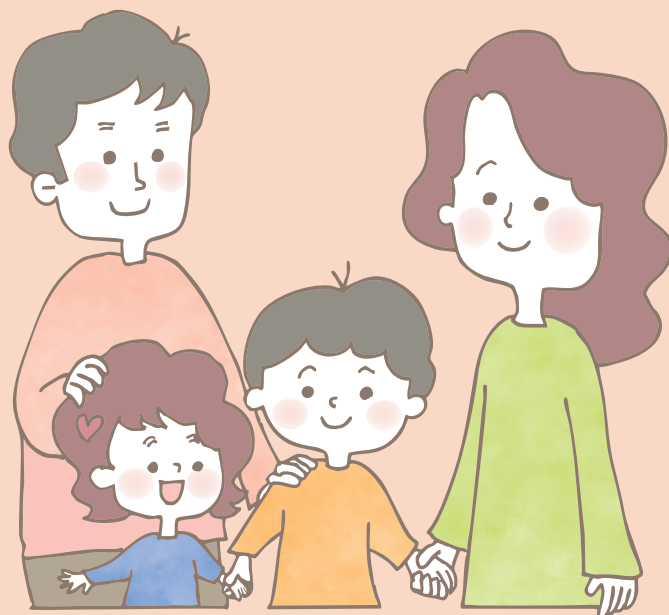


先輩パパママのリアル 子育ての悩み Q&A BOOK

「うちだけじゃないんだ」って思えると
少しだけ心が軽くなる
日々奮闘するパパママたちの
悩みと工夫と
時々ほっこりの声を集めました



堺市北区役所 子育て支援課
072-251-1512

子育てを頑張るあなたへ

子育ては 毎日発見💡や戸惑い🌀の連続
初めての子育て 初めての2人育児など

初めて出来るようになったことを
嬉しいと感じる気持ちと
大変だと感じる気持ち

どんな気持ちも大切な心

「自分だけが感じているの？」と
不安になる事もあるかもしれません

そんなあなたに
「みんな同じだよ」「安心してね」
という気持ちを込めて



ASOBIじかん

北区役所 子育て支援課では
保護者同士の交流の時間を大切にしながら実施している
「ASOBIじかん」という事業があります
ご参加いただいた方のお声や
先輩パパ・ママの経験を伝えたいと
この冊子を作りました



目次

1. 育児を一緒にしてほしいママの気持ち **2人目ママの会**
2. パパとのコミュニケーションの取り方 **2人目ママの会**
3. 夫婦はチーム **2人目ママの会**
4. パパの声 **2人目ママの会**
5. 子育て中でもしたいこと **0歳児の会**
6. 一日の過ごし方 **0歳児の会**
7. イライラした時どうしてる？ **1歳以上の会**
8. 初めての入園での不安 **幼稚園ママの会**



2人目ママの会

2人の育児をはじめたママの会では
パパとのコミュニケーションの取り方
に悩んでいるお話がでてきました。



こどもが1人でもやる事がたくさんで
赤ちゃんが産まれて2人の育児が始まるのは
嬉しいけれど“どう生活を回すのか”不安もいっぱい。
そんな時に一番の味方でいて欲しいのがパパの存在。
お仕事忙しいかな、でもこどもの事は一緒に考えて育てて欲しい。
パパの事もこどもの事も大切にしているママの本音。
“どんなことが助かるのか”はご家庭によって様々。
だからこそパパとママ、『2人での子育て』を考える
きっかけにしてくださいね。

パパにどう関わって欲しい？

こどももパパの事が大好きになるヒント

ママも！

こどもと身体を使って一緒に遊ぶ

①とにかく抱っこして たかいたかい

こどもは何歳になっても
抱っこが大好き

抱っこできる時間は意外と少ないよ
今のうちにたくさん触れ合ってね
ママじゃないと「泣く」時期もある
泣かれて悲しくなる時もあるかもしれない
でもそんな時期も少しだけ きっといい思い出になります



②どうやって遊べばいい？ →パパの得意な事でOKだよ



こどもがパパを大好き
という内容の絵本もあるよ

パパが「読みたい」
「読んであげたい」と
感じる絵本選びをするのもいいね



POINT

こどもと遊ぶ時は
スマホを置いてね



たまにはこどもの観たい動画を一緒に観て、
笑いあうのもいいですね。こどもと遊ぶ期間は
案外短いから、その時間はとっても貴重
触れ合って遊ぶ、こどものしている事を見てどんな事
考えてるのかなって想像する、話しかける。
そんなたわいもないと感じる事がこどもの心に
残るんだろうなと思います。

実は「言いにくい」と感じているママも多い！



パパとのコミュニケーションの取り方、どうしてる？

①パパへ育児家事、頼める？

1から10まで伝えて
やってもらっています！

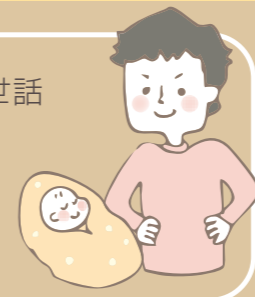


どう伝えたらいいか
難しくて言えない



②パパへどんな風に頼んでる？

パパにこどものお世話
任せたいって
思ってるんだけど…



こどもが泣いた時

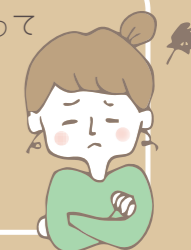
ママー
なんで
泣いてるの？



1. オムリみてー
2. 抱っこしてみてー
3. お腹すいてるかも
4. ミルクの作り方は…



こんなにいちいち言われるのって
嫌じゃないかな…
仕事で疲れてるかもしれない
でも、2人のこどもだし…
毎日言うのも嫌だな



パパへのメッセージ

こどもがお家に居ると、料理や掃除を1つするにも
時間がとってかかります。

こどもが1日機嫌が悪いとなにもできないばかりか

泣いているこどもを1日あやして、ママはとっても疲れています。

パパも仕事で疲れている事、わかっているから

こどものお世話を頼みたいけど「お願いしていいかな？」

「どう伝えたらいいかな？」って悩んでいます。





💡 小さな子どもがいる先輩ママの子育ての助かりポイント

例えば

ゴミ捨て

子どもがいると、ゴミを捨てるためにベビーカーで捨てるに行くことになる

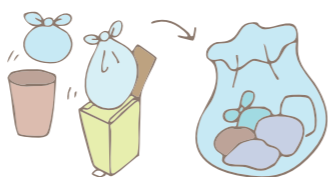


!! 出勤の時、出勤前にゴミを捨ててくれるとすごく助かる!!



さらに

♡ 家中のゴミ箱からゴミを集めてもらえたらとっても嬉しい



ゴミ捨てはゴミ置き場に捨てるだけでなく、分別したり、各ゴミ箱から一つに集めるところから始まっていた!!

夫婦と言えども、価値観は違って当たり前。

お互いに認め合って、それぞれが『できること』をしていけたらいいね。

そして、パパが「そばに居てくれる」ことが

ママにとって心強いと感じています。

子育てには正解がないから2人で思っていることを

話してお互いの「想い」を知るところからはじめませんか。



「2人目ママの会」のページは、参加者さんと一緒に作りました!

「ママに読んでもらって心が軽くなって欲しい」という気持ちで意見を伝えてくれました。

想いが届きますように♡

いちかちゃん・りょうごくんママ、あかりちゃん・いつきくんママ、
ゆうほくん・ゆまちゃんママ、りなちゃん・りおちゃんママ、ゆうまくん・とうまくんママ
子ども達を連れて何度も区役所にお越しいただき、ありがとうございました。



パパの声も聞きました

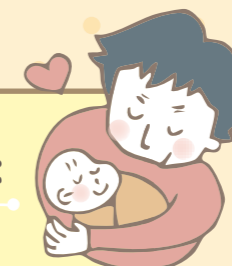
北区子育て支援課で実施している「ジブン進化88（パパ）号」に参加して下さったパパさんからの声を集めています。



パパ向けの交流会はこちら

子どもが生まれて変わったこと

- ・料理ができるようになった
- ・地域のイベントに参加できるようになった!!
- ・妻や子どもとの時間をとるために仕事を休めるようになった



得意な家事・育児 ※()内は理由

- ・掃除（比較的簡単）
- ・お風呂洗い
- ・お皿洗い（無心でできるから）
- ・絵本の読み聞かせ（喜んでくれるから）
- ・掃除機をかける（気持ちが良いから）
- ・子どもと遊ぶこと（楽しいから）



苦手な家事・育児 ※()内は理由

- ・料理（味付け難しい!）
- ・料理（効率よく作れない）
- ・離乳食作り（レポートリーが増やせない）



子どもをお風呂に入れる時に工夫していること

- ・「好きなおもちゃを持っていっていいよ」と声をかける
- ・すべらないように気を付けている
- ・溺れないように慎重に
- ・脱衣所を温めておく
- ・夫婦で協力して短時間で入れる
- ・どうやったら自分で全部できるのか考えている



65点
ママへのケアが不足している



パパの子育て、自己評価

- ・60点 まだまだ至らぬ点がある
- ・30点 あまり子育てできていない
- ・90点 できる事はやっていると思う

80点 それなりにやっていると思っている



答えをくださりありがとうございます

0歳児の会

「ASOBIじかん」に参加した理由や0歳児の保護者さんの知りたいこと

「ASOBIじかん」は北区子育て支援課の事業（イベント）です

- ・寝不足、どうしてる！？
- ・うつ伏せじゃないと寝ないけど大丈夫？
- ・同じ0歳児のママとお友だちになりたい！

参加してくれたママの「これからしたいこと」

赤ちゃんがいても諦めない！
こどもも巻き込んでママも楽しむ！

シーン1 野球観戦

次はパパもつれていくゾ

ママは野球を観に行くのが大好き。
赤ちゃんと一緒に野球観戦に行くこと。
いつか、パパにも興味を持ってもらって
家族で楽しみたいそうです。



シーン2 写真

アクリルスタンドに♪

出産するまでは風景の写真を撮るのが好きだった。
赤ちゃんが産まれてからは、こどもの写真を撮って、
『押しグッズ』を作成するのが楽しい



シーン3 スキューバダイビング

今はまだ出来ないけど
いつか一緒に行きたいな。
それまでは一緒に水族館に行っています。



0歳児の会

家にいると一日が長い！
赤ちゃんはどう遊ばばいいの？
そんなお悩みを多くの0歳児さんのママは持っています

どんな風に一日過ごしてる？

①お散歩する

近所の知らない道を歩いてみる
特に予定がなくても外を歩く！



ゆっくり歩いてみると新しい発見があるよ！

②ふれあい遊び

YouTubeで検索する！
お気に入りを見つけたら
いつも同じ曲を流すようにしている
お気に入りに登録（5つくらい）しておく
毎日簡単に出来て便利★



子育て支援課のイベント

- ・転入してきた方
 - ・おおむね40歳前後の方
 - ・パパ友、ママ友を作りたい方
- いろいろなイベントがあります★



子育てひろば・子育てサークル

地域の遊び場です。
是非行ってみてくださいね★
どこにあるかわからない...という方は
子育て支援課へお電話ください。
問い合わせ先：072-251-1512



0歳ママ・パパの困りごと！

みんなどうしてる？

先輩ママからのアンサー

23時にならないと寝ない

授乳の時から
部屋を暗くするといよ

0歳児どうやって
遊んでる？

足をバタバタし始めたら
プレイジムの支柱にあかちゃんの足を
合わせると自然に揺れてたのしんでくれるよ

おもちゃより、リモコン
本物が好きなんです...

おもちゃを買ってあげるのは
「押し」（我が子）へのプレゼント
と思っています！

背中スイッチより
お腹スイッチ 気を付けてね

お腹スイッチとは！
お布団に寝かす時
にお腹をすぐに離さず、
なるべくゆっくり赤ちゃん
から離してみよう♪



遊ばなくても
親が満足すれば
いいんだね

みなさんの考え方とっても前向きで素敵でした

1歳以上の会

1歳を過ぎると「自我」が芽生え始める。それは成長の過程だから嬉しい事。わかっていても、日々の生活に追われている時、時間に追われている時、「自分でする！」「いや！」と言われると、イライラする事もあると思います。リアルにイヤイヤ期と向き合っているママの意見を集めました。

率直にお聞きしました！

イライラした時、どうしてる？

①少し離れる時間を作る

イライラが収まらない！
そんな時はテレビを見せて一時子どもと離れて
落ち着いてから子どもの所に戻る
テレビを見せておくことに最初は抵抗があったけど
ママがほっとする時間を持つために活用★



②自分へのご褒美をして「自分で自分の機嫌をとる」

いつもより贅沢な美味しいコーヒーを飲む
ちょっとした事でも自分にご褒美をあげると満たされる



③イライラするのは仕方ない事！

その顔を見せないようにしている

ママだって気持ちの浮き沈みがあって当たり前だと思う
そんな時はその気持ちを認めつつ
でもイライラ顔を見せない努力をしている
子どもからちょっと顔をそらして 深呼吸



歯磨きのイヤイヤ、どうしてる？

綺麗な歯を保つため、一生懸命歯磨きしてくれているママからのお悩みです。

①1日3回磨かなきゃ！って 思わずに気楽にする

今日は1回磨けたね
偉かったねー



②子どもに選んでもらう

ママかトラさん、
どっちにする？



トラさん...

幼稚園ママの会

初めてお子さんが「幼稚園」に入園した保護者さんの会です。
どこの施設にするのが子どもの為にいいのか？とたくさん悩んで決めた幼稚園。
成長を感じることでほっとする反面、「他の人はどうしているの？」と悩んでいる事を
みんなで出し合いました。

どんなことでお悩みですか？

①幼稚園から帰ってからどんな風に遊んでる？

- ・テレビの時間が入園前より多くなっていると感じる
→①「歌」「英語」のチャンネルを選ぶ事で罪恶感が減る！
→②ママの好きな歌と一緒に踊って楽しむ！
- ・クッキングしている
豆剥き・米研ぎ・マッシュなどできる事を手伝ってもらう



②行き渋りの時、どんな風に対応してる？

- ・「おなか痛いから休みたい」と子どもが言ったとき
→①子どもの事は信じてあげたいと思う
「幼稚園行ってもしんどかったら先生にお話してくれたら迎えに行くからね」と安心させて一旦は登園させる
- ②「じゃあ寝とこうね」と抱きしめてみる
本当に腹痛のときは抱きしめている時も痛がっている
テレビが見たくて休むと言った時は抱きしめられて動けない事にしんどくなり
「幼稚園行く…」と言い出した
- ③「今日は休むんやね」と言いながらも幼稚園の準備を進める
「どっちの服(靴下など)にする？」とシレッと聞くと
「こっち」と子どもが選び幼稚園の準備を進める事がある



③家族全員、体調を崩した時どうしてる？

まさかの事態に準備しておける事

- ・休日診療の病院を調べておく
- ・冷凍食品を買いだめしておく
- ・ネットスーパーの利用を試しておく
- ・心が満たされるものを買う様にしておく
- ・子どもがしんどくても飲めるもの(ジュレなど)を買い置きしておく
- ・病児保育の登録をしておく



堺市の病児保育室

急な発熱など、病気の子どものお預かりします。
専用の保育施設で保育する施設型と自宅などで保育する訪問型があります。
対象は生後6カ月から小学6年生。
詳しくはこちらから。



子育てはたくさんの人の手や考えを
借りてして欲しいと思っています。
そして子育てをする人は子どもを真ん中にみんなが「チーム」。
いろいろな考えがあって当たり前。
ママの考え、パパの考え、おじいちゃんおばあちゃんの考え
みんな子どもの幸せを願っています。
それでもモヤモヤする事もあるでしょう。
そんな時、ぜひASOBIじかんで
おしゃべりしに来てください。
待っています。



保育士



子育てアドバイザー



堺市北区役所

北保健福祉総合センター 子育て支援課
堺市北区新金岡町5丁1-4

TEL:072-251-1512 FAX:072-258-6683

令和8年3月発行

堺市配架番号 1-F3-26-0034