい時間帯です。
夕飯のお片づけなどパパの出番。
お休みの日だけでも大丈夫。
夫婦で会話を楽しみながら赤ちゃんと一緒に成長して夫婦の絆を作れるといいですね。
そう、ママの一番の理解者はパパなのですから。



平塚市 ひまわりレディース & マタニティクリニック
つるはら
こ
師長 鶴原 たみ子



訣は「妻のケア」にあり。

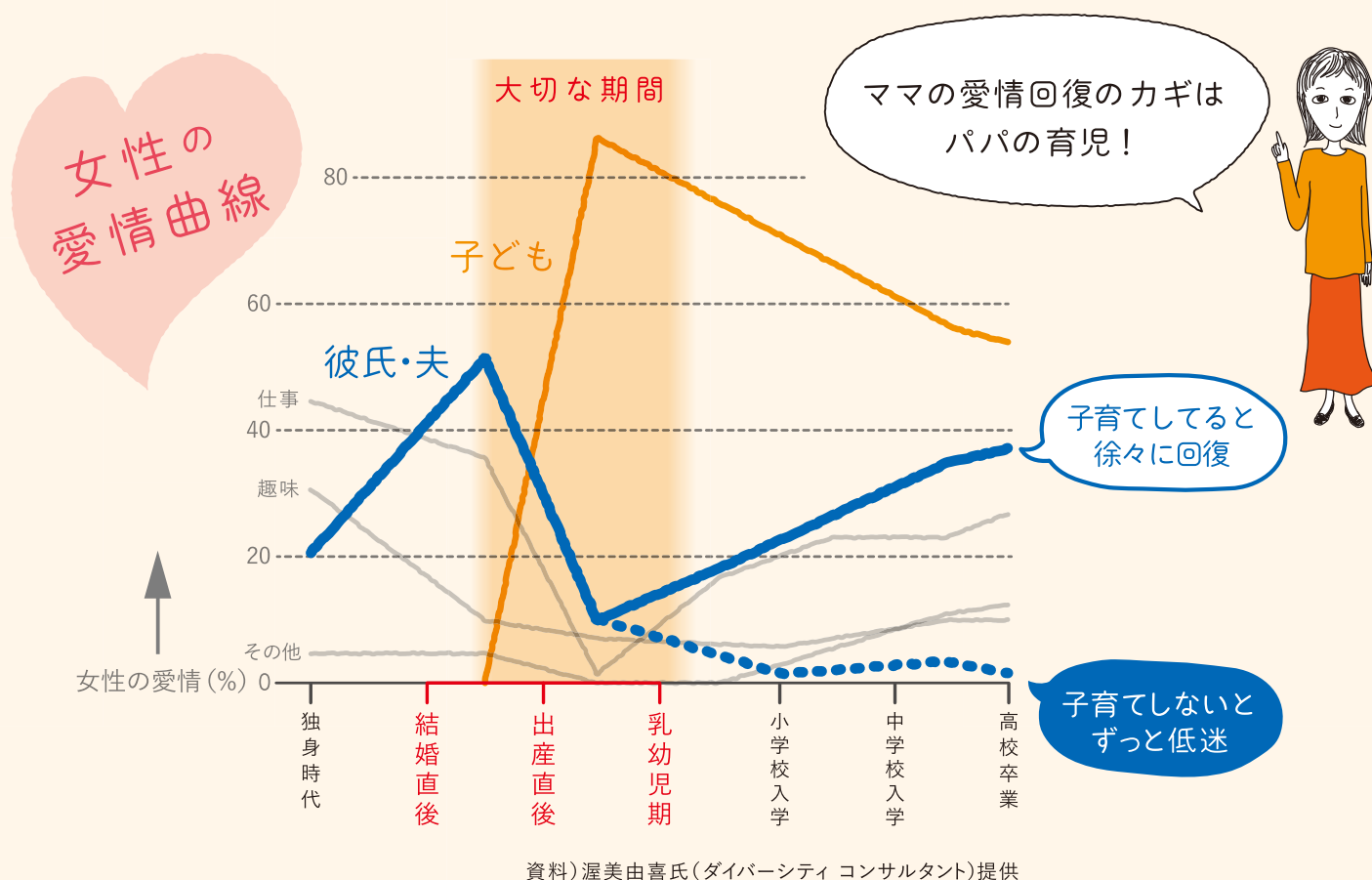
夫婦の未来を占う？ 女性の愛情曲線とは。

この調査は、女性たちのライフステージごとの愛情の配分先の変化をグラフ化しています。

結婚直後のトップは「夫」ですが、**出産後、妻の愛情は子どもに注がれ、夫への愛が急降下**。でも、子育てが大変な乳幼児期に「夫と二人で子育てした」と回答した妻の愛情は

徐々に回復し、「私一人で子育てした」と回答した妻たちの愛情は低迷を続け、仮面夫婦や熟年離婚の原因になるかもしれません。

パパの育児は、子育て中や子育てが終わった後の夫婦関係に効くのです。



アドバイスよりも、聴く姿勢。

パパの育児で最優先すべきは「妻のケア」。妻にねぎらいの声をかけ、妻の話を最後まで聞きましょう。夫婦の会話でアドバイスは不要です。

NGワードは「手伝おうか?」。お手伝い感覚ではなく、**育児のしんどさをシェア**することで妻に感謝され、夫婦の間にチームの絆が生まれます。



NPO法人ファザーリング・ジャパン
あづま こうじ
理事 東 浩司

コレがうれしい! ランキング



ママに喜ばれた

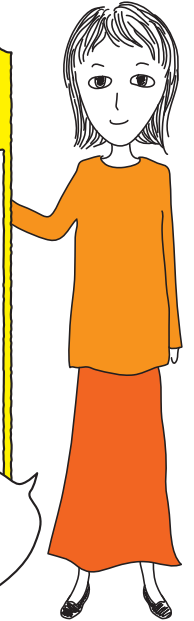
- 1 家事
- 2 1人の時間をつくる
- 3 子どもの世話

いちばん喜ばれるのは家事!
食事でも作ってみようかな?
→詳しくはP25,26へ

パパにしてもらって うれしかった

- 1 家事
- 2 子どもの世話
- 3 1人の時間をくれた

体調が悪いときに
いたわってくれたり、
家事や育児をしてくれると
うれしいな。



家族内コミュニケーションのコツ

先輩パパ・ママは、こんな工夫をしている!



会話をする

子どもの日々の様子を
聞いてみよう。
悩み事があるかも?



食事はできるだけ 一緒にとる

夕食は無理でも朝食なら?
家族みんなで
同じ時間を過ごそう。



ママに連絡

帰るコールや、携帯での
コミュニケーションも大切。



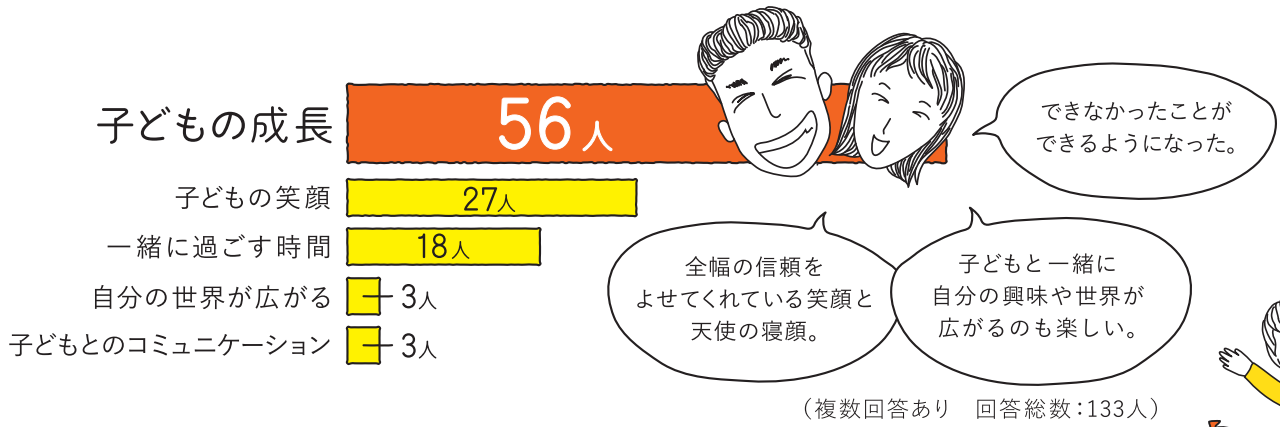
「ありがとう」を 忘れずに

「ありがとう」ママが言われて
うれしい言葉ダントツ1位。
日々の感謝を忘れずに。



ママに聞きました!

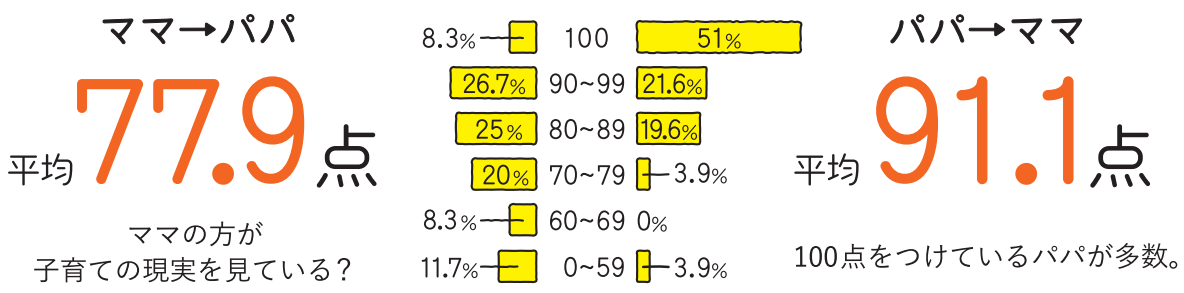
子育てで楽しいことTOP5



子育てでつらいことTOP5



パートナーを100点満点で評価すると…!?



このアンケートは、「パパノミカタ」作成にあたり、子育て中のパパ・ママを対象に実施したものです。アンケート回答者：133人

できることから

「全部やろう!」などと意気込みは良いのですが、



1

自分のことは自分で!

ママの負担を減らすことが第一! パパのちょっとした心がけがママの笑顔のもと。



2

いつも笑顔で!


仕事のモヤモヤを家に持ち帰らない。笑顔で家族と接するパパは皆の人気者に。



5

育児のツボもそれぞれ。


基本ルールはママと相談して! 入浴、絵本、スキンシップなど。
→「パパと遊ぼう!」P23.24へ



6

ママのリフレッシュのお手伝い。

美容室やママの趣味の時間は、子育ての合間の大切なひと時。ママのリフレッシュタイムには子どもを連れて外出を。



9

職場から少しでも早く帰る。

仕事を効率化して少しでも早く帰ろう。寝かしつけだけでもママは大助かり。
→詳しくはP27へ



10

職場の人にもチームのミカタに!

職場には子育て中のパパであることを広く伝えよう。いいアイデアをもらえるかも。

とりかかろう！

無理は禁物。できそうだな、と思うものからまずは1つ、始めてみてください。

3



ママの話を聴く。

聴く姿勢に徹しよう。子どもが寝ている時間を有効活用しては。

→詳しくはP10へ

4



家事のツボはそれぞれ。

基本ルールはママに聞きながら、まずは得意なところから始めては。


7



子どもを預けて気分転換する。

たまには、祖父母やチームのミカタに子どもを預けて、ママとちょっとお出かけ！一時預かりなども活用しよう。

8



いざ、という時に頼れるパパに！

家族の安全を守る頼れるパパに！万が一に備え家族の防災グッズを用意しよう。

11



帰ったら仕事モードはOFF！

家に入る前に仕事の連絡は済ませるなどひと工夫を。家族と過ごす時間は家族だけのために。

12



ムリな時はSOS！

今の自分では、どうにもならない時は、抱え込まないでチームのミカタを頼ってみよう！

市町村の保健所や母子保健担当課、産院などで開催される **両親教室・父親教室** では、出産や子育ての基礎知識が学べるので、参加してみよう。

子どものお出かけも できることから！

1



準備を一緒に楽しむ。

パパこだわりのお出かけグッズを用意すると、さらに楽しくなるよ。子どもが大きくなったら、一緒に準備すると気分がぐんと盛り上がる。

2



お出かけ先の情報は 事前に調べておく。

天気、気温、交通ルート、施設の営業時間や、オムツ台の有無など、出先であわてないようにチェックを。

→詳しくはP23へ

3



まずは近所から。

子どものお出かけは食事・トイレなど、予想外のことだらけ。まずは近所からはじめて慣れていこう。

4



子どものペースに合わせる。

お昼寝、食事、帰る時間など、子どもに合わせてゆったり予定を組む。子どもの様子を見ながら、計画変更も柔軟に。

5



子どもの体調には 気をつけて！

子どもの体調は変わりやすいので、常に気をつける。休憩はまめにとって水分補給を忘れずに。常備薬や救急セットも忘れずに。

6

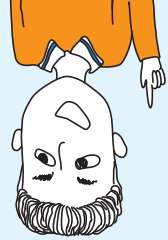


パパも一緒に楽しむ。

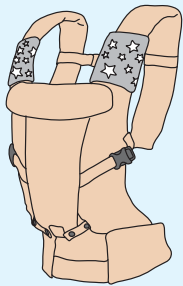
せっかくのお出かけ、子どもが楽しむだけじゃもったいない。パパの趣味も兼ね合わせたり、一緒に楽しめる工夫をしよう！

快適育児グッズ

子どもが成長するにつれ、グッズのフィールドも広がる。目が肥えてくるから、選ぶのがもっと楽しくなるよ！グッズは購入のほか、レンタルやリサイクルなどもうまく活用しよう！



パパが知っておきたい育児グッズ



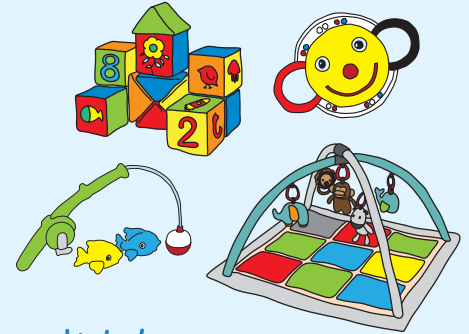
抱っこひも

新生児から体重20kgくらいまで使えるものも。お出かけや家事、寝かしつけに便利。



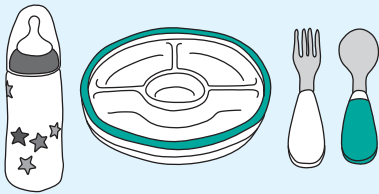
ベビーカーなど

安全性を最優先しながら使いやすさも求めたい。購入後の組立ては、パパの出番です！



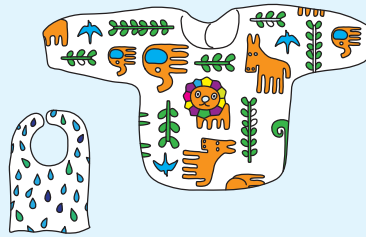
おもちゃ

赤ちゃんの五感の力を引き出す仕掛けがいっぱい。バスタイムも楽しい！



お食事グッズほ乳びんなど

おっぱい・ミルクから離乳食、普通食へ。成長にあわせて、いろんな種類が。



お食事グッズよだれかけなど

食べこぼしやよだれは仕方ないけど、おしゃれに清潔にしたい。



乗用玩具

子どもは乗り物遊びが大好き。性格などにあわせて楽しめるものを。



グッズ選びは夫婦コミュニケーションの場。 楽しく、後悔しないためには？

きむら
ダッドウェイ 店舗スタッフ 木村 あさみ

最近はパパも使えるグッズがとても充実しています。夫婦の趣味の違いを超えて、グッズ選びで意見が割れて長引かせないためには「お世話用品はママ」、「お出かけグッズはパパ」などと、あらかじめ**カテゴリーごとに誰が最終ジャッジをするか決めておく**ことがおすすめ。だからといって、好き勝手な選

択はNG。相手の意見を尊重した上で、自分の責任で選んでみては？ **一度決断したら、文句なし**というルールも大切です。

迷っている時は、お店のスタッフに声をかけてください。話しているうちに何が必要かははっきりしますよ。グッズ選びの頼れるミカタです。

事故予防

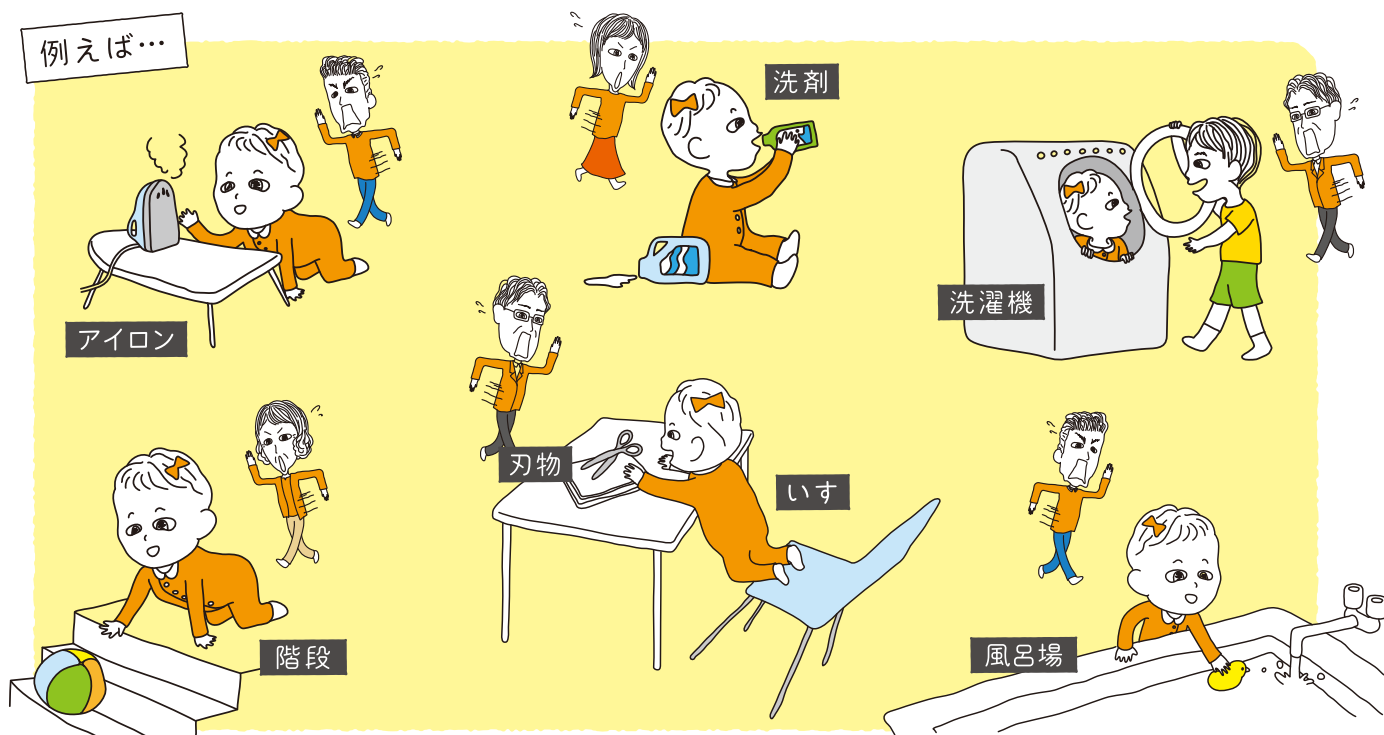
3歳までの子どもの事故は家庭内で起こる。

子どもの事故は多発しています。ある調査*によると、10人のうち7～8人の子どもは、3歳までに医療機関の受診が必要なケガを負っています。子どもが事故に遭遇しやすい理由は発達するからです。昨日できなかったことが、今日できるようになって事故に遭うのです。ケガをする月齢、年齢とそのパターンはほぼ決まっています。3歳までの事故は半数以上が家庭内で起こっており、それ

以降は家庭外での事故が多くなります。重症を負う事故や発生頻度が高い事故の予防について優先的に取り組む必要があります。自動車に乗るときはチャイルドシート、自転車に乗るときはヘルメットが不可欠です。

深刻な事故が起きたときのために、心肺蘇生法と窒息時の対処法を一度は実習しておくことをおすすめします。

例えば…



NPO法人 Safe Kids Japan (セーフキッズジャパン)

やまなか たつひろ
理事長 山中 龍宏

小児科医。緑園こどもクリニック(横浜市泉区)院長。専門は小児の傷害(事故)予防。1985年9月プールの排水口に吸い込まれた中学生を看取ったことから事故予防に取り組み始めた。子どもの事故予防には社会全体が取り組む必要があるという考えのもと、様々な角度から活動を行う。NPO法人 Safe Kids Japan 理事長も務め、サイトでは多数の子どもの事故事例と予防法を公開。
<http://safekidsjapan.org/>

を守る。

事故以外の危険と対策

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで！



赤ちゃんは激しく揺さぶられると、脳が大きなダメージを受けて「乳幼児揺さぶられ症候群（SBS）」となり、**重い障がいが残ることや亡くなる**ことがあります。揺さぶるきっかけには「**赤ちゃんが泣きやまずイライラして抱っこする**」などがあります。こんな時は、**赤ちゃんを安全に寝かせて、ちょっと離れて「クールダウン」**がおすすめです。



詳しくは >>> <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f480209>

「乳幼児突然死症候群（SIDS）」のリスクを下げたい！

「乳幼児突然死症候群（SIDS）」は、睡眠中の赤ちゃん（原則1歳未満）が突然に亡くなる病気です。窒息でもなく原因不明です。**発生率を下げる3つのポイント**は「**あおむけ寝**」「**母乳育児**」「**みんなで禁煙**」とされています。



詳しくは >>> <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f849/#sids>

もしもに備えて

子どもを事故から守る！プロジェクト <http://www.caa.go.jp/kodomo>
[消費者庁]

母子健康手帳の後半部分に、**心肺蘇生法のページ**があります。
ここを読むだけでなく、**実習も受けておきましょう。**
また最寄りの消防署や県内の赤十字支部で、救命や応急処置について問い合わせができます。
http://aed.jaam.jp/course_seminer.html

もしもの時は

かながわ小児救急ダイヤル

TEL: **#8000** または **045-722-8000**
夜間・休日の救急電話相談 毎日18時～24時

神奈川県医師会中毒情報相談室

TEL: **045-262-4199** 24時間対応
たばこ、洗剤、化粧品などの誤飲・誤食による急性中毒相談

こどもの救急[公益社団法人日本小児科学会]

<http://kodomo-qq.jp>



普通のことをほめる。

子どもの良い行動をほめることで、良い行動は増え、間接的に問題行動を減らしていくことになります。では、どんなことをほめればいいのでしょうか。それは、子どもの「普通の行動」です。例えば、おもちゃを片付ける時に、おもちゃを投げて箱に入れることは問題行動なの

で、注意します。ではその反対に、ほめる対象となる行動はどのようなものでしょうか。その一つは、「おもちゃを投げずに箱に置いて入れること」です。この、見過ごしがちな、子どもの「普通の行動」を見つけて、すぐにほめられるかどうかポイントです。

ほめ方・伝え方を練習しよう！

ほめ練じゃんけん

- 1 パートナーと向かい合ってじゃんけんをする。
- 2 勝った人は、2秒以内に相手を「〇〇してえらいね」とほめる。

人格ではなく、具体的な行動をほめることがポイントです。「座っていてえらいね」「相手の目を見ていてえらいね」など

効果

繰り返し練習することで、ほめることに慣れます。
良い行動を相手にフィードバックできるようになります。

座っていてえらいね

年齢別
ポイント！

0~1歳

かわいいからほめやすい。たくさんほめて、ほめることに慣れておきましょう。

2歳

少し話が通じるようになり、つつい年齢以上のことを求めがち。できたところをほめていきましょう。

3歳

会話が成立し始め、約束やごめんなさいができるように。しかし、まだまだ人間歴3年。ほめていきましょう。

の行動は変わる。

「～してね」と伝える。

子どもを叱る際に、よく使われる言葉、「～しないで（走らないで、大きい声を出さないで、触らないで）」。実は「～しないで」は、何をすればよいかという情報が入っていないため、**子どもには伝わりにくい**のです。では、どうすればよいか。「～してね」と伝えましょう。

何をすればよいかがストレートに伝わり**ます**。「歩いてね」、「パパと同じ大きさの声で話してね」、「お店にあるものは見るだけにしてね」など、ほんの少し、言葉を変えるだけで伝わりやすくなります。

ほめ方・伝え方のポイントはいっぱいありますが、一番大事なのは実践できること！
ここでは、ほめ上手・伝え上手になる近道、「練習」をしてみましよう。

「してね」クイズ パートナーと順番に問題を出す。

- 1 出題者は回答者に「～しないで」と伝える。
- 2 回答者は「～してね」という表現に言い直す。

例えば

「座らないで」▶「立ってね」 「走らないで」▶「歩いてね」
「大きい声を出さないで」▶「私と同じ大きさの声で話してね」など

Q. 走らないで

A. 歩いてね

効果 子どもに具体的に伝わりやすく、良い行動に結びつきます。

おやっと思ったら…

なかには、こうしたほめ方、伝え方がうまく伝わらない子どももいます。でも、子どものできないことを頭ごなしに叱らないようにします。

乳幼児の成長発達には個人差が大きいです。氾濫するネット情報に悩んで、子育てに自信をなくさないようにしてください。

子どもの発達や病気など、気になることがあったら、保育所・幼稚園、地域の子育て支援センターや保健師さん（地域の相談窓口）など、実際に子どもたちと関わって、一緒に考えてくれる方に相談してみましよう。

つちや こ
関東学院大学 教育学部 教授 土谷 みち子

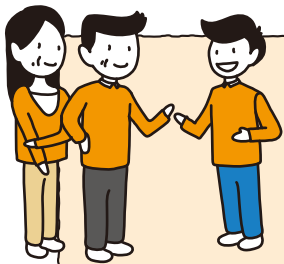
→相談窓口はP29.30へ

祖父母とのコミュニケーション



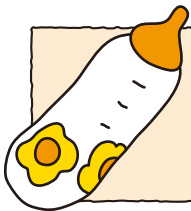
おじいちゃん、おばあちゃんを 子育てのミカタに!

子育てが始まると、お食い初めや誕生日、入学式など、子どもを囲んで祖父母と関わる機会が増えます。でも、価値観のちがいやコミュニケーション不足などから、すれちがいやお互いのストレスのもとになることも。そこで、祖父母とのコミュニケーションがぐんとアップする秘訣です。



パパが コミュニケーションの 仲介役に

ママが祖父母に直接言いづらいことを、パパから上手に伝えてみよう。祖父母の考え方を、パパからママにやんわり伝えてみよう。また、家族で集う行事の手配や準備をパパがすると、ママの負担軽減に。遠方に住む祖父母には、パパからメールやSNSで孫の成長を共有してみよう。



子育て 今昔あるけれど

子どもにとっていろんな大人の価値観にふれることはいいこと。うちの子育て・子育てスタイルについて、チームで話しやすい雰囲気をつくっておこう。



ありがとう、を忘れない

パパからも、祖父母にありがとうの気持ちを伝えてみよう。ことばが照れくさかったら、祖父母の誕生日や敬老の日に、パパから食事に誘ったり、プレゼントを贈ったり。チームの笑顔のもとです。

ダブルケアについて

ひと昔前は子育てが一段落してから親の介護を行うのが一般的でしたが、晩婚化・晩産化が進む現代では、子育てしながら介護に直面する方が増えつつあります。介護や子育てなど、複数のケアが同時に必要な状況をダブルケアと呼びます。

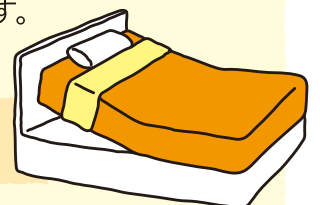
子育てや介護はまだまだ「嫁や娘」というように女性が多くを担っています。

夫が理解してくれる、話を聞いてくれるだけでも負担が軽くなるのがダブルケア調査^{*}から分かりました。

ダブルケアに直面した時を想定して、普段から親との関わりや介護のこと、その負担や分担について、夫婦や家族で前向きに話し合っておくことが大切です。

ダブルケアに関する情報は

一般社団法人ダブルケアサポート <http://wcaresupport.com>



^{*}「東アジアにおける介護と育児のダブルケア負担に関するケアレジーム比較分析」(研究課題番号 24310192)

笑いも悩みもシェア！ 地域のパパ友づくりも教えます！

あつまれ！パパ友



—— かながわのパパサークル、NPO法人、情報サイト ——



川崎パパ塾

<http://papamama2010.com>

『子育て、自分育て、地域育て、次世代育て』の学ぶ場を、地域のパパたちへ提供。「パパが変われば、家族と地域が変わる」がモットー。



イキメン研究所

<https://www.facebook.com/scrum21.ikimen>

川崎市男女共同参画センター(すくらむ21)にて職場や地域でイキイキと過ごす男性の生き方を研究・発信。父子手帳「ちちしるべ」はキッズデザイン賞奨励賞を受賞しました。



イクメンクラブ

<http://www.ikumenclub.com>

子どものワンパクな笑顔のために、男の子育てを楽しくしたい！そんな思いで神奈川県(南足柄市、葉山町)を中心に活動するNPO法人。



全日本育児普及協会 NPO法人

<http://ikujifukyu.com>

児童虐待を無くしたい！その思いで父親たちが集まり、横浜市で結成したNPO法人。会員自ら講師となって全国でパパスクールを開催。



ファザーリング・ジャパン NPO法人

<http://fathering.jp>

いい父親ではなく、笑っている父親になろう！国内最大の父親育児支援団体で、会員約400名。県内の各市町村でパパ向け講座を実施。



ヨコハマダディ 情報サイト

<http://hamadaddy.city.yokohama.lg.jp>

横浜市のパパ育児をおもしろ楽しくするサイト「ヨコハマダディ」では地元パパによる講座やイベント、地域の親子の居場所などの情報が随時更新されています。

パパと遊ぼう!

“カラダ遊び”で親子の

倒す動き

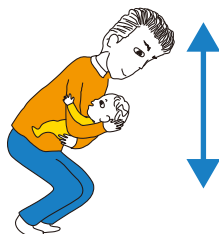
7ヶ月~

- 1 足を軽く広げ、子どもをしっかり抱きかかえる。
- 2 片手で頭を支える。
- 3 そのまま上半身を前に **おりゃー!** と倒す。

子どもの顔を見て喜んでいるようなら何度も繰り返す。



倒した後は膝を使って上下すると子どもがさらに喜ぶ。



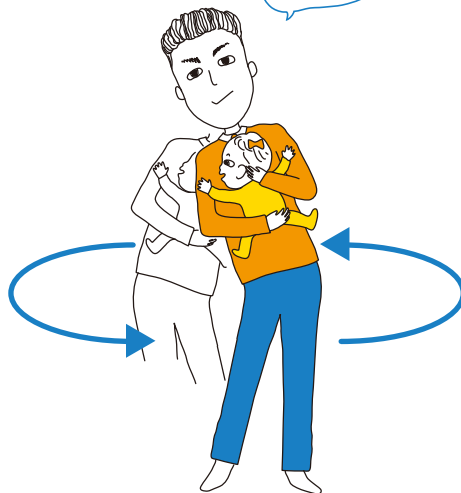
腰回し

7ヶ月~

- 1 両足を肩幅に広げ、ほぐすように腰を左右に動かす。
- 2 ほぐれてきたら右回りに何度か一定のリズムで腰を回す。
- 3 反対側も同様に回す。

慣れてきたらリズムを変えて

ぶーん! と回す。



- 子どもの様子を見ながら成長・発達にあったサポートをしっかり。●特に頭は激しく揺さぶらないように注意。
- 無理は禁物。慣れるまでは、安全なところで練習しよう。

詳しい内容をウェブ版に掲載しています
<http://c.rakuraku.or.jp/mikata/odekake>



パパとお出かけしよう!

こどもの国

広大な敷地に遊具や乗り物、牧場があり、屋外で思いっきり楽しめます。こどもの国線こどもの国駅徒歩3分。



横浜市青葉区奈良町 700
TEL:045-961-2111

くりはま花の国

春はポピー、秋はコスモスが100万本。四季折々の花が咲き渡る公園で、巨大なゴジラの滑り台もあります。



横須賀市神明町 1
TEL:046-833-8282

スキンシップを楽しもう。

ウェブ版では動画も紹介!
<http://c.rakuraku.or.jp/mikata/asobi>

ひこうきの動き

1歳~

- 1 パパが座った状態で子どもを向かい合わせに立たせる。
- 2 子どもの脇を抱えながら、パパのすねに乗せる。
- 3 すねに子どもを乗せた状態のまま、
「ぶーん!」と脚を上下する。

子どもの反応をみながら
揺らすスピードを変えたり、
揺らす幅を大きくしてみよう。



肩車からの抱っこ

2歳~

- 1 肩車をする。
- 2 右に体を傾けながら左腕を伸ばし、
子どもの右肩を支える。
- 3 そのまま子どもの体を
自分の胸の前にスライドする。

子どもがスライドする間は、
落とさないように足の間から
背中をしっかり支える。



さとう しもん
講師 佐藤 士文

NPO 法人全日本育児普及協会 代表理事

家族で踊れるベビーサルサを発案し講師を務める。育休を二度取得した二児の父。

辻堂海浜公園

辻堂の海沿い、ジャンボプールのある公園。遊びながら交通ルールが身につく交通公園には小田急2600形車両も。



藤沢市辻堂西海岸 3-2
TEL:0466-34-0011

生命の星・地球博物館

藤沢にナウマンゾウがいた! 丹沢が海?など神奈川の大地の変化がわかる博物館。箱根登山鉄道入生田駅徒歩3分。



小田原市入生田 499
TEL:0465-21-1515

あいかわ公園・宮ヶ瀬ダム

宮ヶ瀬ダムから中津川沿いに広がる公園。冒険の森はアップダウンがあり、日頃の運動不足解消にオススメ。



愛甲郡愛川町半原 5423
TEL:046-281-3646

妻や子どもの笑顔を増やす「パパ料理」のススメ。

自分が好きなように作って自己満足に浸るのが「男料理」。家族のためにつくる料理、それが「パパ料理」。料理をしたことがないパパでも大丈夫。レシピはプラモデルで言うところの組立説明書。その通り作れば失敗しません！子どもが3歳くらいになるとお手伝いに興味をします。ぜひ子どもと一緒に料理にチャレンジしてみてください。

親子のコミュニケーションに料理はピッタリです。パパ料理で家族の笑顔を増やしましょう。

パパ料理 研究家
たきむら まさはる
滝村 雅晴

株式会社ピストロパパ代表取締役
「パパが料理をすることで、家族が幸せになる」世の中づくりのために活動する、日本で唯一の「パパ料理研究家」。農林水産省食育推進会議専門委員。大正大学客員教授。日本パパ料理協会会長飯士。



離乳食の定番



1 かぼちゃのペースト

離乳食初期5~6ヶ月頃(ゴックン期)

材料

- ・かぼちゃ(約30g)
- ・かぼちゃのゆで汁(大さじ1)

作り方

かぼちゃの皮と種をとり小さく切って水で柔らかくなるまでゆでる。すりつぶしてペースト状にする。かぼちゃのゆで汁を加えてのばす。

※多めに作り小分けにして冷凍してもOK。1週間ほどで使い切る。



忙しいパパでもこれならできる！



2 塩ごま油おにぎり

材料

- ・ごはん(適量)
- ・粗塩(適量)
- ・ごま油(適量)
- ・のり(おにぎりの数分)

作り方

手に、塩、ごま油をつけて、あたたかいごはんを手で握り、のりをまく。





ピザトースト

材料

- ・食パン（1枚）
- ・マヨネーズ（適量）
- ・ケチャップ（適量）
- ・ミニトマト（1個）
- ・ツナ（大さじ1）
- ・ピザ用チーズ（適量）

作り方

食パンに、マヨネーズ、ケチャップを塗り、切ったミニトマト、ツナ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼く。

アト辛おとな味

タバスコ



子どものお手伝いポイント

- 🍷 食パンに具をのせる



子どもに大人気



トロトロ卵のせチキンライス

—— あとのせ卵のオムライス ——

材料(2人分)

チキンライス

- ・鶏もも肉（200g）
- ・玉ねぎ（1/2個）
- ・塩（少々）
- ・粗挽きこしょう（少々）
- ・白ワイン（大さじ1）
※酒でもOK
- ・バター（大さじ1.5）
- ・ケチャップ（大さじ3～4）
- ・ごはん（400～450g）

あとのせ卵

- ・卵（2個）
 - ・塩（少々）
- 】 A(1人前分)
- ・バター（大さじ1.5）
 - ・ケチャップ（適量）

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り。
鶏もも肉は1～1.5センチサイズに切る。
- 2 フライパンにバターを入れて強めの中火にかけ溶けたら玉ねぎを入れしんなりしたら鶏肉を入れる。
白ワイン、塩、粗挽きこしょうをかけていためたら、熱いごはんを入れて手早くいためる。ケチャップを加えていためる。
- 3 Aをボウルに入れてかき混ぜる。
- 4 あとのせ卵のバターをフライパンに入れて強めの中火にかけ溶けたら、【3】をすべて流し入れ表面がまだとろとろの状態のうちに、チキンライスの上のせてケチャップとパセリをかけて出来上がり。

アト辛おとな味

タバスコ



子どものお手伝いポイント

- 🍷 卵を割る
- 🍷 まぜる
- 🍷 卵の上に



ケチャップで絵や文字を書く

出産・育児は、 パパの働き方を見直す 絶好のチャンス！

「パタハラ」※1、「パタニティ・ブルー」※2

という言葉があらわすように、
仕事と子育ての両立に悩む男性が増えています。

両立のコツは、両方とも完璧にこなそうとしないこと。
効率重視の仕事スタイルに切り替えるのも有効です。

育児のための法律※3や制度も、パパの強いミカタです。

育休などの制度を活用するうえで、

「職場の理解を得られるかどうか」は大きなポイント。

いざという時、上司や同僚があなたのミカタとなってくれるよう、
日ごろから職場でコミュニケーションを取り、信頼関係を築きましょう。

夫婦間でもハウレンソウ(報告・連絡・相談)を大切に。

家庭の基盤が安定してこそ、仕事にもやりがいを感じられ、
仕事のストレスは、家族の笑顔で解消されるのです。



イクボス宣言しました

「イクボス」とは、私生活で育児や介護等をする職員を応援する上司のことです。私は、業務の効率化や休暇の取得促進等に積極的に取り組み、職員が子育てや介護をしながら生き生きと活躍できる職場を実現するため、平成28年2月、県の幹部職員とともに「イクボス」になることを宣言しました。

さらに、「イクボス」を増やすため、企業等へ

神奈川県知事 黒岩 祐治

の働きかけを積極的に行うなど、「企業も家庭も地域も元気な神奈川」の実現に向けて全力で取り組みます。

「イクボス宣言」
PR動画はこちら ▶

イクボス宣言 神奈川県 検索

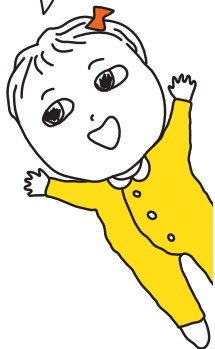


※1 パタニティ・ハラスメント。育児休業などを取得しようとする男性が、職場で嫌がらせを受けること。 ※2 パートナーの出産前後、環境の変化などにより父親が情緒不安定になることを表した言葉。 ※3 育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律等。

育児休業

パパの育休ポイント!

- ①男性も取得可能
- ②妻が専業主婦でも、育児休業中でもOK!
- ③各種経済的支援がある!



1歳に満たない子を養育する労働者は、男女を問わず、希望する期間、子どもを養育するために休業することができます。

育休を取ることができる人	正社員だけでなく、パート、アルバイト、派遣などの契約期間の定めのある労働者であっても育休申出時点で①②の要件を満たしていれば育休を取得することができます。 ①当該事業主に引き続き雇用された期間が過去1年以上であること。 ②1歳6ヶ月になるまでの間に、雇用契約がなくなることが明らかでないこと。
パパ・ママ育休プラス	パパ・ママともに育休を取得する場合は休業可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間にパパ・ママそれぞれ1年間まで育休を取得できます。ただし、ママの場合は出産日・産後休業期間と育児休業期間をあわせて1年間です。
1歳6か月までの延長	子が1歳以降、保育所に入れないなどの一定の要件を満たす場合は、子が1歳6か月に達するまでの間、育休を延長することができます。
育児休業給付	雇用保険の被保険者が1歳（保育園に入れない場合などは1歳6か月）に満たない子を養育するために育休を取得した場合に、一定の要件を満たすと育児休業給付の支給を受けられます。（支給額：育休を開始してから180日目までは、休業開始前の賃金の67%。それ以降は50%）

育休申出・取得を理由とする不利益取扱いは禁止されています。

【平成29年3月現在】

育児休業の他にも子育てを応援する制度があります。

育休期間だけが子育てではない！
子育てはずっと続くのだ！



子の看護休暇	小学校入学前の子を養育する労働者は事業主に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に1年につき子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために休暇を取得できます。（有給か無給かは会社の定めによる） ※半日（所定労働時間の二分の一）単位の取得が可能となりました。（所定労働時間が4時間以下の労働者については適用除外とし1日単位）
育児短時間勤務制度	事業主は、3歳未満の子を養育する一定の労働者について、短時間勤務制度（1日原則として6時間）を設けなければなりません。
所定外労働（残業）の制限	事業主は3歳未満の子を養育する一定の労働者からの請求があった場合は、所定外労働をさせてはいけません。
時間外労働、深夜業の制限	事業主は、小学校入学前の子を養育する一定の労働者から請求があった場合は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはいけません。同様に、深夜（午後10時から午前5時まで）においても労働させてはいけません。

【平成29年3月現在】

企業等によっては法律を上回る内容の制度（例えば子どもが満3歳まで取得できるなど）を定めているところもあります。あなたの勤務先の制度がどうなっているか確認しましょう。

地域をミカタに！ 相談窓口を活用しよう。



夜間・休日の救急電話相談

TEL: #8000 または 045-722-8000

かながわ小児救急ダイヤル 毎日18時～24時

たばこ、洗剤、化粧品などの
誤飲・誤食による急性中毒相談

TEL: 045-262-4199

神奈川県医師会中毒情報相談室 24時間対応

子どもに関わる相談全般

TEL: 0466-84-7000

子ども・家庭110番 毎日9時～20時

虐待やその他子どもに関わる相談

いちはやく
TEL: 189

児童相談所全国共通ダイヤル 24時間対応

教育に関わる様々な相談

TEL: 0466-81-0185

総合教育相談(神奈川県立総合教育センター)
月～金8:30～21:00 土・日・祝8:30～17:15

子どもの発達に関わる相談
(LD、ADHD、ASDなどを含む)

TEL: 0466-84-2210

発達教育相談(神奈川県立総合教育センター)
月～金8:30～21:00 土・日・祝8:30～17:15

いじめをはじめとした
子どものSOS全般に関わる相談

TEL: 0120-0-78310 (全国共通) または 0466-81-8111

24時間子どもSOSダイヤル(神奈川県立総合教育センター) 365日24時間

労働相談(育休など)

TEL: 045-211-7380

神奈川労働局 雇用環境・均等部 指導課

TEL: 045-662-6110

かながわ労働センター

子育てに役立つウェブサイト



子育て支援情報サービスかながわ

<http://c.rakuraku.or.jp>



かながわ子育て応援パスポート

かながわ子育てパスポート

検索



電子母子手帳

マイME-BYOカルテ
と連携

まいみびょうかるて

検索



市区町村名	名称・電話番号	市区町村名	名称・電話番号
横浜市	鶴見区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-510-1797	横須賀市 こども育成部 こども健康課 046-824-7141	
	神奈川区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-411-7111	平塚市 健康・こども部 健康課 0463-55-2111	
	西区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-320-8467	鎌倉市 健康福祉部 市民健康課 0467-61-3944	
	中区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-224-8171	藤沢市 子ども青少年部 子ども健康課 0466-50-3522	
	南区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-341-1148	小田原市 子ども青少年部 子育て政策課 0465-33-1454	
	港南区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-847-8410	茅ヶ崎市 保健所 健康増進課 0467-38-3331	
	保土ヶ谷区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-334-6297	逗子市 福祉部 子育て支援課 046-873-1111(代表)	
	旭区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-954-6151	三浦市 保健福祉部 子ども課 046-882-1111(代表)	
	磯子区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-750-2415	秦野市 こども健康部 健康づくり課 親子健康担当 0463-82-9604	
	金沢区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-788-7785	厚木市 市民健康部 健康づくり課 046-225-2597	
	港北区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-540-2340	大和市 こども部 すくすく子育て課 046-260-5609	
	緑区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-930-2332	伊勢原市 子ども部 子育て支援課 0463-94-4711(代表)	
	青葉区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-978-2457	海老名市 保健福祉部 健康づくり課 046-235-7880	
	都筑区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-948-2320	座間市 子ども未来部 子ども政策課 046-252-8025	
	戸塚区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-866-8466	南足柄市 福祉健康部 健康づくり課 0465-74-2517	
	栄区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-894-8410	綾瀬市 健康こども部 0467-77-1133	
泉区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-800-2444	葉山町 福祉部 子ども育成課 046-876-1111(代表)		
瀬谷区 福祉保健センターこども家庭支援課 045-367-5760	寒川町 健康子ども部 子育て支援課 0467-74-1111(代表)		
川崎市	川崎区 川崎区役所保健福祉センター 地域支援担当 044-201-3214	大磯町 町民福祉部 スポーツ健康課 0463-61-4100(代表)	
	大師地区 大師地区健康福祉ステーション 地区支援担当 044-271-0145	二宮町 健康福祉部 子ども育成課 0463-71-3311(代表)	
	田島地区 田島地区健康福祉ステーション 地区支援担当 044-322-1978	中井町 健康課 0465-81-5546	
	幸区 幸区役所保健福祉センター 地域支援担当 044-556-6648	大井町 子育て健康課 0465-83-8011	
	中原区 中原区役所保健福祉センター 地域支援担当 044-744-3308	松田町 子育て健康課 0465-84-5544	
	高津区 高津区役所保健福祉センター 地域支援担当 044-861-3315	山北町 福祉課 子ども支援班 0465-75-3644	
	宮前区 宮前区役所保健福祉センター 地域支援担当 044-856-3302	開成町 保健福祉部 保険健康課 0465-84-0327	
	多摩区 多摩区役所保健福祉センター 地域支援担当 044-935-3264	箱根町 福祉部 子育て支援課 0460-85-9595	
	麻生区 麻生区役所保健福祉センター 地域支援担当 044-965-5234	真鶴町 健康福祉課 0465-68-1131(代表)	
相模原市	緑区 緑子育て支援センター 042-775-8815	湯河原町 こども支援課 0465-63-2111(代表)	
	中央区 中央子育て支援センター 042-769-9221	愛川町 民生部 健康推進課 046-285-2111(代表)	
	南区 南子育て支援センター 042-701-7700	清川村 保健福祉課 046-288-3861	

連絡先メモ

かかりつけ医	TEL
産婦人科	TEL
休日医療機関	TEL
区市町村役所・役場	TEL
保健所・保健センター	TEL
保育園・幼稚園等	TEL
ママの実家	TEL
ママの連絡先	TEL
パパの実家	TEL

監修者からのメッセージ

「父」と「子」への想いがギュッと詰まった「父親版子育て指南書」です。「父」を大切な担い手として、家庭や地域社会に子育ての輪が広がるとともに、「子」を見つめる人々の優しい眼差しが街にあふれ、子育てを通じた人々のつながりが豊かなものとなることを願っています。

神奈川立保健福祉大学 教授 しんぼ ゆきお 新保 幸男

平成 29 年 3 月 発行

【作成】公益社団法人かながわ福祉サービス振興会

【「かながわ父子手帳（仮称）」作成検討会】横浜市こども青少年局総務部企画調整課 / 茅ヶ崎市こども育成部こども育成相談課 / 厚木市市民健康部健康づくり課 / NPO 法人シャーロックホームズ / NPO 法人全日本育児普及協会 / NPO 法人ファザーリング・ジャパン / 株式会社ダッドウェイ / 神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課 / 神奈川県産業労働局労働部労政福祉課 / (事務局) 神奈川県県民局次世代育成部次世代育成課 / 公益社団法人かながわ福祉サービス振興会

【監修】神奈川立保健福祉大学 教授 新保幸男

【協力】神奈川県子ども・子育て支援推進協議会

【発行】神奈川県県民局次世代育成部次世代育成課

〒231-8588 横浜市中区日本大通1 TEL:045-210-4687 FAX:045-210-8956

※本誌のイラストはイメージです。