

初めての子育てを応援！！
パパに寄り添う解決ガイド



知識ゼロからわかる
パパの子育て
お悩みお助けBOOK

男性育休取得～育休復帰まで

はじめに

北区子育て支援課では、パパ向け交流講座を実施しています
参加者は、プレパパ・自身が育休中パパ・ママが育休中パパや
共働きパパなど様々な状況の人が集まり定期的に交流しています
その中で出た話題の一部を今回冊子にまとめました

内容は

- ・ママに一人時間を取ってほしいのに、取ってくれない
- ・ママの育児ノイローゼを改善したい
- ・赤ちゃんの夜泣きが大変でママがいつも疲れ切っている
- ・近所のパパも育休取ったらしいけど、結局どうだったか知りたい
- ・育休から復帰するのが不安だからシミュレーションしたい



産後のママが大変でどうしたらいいの??という質問が多いんです

このBOOKの構成は、男性育休やパパの過ごし方などで
特に産後すぐにやってくる睡眠不足という難題に立ち向かうべく
睡眠の話題も内容もてんこ盛りです！

それは、睡眠がストレス・疲れの原因になっていてどうやって解決
したらいいの??という意見が多かったからです

それもそのはず、日本の女性は世界でいちばん睡眠時間が短いと
言われていて、まじめなママが多くて働き者なんです
だから、もっとラクになる工夫をすることで、自分を大切にしてい
いんです

アメリカでは、“Happy Mom Happy Family”
という言葉があります。

ママがハッピーだと家族みんながハッピーになるという意味です

これからパパになるあなたも、すべてのパパが、ママがハッピーにな
るためにこれ使えるかも！と気軽に見てもらえる一冊です。
どのページから見ても大丈夫ですよ！

本書がみなさんの、男性育休・子育て、さらにはパートナーシップの
お役に立てることが少しでもできれば幸いです

もくじ

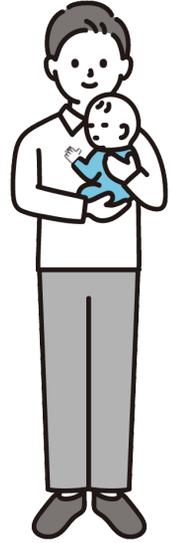
P1 はじめに

Chapter 1 男性育休取得

- P3 ・男性が育休取って意味あるんですか？
- P4 ・妻が産後うつになった、パパのある一日①
- P5 ・妻が産後うつになった、パパのある一日②
- P6 ・パパが育休を取る①
- P7 ・パパが育休を取る②

Chapter 2 育休中

- P8 ・育休を取ったパパの育休中のある一日
- P9 ・睡眠は健康に直結
- P10 ・ネットして知ってる？？
- P11 ・月齢ごとの活動限界と睡眠の土台
- P12 ・月齢別の一日
- P13 ・育休パパを楽しむ習慣
- P14 ・先輩パパたちの声① 夫力アップのツボ
- P15 ・夫婦MTGやってみたら想像以上だった・・・



Chapter 3 育休復帰後

- P16 ・パパ向け！共働き生活の心得
- P17 ・アフター育休の家事分担
- P18 ・ワーキングパパの一日①
- P19 ・ワーキングパパの一日②
- P20 ・ワーキングパパの一日③
- P21 ・先輩パパたちの声② マインドアップの秘策
- P22 おわりに

■男性育休カレンダー



← 本書の活用できる期間 →

・男性が育休取って意味あるんですか？

いきなりですが、想像してみてください！

今日から、全治8カ月の患者さんと暮らすことになったら??

ある日、具合がわるくて病院に行くと、お医者さんに

“あなたは長期療養が必要です”

“薬はありません”

“8カ月後に手術を予定します”

“術後は全治8か月の予定です”

“会社に相談もしてください”

“今日から2年間、禁酒ですしタバコもだめ”

こんなにたくさんの事を言われました

ある日、予定している手術のニュースを目にしました

内容は、

- ・手術後、まもなく3人に1人は“涙や不安に襲われる”らしい
 - ・手術後、数か月の間に10人に1人は“うつ病疑い”になるらしい
 - ・手術後、2人に1人は“うつ病だったかも”と感じるらしい
- こんな放送がされていました

そうです、手術とは【出産】です

うちの妻はそんなこと起きないよ！

きつい仕事してきたし大丈夫！

専門知識もあるし、安心安心！

もしかして、こんなこと思っていませんか

いわゆる専門職の人でも関係なく

産後うつになりえます。

もちろん、男性も例外ではありません

男性育休は予期せぬ事態を防止します



・妻が産後うつになった、パパのある一日①

とあるパパ（Aさん）は、こんな一日を送っていました

パパ

ママ

子ども

6:30

熟睡中



【起床】

っていうか眠れた記憶ない



【起床】

夜は30分に一度泣いて朝になった

7:00

【起床】

夜は起きることなく自分のペースで朝を過ごす

パパに感謝されないまま一日の始まりを迎える

ママが動けば起きてずっとママに抱きつく



7:30

後はママに任せて出勤準備

子どもの要求に答えて座る暇もなく朝食も味わえない

ご飯もイヤイヤずっとだっこ

8:00

泣いている妻を見ないふりして、【出勤】

共感してもらえない夫どうして私だけ・・・涙が止まらない

ママにトイレまでついていく



19:00

仕事

家事をしても文句言われるからやらない

誰とも話していない誰からも感謝されない一日を過ごす

起きている時はずっとママ

20:00

【帰宅】

妻と子どもより先に趣味の熱帯魚を見て冷蔵庫のビールを飲む

パパのご飯を用意お風呂を沸かす

パパが帰ってきて“覚醒”
パパとお風呂

23:00

子どもを外で散歩して寝かしつけ明日に備えて寝る【就寝】

結局パパには感謝の言葉をもらえず【就寝】
夜が怖くて眠れない

パパのだっこで寝る【就寝】
夜は30分に1度起きる何度も何度も泣く



・妻が産後うつになった、パパのある一日②

Aさんは、

- ・自分が家事してもどうせ文句言われるだけ
 - ・こんなに仕事頑張ってきたのに
 - ・また妻のイライラした顔を見たくない
- と思いながらも、



寝かしつけはするぞ！（子どもの泣き声で寝れないから）と、実際に手伝っていました

でも、そのAさんの支え程度では妻のキャパオーバーを支え切れていなかったのです

夫婦2人の生活

子どもの世話

日常の負担割合

Aさん



仕事

+



夜の寝かしつけ

=



まだ余裕があった



妻



仕事



家事

+



育休



保活



復帰



調整

家事・育児全般

=



こんな当たり前に
こなすなんて無理

こんな生活を送っていたら
産後3カ月でAさんの妻は、**産後うつ**になりました
今になって気づいたことは、この2つ

夫婦の心の共有

あたりまえだけど、子育ては
ママだけの仕事ではない
今までの生活にさらに育児が
加わって大変さが増す

主体的にパパが家事育児を
することが大切なんです

なにより、ママに共感すること

睡眠の大切さ

体力もメンタルも睡眠が土台
夜勤が日常の夫婦だったけど
寝かしつけの大変さに撃沈！！

自信があったスキルも精神力も
睡眠不足にあっさり敗北

睡眠をもっと早く学べばよかった

・パパが育休を取る①

育休を取りたいと思う男性のあなた、それを阻む壁はいったい何でしょうか？

実際に育休を取ったパパ（1さん）はズバリ、この3つが壁だったといいます



- ① 会社に言いづらい
- ② お金が心配
- ③ 育休を取る自分に意味をつける

今からこの**3つの壁**の乗り越え方をシェアします！

第一の壁 会社に言いづらい

もしかして、相手の課題まで心配していませんか？

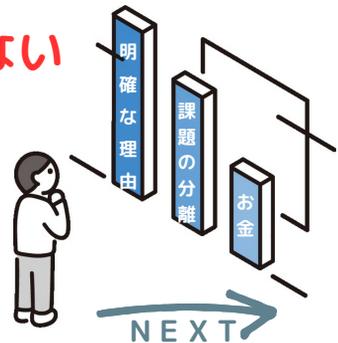
- ・ 忙しくて取れそうもない
- ・ 職場に迷惑がかかるから
- ・ 取得しにくい雰囲気がある
- ・ 上司が育休をとってないから

育休の申請を受けた相手がどんな反応をするか、一生懸命こういった課題を悩んでいませんか？

それは、あなたの課題ではない

今は、自分の課題に集中しましょう

自分の課題はいったい何ですか？



・パパが育休を取る②

第二の壁 お金が心配

育休なんか取ったらお金が足りないよ！と悩んでいるそのあなた
実は、**手取り換算で見ると給与の8割程度受給しているんです**

(2024年の制度による)

ところで、科学的に幸せになるお金の使い方を知っていますか？

思い出してみてください、あなたの人生を振り返った時、

一番嬉しかったこと、感動した事は何ですか？

答えは、**経験や体験**ではないでしょうか

もし、育休という半年間の**体験型商品**を
買える状況になった時、あなたはいくら必要ですか？
この商品の価格は年収の**約1割**なんです。

お得だと思いませんか??



第三の壁 育休を取る自分に意味をつける

新しい行動を妨げるものは、

実は【今のままでいたい】ジブンだったんです

これは心理学的ホメオスタシスと呼ばれ、

無意識に働くもので、あなたの脳がそうさせます

打開するためには、

【自分を行動させる明確な理由】

が必要です

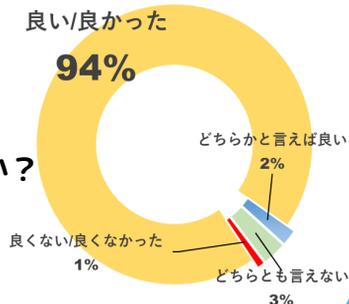
あなたが育休を取る明確な理由はなんですか？

どうやら育休を取らない理由として

約20%の男性は“特に理由は無い”ようです

96%のパパが
育休を取って良かった

育休を取ったパパ100人に聞いた
育休を取得してよかった？



・育休を取ったパパの育休中のある一日

第一子の時は取りませんでした。が、第二子の育児では育休を取ったパパ（1さん）の育休中のリアルをご紹介します！

	パパ	ママ	上の子 4才 下の子 3か月
6:00	 起床 オムツ替え	起床 授乳 食事	起床 光を浴びた後 食事・授乳
8:00	 上の子を送って 家事をする	足湯、ママから好評でした！  冷えた体を 足湯であたためる	 上の子 登園 下の子 朝寝
10:00	下の子と公園散歩 途中で寝たら読書 	 授乳	パパと散歩 光を浴びる
11:30	昼食準備 食事 お昼寝 	授乳 食事 お昼寝	13ページに解説あり  遮光した部屋で お昼寝
16:00	上の子をお迎え 公園で過ごして 夕飯準備	 授乳 ティータイム	授乳 上の子お迎え

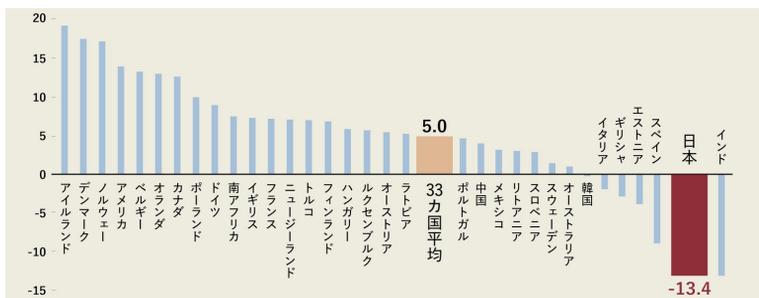
正直、育休中は結構忙しかったです！休暇ではなく休業だった笑
隙間時間は、読書と資格の勉強をすると決めて過ごしました

・睡眠は健康に直結

育児におけるお悩みダントツ一位は、ズバリ「睡眠不足」です
慢性的な睡眠不足は、メンタルがやられます

2021年の調査でわかった日本人1人の平均睡眠時間は

世界一短い \7時間22分/



OECD (Gender Data Portal 2021)

さらに、睡眠時間の男女差を算出した結果、女性が男性よりも短い国は少数の上、男女差が大きことが判明しています
これは、女性が世界一眠れていない国だということを意味します

もし産後うつになったら、さらに眠れない生活が待っています

そこで我が家では、産前から寝かしつけに特化して学び
生後ゼロ日目から実施したことは、以下の3つ

- 1 全家事パパ (完全母乳)
- 2 母子別室睡眠 (パパと睡眠)
- 3 ねんねトレーニング

これらで夫婦の睡眠不足は、生後約3か月で出口が見えてきて
生後約6か月で完全に手放しました

すなわち、**“数週間の男性育休では足りなかった”**ということ

・ ネットレって知ってる？？

とにかく子どもが寝てくれない、ずっと起きてる。。。

仕事から帰ると寝かしつけ

妻を1秒でも休ませるために家の外で寝かしつけ

1000回背中トントンチャレンジ

30分毎に起きるたび抱っこして家の周りを何周も深夜に回る

これはさすがにダメだと思い、Iさんは"睡眠"を学びました

そして、たどり着いたのが"**ねんねトレーニング**"通称"ネットレ"

そんなネットレを少しだけご紹介！全体像はこの6ステップ

1



やる理由を押さえる
障害を予想しておく
強力なサポート作り

2



ママの幸福度を高める
幸福度はベビーに
伝染する（一番大切）

3



睡眠を学ぶ
泣きの種類・活動限界
光を制する・睡眠環境

4

遮光



服

カメラ

音

ネットレグッズを購入

5



ネットレ実践
(まずはねんねルーティンの徹底)

6



出来たことを振り返り
ジブンを褒める

実は、トレーニングを頑張る！という内容ではなく、
睡眠の環境や習慣を整える（睡眠の土台 ステップ①～④）

↑ココがミソなんです

⑤の実践から入ると失敗するので、ご注意ください！

・月齢ごとの活動限界と睡眠の土台

子どもって疲れさせたら寝るんでしょ、て思っていますか？

実は子どもは、起きていられる時間は思ってるより短いんです！
だから、元気でも寝かしつけてみると…寝ることに驚きました

このページでは、実際に活用した月齢ごとの活動時間の目安と
ベストな睡眠時間や睡眠の土台チェックリストをシェアします！

月齢別の活動時間の目安&ベストな睡眠時間		
月齢	活動時間の目安	合計睡眠時間
0~1	~40分	14~17時間
1~2	40分~1時間	
2~3	1時間分~1時間20分	
4~5	1時間20分~1時間30分	12~15時間
6~8	2時間~2時間30分	
9	2時間30分~3時間	
10~1歳2	3時間30分~4時間	
1歳3~1歳半	4~6時間	11~14時間
1歳半~3歳	6時間	
4~5歳	5~12時間	

※この表はあくまで目安です、
すべての子に当てはまる訳では
ないので、参考にしてください



睡眠の土台チェックリスト

寝かしつけのタイミング

- 子どもが疲れすぎる前に寝かしつける

睡眠環境

- 朝起きたらカーテンを開けて光を浴びる
- 寝る一時間前はテレビスマホの電源オフ
- 寝る時は真っ暗、足元におやすみライト
- 雑音や生活音が気になるならホワイトノイズON
- 寝室の温度は大人が肌寒く感じる程度、湿度は40~60%
- 寝付いたときと起きたときの状況を同じにする

幸福度

- ママの心が満たされて余裕がある
- 子どもの不安が取り除かれている
- 純粋な1対1のふれあい時間を取っている

ルーティン

- わんわんルーティンを一貫している



・月齢別の一日

実際のリズムはこんな感じでした
 そのパパ、ママはこんな感じで過ごしているのかも！
 ベビーが寝ている時間は灰色に塗ってます



月齢	0~1か月	2か月	3か月	4~5か月	6か月	7~8か月	9か月	10か月	11か月	1歳~
7:00	👉	👉	👉	👉	👉	👉	離乳食	離乳食	離乳食	完了食
8:00										
9:00	お家遊び									
10:00	👉	👉	👉							
11:00	お家遊び	お家遊び	お家遊び	お家遊び	子育て広場	子育て広場	子育て広場	子育て広場	子育て広場	子育て広場
12:00				👉	離乳食・👉	離乳食・👉	離乳食・👉	離乳食・👉	離乳食・👉	完了食・👉
13:00	👉	👉	👉							
14:00		お家遊び	お家遊び	お家遊び	お家遊び	お家遊び	お家遊び	お家遊び	お家遊び	お家遊び
15:00						おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
16:00	お風呂・👉	お風呂・👉	お風呂・👉	お風呂・👉	お風呂・👉	お家遊び	お家遊び	離乳食	離乳食	完了食
17:00						お風呂	お風呂	お風呂	お風呂	お風呂
18:00								👉	👉	👉
19:00	👉	👉				👉	👉			
20:00									うとうと起床	
21:00	👉	👉	👉	👉	👉					
22:00										
23:00										
0:00	👉	👉	👉							
1:00								たまに👉		
2:00	👉	👉	👉	👉	👉	👉				
3:00										
4:00										
5:00	👉	👉	👉	👉			👉	👉		
6:00										
ミルク	完全母乳					フォローUPミルクと併用				卒乳
離乳食						一回食	二回食	三回食		

- 新生児～ 記憶が無くなるほど眠い生活（妻の回復を最優先）
- 3か月～ 少しずつねんねの時間が伸びてきます
- 6か月～ 完全にセルフねんねができるように（抱っこ無し）
- 9か月～ 睡眠退行に鉄分補給（フォローアップミルク導入）
- 1歳3月～ 朝寝がなくなる



余談ですが、1人目育児では生活リズムがめちゃくちゃで
 大人の心が乱れ、1歳になるまで夜は30分おきに覚醒してました

それに対して、2人目育児ではこの3つ
 ①睡眠環境を整え②一貫したサイクル③ママの心が安定している状態
 をかなり意識したところ、表のようなリズムになったんです

あとは、人に頼ることにチャレンジするのもオススメです！
 （子育てひろばに行って、地域の力を借りる）

・育休パパを楽しむ習慣

男性育休って、意外に思う方もいるかもしれませんが
かなりストレス状態になるんです

それもそのはず、環境が激変するだけでなく
初めての連続で、常にストレス状態になるんです！

たとえば！？

- ・稼いできた“ジブンの価値”に衝撃を与え
- ・職場という“居場所”がなくなる
- ・どこにいても女性の世界
- ・慣れない&終わらない家事育児



そこで、実践して良かった脱ストレス簡単習慣を3つご紹介

1 朝ウォーキング

ベビーと朝から公園散歩はメリットだらけ

日光に当たることで**睡眠ホルモン大放出**

パパの自律神経を整え、抗うつ薬を飲むのと同じ効果も!?

ママも休憩できて、一石何鳥! ? 生後2カ月からしました

2 読書

いつ読めるかわからないので常に持ち歩きます

本当に読書はストレスが軽減していると感じました！

だから、朝から**1分でも読みます**

歩いている時、家事している時、オムツ交換の時は音声から♪

子どもが寝たらチャンスです！

3 あきらめる

予定がある時にアクシデントはつきもの！

どうすればいい??の前に一番最初することは

“次の予定”をスッパリあきらめると決めておくこと

先にどうするか決めておけば、ストレスは軽減します

おっとりよく
・先輩パパたちの声① 夫力アップのツボ



先輩パパに聞いてみた

“育休に入るまでにやってよかった”ことをまとめました

妊娠中の女性が夫にしてほしいこと、

第1位【家事】

育休前からできる家事を増やしておくべし！
自分でできることは自分でやる！！



つわりでしんどい妻を、
とにかく休ませ希望を聴く

出産を引き受けてくれる妻が、
ゆっくり出来る環境づくり



育休に入ってからの
自分の楽しみも考えて

実は本を読む暇もない場合も！
隙をたのしむ工夫を持つ

赤ちゃんがいたら行けない
場所は妻と行っておく

夫婦2人、出産前最後の時間を大切に
する（子どもがいるなら3人の時間）

バースプランを作ってみる

立会出産で写真を撮影したい！
お産の時に食べたいおにぎりの具！
ハッピーなお産をイメージしよう



お産を全力でサポート

緊張感をもった産前、陣痛タクシーの手配、
背中をさする、声掛け、手を握る、汗を拭く
などが妻の安心につながりました

家事をしたからといって
過度な感謝を期待しない

やったってモードはやめましょう
新生児のお世話は24時間休みなし！

行政手続き全般

産褥期といわれる産後は、
とにかく妻の身体を
動かさないことが鉄則



産前産後の女性は体の変化だけではなく、急激なホルモン
バランスの変化で心が不調になることを知っておく

ねぎらいの言葉・感謝・共感のパパにしかできない仕事

やっときゃよかった～にならないよう、できることを1つずつする

・夫婦MTGやってみたら想像以上だった・・・

我が家では、夫婦で月に一度、30分程度時間を合わせて夫婦ミーティング（夫婦MTG）をしています
これが意外と効果的なのでシェアします！

★目的は3つ

- ・ 2人の価値観を一致させる
- ・ 夫婦の現在地を確認する
- ・ 理想の夫婦像に向け軌道修正



★メリットは3つ

- ・ “わかってくれてるよね”の根絶
- ・ **夫婦喧嘩がなくなる**（ほんとに～苦笑・・・ほんとです！）
- ・ 幸福度があがって生産性があがる

手順は

STEP 0

スマホの写真を見ながら先月を振り返ります

STEP 1

相手にしてもらって嬉しかったこと伝えます

STEP 2

相手に改善してほしいこと伝えます

STEP 3

今月やらないといけないことカレンダーに書き出します

STEP 4

相手に感謝しているところ3つずつ伝えます

※STEP 1～4は紙に書き出します

“最後の印象”が強く残るので感謝を伝えます

ポイントは、お酒やテレビは終わってからね！

・パパ向け！共働き生活の心得

いよいよ育休から職場復帰！！さあ約1年は混乱期です
これに立ち向かうべく用意した、Tさんの行動レシピをご紹介します

- ① 今日、できたことを手帳に書く
小さなことでもいいので、3つ書いてジブンをほめます
- ② なぜこの仕事をするのかを明確にイメージする
人は地位財（お金）よりも非地位財（笑顔）のために頑張ると
幸福度が高まり、やる気が続くんです！
- ③ “子どもを犠牲にしている”呪文を捨てる
パパママだってやりたいことがあるし、自己実現して輝く姿
を見せるのも立派な育児
- ④ わかってくれて当たり前は、通用しない
同僚は育休前のパフォーマンスを当然のように期待しています
そんな同僚、上司の気持ちになってコミュニケーションを取る

【復帰直前、不安に対する5つの突破口】

- ① 壁は夫婦で乗り越える
- ② 今に全集中!!心配ごとの9割は起きない
- ③ モチベーションは、あげない
あげたモチベーションはさがる
- ④ 1年は予想外の日常、混乱期だと楽しみ
客観的に自分を見て楽しんでみる
- ⑤ 今まで乗り越えてなんとかなってきた！
それ以上、心配しなくても大丈夫



大丈夫です、あなたの子育てと仕事の両立を応援しています！

・アフター育休の家事分担

パパだけ育休1年半の専業主夫生活の経験をしたOさん、そして妻が育休を取り復帰したTさんの復帰後の家事分担をシェアします

	パパ (Oさん) の場合	パパ (Tさん) の場合
料理	朝はパパかママ 晩はママが担当 休日はパパが担当	朝はパパが担当 (パン焼くだけ) 晩はママが担当
皿洗い	ほぼ100%パパ 食洗機を導入しました	皿洗い(食洗機)・片付けは お風呂に子どもを 入れていない方が担当
掃除洗濯	床はロボット掃除機 洗濯はドラム式洗濯機 仕分けはパパ 基本 たたんでません	平日は目につくところだけを スティック掃除機でササッと。 (床を片付けできずロボット 掃除機は使えなかった…)
子どもの送迎	長男の送りはパパ 次男の送りと 兄弟の迎えはママ	送りはパパ、 迎えは行ける方が行く (毎日どちらが行くか やりとりしている)
基本パパ	お風呂掃除 ゴミ捨て 布団掃除 食料品買い出し	お風呂掃除は後に入った方 ゴミ捨て 連絡帳・宿題チェック

ジブンたちがやらなくてもいい工夫を増やす！
便利家電に頼ってみることがオススメ

家事なんか適当でいい



・ワーキングパパ（Tさん）の1日 その1

育休よりもワーパパ期間の方が断然長い！

育休中も忙しかったけど、職場復帰するともっと忙しい！そこで、
パパ・ママ・小3・年長・2歳児一家（Tさん）の一日を一気見せします

パパ

6:30



起床
朝食作り

朝はパパ担当

- ・カーテンを開けて光を浴びます
- ・子どもたちと大好きと言ってハグ

ママ

上の子 小3
真ん中 年長
下の子 2歳

お弁当作り
(子どものお弁当日
はもっと早起き)

フリータイム

7:00

家族で食事



子どもの準備

- ・朝は全員で食べるようにしています
- ・汚れる前提で着替えは食べ終えてから
- ・冷蔵庫の中を見て晩の献立を決めておく

食事
子どもの
準備

食事
終わったら
園のご用意

7:30



洗濯乾燥機
スイッチON

- ・食器のかたづけは食洗機に放り込むだけ
- ・昨日の夜の洗濯物を洗濯乾燥機から取り込み、着ていたパジャマを洗濯乾燥機へ

出勤準備
忘れ物
チェック

登校

8:00



出勤

- ・いってらっしゃいのハグもルーティン
- ・パパが保育士と笑顔で話す姿を見せる。(安心できる場所だと子どもが思える)

出勤

登園
(2ヶ所送迎)

北区ではそういう家庭も少なからずあります

NEXT

・ワーキングパパ (Tさん) の1日 その2

パパ

3歳長
2年子
真ん中
の子
の
上の子

17:00

お迎え



- ・お迎えの笑顔に疲れが吹っ飛ぶ!!
- ・帰ったらまず手洗い、足の裏を洗う

ママ

仕事

お迎え待ち

小学校の
のびのびルームを
合わせて3ヶ所お迎え

18:00

夕飯準備



- ・あるモノでパパッと夕飯準備、栄養バランスは保育園におまかせ
- ・洗い物を減らすため食器を減らすようにしています

仕事

夕飯まで
待てないので
サツマイモ
を持つ

18:30

夕飯



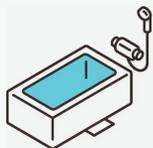
- ・嫌いな食べ物も少しずつお皿に入れる。(残された時の親のストレスも軽減)
- ・食べたからお風呂までにお皿は食洗機へ

仕事

食事
いただきます

19:15

お風呂



- ・入浴剤を子どもに選んでもらって
- ・お風呂から出たら保湿を忘れずに

仕事

ジブんで
選んだ入浴剤
だから入る

20:00

親子タイム



- ・絵本やテレビ、お絵描き、プラレールなど好きなことをして過ごします
- ・最近の我が家のゲームはマンカラ。(下の子はルールわかってないけど…)

仕事

テレビ
絵本
プラレール



・ワーキングパパ (Tさん) の1日 その3

パパ

寝る準備



- ・明日の準備
- ・連絡帳、宿題チェック
- ・洗濯物は洗濯乾燥機へ

ママ

上の子 小3
真ん中の子 年2
下の子 長2歳

仕事

歯磨き
絵本

20:30

寝かしつけ



- ・睡眠/イズON
- ・布団に入ってから今日できたこと
ありがたかったこと
を共有
- ・大好きと言ってハグ

仕事

就寝

20:45

一人タイム



お疲れ様です
今日はこのために
頑張った!!笑

仕事

・睡眠/イズをしているから物音がたっても子どもたちは起きない

21:00

妻と共有



- ・今日の出来事のシェア・共感の時間
- ・月に一度は夫婦でミーティングをしてやりたいこと
- ・イベントや行事
- ・休めない日を共有

帰宅

・明日の保育園に備えケガや体調を共有

21:30

就寝



- ・とにかく寝る
すぐに家族全員風邪をひきます!
- ・メンタルの土台は健康
何よりも睡眠を重視

就寝

・明日に備えてしっかり寝ます

23:00

今日も一日お疲れ様でした!!

・先輩パパたちの声② マインドアップの秘策

先輩パパたちに聞いてみた！
“仕事復帰後、大切にしていること”

一日の流れの予想を 夫婦で共有しておく

送迎や家事分担などにとどまらず、
体調や感情も共有しています

妻に「これしようか？」 と聞く前にやってみる

明日の準備や家事、
出来ることは必ずあります！

できると思っても、無理しすぎない



自分でなくてもいいことはやらない、便利家電や家事代行、
ネットスーパーなどを利用して **やらないことを増やす**

育児の時間を写真や 動画で振り返る

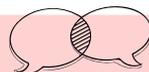
育児の黄金期を、夫婦で
振り返ることで感情が蘇る



“大好き”とたくさん言う

朝起きた時、登園、帰宅
何かしてくれた時、寝る時など
〇〇くん大好き！と無条件で言う

夫婦の会話をめっちゃ大切にする



職場で今日あったことを遮らずに共感する時間を作る
ずっと〇〇くんママと呼ばれてきた妻の名前を呼んでみる

子育ての本質は思い出づくり

行きたいところは行く・やりたい事はする
体験を思い出せる価値は一生続きます！



おわりに

大切な人を大切にしたい、男性なら当然思うこと

ある日突然、パートナーはママという新しい役割を担い、
当たり前前に適応しなければなりません
これは非常にプレッシャーかつ不安です
特にママだからこうしなければと・・・

女性が家事育児をするべき、男性が大黒柱、子どもが熱を出したら
まずは女性が休むもの、周りはあたりまえにやっている
そう、危険なのが潜在的な思い込みなんです

これらを乗り越えるために、パパの役割は主体的に、ママが過ごし
やすい環境を整え、夫婦のコミュニケーションをとることが重要です

人は、死ぬときに必ず後悔することがあるといいます、それは
「もっと、やりたいことをすればよかった」

将来

「もっと、子どもとの時間を大切にすればよかった」
「もっと、大切な人を大切にすればよかった」
と後悔することもあるかもしれません

子育てに夫婦ともに取り組むことは、
貴重で一瞬しかない子育て期を一緒に乗り越えた妻と
夫婦で一生語り合える、最幸の経験になります

この冊子で示した事例はほんの一例です
正解はそれぞれのパパ・家族で探り当てるもの
深刻にならず、でも時に真剣に
この冊子が子育て・人生を考えるきっかけになればうれしいです



「知識ゼロからわかるパパの子育てお悩みお助けBOOK」 編集スタッフ一同

育児はパパが一番輝く場所
子育ては最幸のチャレンジだ！



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 : 072-258-6621 FAX : 072-258-6883

初版 令和6年3月発行



冊子電子版
交流会情報は
こちらから！