

キミは覚えているだろうか…

キミはどんな大人に成長していくのだろうか？

パパの愛と願いが未来のキミに届きますように…。



# 父子手帳

たくさんの思い出と、たっぷりの愛情を子どもへのメッセージに込めて。  
昔も今も、これからも変わらない「キミへの思い」

# おめでとう！パパ！！

～もうすぐパパになるあなたへ～

赤ちゃんが生まれることがわかったときの気持ちはどうでしたか？

期待、不安、責任感、さまざまな思いが錯綜<sup>さくそう</sup>したことでしょう。

これから長く付き合っていくことを想像してみましたか？

どんな顔かな？パパ似？ママ似？

生まれるまではパパとしての実感は持ちにくいかもしれませんね。

赤ちゃんのいる暮らし、毎日が忙しくなるでしょう。

おっぱいを飲んで、眠って、おむつを取り替えてもらって。

そして、泣くばかりで何もできないの？いいえなかなか有能です。

泣くことで精一杯自分を表現しています。

ことば以外、表情、身振り、声でさまざまな思いを発信しています。

赤ちゃんと視線を合わせて語りかけてみましょう。

真剣な表情で見つめ返してくれます。

不安や不快な思いを解消してくれるパパに信頼を寄せてくれます。

赤ちゃんの笑顔はパパの努力への感謝の証。

無条件の信頼と愛情の表れです。

パパとママは人生の、そして子育てのパートナー。

パパだって、母乳をあげること以外は何でもできます。

一緒に過ごせる時間が少ないときは、量より質で工夫しましょう。

ママの気持ちを受け止め、支えることも大きな貢献です。

パパとママが話し合い、力を合わせていきましょう。

二人だけで手におえないと感じたら、周りの人に伝えましょう。  
おじいちゃん、おばあちゃん、友人、知人、そして社会的支援も総動員。  
たくさんの方がかわることで赤ちゃんの世界も広がります。  
慈しまれる中で、家族以外の人への信頼が創られます。

赤ちゃんの成長とともにパパの役割は変化します。  
遊んであげたり、ひとりでできるように導いたり、  
家族や社会のルールを教えることも大切です。  
約束を守れないときには、毅然とした態度も必要です。  
社会の一員として生活できる力を育てていきましょう。

子どもが生まれることで親も生まれ、  
子どもの成長とともに親も成長していきます。  
親になることで発見できることや、経験できることが多くあります。  
新しい生命と出会い、向き合うことはもう一つの人生を生きること。

子どもには、現在を共に生きるなかで、未来へのメッセージを託しましょう。  
人は永遠に生きられないからこそ、次の世代に託していくのでしょうか。  
子育てを通して、ことばで、行動で未来へ伝えていきましょう。

# 父子手帳の使い方

この「父子手帳」は、パパに子育てのアドバイスを送るとともに、子どもの成長記録や、節目節目の思い出などを記入することができるものとなっています。

子どもが成長したときに、一緒にひもといてみてください。その時々記録が、パパの愛情を刻み込んだ最高のメッセージとなるでしょう。

## パパの子育てカレンダー

### 妊娠月数の実際の日付を記入。一言日記も書き込めます！

妊娠初期、中期、後期、出産、育児…と時系列に進むページの中で、その時々ママの身体の状態と、赤ちゃんの成長状態が一目でわかるカレンダーを掲載しました。病院で確認した妊娠週数（例：妊娠8週目）をもとに、該当する週数欄に実際の日付を記入してください。また、それぞれの時期に感じたこと、起こったことなど、簡単なコメントを添えておくと、将来、良い思い出になることでしょう。

## 子育てフォトアルバム&メッセージ

### 子どもへのメッセージを。写真も貼れます！

妊娠中のママのお腹、生まれたばかりの姿、ミルクを飲む姿、はじめてのハイハイ…。毎日が記念日になってしまうほど幸せがいっぱい。もう二度とない“その時”の写真と、子どもへのメッセージも一緒に書き残せば、世界に一つしかない、パパの愛情がいっぱいつまった最高に素敵な物語となることでしょう。

## パパの子育て担当&基礎知識

### 子育ては夫婦共同作業！

### パパにできる、パパにしかできない子育て担当はこれです！

妊娠中のママのからだや精神状態は、日々変化するので、その時期にあわせた助けが必要。この「父子手帳」では、その時の母子の状態が一目でわかるカレンダーを掲載。今、パパにできること、パパにしかできないことをコラムにしてまとめました。さらに、これだけは知っておきたいという、子育てに関する様々な基礎知識を紹介しています。

パパの名前

ママの名前

子どもの名前



病院で確認した妊娠週数をもとに  
週数欄に実際の日付が記入できます。

空きスペースには、その妊娠週に感じた  
事や起こったことなど、簡単なコメント  
も書けます。



子どもの成長を記録する写真を  
貼るスペースがあります。



今、パパができるママへのフォロー  
や子育てのポイントを掲載しています。

パパの子育て基礎知識をまとめています。  
知っているとな役立つ。

## 目次

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 父子手帳の使い方        | P1  |
| 妊娠初期(妊娠0～15週)   | P3  |
| 中期(妊娠16～27週)    | P5  |
| 後期(妊娠28～40週)    | P7  |
| いよいよ出産です(出産の経過) | P9  |
| 誕生の記録           | P11 |
| 子育て(新生児期)       | P13 |
| (生後1～3か月)       | P15 |
| (生後4～6か月)       | P17 |
| (生後7～12か月)      | P19 |
| 1歳の誕生日の記録       | P21 |
| 子育て(1～3歳の頃)     | P23 |
| (4～6歳の頃)        | P25 |
| パパの子育てバイブル      | P27 |
| 「イクメン奮闘記」応募作品   | P29 |
| イクメン川柳・イクメンマーク  | P32 |
| とちぎの子ども育成憲章     | P33 |
| 子育て情報           | P34 |

# 赤ちゃん誕生までの約10か月 ママの心とからだをサポート！

妊娠することによって、ママにはさまざまなからだの変化が現れます。つわりや便秘、頭痛や眠気、尿の回数が増えるなど、生理的な現象で心配ないことが多いのですが、この時期は生活環境や精神的な影響を受けやすく、体調が不安定になりがちな時期です。妊娠中のママのからだの変化をよく理解して、サポートしましょう。

## パパの子育て担当

### 「無理をさせない」が基本！

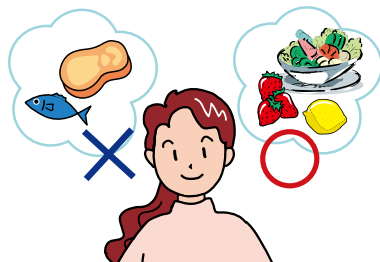
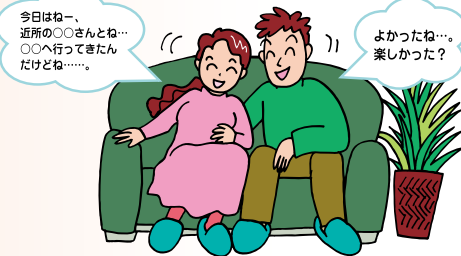
お腹の中の赤ちゃんはまだ身長15センチ前後。下腹部に力が入るような動作や家事などは厳禁です。また、つわりなどによる疲労や精神的ストレスも増えるので、「無理をさせない」「睡眠を十分にとる」生活ができるようにこころがけましょう。

- 妊娠すると、食べ物の好みも大きく変わり、今まで好きだった物が急に嫌いになったりします。**ママの好きな食事に付き合っ**  
**てあげる**ことも大切です。
- 料理中のおいがダメということもあるので、**パパが料理した**  
**り、たまには外食**することもよい方法です。
- 情緒不安定になることもあります。**会話を大切に**。

今日はねー、  
近所の〇〇さんとね…  
〇〇へ行ってきたん  
だけだね……。

(( 〇〇 ))

よかったね…。  
楽しかった？



### マタニティマークとは？

妊産婦さんが交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするものです。さらに、交通機関、職場、飲食店、その他の公共機関等が取組や呼びかけ文を付してポスターとして提示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

未来の我が子に贈る、パパからのメッセージ

「ママの妊娠を知って感じたこと、決心したこと…」

【記入日：      年      月      日】

## 妊娠初期の

2か月～4か月(0週～15週)

## ママと赤ちゃんの様子

まず、妊娠がわかった日付と妊娠週数を記入しましょう。その日から計算し、各妊娠週数の初日の日付欄に実際の日付を記入すれば、今現在の、ママと赤ちゃんの様子が一目でわかるようになります。さらに、空いたスペースに一言日記などを記入すれば、後々、思い出になるでしょう。

### ●妊娠が分かった日

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日( \_\_\_\_週)

### ●出産予定日

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

### 妊娠0週目の初日

( \_\_\_\_月 \_\_\_\_日)～3週

### 妊娠4週目の初日

( \_\_\_\_月 \_\_\_\_日)～7週

### 妊娠8週目の初日

( \_\_\_\_月 \_\_\_\_日)～11週

### 妊娠12週目の初日

( \_\_\_\_月 \_\_\_\_日)～15週

【赤ちゃんの15週の成長目安】  
身長約15cm・体重120g

## パパの子育て基礎知識

### タバコ

タバコの煙に含まれる有害物質により、赤ちゃんに運ばれる酸素や栄養が減少します。その結果、**低体重児**になったり、**流産、早産、死産が起こりやすくなる**と言われています。また、有害物質は、直接吸う煙より周囲の人が吸うたばこから出る煙の方に多く含まれますので、**ママの周囲でたばこは吸わないように**しましょう。この機会に、思い切って禁煙してみてください!!

### 定期健診 ※健診の間隔は体調等により個人差があります。

ママの定期健診にもできるだけ付き添い、妊娠中の注意事項について一緒に聞いてみましょう。超音波検査(エコー画面)で赤ちゃんが元気であることを感じることであれば、感激もひとしおでは…。

●かかりつけ医の連絡先をメモしておきましょう。(P36)



▲お腹の中の赤ちゃんの姿は、超音波検査でこのように見ることが出来ます。

### つわりは赤ちゃんが元気に育っている証拠!

妊娠期間は約40週。赤ちゃんの発育状況やママのからだの変化には個人差がありますが、「つわり」は胎盤が完成する時期(概ね妊娠15週頃)までには落ち着いてきます。食べ物の好みが変わったり、吐き気を伴い精神的に落ち込んでしまうこともあるので、そんな時はパパが優しくサポートしましょう。

赤ちゃん  
心臓が動き出す

ママ  
つわりがはじまる

ママ  
乳房が張り、乳頭や乳輪が黒ずんでくる

ママ  
尿の回数が増える

赤ちゃん  
性別がわかるようになる

# あっ動いた!! 赤ちゃんの発育を実感 ママも赤ちゃんも比較的安定した時期

この時期になると流産の危険性もぐっと低くなり、できるだけ安静にという妊娠初期とは少し違って、適度な運動も必要です。「とにかく安静に」と家にもりがちだったママはストレスがたまっているはず。近所の公園を散歩したり、両親学級に積極的に参加したり、その教室でお友達をつくったりリフレッシュしましょう。この時期はつわりもおさまって、胎動を感じることで、赤ちゃんの発育を実感できる時期です。

## パパの子育て基礎知識

### 両親学級などへ積極的に参加しましょう!

通院している医療機関や各市町では、パパも一緒に参加できる両親学級などを開いているところもあります。出産や育児についての医学的知識や留意点を聴いたり、人形を使っての沐浴やおむつ替えの体験、指導などが受けられます。平日だけでなく、土日に開催しているところもありますので、参加してみましょう。

身近なところで、出産や育児について気軽に相談できる友達が出来るチャンスでもあります。

### パパの育児休業も応援します!

育児休業は、パパ、ママを問わず、子どもが満1歳(保育所に入所を希望しているが、入所できない場合等は1歳6か月)になるまでの間で希望する期間に取ることができます。また、ママとパパがともに育児休業をする場合、1歳2か月まで取得できます。さらに、ママが専業主婦や育児休業中の場合でもパパは育児休業がとれ、出産後8週間以内にとった育児休業は別カウントとされるため、いったん職場復帰した後に、もう一度育児休業がとれます。

法律に基づき労働者が請求できる権利ですから、勤務先に育児休業規定がなくても、書面で申し出れば取得できます。また、育児休業の申出や取得等を理由とした不利益な取扱いは禁止されていますので、ご安心を。まずは、短期間でも育児休業を取得してみませんか。

○問い合わせ先 栃木労働局雇用均等室 TEL.028-633-2795  
イクメンプロジェクト <http://www.ikumen-project.jp>



未来の我が子に贈る、パパからのメッセージ

「初めて届いたキミからのメッセージ」

【記入日:      年      月      日】

---



---



---



---

ママの定期検診  
23週まで4週1回  
24週から2週1回

## 妊娠中期の

5か月～7か月(16週～27週)

## ママと赤ちゃんの様子

胎盤が完成して比較的安定する時期です。24週くらいになると胎動を感じるようになり、ママのお腹に手をあてると、パパも赤ちゃんの成長を実感できます。両親学級に参加した記録などを記入しておくとういでしょう。

### 妊娠16週目の初日

( 月 日 )～19週

ママ 乳房が大きくなる

ママ お腹のふくらみが目立つようになる

赤ちゃん うぶ毛や爪が生え始める

【赤ちゃんの19週の成長目安】  
身長約25cm・体重300g

### 妊娠20週目の初日

( 月 日 )～23週

ママ 貧血・腰痛などをおこしやすくなる

赤ちゃん からだを動かす(胎動)

### 妊娠24週目の初日

( 月 日 )～27週

赤ちゃん まぶたを開ける

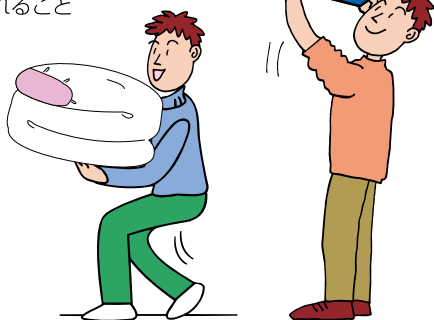
【赤ちゃんの27週の成長目安】  
身長約35cm・体重1,000g

### パパの子育て担当

## ママの安全と体力づくり！

こんな仕事はパパが率先して…

- 布団の上げ下ろしなど、重い物を持つこと
- 高い所に上るなど転倒の危険があること
- お風呂の掃除などの中腰姿勢を強いられること



○天気の良い時はママと散歩するなど、体力づくりに協力しましょう。

○腰痛などがあるときは、マッサージをしてあげましょう。



# 早産や妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)を起こしやすい時期。 穏やかな生活と、出産の準備を！

出産までもうすぐです。ママのお腹はどんどんせり出してきて、からだのバランスがとりにくく階段で転びそうになったり、靴の紐が結べなくなったり、シャンプーが難しくなったり…と日常生活の何でもないことでも苦労するのでパパのフォローは必要不可欠。また、食生活の乱れやストレスは、妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)や早産の危険性もあるので要注意。パパの積極的な協力で平穏な生活をこころがけましょう。そろそろベビー用品を揃えたり、名前を考えたりすることも必要です。

## 【子育てフォトアルバムのスペース】

お腹の赤ちゃんに話しかけてみましたか？

赤ちゃんはもう、パパの声が分かっているはずですよ。

お腹に向かって話しかけているシーンを  
撮ってもらうのもよいでしょう。

また、定期健診でもらった、我が子の超音波写真を貼るのもおすすめ！

年 月 日撮影



## いよいよという時に備えて…

- 急な体調の変化や出産の兆候がみられたときのために、連絡方法や入院のために必要な持ち物、交通手段などをママと一緒に確認しておきましょう。
- 28週を過ぎたら旅行などはできるだけ避けるようにします。里帰り出産をする場合は、なるべく予定日の6週間前までには里帰りを済ませるようにしましょう。
- 勤務先にも出産や子育てのための休暇(育児休業・看護休暇・年次有給休暇など)を取得することについて、理解と協力をもらいましょう。

## 妊娠後期の

8か月～10か月(28週～40週)

## ママと赤ちゃんの様子

ママの定期検診  
36週から1週1回

妊娠後期に高血圧や蛋白尿、浮腫の症状がみられたら、妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)をおこしているかも知れません。日頃から予防に努めると共に、早期発見のため、定期健診は必ず受診しましょう。

妊娠28週目の初日

( 月 日 )～31週

赤ちゃん  
耳が聞こえるようになる

妊娠32週目の初日

( 月 日 )～35週

ママ  
子宮の収縮でお腹が張ってくる

【赤ちゃんの35週の成長目安】  
身長約45cm・体重2,500g

妊娠36週目の初日

( 月 日 )～40週

【赤ちゃんの40週の成長目安】  
身長約50cm・体重3,000g

赤ちゃん いつ生まれてもいい状態に！

### パパの子育て担当

## ママに十分な睡眠と休養を！

- 睡眠や休養が十分とれるような環境づくりをしましょう。身体のバランスがとりにくいママの日常生活を積極的にフォロー。仕事が終わったら早めに帰宅を。



- 上の子がいる場合などは、ママがゆっくりできるようにパパが積極的に遊び相手になりましょう。また、ママが入院したときの、上の子の育児についても相談しておきましょう。(保育所への入所や一時保育の制度もあります)
- 腹部の圧迫は絶対禁止。性生活も過度な刺激はさけ、菌などが子宮に入らないよう清潔にしましょう。

### パパの子育て基礎知識

## 赤ちゃんは聞こえています

妊娠28週前後から、赤ちゃんの耳は聞こえるようになり、人の声を聞き分けることができますようになります。お腹に向かって話しかけてみてください。赤ちゃんもママも心地よい気持ちになるでしょう。

## 立ち会い出産について

出産時にママを励ます役割はとても重要です。すべての産院で立ち会いが可能なわけではありませんので、早めに確認しておきましょう。



# 陣痛がはじまった…、破水したら即入院 いよいよ出産の始まりです



## 第1期(子宮口全開大まで) 初産婦10～12時間 経産婦4～5時間

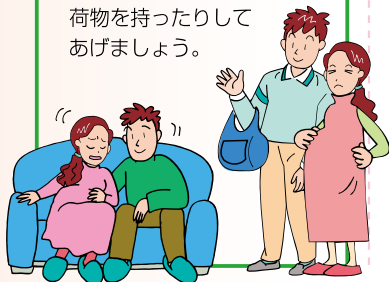
次のような症状があったら、  
すぐに入院しましょう。

- 陣痛(子宮が収縮する痛み)が10分間隔程度になった。
- 破水をした。

●入院したら分娩待機室(陣痛室)で過ごします。

### パパのサポート

- ママに常に付き添い、励まし支えましょう。
- 入院時には、車の手配をしたり、荷物を持ったりしてあげましょう。



●陣痛は徐々に強く長くなってきます。出来るだけ楽な姿勢をとって過ごします。

●陣痛はどんどん強く間隔が短くなります。

●呼吸法などで陣痛に対処します。

●子宮口が完全に開きます。

### パパのサポート

- ママがリラックスできるように、明るく励ましましょう。
- 時間が掛かりそうなときは、なるべく眠れるようにやさしく見守りましょう。



### パパのサポート

- 激しい腰痛を訴える場合もあります。腰をさすったり、指圧をしてあげましょう。
- 温かい声かけもしましょう。



### パパの子育て基礎知識

## 帝王切開について

帝王切開とは下腹部を切って子宮を切開して赤ちゃんを取り出す方法です。自然な出産を望んでいても、医学的な理由で帝王切開になることがあります。

入院期間が少し長くなりますが、ママと赤ちゃんの状態から判断して、医師が最良の方法を選択しているものですから、落ち着いて冷静に対応しましょう。



さあ、いよいよ出産ですね。ただでさえママは不安でいっぱいですから、精神的にも行動的にもパパが冷静にフォローしましょう。里帰り出産の場合でも、なるべく駆け付けて！大切なのはただ一つ。常にママのそばにいて安心させてあげることです。

※経過時間については、個人によって差があります。

## 第2期（出産まで）

初産婦2～3時間 経産婦1～1.5時間

- 分娩室に移動
- 助産師や医師から「いきんでみましょう！」と指示があったら、いきみを開始します。
- 子宮の収縮に併せるように呼吸法も実施していきます。（これも助産師や医師が指示してくれます。）

### パパのサポート

#### 立ち会わない場合

- 分娩室に入る前に、声かけして励ましましょう。

#### 立ち会う場合

- ママに寄り添って励ましましょう。
- 助産師の指示どおりにいきみや呼吸法が出来るよう、ママを手助けしましょう。

## 第3期（胎盤が出るまで）

5～30分

- 赤ちゃんが出てしまうと、今までの陣痛はうそのように治まります。
- 赤ちゃんの泣き声も聞こえ、満ち足りた気持ちになります。しばらく安静してから、病室へ移動します。



# 生まれたー!

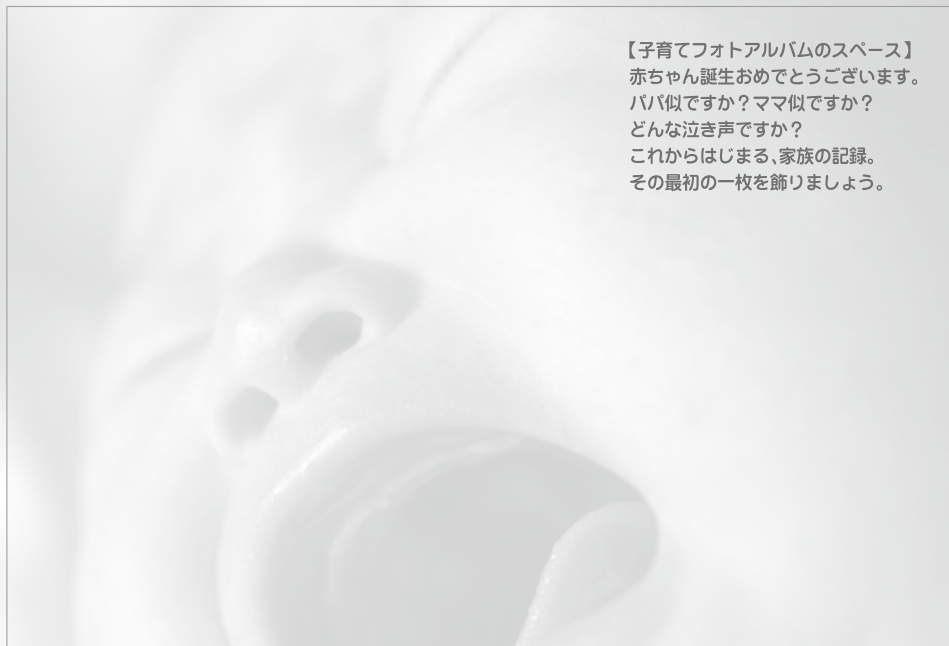
赤ちゃんの誕生！おめでとうございます。初対面の感想はいかがですか？生まれたての赤ちゃんは赤黒く、肌もシワシワ、顔も腫れていて、正直可愛いとは言いがたかもしれません。それでも、指を赤ちゃんの口に当てると吸いついたり、手の平に入れたパパの指を握り返してくれたりします。

パパが人生最大の幸福感につつまれる一瞬です。



普通分娩で無事に赤ちゃんが生まれても、その後1週間前後の入院が必要となります。赤ちゃんが生まれた安心感から、母子の世話は病院に任せきりで、退院まで一度も面会に来ないなんてパパもいるそうですが…。ふにやふにやで生まれてきた我が子が、日に日に赤ちゃんらしくなっていく変化を見ることは、とても楽しいことです。分娩の疲れの残るママをリラックスさせるためにも、積極的に面会に足を運びましょう。

# キミはどんな大人になるのだろう… パパからキミへのメッセージです



【子育てフォトアルバムのスペース】  
赤ちゃん誕生おめでとうございます。  
パパ似ですか？ママ似ですか？  
どんな泣き声ですか？  
これからはじまる、家族の記録。  
その最初の一枚を飾りましょう。

年 月 日撮影

未来の我が子に贈る、パパからのメッセージ

「はじめて我が子と対面して…感動の出会い体験記」

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

【記入日： 年 月 日／パパ 歳 ・ ママ 歳】

誕生おめでとうございます。これから新しい家族の生活がスタートします。この感動や思い出を将来、子どもに伝えるために、このページに記録しましょう。子どもとのヒストリーブックとして、記念すべきページがここから始まります。



出生の記録

●名前

●生年月日

年

月

日

曜日

午前・午後

時

分

天気:

●生まれた所

●体重

g

●身長

cm

●名前の由来

生まれた日・年の出来事

●社会の出来事

●流行っている事や歌など

●家族の出来事

出生届は済みましたか？

出生の日から14日以内に、市町に届け出なければなりません。用紙は市町の窓口でももらえますが、医師か助産師が記入する出生証明書欄がありますので、産院のほとんどに用意されています。窓口への届出の際には、母子健康手帳と届出人の印鑑が必要ですので、お忘れなく。

# 赤ちゃんが家にやってきた！ 育児は大変だけど、幸福感に満ちた毎日

生後4週間までを新生児期といいます。約10か月間お腹の中にいた赤ちゃんが外の世界に出て、その環境に適応していこうとする大切な時期です。この時期の赤ちゃんは昼夜の区別がなく、ほとんど寝ている状態。お腹がすいたり、おしっこやウンチで気持ち悪かったり、暑かったり、寒かったり…ことあるごとに泣いて訴えます。ママが回復しないうちから大変な子育てが始まるので、今まで以上にパパの助けが必要となります。

## パパの子育て基礎知識

### 母乳とミルク

母乳には、赤ちゃんの成長に必要なすべての栄養が含まれています。免疫物質の効果により病気にかかりにくくなったり、何よりスキンシップにより親子の絆が深まります。しかし、様々な理由から母乳をあげられない場合もあり、ママは自分を責めてしまうことも…。

今はミルクでも栄養面では母乳とほとんど変わりませんし、何よりも重要なことは、赤ちゃんを大切に育てようという気持ちです。もし、ママが辛く感じているならば、その気持ちを受けとめて支えてあげましょう。ミルクならパパも授乳ができますので、ママも助かりますね。母乳の悩みや授乳に関する心配事などは、産科医療機関の助産師などに相談することができます。



### 1か月健診は必ず受けましょう！

ママの子宮の回復や悪露の状態など、体の回復具合を診てもらいます。

また、赤ちゃんの体重の増え方や病気の有無を診たり、頭蓋内出血を予防するためのビタミンK2シロップを飲ませてもらう大切な健診です。

パパが受診に付き添ってあげるとママもとても大助かり。気になることは医師や助産師に聞いてみましょう。



## 先輩パパ&ママからの子育てアドバイス

「イクメン奮闘記!!」応募作品から

### 望月卓哉パパ(小山市)

自分が子どもや妻にできること、それはよく話を聞き、会話をし、何より子どもと楽しく過ごすよう努力することだ。子育ては一度しかできない。それゆえものすごいストレスがかかると思う。そんな妻の悩みや話をよく聞いて、感謝やねぎらいの言葉をかけるのだ。自分が子どもを散歩に連れていくようにして妻が一人になる時間を作ってやったり、買い物に一人で行かせてみたり、とにかく話をきいて、ストレスから解放できる環境を少しでも作るように努める。妻が一人になる時間は、子どもと自分だけの時間にもなるわけだし、子育てに自分もかわれるわけだ。

# 一目でわかる **新生児期** (生後0週～4週) の **ママと赤ちゃん**の様子

この時期は、泣く→おっぱい→眠る→また泣く→おむつ換え→眠る→また泣く…の繰り返し毎日で大変ですが、どこもないぐさや表情はこの時期にしか出会えない貴重な宝物です。育児を通じて、沢山の幸せを感じることもできます。

## 生後0週目

**赤ちゃん** 先天性代謝異常等検査  
 ※生後4～5日目

## 生後1週目

## 生後3週目

## 生後4週目

**赤ちゃん** おっぱいは1日15～20回・ウンチも2～6回くらゐ

**ママ** 妊娠中に変化した身体が元に戻るまで4～6週間(産褥期:さんじよくき)かかりまゝ。安静を保てる環境づくりが不可欠です。

【新生児の成長の目安】  
 体重は1日に30～40gくらいずつ増えていきますが、毎日同じように増えるわけではないので、1週間単位で200～300g増えていれば安心です。

## パパの子育て担当

### お風呂はパパが…

○生まれたばかりの赤ちゃんは、ぐにゃぐにゃとからだは柔らかく、抱っこするのもビクビクかも知れませんが、大きなパパの手でしっかり支えてもらおうと赤ちゃんも安心します。※パパと一緒に湯船につかるのは、1か月を過ぎてから！

#### 《用意するもの》

ベビーバス、洗面器、温度計、ベビー石けん、ガーゼハンカチ、ガーゼ等の布(お湯につかる時赤ちゃんの体に掛ける布)、バスタオル、おむつ、着替え、ベビー綿棒、湯冷ましなど



○お風呂の他にも、おむつ換えや耳鼻の手入れ、おへその消毒、日常の家事まで、ママと話し合って分担しあいましょう。また、家族の関心は赤ちゃんに集中しがちです。上の子がいる場合は、パパが上の子に積極的に関わるなど、寂しい思いをさせないよう工夫することも大切ですね。

## パパの子育て基礎知識

### 寝かせる時は、あお向けに！

頭(後頭部)の形をよくしようと「うつぶせ寝」が流行したことがありますが、窒息や乳幼児突然死症候群(原因不明の突然死)との関係が指摘されています。

赤ちゃんがひとりで寝返りできるようになる生後6か月くらいまでは、あお向けで寝かせるようにしましょう。

### 「マタニティブルーズ」「産後うつ」…

出産による急激なホルモンバランスの変化で、出産後のママは情緒不安定や体調不良を生じやすくなります。さらに、赤ちゃんのペースに合わせて昼夜を問わず育児に奮闘する毎日ですから、心身共にストレスも溜まりやすくなります。涙もなく涙が出たり、食欲低下や不眠、気分の落ち込み、不安感などの症状がみられますが、多くは長く続くことはありません。パパが家事や育児に協力したり、ママの話相手になるなど、やさしく見守ってあげてください。

しかし、症状が重くなる場合は、無理せず相談機関や医療機関に相談しましょう。

# パパもママも大忙し！ 生後3か月のAちゃん家族の一日

夜中〜明け方

- 0:00 眠ったと思ったら泣き出し、ママがおっぱいとおむつ。ママがしばらく抱っこしているが、なかなか寝付かない。
- 1:30 やっと寝付く。ママも爆睡。
- 3:00 泣き出す。おっぱいとおむつ。ぐずってしまい、**パパがずっと抱っこ。**
- 4:30 やっと寝る。



朝〜午前中

- 6:30 **パパとママ起床。一緒に朝食の準備。**ママ洗濯開始。
- 7:15 朝食。
- 7:45 泣き出す。ママがおっぱいとおむつ。
- 8:00 **パパ出勤。**ここからはママ一人だけ。
- 9:30 洗濯物を干す。朝食の後片づけ。
- 11:00 おっぱいとおむつ。しばらく抱っこしてあやす。



午後〜夕方

- 12:00 寝付く。
- 12:40 昼食。あり合わせの物でさっと済ます。
- 13:30 掃除。
- 14:00 泣き出す。おっぱいとおむつ。
- 15:00 買い物。今日はとてもいい天気、二人で楽しい散歩。
- 16:30 おっぱいとおむつ。
- 17:00 夕食の準備。
- 17:15 泣き出す。しばらく抱っこしてあやす。



夜〜夜中

- 18:30 夕食の準備のつづき。
- 19:00 **パパ帰宅。**ここからはパパの出番。
- 19:30 泣き出す。**パパが抱っこしてしばらくあやす。**
- 20:00 **パパと一緒に風呂。**
- 20:30 ママが湯冷ましとおっぱい。
- 21:00 パパとママやっと夕食。
- 22:00 **パパとママ一緒に夕食の後片づけ。**
- 22:30 泣き出す。**パパが寝かしつける。**パパも就寝。
- 23:00 ママもお風呂に入って就寝。ママもパパもおつかれさま！

## パパの子育て担当

### 音の出るおもちゃで遊ぼう！

生後2〜3か月頃から、首が少しずつしっかりしてきます。音や声のする方に自分で顔を動かしたり、動く物を目で追ったりします。起きている時間は、音の出るおもちゃなどで遊んであげましょう。



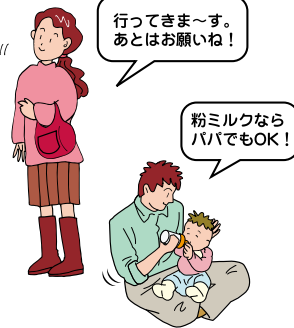
パパも育児に慣れてきて、だんだん楽しくなってくる頃でしょう。一方で、ママの疲労はピークに達している時期。「美容院にでも行ってみては？」など、育児を離れて一息できる時間をつくることも大切です。

#### パパの子育て担当

### 家事・育児の役割分担を話し合う!

「育児は女性の仕事」という意識はないでしょうか。女性は、家事・育児は二人で分担したいと考えている人がほとんど。パパとママの間に、心のすれはありますか。パパが思っている以上に、家事・育児がストレスとなっているかもしれません。

時には、休日にパパと子どもだけで過ごして、ちょっとの間ママを家事・育児から解放してあげましょう。きっとママはリフレッシュするはずです。



パパとママで協力して、助け合い、支え合って子育てすることが、子どもにとって一番の家庭環境をつくることになります。そして、それは、人生を共に歩むパートナーと強い夫婦の絆を築き上げることになるでしょう。

### どんどん抱っこしましょう!

生後2〜3か月頃になると、夕方に涙もなく激しく泣くことがあります。何をしても泣きやまず、時には1時間以上も泣き続けることもあります。一時的なものなので心配ありません。念のため、おむつや熱、けがなどの異常がないか赤ちゃんをよく観察しましょう。また、抱き癖などは心配せず、どんどん抱っこして安心させましょう。

#### パパの子育て基礎知識

### 乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。

#### 一目でわかる

### 生後1か月〜3か月の

### ママと赤ちゃんの様子

この時期になると、昼間起きている時間もだんだんと長くなり、生活にリズムが生まれてきます。また、動く物を目で追いかけたり、喃語(なんご)が出始めたり、様々な感覚機能も成長します。もっとも敏感なのは皮膚感覚。やさしくさすってスキップしましょう。

#### 生後1か月目

#### ママ 産後1か月健診

#### 赤ちゃん 生後1か月児健診

#### 赤ちゃん

視力0.05程度・原色なら色の区別もつく

#### 赤ちゃん

動く物を目で追うようになる

#### 赤ちゃん

皮下脂肪も増えて赤ちゃんらしい体型になる

#### 生後2か月目

#### 赤ちゃん

「アー」「うー」などの喃語(なんご)が出始める

#### 赤ちゃん

首が徐々にすわってくる

#### 生後3か月目

#### 【生後1〜3か月頃の成長の目安】

体重は1日に30〜40gくらいずつ、身長は1か月で4〜5cmも伸びます。一生のうちで最も成長が目覚ましい時期。

# 見えてるの？ なに喋ってるの？ 赤ちゃんの反応が多様になってきた！

育児にもだいが慣れてきたことでしょう。赤ちゃんは、不快や不安を解消してくれるパパを信頼しています。「この人がパパだ」とちゃんと分かっています。からだと同じように知能も急速に成長するこの頃から、泣き方にもバリエーションが増え、笑い顔も見せるようになります。生後3～4か月頃から「アー」「ウー」と喃語（なんご）もさかんにになり、赤ちゃんとの生活も一層楽しくなってくるでしょう。

## 【子育てフォトアルバムのスペース】

泣いたり笑ったり…赤ちゃんの意思表示も

だんだんと明確になってきましたよね。

やっとなんかと遊べるようになったのでは？

この時期の醍醐味はなんと言っても「いない、いない、ばあ」

日増しに豊かになっていく赤ちゃんの表情を残しておきましょう。



年 月 日撮影



## 先輩パパ&ママからの子育てアドバイス

「イクメン奮闘記!」応募作品から

### 今井義青パパ(壬生町)

悩みや不安を安易に話すことが出来ない環境や母親一人で子育てを抱えてしまう孤立した子育て環境ほどつらく悲しいものはないと思う。母親の声に耳を傾け、ゆっくり話を聴く。そうすることで子育ての悩みなどを共有することが出来、解決するにはどうしたらいいかを二人で考えることが出来ると思う。子どもと遊ぶこと、子どもとお風呂に入ること、オムツを交換することなど直接子どもと関わることも大切なことであると思うが、子育ての大部分を担っている母親の声を聴くという間接的な子育ても重要なのではないだろうかと私自身の体験を通して感じた。

# 一目でわかる 生後4か月～6か月の ママと赤ちゃんの様子

生後5～6か月を過ぎると、ママからもらった免疫が低下し、感染症などにかかりやすくなります。人混みなどへの外出は、なるべく避けるようにしましょう。また、赤ちゃんの健康を守るため、予防接種も受けましょう。

## 生後4か月目

### 赤ちゃん 4か月児健診

市町により対象月齢が異なります。

赤ちゃん 声をあげて笑うようになる

赤ちゃん 喃語(なんご)が多くなる

赤ちゃん 物をつかんで口に入れようとする

赤ちゃん 寝返りできるようになる

赤ちゃん 歯が生えてくる

赤ちゃん 「いない、いない、ばー」に大喜び

## 生後5か月目

## 生後6か月目

## パパの子育て担当

### 赤ちゃんとは話をしよう!?

生後2～3か月頃に始まった喃語(なんご)は生後3～4か月になると、例えば人を呼ぶように「アーアー」と声を出すなど、感情や表現を伴ったものになります。意味はわからなくても、赤ちゃんの声に「そうだね」とか「本当にー?」など積極的に語り返してみましょう。



### 念願の「いない、いない、ばー!」

生後5～6か月頃になると、顔を見分けられるようになりパパの顔をちゃんと覚えていて、人見知りもはじまります。この時期の赤ちゃんはパパとママの「いない、いない、ばー!」が大好きです。いろいろなパターンで繰り返し遊んでやると大喜びします。

## パパの子育て基礎知識

### 夜泣き

ぐっすり眠っていた赤ちゃんが夜中に理由もなく泣き出すもので、生後4～5か月頃から始まります。原因は明らかではありませんが、眠りのかたが大人に近づくことや、脳の発達と関係していると言われています。

1歳前後になると少なくなりますので、発達の過程と受け止めましょう。



### 離乳食

生後5か月くらいになると、大人の食べているものに興味をもちはじめます。そろそろ離乳食スタートの時期です。最初はスプーン1杯からはじめましょう。様子をみながら少しずつ増やしていきます。



# おすわりやハイハイが始まり 動きがダイナミックに！ 離乳食が進んで成長が目ざましい時期

まもなく1歳を迎えようとするこの時期、おすわりもできるようになって、ハイハイも盛んになりパパの歩く後を追いかけてくるのでは？ もう、つかまり立ちできましたか？ 感情の起伏が激しくなったのも、ちゃんと心が成長している証拠です。絵本を読んだり、「これ貸してーありがとうー」など、人の気持ちやコミュニケーションを学べるような遊びも増やしていきましょう。

## パパの子育て基礎知識

### 他の子と比べないで、悩んだらまず健診や子育て相談を！

発育や発達のペースは、一人ひとり違います。ほかの子と比べてあせったりしないことが大切です。市町で実施している健診を受けることで、赤ちゃんの発育や発達の確認、育児上の相談などができますから、必ず受診しましょう（市町によって対象月齢が異なります）。

また、その他、赤ちゃんに関する相談窓口があります。心配なことがある場合には、気軽に相談できます。妊娠届や出生届を提出した際に配布される資料で、ご確認ください。



## 先輩パパ&ママからの子育てアドバイス

「イクメン奮闘記!」応募作品から

### 堤崎弘行パパ(足利市)

「完璧なイクメン」を目指して一人で抱え込むよりも「80点でいいか」と、両親、兄弟、友人など甘えられるものにどんどん甘えましょう。子どもが自分の理想とする「完璧な子ども」でない行動をとってしまったときも「80点でいいか」と思うと、ずっと気持ちが楽になり、優しく子どもを諭すことが出来ます。すると、不思議なものでイライラしたままガミガミ怒るより子どもも素直に反省してくれます。そんなわけで100点満点を目指さない「80点でいいか」精神で20点分の「心のゆとり」を持って子育てに臨むことをオススメします。

### 中野政美ママ(小山市)

娘も成長し、自我も芽生えてきた頃、色々な物に興味を持ち始め、テーブルの上の物、棚の中の物、たたみ終えた洗濯物を、「あーぶー」と言いながら荒していきます。パパは、その様子をじっとみつめているだけ。私は、「どうして怒らないの?」と訪ねました。すると、「今、怒って片づけしても子どもは、俺が手を出した事に怒り出すよ。だから好きにやらせてあげるんだ。気が済んだらやめるんだから。その時に、一緒に片付けながら、散らかすことがどうしていけないのか教えられるといい。」と言うのです。

待つこの行為一つに、子どもに伝えるべき大切なことが沢山、含まれていることを、私は、子育て中のパパから教えてもらいました。

## パパの子育て担当

### 動きながら遊ぼう！

生後7～8か月頃になると、おすわりができるようになります。ハイハイも始まります。好奇心が旺盛になり、興味がある物に積極的に手を伸ばしたり、「バイバイ」など大人のまねをするようになります。

「これちょうだい」「ありがとう」とおもちゃのやりとりをしたり、向かい合ってボールを転がしたりして遊びましょう。



### 家の中には危険がいっぱい！

生後9～10か月頃になると、ハイハイで盛んに動き回るようになります。つかまり立ちも始まります。行動範囲が広がり、興味のある物に手を出したり口に入れたり…。

大人が考える以上に、家の中には危険がいっぱいです。誤飲や転落、やけどなどの事故は思わぬところで起こるものです。口に入れると危険なものは赤ちゃんの手の届かないところにしまったり、段差のあるところには柵を取り付けるなど、赤ちゃんの目線で家の中をチェックして事故防止に努めましょう。

### 赤ちゃんと一緒に絵本の世界を楽しむ！

生後12か月頃になると、体重は生まれた時の3倍、身長は1.5倍になります。「バイバイ」「ちょうだい」など大人の言っている言葉の意味も少しずつわかるようになります。この時期の赤ちゃんは絵に描いてあるものを指でさしたり声を出したりして、心とことばを感じ取ろうとしています。

月齢・年齢に合わせた絵本を選んで、赤ちゃんと一緒に絵本の世界を楽しんでみては？絵本をとおしてたくさん語りかけをしましょう。



一目でわかる

生後7か月～12か月の

ママと赤ちゃんの様子

この時期、赤ちゃんは盛んにハイハイします。そのうちつかまり立ちをして2～3歩進むことも。とにかく活発に動きまわるので、倒れてきそうな物や誤飲してしまいそうな物、転んだとき頭をぶつけそうな物は…ダメダメと動きを規制するより、可能な限り置かないように、安全な環境作りを心がけましょう。

生後7か月～8か月目

ママ

四六時中赤ちゃんから目を離せない・夜泣きで起こされて寝不足

赤ちゃん

おすわりできるようになる

赤ちゃん

ハイハイできるようになる

生後9か月～10か月目

赤ちゃん 9か月児健診

市町により対象月齢が異なります。

赤ちゃん

つかまり立ち・つたい歩きできるようになる

赤ちゃん

言葉の発音まね・意味を理解できるようになる

生後11か月～12か月目

赤ちゃん

ひとりですた立ち上がる

# おめでとう1歳の誕生日！ これからも健やかに大きくなってね

【子育てフォトアルバムのスペース】

1歳の誕生日おめでとうございます。

子どもの人生最初の誕生日は、  
みんなでお祝いしましょう。

年 月 日撮影

未来の我が子に贈る、パパからのメッセージ

「はじめてのお誕生日おめでとう」

【記入日： 年 月 日】

## 1歳の誕生日の記録

体重 kg / 身長 cm

誕生日のプレゼント

この日あった社会の出来事

赤ちゃんの成長はとっても早いものです。はじめてのハイハイ、はじめて立った…と毎日が記念日というなかで、はじめての誕生日は遂に訪れたビッグイベントです。子どもの成長した姿と、幸せいっぱいの家族の表情を残しましょう。何をプレゼントしたか、どんな遊びが好きか、お気に入りのおもちゃは何かなど赤ちゃんの好みや行動も記録しましょう。

#### パパの思い出MEMO「はじめて記念日」

●笑った日 年 月 日

●ハイハイした日 年 月 日

●つかまり立ちした日 年 月 日

●歩いた日 年 月 日

●初めての意味のあることば

●その他のはじめて

●よく遊ぶ場所

●お気に入りの絵本

●お気に入りのおもちゃ

●よくやる遊び

●好きな歌

●好きな動物

●好きな食べ物

●眠るときのお気に入り

●その他好きなこと



## 先輩パパ&ママからの子育てアドバイス

「イクメン奮闘記!」応募作品から

### 沢村茂樹パパ(小山市)

子どもが多ければ多いだけ苦しみも増えるでしょう。でもそれを補って余りあるくらいのを、育てている当の子どもはもたらしてくれます。何と言っても一人で生きてるうちは一人の人生しか生きられません。でも夫婦で生ければ二人分、子どもと生ければその人数分、人生を追体験、疑似体験できると、私は思います。だからその意味でも育児をママにばかり任せてはいけませんね。

### 早乙女香織ママ(栃木市)

自分が仕事で疲れているにも関わらずねざらいの言葉をかけてもらうことは本当に嬉しいし、また明日から育児を頑張ろうという気持ちにもなる。

育児は母親が行うものだ認識されがちだがパパも積極的に参加することで、子育ての大変さも共感できる子ども達とのスキンシップの時間にもなる。何より夫婦の絆が深まることを実感している。

# そんなに自由に動けるようになったの？ パパのからだは遊園地みたいだね

1歳前後からひとりで歩けるようになり、2歳頃には走ったり飛び跳ねたり…自由に動ける喜びを全身をつかって表現します。そんな時期、パパのからだは、とっても楽しい遊園地になります。おうまさんだったり、ブランコだったり、トンネルだったり、ヒコーキだったり…遊びは子どもとの絆を育むだけでなく子どもの運動機能を高めます。この頃から歯磨きやトイレ、着替えなど生活習慣の練習もはじめてみましょう。

## 【子育てフォトアルバムのスペース】

子どもはパパと遊ぶことが大好きです。

おうまさん、ヒコーキ、すべり台…

子どもが一番よろこぶ、

パパとの遊びは何ですか？

一番楽しい一時を写真に残しましょう。

年 月 日撮影

## パパの思い出MEMO

○よくやる、パパとの遊び

○好きなおもちゃ

○好きな歌

○好きな動物

○好きな食べ物

## 未来の我が子に贈る、パパからのメッセージ

【記入日： 年 月 日】

# 1歳～3歳の 子どもの成長の目安

1歳を過ぎる頃から、パパやママに頼らず、一人で立ち上がって歩けるようになり、ますます行動範囲が広がります。3歳の頃には走れるまで成長し、急に走り出したり、予想もしない行動をしますので、特に外出時は飛び出しなどの注意が必要です。

## 1歳の頃

ひとりで立ち歩く

絵本やままだと遊びはじめる

1歳6か月児健診

ボール投げや「ごっこ」遊びをする

「フン」や「来た」など、語文が出てくる

走ったり、飛び跳ねたりできるようになる

三輪車に乗れるようになる

## 2歳の頃

## 3歳の頃

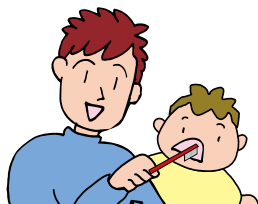
3歳児健診

## パパの子育て担当

### むし歯の注意！歯磨き練習開始

1歳を過ぎる頃には、つかまらずに歩けるようになり、行動範囲も広がります。周りの物への興味や関心も大きくなって探索活動が活発になります。また、意味のあることばも増え、言い表せないことは「指さし」「身振り」などで示そうとして、思いを伝えたいという欲求も高まってきます。

この頃から、むし歯になりやすくなります。少しずつ自分でみがく練習を始めましょう。仕上げはパパがていねいに。



### 「かんしゃく」にはスキンシップで応えて！

2歳頃になると走ったり飛び跳ねたりするようになり、指先の動きもうまくなってきて、ことばも明瞭、数も増えます。また、周りの人の行動に興味を示し、盛んにまねをして、ごっこ遊びもするようになります。

さらに感情も豊かになり、自分の欲求が通らないと、「かんしゃく」を起こしたりして自己主張することもあります。スキンシップをしながら、気持ちを受けとめてやりましょう。



### 子どもとの共同作業が絆を強くする！

3歳頃には運動機能、話しことばなどもかなり自由になり、何でも自分でしようとします。友達への関心も高まり、注意力や観察力が発達して、ごっこ遊びの内容は創造力豊かになります。「なぜ」「どうして」などの質問も盛んになり、知識欲がさらに強くなってきます。

人の役に立つことが嬉しい時期でもあります。ママはもちろんパパのお手伝いもしたくて仕方がありません。ちょっとした事でも「これお願いね！」と、子どもとの共同作業を楽しみましょう。

# もう、何でも自分でできるんだね いつまでパパと遊んでくれるのかな？

この頃は心が飛躍的に育つ時です。どんどん外に出て、いろいろな体験や冒険をさせましょう。でも、はじめは恐かったり興味がなかったり…「さあ、やろう」と言っても、なかなか乗ってこないこともあります。ボールを投げたり、クギをトントン打ったり…パパの得意なことで興味を引いてみてください。子どもと時間を共有することが大切。この時間の積み重ねで築いた絆は、これからも揺るがないものになります。

## 【子育てフォトアルバムのスペース】

子どもの成長には様々な経験や冒険が必要で、子どもはその冒険が大好きです。

パパは子どもとどんな冒険をしましたか？

一緒にどこへ行きましたか？

一緒に何を作りましたか？

一緒に何を見ましたか？

年 月 日 撮影

## パパの思い出MEMO

●自転車に乗れた日 年 月 日

●歯が抜けた日 年 月 日

●保育園・幼稚園名

●お手伝い

●父の日のプレゼント

●よく遊ぶお友達

●好きな遊び

●好きな本

●好きなおもちゃ

●大切にしているもの

●心に残るキミの言葉

【記入日： 年 月 日】

# 4歳～6歳の

## 子どもの成長の目安

4～5歳になると言葉が増えて、パパとの会話もちゃんと成立し、「なぜ?」「どうして?」と考えられるようになります。心の成長には、様々な経験や冒険が必要。日頃から、子どもの興味や好奇心に関心を持ってやりましょう。そろそろ小学生。社会のルールも徐々に身につけさせましょう。

### 4歳の頃

パパやママの絵を描くようになる

友達の話をできるようになる

### 5歳の頃

善悪の判断ができるようになる

お話しを読み聞かせると、内容がわかるようになる。

### 6歳の頃

### パパの子育て担当

## おしゃべりが心を成長させる

4歳頃になると自分と他人の区別もはっきりして、人に対して恥ずかしがったり不安を感じたりします。友達とのつながりも強まりますが、競争心も起きてけんかも多くなる一方、いやなことがあっても我慢をするということも覚えてきます。

その日の出来事など、たくさんおしゃべりするようになります。ことばに耳を傾け、子どもの長所や努力を認めましょう。



## 子どもと一緒に「気持ち」を考えよう!

5歳頃になると日常生活上のことは、ほとんど自分で出来るようになります。運動能力と共に、心も一段と成長し、自分なりに考えて判断する基礎もこの時期に現れます。また、友達とけんかが起きても、お互いに相手を許したり、認めたりするようになります。

行動だけではなく、子どもの気持ちを一緒に考えてやることで、他人を思いやる気持ちを育てていきましょう。

## 「○○ちゃんは○○なのに」は禁句!

6歳頃になると、自分の欲求がさらに膨らんでいきます。これは、今までの体験からくる自信と、能力が育っているからです。少しの失敗をとがめたり、ほかの子と比較しないなど、のびのびと育てましょう。

仲間意識が強くなり、大人の言うことよりも、自分や友達の意思を大切にします。また、文字や絵を描いたり、本を読んだりすることにも関心を示し、一層知識欲が増す時期です。子どもの興味や好奇心に、パパもつき合って、一緒に経験していきましょう。



# ほめて、しかって、根気よく 子どもの心を育てる「子育てのコツ」

どうしてパパの言うことを聞かないのだろう？子育ての中で最も難しいことのひとつが「しつけ」です。ただ叱りつけるだけでは何の意味もありません。

「○○○してはいけません！」としかる時、子どもは「なぜいけないの？」という疑問を抱きます。2歳を過ぎる頃からこの「理由」を理解できるようになってきます。その理由を導き出す基準となるのが「心」。例えば、「道に飛び出してはいけません」の理由は「事故で死んでしまうかもしれない」ですよね。この理由を導き出したものは「パパもママも悲しい」という心です。日常の遊びや会話の中で、子どもの「心」が育つよう導いていきましょう。

## しつけ

### ＜根気よく、分かるように教える＞

同じ動作を何回も繰り返すことによって、自然にその行動が身に付いてきます。分かりやすい言葉で丁寧に何度でも教えましょう。

### ＜親がお手本をみせる＞

判断力が十分でない子どもにとって親は身近にいるお手本です。子どもは実際に見たり聞いたり行動したりしながら、一つひとつ覚えていくものです。

### ＜子どもの自発性を大切にする＞

親から言われてから行動するのではなく、自ら進んで行動できるように仕向けることが大切です。たとえ失敗しても、励まし、自分で決定して行動させるよう心がけましょう。



## ほめ方・しかり方

### 〈努力を認める〉

少しでも良い点や前より進歩したことがあったら、ほめてやりましょう。たとえ、前より進歩がなかった場合でも、一生懸命やったのであれば、子どもの努力を認めてやりましょう。子どもをほめることで、自信と意欲を育てます。

### 〈出来るだけ一貫性を守って対応する〉

同じことをしているのに、昨日と今日の対応が違ったり、パパとママの方針や厳しさが異なっていると、子どもを混乱させます。例外をつくらず、一貫した対応が大切です。ママが「おじいちゃんやおばあちゃんが甘くて思うようにいかない」と悩んでいたら、パパはママの話を十分に聴いてあげてください。でも、しかられた子どもにとって、祖父母という逃げ場があることは悪いことではありません。祖父母の育児の知恵も貴重なアドバイスです。

### 〈自分や他の人が危険となる場合は強くしかる〉

道路などで遊んだり、火遊びや刃物をもって遊んでいるような場合は、強くしかる必要があります。その時は、自分や他の人を危険にさらしてしまうことを納得させることも忘れないでください。



### 〈愛情をもって対応する〉

しかることは、悪い行為を改めさせるのが目的です。度が過ぎたり、体罰を与えることは、子どもを萎縮させ、怖いからという理由だけで善悪のけじめが身に付きません。また、子どもの自尊心を傷つけることもあります。

子どもと目線を合わせて、具体的にほめたりしかったりすることが重要です。そうすることによって、一層親子の絆が深まります。

**✕** 言ってわからないなら、  
こうしてやる！  
体罰や度が過ぎるしかり方はダメ！



# 「イクメン奮闘記！」応募作品

栃木県では、栃木県に在住の子育て中または子育てを経験された方を対象に、父親として子育てを通して考えたことや、母親から見た父親の子育ての様子などをテーマに、作品を募集しました。

## 手紙 最優秀賞:長岡久史パパ(宇都宮市)

長男の子育てに関して、忘れられない思い出があります。

自分が結構几帳面な性格ということもあり、長男には3歳ぐらいの頃から、片づけ、お風呂の時間、歯磨き、8時には就寝、などの基本的なことをしっかりやらせようと、厳しくしていました。特に寝る時間については、生活のリズムが最も大切だと考えていたため、決められた時間になっても寝ないとかかなり怒っていたと思います。しかし基本的に親の話を聞いていないように見えました。

何度言ってもやらないときには、大きな紙に書いて部屋に貼り出したりしました。短時間ですがお仕置きとして、外に締め出したりクローゼットの中に閉じ込めて反省させたりしたこともあります。それでもできないため、親のストレスはたまる一方で、私も家に帰るのが嫌になるぐらいでした。

5歳ぐらいになってからは、長男は母親や友達にちょっとした暴力を振るったり、些細なことで結構わず癪癪かんしゃくを起して泣き喚き、暴れたりすることが日常茶飯事になり、妻は疲れ果てて幼稚園の先生や私の両親に相談したりしていました。

ある時、いつものように言われたことをすぐやらずにダラダラ遊んでいるのを見て、私が怒ったことがありました。彼は怒られて大声で泣いたあと落ち込んでいたように見えました。やがて、少し落ち着いたのか自分で手紙を書いて私のところに持ってきました。私ははっきり「ごめんなさい」などと謝罪の言葉でも書いたのだらうと思って手紙を開きました。拙い文字でそこに書かれていた言葉は、

「あした くり たべたい」

見た瞬間一気に全身の力が抜け、思わず笑ってしまいました。それと同時に、今まで自分がやってきたことは根本的に間違っていたと痛感しました。なぜなら、あれだけ息子のためを思って厳しく何度も言い聞かせてきたにもかかわらず、彼には全くと言っていいほど伝わっていないということを感じ知らされたからです。

それ以来、少しぐらい話を聞いていなかったり失敗したりしても、怒ることはやめました。何回言ってもやらないときは、怒らずにやるまで放っておきました。時間に寝られなくても怒らずに「おやすみ」と言うだけにしました。できたら褒めるようにしたり、こんなふうにできたら格好いいんだぞなどなどと言うように心がけました。

すると、そのうち乱暴な振る舞いや狂ったように泣き喚くような行動は激減し、彼は変わってきました。些細なことで高ぶった感情を我慢することや、抑えることもできるようになり、周囲のことも徐々に見えるようになってきました。

今でも話を聞いてない時や我儘を言ったりすることはありますが、以前と比べると本当に180度変わりました。あの手紙がなければ、今頃どうなっていたかと思います。気づかせてくれてありがとう。

なお、手紙をもらった時は全く栗の季節ではありませんでしたが、次の日の会社帰りにモンブランを買っていったあげた時には、とてもいい笑顔をしていました。



### 受賞の感想

「親の心子知らず」と言いますが、実は「子の心親知らず」のことも多いと感じました。育児は楽しいことばかりではないですが、子どもの気持ちを汲んで肩肘張らずに手伝いたいと思います。今回は父親の体験記でしたが、実際は私よりももっと頑張っている妻と、真っ直ぐ成長してくれている子ども達に感謝します。ありがとう！

## だから子育ては面白い 優秀賞:池田拓司/パパ(宇都宮市)

『パパあ～、うんこちゃん、おっきいのでたあ～!』

マクドの店内に二歳半になる次女の大声が響く。廊下で待っていた私は苦笑いしながらトイレの中に入りお尻を拭いてあげる。『さらちゃん、大声出したらパパ恥ずかしいわ。他のお客さんもクスクス笑ってたで。』



最近何でも自分一人でやりたがる次女は、お店のトイレでも『じぶんですだから、パパはそとにいったいて!』と私を追い出す始末。でも、内から鍵をかけることをまだ知らないうえに、ドアを完全に閉めると怖がってしまう。そのため少しだけ隙間を開けておく必要があるのだが、他のお客さんが利用するかもしれない以上、私はトイレの前で待つしかない。こんな状態で中から大声で叫ぶものだから、店中の注目を浴びるのも当然と言えば当然の話であって…。

しかし、妙な感じだが、私は恥ずかしさ以上に表現しがたい幸せな気分を満たされる。子育ての今の時期でしか経験できないことであり、何よりも我が子が自分を頼ってくれる瞬間であるからだ。周囲の反応も私と同様に嫌な顔一つすることなく温かく見守ってくれる。年配の女性の中には、自らの子育て経験を思い出しているのだろうか、『可愛いお嬢さんですね。』『最近のパパは偉いね。うちの世代では考えられないわ。』と声をかけてくださる方もいる。

【子育て】と一言で言っても実に奥が深い。私も妻と一緒に五歳の長女と二歳の次女の子育て中だが、毎日が新しいことの発見である。先日、長女と二人で宇都宮市主催の親子料理教室に参加したとき、長女は実に上手に包丁でニンジン切っていた。指を切るのではないかと横でヒヤヒヤしながら見ていた私は、きちんと左手を【猫の手】にして包丁を扱う長女に驚いた。聞くと日々の夕食の準備のときに妻から教えてもらったと。包丁の使い方の他にも、ジャガイモを洗ったり、お米を研いだり、さらには洗濯物も上手に畳めるのだそうだ。『いいお嫁さんになるなあ～』と日々の成長に感心した。(嫁にはやらないが…)

【子育て】といえば、先日招待された結婚式で、新婦側を代表してスピーチされた方の言葉も印象に残る。その方の娘さんは既に結婚されていたのだが、嫁ぐ日の朝に娘に向かって『子育てをさせてくれてありがとう。』と頭を下げたそうだ。普通は子から親への感謝の言葉だが、その方は子育てという貴重な経験をさせてくれたことに敬意を込めて、その子育てが終わる日の朝、嫁ぐ娘に感謝の言葉を伝えたのだ。私たちの子育てはたかだか五年余りだが、全くその通りだと思う。我が家の娘たちが結婚するまで、これから我が家にも様々な喜怒哀楽があるだろう。嫁ぐ日の朝、彼女たちに感謝の言葉を伝えられるような子育てを続けていきたい。(嫁にはやらないが…)

この文章を書いている今も新しい発見があった。休憩がてら長女に『ピザって十回言ってみて。』と話しかけた。昔流行った言葉遊びで、十回言わせた後で『ここは?』と肘(ひじ)を指差しで聞くと、大抵は間違って『膝(ひざ)』と言うもの。これを長女に試してみたところ、何と引っかけらず見事に『ひじ!』と言った。まだ言葉を使い始めて数年だから、発音に流されて間違えることはないのかなと考えさせられた。続いて次女にも『ピザって十回言ってみて。』と試してみた。『ぴざ、ぴざ、ぴざ…』頑張って言い終えた次女に『ここは?』と肘を指差し聞いてみたら、何と答えはまさかの『あご!!』

『……』しばらくの沈黙の後、妻と二人で『何でやねん!!』と大爆笑した。

だから子育ては面白い。

### 受賞の感想

この様な素晴らしい賞を頂けたことを光栄に思います。我が家の子育ては『明るく』『楽しく』がモットーです。大震災以降、重く暗い雰囲気漂う中で、逆に子ども達から笑顔をもらえた事に心から感謝しています。

最後に、この場を借りて妻へ一言。いつもありがとう。そして、これからも家族一緒に、笑いながら楽しく暮らしていきましょう。

## 天使の子が生まれて 優秀賞:半田智美ママ(宇都宮市)

「お子様はダウン症です。」

病院で医師から、生後1カ月になってすぐ診断が下されました。

「そうですか…。わかりました。」

夫と一緒にこの診断を聞いた時、正直すっきり清々しいほどの気持ちになりました。

それは、息子がもしダウン症でも前向きに受け入れる覚悟が、両親にあったからです。

そこに至るまでは、様々な思いと格闘して正直息子の誕生を素直に喜べない、生きた心地がしない時期もありました。

私がどん底から立ち直れたのは、夫の理解と協力があったからです。

最愛の息子がダウン症の可能性が高い事実を私が知ったのは、産んで2週間後でした。

入院中の聴覚検査から耳が悪い可能性があるけど普通の赤ちゃんだと思っていました。

退院後すぐの別の病院での検査もその為かと。

育児にも慣れた2週間後のある日。

夫が真剣な顔で告げました。

「息子はダウン症かもしれない。でも彼が可愛い息子であることには変わらない。俺は、最後まで息子の面倒をみていくから。」

夫が退院時に、産院の医師から息子がダウン症の疑いが強いことを告げられていたことをその時初めて知りました。検査もその為だったけど、出産後間もなく初めての育児で奮闘している私に心配をかけないように気を使い、誰にも言わずに一人で耐えて、いつも通りに明るく振舞っていたのでした。

息子がダウン症かもと告げられた私は、かなり落ち込みました。

生まれて間もないわが子が障がい者かもしれない、という現状にとにかく落胆して、ダウン症の特徴について調べ、息子と照らし合わせると見事に合致。病気や将来についてネットで検索しては一喜一憂し、息子の寝ている間に将来を悲観し泣いて、泣きまくって…。

そんな私が診断前に前向きになれたのは、夫から私へのサポートがあったから。

「泣き悲しむのは、親のエゴだよ。」わが子が将来立派な大人になって自立する、という未来図は私たちが勝手に描いていることで、息子本人の未来図ではない。障がい児でなにか悲しいのか。一緒にやりたかったサッカーや、自分の想像で描いた子供と理想の状態にならないかも、と思う事が悲しいのではないか。

夫の考えに私は、はっとしました。

何のために泣いているのか、を考え冷静になりました。

障がいがなかったら、自分の描く夢をわが子に押しつけていたかもしれません。

退院時の幸せの絶頂期に、障がいを告げられ落ち込んでいるはずなのに普通に父親として振舞ってくれた夫、私より先に立直り障がいを乗り越える覚悟を見せてくれた夫に、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとう。

### 受賞の感想

育児はお父さんの精神的なサポートも重要です！

子どもを授かり幸せな時に、皆さんが不安になる手記なのは。と最初は応募をためらいました。もし障がい児が生まれても、父親の理解と協力があれば、母親も安心して育児ができると伝えたい気持ちも強く、夫と応募を決めました。受賞して素直に嬉しいです。



# イクメン川柳・イクメンマーク 入賞作品

男性の育児参加の促進は、育児に参加したいという男性の希望の実現のみならず、配偶者である女性の継続就業や出産意欲への影響という点で重要です。

栃木県では、男性の育児参加と「イクメン」に対する周囲の理解を深めることを目的に「イクメン川柳」と「イクメンマーク」を募集しました。

## イクメン川柳

### 最優秀賞

お迎えて パパの顔見て 猛ダツシユ

越智菊男さん(足利市)

### 優秀賞

育休の 背を押す社風 やつと吹く

中年やめめさん(神奈川県横浜浜市)

### 入賞

ママ友に 闘志を燃やす キヤラ弁当

徳岡徳枝さん(宇都宮市)

ママ不在 ネットで検索 おむつ替え

佐藤久美子さん(鹿沼市)

育児する パパに二度目の 恋をする

刈谷なおさん(岐阜県山県市)

ハバ代わり がんばる。パパに 丸2つ

湯浅勝史さん(三重県名張市)

ママよりも ママ友多い うちの。パパ

ドヤ顔。パパの娘さん(東京都練馬区)

## イクメンマーク



【最優秀賞】松岡英男さん(山形県山形市)

# 大人の責任と役割



## とちぎの子ども育成憲章

あしたを担う子どもたちが 夢と希望を持ち  
心豊かでたくましく成長することは 県民すべての願いです

わたしたちは 子育てに積極的にかかわり  
子どもたちをみんなで育てていく決意を込め ここに憲章を制定します

わたしたちは  
一、子どもたち一人ひとりを尊重し 命を大切にします

一、子どもたちとのかかわりを深め  
思いやりの心をはぐくみます

一、子どもたちとともに 学び 喜び 励ましあい  
社会の一員としての自覚を育てます

一、一人ひとりが子どもたちの手本となるよう行動します

一、とちぎの豊かな自然 伝統 文化を守り  
子どもたちに引き継ぎます

平成22年2月9日  
栃 木 県

「とちぎの子ども育成憲章」は、県民が力を合わせてとちぎの子どもたちを健全に育てていくために、大人が具体的に取り組む姿勢を示したものです。

憲章の理念を実践しましょう。

栃木県県民生活部人権・青少年男女参画課  
〒320-8501 栃木県宇都宮市埴田1-1-20  
TEL:028-623-3075  
E-mail  
seishonen-danjo@pref.tochigi.lg.jp

栃木県 子ども育成憲章 検 索

| 連絡先メモ      |       |        |  |
|------------|-------|--------|--|
| 施設名        | 電話番号等 | 開所時間など |  |
| かかりつけ医     |       |        |  |
| かかりつけ医     |       |        |  |
| 保健所・保健センター |       |        |  |
| 保育所・幼稚園    |       |        |  |
|            |       |        |  |
|            |       |        |  |

| 今までにかかった主な病気 |     |    |      |
|--------------|-----|----|------|
| 病名           | 年月日 | 年齢 | 症状など |
|              | ・ ・ |    |      |
|              | ・ ・ |    |      |
|              | ・ ・ |    |      |

# 子育て情報

## 病気やケガについての相談

### とちぎ子ども救急電話相談

局番なし #8000  
または  
028-600-0099

#### ■受付時間

月曜～土曜 18:00～翌朝8:00  
日曜・祝休日 8:00～翌朝8:00(24時間)

夜間や休日に発症したこどもの急な病気やけがに関して、経験豊富な看護師が、家庭での対処方法などのご相談をお受けします。

**緊急、重症の時は、迷わず  
119番へ!**

## 子育てについての相談

### 児童家庭支援センター

にここ広場 028-623-4152

#### ■受付時間

月曜～金曜 9:00～17:00  
(日曜・祝休日除く)

ちゅうりっぷ 028-686-2220

#### ■受付時間

通年(無休) 8:30～17:15

子どもの発達が遅いのでは…、しつけの仕方が分からない…、言うことを聞いてくれない…など、お子さんとそのご家族のお悩みや不安について、福祉、心理、教育の専門スタッフがご相談をお受けします。

## 子育てに役立つホームページ

### とちぎ医療情報ネット

病院や、診療所を受診するにあたって役立つ情報を提供しています。県内の休日・夜間急患センターや在宅当番医も確認できます。

とちぎ医療

検索



### イクメンプロジェクト

「イクメンプロジェクト」は、厚生労働省が、育児を積極的に行う男性を応援し、イクメンの皆さんはもちろん、ご家族、企業、地域の皆さんなどのサポートとともに育てていく一大ムーブメントです。

イクメンプロジェクト

検索

### こどもの救急ホームページ

発熱、けいれん、腹痛など、お子さんの気になる症状ごとに、休日・夜間急患センターに受診するかどうかの判断の目安を提供しています。(日本小児科学会監修による救急&予防サイトです。)

こどもの救急

検索

### 赤ちゃん&子育てインフォ

妊娠、出産、子育てに関する情報を詳しく提供しています。(公益財団法人母子衛生研究会による母子保健情報サイトです。)

赤ちゃん&子育て

検索



とちぎの子育て情報サイト

**笑顔いっぱい**

あなたの子育て、応援します

笑顔いっぱい

検索

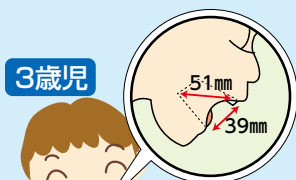
携帯版はコチラへ→



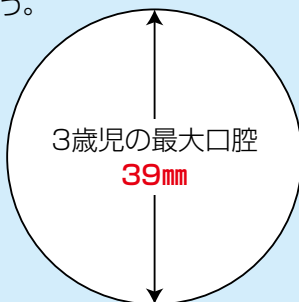
# 子どもの誤飲・誤嚥に注意しましょう！

生後5か月を過ぎると、赤ちゃんは何でも口に入れるようになります。下の図は、3歳児の口の大きさと口から喉の奥までの長さを円で表したものです。

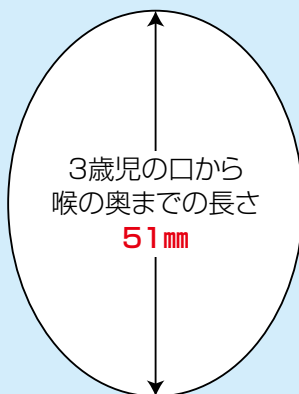
この円形より小さいものは、飲み込んだり、窒息したりする危険があります。子どもの手の届かないところに置くようにしましょう。



3歳児



3歳児の最大口腔  
39mm



3歳児の口から  
喉の奥までの長さ  
51mm



起きてしまったら…

## 窒息

119番通報

窒息を疑ったら…

たとえば、  
・声が出せないとき  
・顔が悪くて苦し  
そうとき

反応はありますか？

反応がない

心肺蘇生

反応がある

1歳未満の乳児

反応がなくなれば

数回ずつ  
交互に  
行いましょう

### 胸部突き上げ法

片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかりと支えます。心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやりかたで圧迫しましょう。



### 背部叩打法

片手で体を支え、手の平であごをしっかりと支えます。もう一方の手の平の付け根で背中をしっかりと叩きましょう。



## ものがのどにつまった時の応急処置

### 1歳以上の幼児

胸部突き上げ法や背部叩打法の代わりに行います

### 腹部突き上げ法 (ハイムリック法)

背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。その手で腹部を上方へ圧迫しましょう。



異物が取れるか、救急隊と交替するまで繰り返し続けましょう

(監修)日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

## 誤飲

### 誤飲した時の電話相談窓口／中毒110番・電話サービス

情報提供無料  
の一般専用電  
話です。

■大阪中毒110番

072-727-2499

(365日 24時間対応)

■つくば中毒110番

029-852-9999

(365日 9時～21時対応)

■たばこ専用電話

072-726-9922

(365日 24時間対応)  
[テープによる情報提供]

## とちぎ笑顔つぎつぎカードをご存じですか？

『とちぎ笑顔つぎつぎカード』は、子育て家庭を応援することを目的として、18歳未満のお子様または妊娠中の方がいる世帯に対して、とちぎ未来クラブが発行しているカードです。

県内外3,000を超える店舗や施設等が協賛店舗として、カードを提示することによる割引や特典等を提供しています。

これらの特典は、各店舗等のご厚意により提供されています。

とちぎ笑顔つぎつぎカードは、お住まいの市町担当窓口で、お子様の健康保険証や母子手帳などを確認の上、交付しています。

また、平成28年4月から、「子育て支援パスポート事業の全国共通展開」が開始となり、本県を含む41道府県が参加、更に10月には5都府県が加わり、平成29年4月からは全ての都道府県が参加となります。

全国共通ロゴマークの入ったカードを提示することで、全国共通展開に参加している各都道府県の協賛店舗で優待を受けることができます（※ロゴマークが入っていないカードをお持ちの方は、県内市町の担当窓口でロゴマークのシールを配布していますので、お受け取りの上カードに貼付いただきますようお願いいたします）。

なお、協賛店舗は随時募集しています。

詳しくは、とちぎ未来クラブホームページをご覧ください。



URL：PC版

<http://www.tochigi-mirai.jp>

スマートフォン版

<http://www.tochigi-mirai.jp/smart/>

モバイル版

<http://www.tochigi-mirai.jp/m/>



QRコード

### 【お問い合わせ先】

とちぎ未来クラブ事務局

栃木県保健福祉部こども政策課 TEL：028-623-3068

# イクメン応援メッセージを募集します!

平成30年4月から配布する父子手帳に、イクメン応援メッセージコーナーを作りたいと思います。「子どもが喜ぶ〇〇、ママも喜ぶ〇〇、これだけは×」などのアドバイスや、先輩&現役パパからのイクメンやってよかった体験、イクママの本音、子育て世代を支えるイクジイ、イクバアからのあたたかいひと言など、イクメンとしてがんばるパパへの応援メッセージをぜひお寄せください。

- 募集期間 平成29年4月～平成29年10月末まで
- 応募方法 メッセージを300字以内でまとめ、お名前とお住まいの市町村名を記入してメールでお送りください。

【件名】イクメン応援メッセージ

- 応募先 アドレス [kosodatekankyo@pref.tochigi.lg.jp](mailto:kosodatekankyo@pref.tochigi.lg.jp)
- その他 掲載させていただく場合は、平成29年12月末までにメールでご連絡します。  
お問い合わせは、下記こども政策課まで



## 赤ちゃんが泣きやまない

泣きへの理解と対処のために



- 赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たりまえです。
- 赤ちゃんが泣いても、誰が悪いわけでもないのです。
- 泣きやまないときにイライラしても当然のことです。



赤ちゃんの泣きの特徴や対処法を知っておきましょう。

## 赤ちゃんを激しく揺さぶらないで

厚生労働省では、赤ちゃんの泣きの特徴と、泣きやまないときの対処法を理解してもらうために、DVD「赤ちゃんが泣きやまない」を作成しています。特に、泣きやませるために激しく揺さぶったり口をふさいではいけないこと、どうしたら泣きやみやすいかを分かりやすく解説しています。10分程度で視聴できますのでご覧ください。



【発行】栃木県保健福祉部こども政策課  
〒320-8501 栃木県宇都宮市埴田1-1-20  
TEL.028-623-3068 FAX.028-623-3070



この手帳は、学識経験者、保健師、保育士、児童厚生員などで構成する「父子手帳作成検討委員会」で企画したものです。