

富士見市で パパになる!!



おめでとうございます

もうすぐ、お二人の可愛い赤ちゃんのお誕生ですね！

これからお二人は、新たな家族を迎え、さらに充実した日々を送られることと思います。子育ては、大変なこともあるかもしれませんが、大きな喜びや感動もあります。初めて我が子がしゃべった日、立った日…育児の喜びは夫婦で分かち合いたいものです。二人で取り組むことで、喜びは倍に、大変さや不安は半分ずつ分け合えるでしょう。

赤ちゃんの誕生を心待ちにしながら、この冊子を通じて“パパになること”について考えてみませんか。



も く じ

いまだきの家庭事情……………	2	やってみよう！～家事編～……………	9
ママの本音を聞いてみよう……………	3	やってみよう！～子育て編～……………	11
パパカチェック……………	5	先輩パママの体験談……………	13
出産って何すれば良いの？……………	6	富士見市パパの役立ち情報……………	14
やってみよう！～仕事編～……………	7	各種相談・支援窓口	

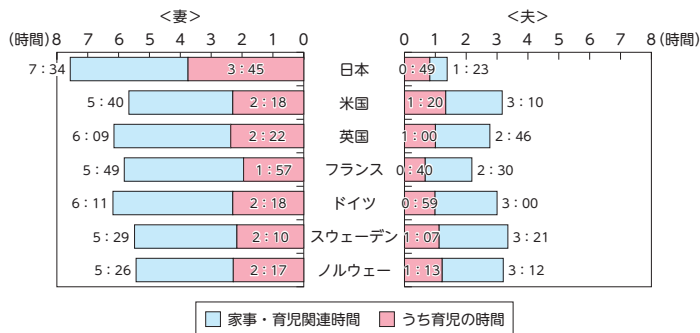


いまどきの家庭事情

男性も家事や育児に積極的にかかわるようになってきたといわれていますが、実際はどうなのでしょう。

6歳未満の子どもの持つ夫婦の家事・育児関連時間（週全体平均）（1日当たり）

日本のパパは、家事・育児に時間が取れていないみたい。



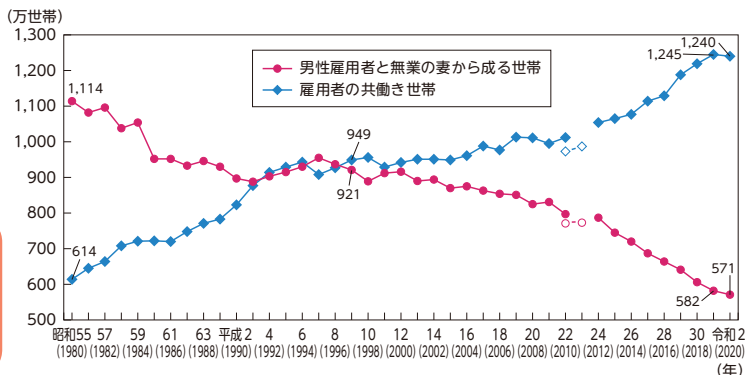
- (備考) 1. 総務省「社会生活基本調査(平成28年)」、Bureau of Labor Statistics of the U.S. “American Time Use Survey”(2016) 及びEurostat “How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men”(2004) より作成。
 2. 日本の値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した夫と妻の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間（週全体平均）。

共働きが増えているね！



家事や育児を分担しないと、仕事と家庭の両立は難しそう！

共働き等世帯数の推移



- (備考) 1. 昭和55年から平成13年までは総務庁「労働力調査特別調査」（各年2月。ただし、昭和55年から57年は各年3月）、平成14年以降は総務省「労働力調査(詳細集計)」より作成。「労働力調査特別調査」と「労働力調査(詳細集計)」とは、調査方法、調査月等が相違することから、時系列比較には注意を要する。
 2. 「男性雇用者と無業の妻から成る世帯」とは、平成29年までは、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者（非労働力人口及び完全失業者）の世帯。平成30年以降は、就業状態の分類区分の変更に伴い、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者（非労働力人口及び失業者）の世帯。
 3. 「雇用者の共働き世帯」とは、夫婦共に非農林業雇用者（非正規の職員・従業員を含む）の世帯。
 4. 平成22年及び23年の値（白抜き表示）は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。

ママの本音を聞いてみよう

ママの究極の願いは
パパに理解してもらうこと!
妊娠中はいろいろと不安
だから、まずは受け止めて
欲しいな…。

具体的な解決策は
なくてもいいの…!

大切なのは
安心感を
もたせてくれること
なのよね…!

頼れるパパのススメ(体験談から)

その1 わざらってほしいな!

あとは全部
やっとかよ!

本当っ?!

大丈夫
無理な
体たね
ないよ

1

その2 話を聞いてほしいな!

つわりが
ひどくて…

隣の○○さん
がね…

あのおね、
5キロも
太ったの!

○○さんってば
××なのよ!

今日○○で
××で…

うんうん。
それは大変だね。

2

その3 健診や育児情報に興味を持ってほしいな!

今週
健診だよな?
一緒に行くよ!

嬉しい!
覚えていて
くれたんだー!

3

その4 気分転換させてほしいな!

ただいま

デザート
買ってきたよ!

パパって
優しい!

4

妊娠中のママの生活

こんなことに
気をつけています

その一、食事制限(カフェイン・塩分控えめ)や体重管理

その二、冷えや不規則な生活に注意

その三、つわりや体調不安を抱えながらの家事や仕事

その四、禁酒・禁煙



このほかにも、ホルモンバランスの変化による体調不良など、様々な面でママは大きなストレスを抱えています。

特別なことをする必要はありません。まずママの気持ちを受け止め、話をよく聞き、時には一緒にショッピングや散歩などで気分転換をはかりながら、二人でストレスを乗り越えましょう！

さっそくママに質問してみよう！

一番して欲しいことって何？

ズバリ

して欲しい！

マタニティブルー、産後うつって何？

マタニティブルーとは、出産前後にちょっとしたことでイライラしたり、不安を感じたりするなど、感情の起伏が激しくなる症状のことで、多くのママが経験します。

多くは出産後10日ほどで症状が軽くなります。周囲は理解して穏やかに見守りましょう。一定の期間を過ぎても症状が回復しないときや、逆に症状が重くなるような場合は、産後うつの可能性もありますので、無理をせずに早めに医師に相談するよう声をかけましょう。

パパも知識があればこんなママの変化にも落ち着いて対応できますね。



ぢから パパカチェック

今の自分を振り返ってみましょう。勤務日は仕事で忙しいパパも、少しでも多くチェックできるよう、今日から再スタート☆

まずはコレが大事！

- 思いやりのある言葉をかけている
- 話をよく聞いている
- 夫婦でお互いの予定を報告・連絡・相談している
- 出産前後のスケジュールを話し合っている
- 家事や育児に対する希望をお互いに伝え合っている
- 自分のことは自分でしている

仕事と家庭のバランス

- 職場に家庭の事情を伝えている
- 帰宅目標時間を決めている
- 残業時間を減らすよう、工夫している
- 計画的に休暇を取っている
- 共働きの場合…目指すキャリア、希望する勤続年数など、お互いの希望をよく話し合っている
- 専業主婦の場合…今後働きたいかなど、希望を話し合っている

積極的に家事を受け持とう

- 食事を作っている
- 栄養バランスを考えて献立を決めている
- 食材、生活用品の買い物に行っている
- 食事の用意や片づけをしている
- 洗濯（洗う、干す、取り込む、畳む、しまう）をしている
- 風呂やトイレを掃除している
- 部屋を掃除している

ママや生まれてくる赤ちゃんへの愛情を行動で示そう

- ママの体調を毎日気にかけている
- 健診に付き添っている
- ネットなどで育児情報をチェックしている
- 母子健康手帳を読んだ
- 産院の受付時間や緊急連絡先を把握している
- 出産前後に必要なグッズをチェックしている
- 両親学級に参加している

地域で子どもを育てよう

- 地域で子どもと一緒に遊べる場所をリサーチしている
- 近所に頼れる人がいるかリサーチしている
- ファミリーサポートなど、地域で行われている育児支援をリサーチしている

チェック結果

チェックが 25 個以上…

素晴らしい！この調子でママと相談しながら素敵な家庭生活を！

チェックが 15 個以上…

頑張っていますね！いい機会なのでもう一度自分が出来そうな事をママと話してみましょう！

チェックが 5 個以内…

ママはへとへとかも…。まずはひとつでも、できることを増やしましょう！



出産って何すれば良いの？

両親学級や育児情報で得た知識をフル活用できる出産本番！…とは言っても、陣痛や出産については痛みの程度など、個人差も多いので、必ず実際のママの様子を見て希望を聞きましょう。

出産予定日はあっても、実際はいつ生まれるかわかりません。準備は万全にしておきましょう。

また、産後のママは母体の回復と赤ちゃんのお世話でいっぱい입니다。フルサポートができるように妊娠中から準備しておきましょう！



出産準備

- 入院に必要なものを把握していますか？ ママと一緒に忘れ物がないかチェック！
- 陣痛への心構えなどをもう一度二人でおさらいしましょう。
- 立ち会い出産についてのお互いの希望は話し合いましたか？
- 夜間や緊急時の産院等の連絡先は目立つ場所に用意しておきましょう。
- 職場に状況を伝えて緊急時に備えて、事前に仕事の引き継ぎを。
- 退院時のママの着替えやチャイルドシートは準備しましたか？
- 陣痛時に対応できるタクシーなど、複数の会社を事前に登録しておきましょう。

陣痛・出産中

- 陣痛中のママの腰をさするなど、ママがしてほしいケアを！
- 陣痛が長引くこともあるので、二人分の飲み物や軽食を用意しておきましょう。
- 自分がパニックにならないよう、冷静さを保ちましょう。

出産後

- 入退院や出産時に必要な書類はパパが用意して手続きをしましょう。
- ママが安心して眠れるよう、部屋を清潔に保ちましょう。
- 里帰り出産時や実家に助けをお願いする場合は相手に感謝の気持ちを伝えましょう。
- 産後、特に1カ月間はママが家事をしなくても済むよう、家庭内で調整しましょう。



やってみよう! ~仕事編~

『子育てはしたいけれど、仕事が忙しい』とお困りのパパ必見!

仕事も家庭も大事にするために今日からできることがあります! 妊娠や出産をきっかけに家事や育児に時間を使うためにも、仕事のスマート化とタイムマネジメント力の向上を目指しましょう!

忙しいパパ必見! 仕事と家庭の両立のためのポイント!

ステップ1 職場に家庭状況を伝えよう!



ステップ2 帰宅目標時間を決めよう!



ステップ3 計画を立てよう!



ステップ4 出産・育児に備えて日頃から対策を!



パパも育児休業を積極的に取得しましょう

子どもが満1歳になるまで、男女ともに育児のための休業取得が法律で認められています。企業には、取得対象の男性に制度を説明し、個別に取得の確認をすることが義務付けられています。制度について詳しくは、ご自身の会社の人事担当や厚生労働省ホームページ等にてご確認ください。



厚生労働省
ホームページ



内閣府男女共同参画局
ホームページ



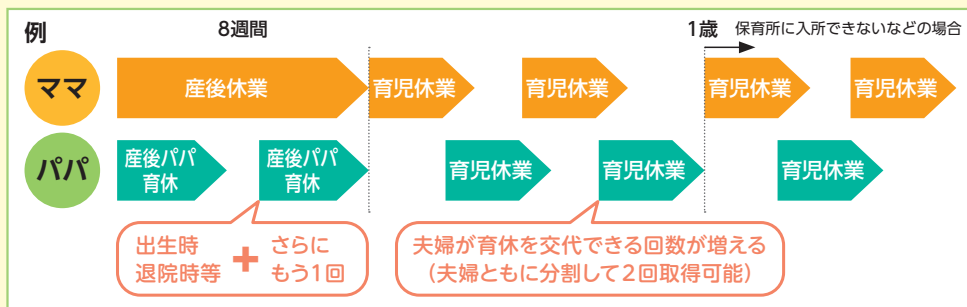
イクメンプロジェクト
ホームページ

【育休制度を知ろう】

- 出産から原則1歳（保育所に入所できないなどの場合は最長2歳）まで取得可能
- 育児休業給付金が支給される
- 社会・雇用保険料**免除**
- 両親がともに育児休業を取得した場合は原則1年の育児休業が**1年2か月**に（パパママ育休プラス）
- ママが専業主婦や育休中でも取得できる

「産後パパ育休」（出生時育児休業）が新設、育児休業も分割取得できます

ママの出産後8週間以内の期間内に4週間まで、2回に分割して取得できます。また、1歳までの育児休業も2回に分割して取得できます。（令和4年10月1日から）



「パパ・ママ育休プラス」

両親がともに育児休業を取得すると、1歳2か月まで育児休業期間が延長されます。





やってみよう!～家事編～

産前・産後のママは身体も心もお疲れモード。パパが家事を積極的に担うことは、ママへの大きな愛情表現です!

ママの声

～体験談から～

洗濯、ゴミ出しなど、
重いものはパパに
お願いしたい!

買い物してきてくれたり、
一緒に買い物に行って
くれたりしてとっても助
かった!



妊娠中や産後すぐは
かがむのが辛いから、
お風呂やトイレ
掃除などをしてほしい!

妊娠中は調理中の匂い
で気分が悪くなることも
あるし、パパが食事を
用意してくれてとっても
助かった!

家事は「慣れる」ことが大事!

はじめはどうしたらいいかわからなくても大丈夫。実践しているうちにできるようになります。妊娠中から始め、子どもが生まれた後も、ママの負担を減らすためにも積極的に家事をできると良いですね。まずは簡単なものから継続して、ママと話し合いながら家事に慣れていきましょう。

妊娠中のママの食事にもっと関心を持とう！

家事の中でも、食事の用意ができるママの負担が大きく減ります。

特に妊娠中は、体重管理のために量やカロリーを考慮しつつ、同時に健康のために栄養バランスや塩分についても考えなくてはならず、思いのほか大変です。腰痛や眠気、だるさなど妊娠で感じる不快な症状でいっぱいいっぱいのママのために、できることは積極的にしましょう。慣れておくと、出産後のママのケアにも役立ちます。

時間が無かったり、料理が苦手だったりしても、手軽に栄養バランスが取れるスーパーやコンビニのお惣菜や冷凍食品を活用しましょう。食べる量や成分、塩分に気を付けながら、二人で毎日の食事を楽しみましょう。



家事を続けるコツは、完璧を目指さないこと！

出産後は、洗濯物が増えるほか、ミルクや離乳食の用意などやることは盛りだくさん！夫婦だけで頑張り過ぎず、ときには家事代行サービスで家事の負担を減らしたり、おかずは週末にまとめて作って平日の作業を減らしたり、家事便利グッズを使うなど、上手に家事を工夫しましょう。頑張りすぎないことも、長続きのコツです。



やってみよう! ~子育て編~

まずは簡単なことから! 子どもと触れ合う機会は出来る限り増やしましょう。その間、ママには休憩を取ってもらうつもりで、ちょっとずつ時間を伸ばしていけると良いですね。

お風呂

ママと上手く役割分担して、お風呂に入れる係と、お風呂上がりの赤ちゃんの身体を拭く係とに分けてみると良いかもしれません。

抱っこ

泣きだしてびっくりしてママにバトンタッチ!! という事のないように、普段から積極的にスキンシップをしましょう!

着替え

赤ちゃんはたくさん汗をかくため一日に何回も着替えが必要なことがあります。こまめに着替えさせてあげましょう。

オムツ替え

サボると赤ちゃんのお肌がかぶれちゃいます。ツーンと匂っても、頑張る!!

ミルク・離乳食

普段のミルクや離乳食の量との変化を見ながら、健康状態をチェック!



寝かしつけ

毎日ママだけするのは大変です。オムツを替えてみたり、絵本を読み聞かせてみたり、我が子に合ったいろんな方法を試してみましょう!

赤ちゃんと一緒に過ごす

授乳期間や夜泣きが多い時期、ママは昼夜逆転していることも。ママをゆっくりさせてあげるためにも、頑張ってみましょう。



できることから「いっぱい」

誰だって最初は初心者です。ママも、育児本やインターネットなどを利用して、地道に努力して知識を身に付けています。

母乳以外の育児ならぜんぶパパにもできます。

基本的な知識を両親学級などで身に付けて、夫婦で話し合いながら自分たちにあった子育てを楽しみましょう。



子どもがなついてくれない!?



試してみよう夜泣き対策! ~先輩パパママの体験談から~

- おくろみですっぽり包んでみたらいつの間にか寝た
- ペットボトルにビー玉などを入れて音の出るおもちゃを手作りした
- ラジオのザーンという音を流した
- とにかく外に出て、夜風にあたりたり、ドライブをしたりした
- 自分が先に寝たふりをした
- 規則正しい生活を送り、日中はとことん遊ばせてリズムを作った
- ベビーマッサージでリラックスさせた





先輩パママの体験談

結婚当初は家のことをしてくれないパパでしたが、さすがに二人目を妊娠した頃からゴミ出しにはじまり、掃除機、茶碗洗い、洗濯…といろいろとしてくれるようになりました。いまでは、ご飯を作ってくれています。本人も「できることが増えて嬉しい」と言ってます♪

(30代のママ)

「何をしてほしい?」と尋ねても「特にないよ」と。本気にしていたら…たまに「いい加減、家事してよ!」と怒鳴られる始末…。ママの気持ちが分かりません(笑)。自分からできることをひとつずつ、地雷を踏まないようにやっていたのかな…。

(30代のパパ)

テレビで最近「イクメン」とか言わなくなりましたね。もう、夫の家事は当たり前になってきたんだろうな…と思っていたら!! なんと、うちは「イクメン」と言われるのが嬉しいらしく…。慣れないことを手伝ってくれたら「ほくみたいなイクメンと結婚してよかったね!」って…あから…。子どもは両親で育てるものなんですよ! と言いたい。

(30代のママ)

絶対に忘れてはいけないこと…それは「ありがとう」を言葉にして伝えること。このことにつきます!!

(30代のパパ)

出産予定日より1ヵ月早い出産となり、バタバタしてしまいましたが、パパが事前に子育て情報を調べてくれていたので、退院後も安心して一緒に子育てすることができました。

(30代のママ)

出産後、寝不足が続く大変でしたが、寝る時間を確保してもらえたので助かりました。また、一か月を過ぎた頃から短時間のひとり時間をもらい、カフェに行けたのは良かったです。

(30代のママ)

ショッピングモールの授乳室でおっぱいをあげていたら、ウンチが勢いよくおむつのすき間からもれて、ふんしゃ!! 壁、自分の服もウンチまみれになって絶望、そのまま5分天井を見つめていた…。

(30代のママ)

仕事が忙しいので仕方ありませんが、なかなかタイミングが合わず、ワンオペのわが家。娘の1歳の記念に家族で写真を撮ろうと写真館に行ったら、ずーっとパパの顔を見て泣きじゃくるので、1歳の娘が泣いている家族写真になりました💧

(30代のママ)

私の趣味に理解のある夫は、イベントに1人で出かける私を快く見送ってくれます。何回か、半日ほど娘の世話を一人でした夫は、ほとんどのことを娘にしてあげられるほど素敵なパパになりました。私のことも気遣ってくれて、改めて「この人と結婚してよかった」と思うきっかけとなりました。

(30代のママ)

寝る前に夫が絵本を読んでくれると、子どもが寝る前に、たいいてい私が寝ていました。

(40代のママ)

児童館のパパと参加するイベント、楽しかったみたいです。夕飯の洗い物など進んでやってくれて助かっています。

(20代のママ)

7ヵ月の娘は手当たり次第なんでもかじります。机やオモチャ、イス等、いつもよだれだらけ。夜になると添い寝をしている妻のほっぺたや、二の腕をかじって「アウアウ」言っているのが可愛くてたまらない。

(20代のパパ)

大変なことも多いけれど、動くこともできなかった子どもがハイハイしたり歩いたり、しゃべりだしたり、毎日今しか得られない新鮮な感動があります!

(30代のパパ)

はじめて歯が生えてきたころ、かゆいのかなんでも噛むのが好きで…たくさん、絵本が犠牲になりました(笑)。そのおかげ(?)で、しっかり歯も生え揃っています!

(30代のママ)

3人の子育て中です。何かとパパさんの手助けが必要です! パパさんが手伝ってくれたら、感謝の気持ち「ありがとう」と言うと、また頑張って手伝ってくれます(^^)。

(30代のパパ)

数々の体験談から見える夫婦の「絆」

体験談からは、妊娠時に限らずお互いを思いやる気持ちを言葉や態度で表していくことの大切さがよく分かります。ママの身体や心の状態を軽く考えず、いたわれると良いですね。

誕生までもう少し。今しかない貴重な毎日を楽しみましょう。



富士見市パパの役立つ情報

市内の子育てサロンや、子育て支援施設、各公民館のイベントなどを活用しましょう。友だち作りや情報交換ができ、リフレッシュにもなります。

くるりんぱ

パパならではの体を使った遊びや交流を楽しめます。

原則毎月第4土曜日 午前 10:45 ~ 11:30

対象：乳幼児とパパ

問合せ：関沢児童館

電話：049-251-9786



はじめてパパの子育てサロン

育児へのパパの関わり方やパパ同士の情報交換と交流ができます。

対象：パパと1歳までのお子さん

(ママも可)

問合せ：子ども未来応援センター

電話：049-252-3774

※日程や会場はHPなどでご確認ください。

赤ちゃんの駅

パパも使えるおむつ替えスペースが有るかどうかなど、事前に調べると安心してお出かけできます！

(写真は市役所2階の赤ちゃんの駅)



このマークが目印！

市内のイベントに行こう！

親子で楽しめるイベントがたくさん！

広報やHPなどをチェックしてぜひ市のイベントに参加してみてください！



市内の子育て支援センター

子育て支援センター「ぴっぴ」をはじめ、親子で気軽に遊べる施設がたくさん。ぜひご利用ください！

※最寄りの施設はHPなどでご確認ください。



身近なコミュニティに町会があります

町会のイベントに参加すると、子どもが同じ年ごろのパパママ同士での友だち作りや、他の世代の方とも交流することができます。

各種相談・支援窓口

▶ 子どもに関する窓口 (子ども未来応援センター)

電話：049-252-3773 (総合相談、貧困対策)
049-252-3774 (母子保健)



母子手帳アプリ
富士見すくすくナビ

一人で抱えず
気軽に相談してね!



▶ 乳幼児育児相談 (子育て支援センター・各保育所・保育園)

日時：月曜日～金曜日/午前10時～午後3時
(市立子育て支援センターのみ午前10時～午後4時)
※ 子育て支援センター等の連絡先について詳しくはホームページ等でご確認ください。

▶ 富士見市ファミリー・サポート・センター (子ども未来応援センター内)

子育ての手助けをしたい人 (提供会員) と、手助けをしてほしい人 (依頼会員) が会員になって、地域で子育てを助け合っていくシステムです。ちょっとした用事や残業が入った時に、提供会員が子どもを保育園・幼稚園に迎えに行ったり、子どもを預かったりしてくれます。(要登録)

電話：049-251-3337
日時：月曜日～金曜日 (祝日、年末年始を除く) / 午前9時～午後5時

▶ 女性相談 (市役所人権・市民相談課)

さまざまな悩みごとについて、心理カウンセラーが相談に応じます。
電話：049-251-2711
日時：毎月第1・第3火曜日 (祝日の場合は変更あり) / 午後1時～5時 (ひとり50分程度、要予約)

▶ 男性のための電話相談 (埼玉県男女共同参画推進センター With You さいたま)

職場の人間関係、家族・夫婦、DV、生き方などの相談に応じます。
電話：048-601-2175 (男性臨床心理士が対応)
日時：毎月第1・3日曜日/午前11時～午後3時
対象：埼玉県在住・在勤または在学の男性 (性自認が男性の場合を含む)
※ 詳しくはWith You さいたまのホームページをご覧ください。



WithYouさいたま
男性のための電話相談



妊娠に
関する情報



赤ちゃんに
関する情報

※ 児童手当、こども医療費の助成などのお手続きや、
その他相談窓口等についてはHP などでご確認ください。

相談窓口以外にも、各種手続きや手当、両親
学級、健診などの事業についてはHP、広報
等に掲載しています。ぜひご利用ください!

発行：富士見市人権・市民相談課
富士見市大字鶴馬 1800-1
049-251-2711 (代表)
発行年月：令和 5 年 4 月

