

すき
すき

パパ手帳

がっこいいパパになるために!!

毎月15日は

肥後っ子の日!!

県民一人一人が、子どものために
特に何かをする日です。

家族団らんなど、子どもと過ごす時間を
大切にしましょう。



はじめてパパ

さあ！いよいよ赤ちゃんがやってきましたね。

パパは、「ハラハラドキドキ」。

「どきやんしたらよかとー!」と、

戸惑いや不安を隠せないパパ。

そんなパパに、この「すき♥すき♥パパ手帳

〜かつ〜いいパパになるために〜」を捧げます。

これからは赤ちゃんを家族に迎え、ともに喜んだり、
悩んだりと家庭もいつそう賑やか。

今までの生活も変わります。

特に2人目、3人目というパパならなおさら。

パパの出番を家族みんなが期待していますよ!

そして、子育てして初めて得ることが出来る

数多くの貴重な経験や発見が

きつとパパを待ち受けていることでしょう。

子どもとたっぷりふれあい、

家族みんなで子どもの素晴らしい成長を

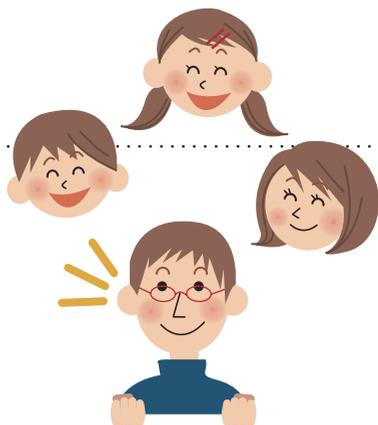
楽しみましょう。

まずは、この手帳を読んでみて、
できることから始めてみよう!



すきすき パパ手帳

がっこいいパパになるために!!



もくじ

01 ドキドキ!! パパチェック

03 **かっこいいパパ**を
目指して! **子育て入門編**

- すてっぶ1 かっこいいパパなるために
- すてっぶ2 こんなことには気をつけて!

09 **かっこいいパパ**を
目指して! **子育て実践編**

- すてっぶ1 産前・産後のママはデリケート
- すてっぶ2 さあ! いよいよパパの出番です!



23 **かっこいいパパ**を
目指して! **子育て応用編**

- すてっぶ1 「ほめ上手」、「しかり上手」になろう!
- すてっぶ2 「しつけ」はパパがお手本に!
- すてっぶ3 いのちの大切さ、
生きていることの素晴らしさを教えよう!



29 “かゆいところに手が届く”
ワンポイントアドバイス

31 **愛するわが子へ贈る! 成長の記録**



この冊子は、子育て当事者、子育て支援者、学識者等のメンバーによる「パパ手帳作成意見聴取会」の皆さんにご意見をいただき、作成しました。

ドキドキ!!

パパチェック

Let's Try



「あなたはどんなパパですか？」

また、「どんなパパになろうとしていますか？」
このように尋ねられても、なかなか自分ではわかりづらいものです。カッコいいパパを目指して、まずは、自己チェックをしてみましょう。

「あてはまる」と思ったら、□にチェックしてください。

- | | I | II |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 父親としての実感や自覚がある。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 子どもが生まれたことで人生に張り合いができたと思う。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 子どもを大きく、温かく、優しく見守っていきたいと思う。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 子どもと入浴する・一緒に遊ぶなど、子どもとの触れ合いを大切にしている。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 ママは、人生の大切なパートナーであると思う。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 育児や家事、地域の行事などをママと分担・協働している。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 自分のことは自分でするようにしている。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 子育ては、ときに辛いこともあるけれど、楽しいものだと思う。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 子育てによって、パパも、人間として成長させられると思う。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 地域における子育て情報を積極的に得るように努めている。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 育児や家事で、ママにプレッシャーをかけないようにしている。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 ママの体調や気分がすぐれないときは、率先して何でもするようにしている。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 ママに、「ありがとう」「大変だね」など、感謝・いたわりの言葉をかけている。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 子どもに積極的に話しかけるようにしている。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 子どもに体罰を加えたり、虐待したりしていない。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 ママとよく話をするなど、日頃のコミュニケーションに心がけている。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 ママにも、育児や家事から解放された自由な時間を保障している。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 ママに暴力をふるったりしていない。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 結婚記念日やママの誕生日を忘れていない。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 いざというとき、子どもから頼られる存在でありたい。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



さあ、自己チェックの結果を見てみましょう。

ⅠとⅡのそれぞれに、いくつ、印が入りましたか。
その数をそれぞれ数えて下さい。

Ⅰの10項目は、「**あなたの子どもに対するかかわり方**」を示しています。

Ⅱの10項目は、「**あなたと配偶者(ママ)との関係**」について示しています。

トータルの数でいえば

18~20個



「ちよー」
カッコいいパパ

15~17個



「かなり」
カッコいいパパ

14個



「まあまあ」
カッコいいパパ

0~13個



「これから」
カッコいいパパ
(になりましょう!)

さて、自己チェックの結果はいかがでしたか？

例えば、子どもや女性の人権を守るという側面から、質問**15**と**18**の両方に、チェックが入っていないと困ります。

また、**Ⅰ**と**Ⅱ**のバランスがとれていることも、大切です。

カッコいいパパといっても、実際の姿やあり様は、世代や年齢、子どもの数、子どもの発達段階、家族構成などによって異なってきます。

しかし、子どもの父親として共通に考えておいてほしいことや取り組んでほしいことがらもたくさんあります。

では、これから、カッコいいパパを目指して、「**すてっぷ1**」に進んでいきましょう。

作成：熊本学園大学社会福祉学部

伊藤良高教授

子育ての 主役

「ママの手伝い」
ではない。
オシも子育て
の主役だ!

子どもはパパ
とママの二人
で育てるもの
です。



パパってどんな存在？

かっこいいパパになるために

すてっぷ1

かっこいいパパを
目指して!

子育て
入門編

子どもに
とっての
大樹

振り返れば
いつもいて
くれる。

いつも
見守って
くれている。



子どもが自立(チャレンジ)しようとして、
失敗したり、不安になったりしたときも、
大きな懐で迎え入れ、安心感を与えて
くれるような存在。(子どもの安全基地)

家庭の中の
おひさま

ほっ

ほっか
ー

どんな時でも、子ど
もやママを大きく、
温かく、優しく包み
込んで欲しいな。

子育てに悩み、苦労しているママがま
だまだ多いのが現実です。たまにはマ
マのグチも聞いてあげましょう。



カッコいいパパになるための
3つのポイント

その1

子どもと本気で
向き合い、
愛情表現は
たっぷり！

今日はパパと
遊ぼうな



パパ
だうこー

いっぱいふれあって、
いっぱい抱っこして、
いっぱい遊んでね。

その2

コミュニケーションは
たっぷり！

仕事で忙しいかも
しれないけど、パパと
いっぱいお話し
したいんだ。

エヘッ



上手だぞー

その3

夫婦仲良く、
子育て楽しく！

協力し合おうね



ママとの関係がうまく
いってこそ、子育てもうまくいく
んじゃないかしら。
夫婦でよく話し合いながら
子育てしましょうね。

パパが積極的に子育てに関わると、 良いことがいっぱい！

(※)カナダのケリー・デイル博士らの研究結果では、このようなメリットが指摘されています。

子どものメリット(※)

- 仲間と積極的な関係を
持つようになる！
- 自制心が強くなり、
キレにくくなる！
- 学校の成績が良くなる！



ママのメリット

- 「ママひとりじゃなく、
パパと一緒に子育てしてる」
という安心感が得られる！
- パパへの愛情や信頼感が
深まる！



パパのメリット

- 子育ての楽しさに目覚め、
父親としての自覚も芽生える！
- 人生に張り合いができる！



家族のメリット

- 「ぎずな」がより強まり、
家族の一員という自覚が
高まる！
- 親も子も共に成長する！



パパ育休のススメ

県 男性職員

私は子どもが生まれてから10ヶ月の育児休業を取得し、ママと一緒に子どもの成長を見守ってきましたが、3時間おきにミルクをあげたり、寝かしつけて自ら寝落ちしたり、想像以上にハードな日々でした。

今では感情が豊かになってきて、好きなもの、面白いものには満面の笑みを返してくれます。(意に沿わないことから全力で逃げます)

育休は、子どもとの暮らしを考えた住まい・お金のことなど、これからの人生を再考するいいきっかけにもなりました。

子育てには想像以上にお金と体力がかかりますが、一方でこれまで知り得なかった行政や民間のサービスも多くあることを知りました。子どもと遊べる施設や、離乳食に使える食材の宅配などは重宝しています。

パパママ共に育休を取ることに躊躇いがあるかもしれませんが、幼い我が子と触れ合える時間はかけがえのないものだと思います。

一歩踏み出して職場に相談してみましょう！



パパからの定期便

元九州看護福祉大学 福本久美子さん

我が家は共働き、パパは単身赴任、毎日の子どもの世話はおじいちゃんとおばあちゃん。日常の父親の役割はおじいちゃんです。

でも、毎晩夜9時に、定期便のパパからの電話。家族の安否確認か、子どもの声を聞きたかったのか…。子どもにとって、いつも同じ時間に電話をする父親は、約束を守る安心の存在だったようです。

血のつながった父親だけが【父親】の役割を果たせるわけではありません。また、父親というものは、母親とは必ずしも同じものではないといえます。

父親の育児参加には定番がありません。

【子どもとの出会い】【父であること】を楽しみましょう！

こんなことには気をつけて！



アドバイス1

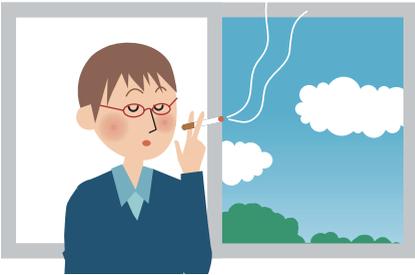
タバコは妊婦と子どもの天敵！

ママとお腹の赤ちゃんへの影響は？

- 流産や早産の危険性が高まります。
- 低出生体重児・未熟児が生まれる可能性が高くなります。

子どもへの影響は？

- 呼吸器疾患になる恐れがあります。
- かぜをひきやすく、治りにくくなります。



アドバイス2

「SIDS（乳幼児突然死症候群）」を防ぐために！

- 元気な赤ちゃんが、生後2〜6ヶ月頃に、眠っている間に突然死んでしまうことがあります。
- うつぶせ寝の方がSIDSの危険性が高まります。

● 両親ともに喫煙者の場合、SIDSの発症率が高い、というデータがあります。



アドバイス 3

揺さぶり 厳禁！

● 強く揺さぶると、赤ちゃんの脳に大きなダメージを与える恐れがあります。
 (乳幼児揺さぶられ症候群)

● 「たかい、たかい」も激しくしすぎないよう注意が必要です。

アドバイス 4

ママにプレッシャーをかけない！

絶対に言っちゃダメ！

うるさいなー。早くだまらせろよ！

自分はずっとも子育てしていないのに、「お前がちゃんとしなからだー」などと、ママに子育ての責任を押しつけないようにしましょう。ママを心身ともに追い込んでしまうことになりません。



コラム

パパとママのコミュニケーション

県 男性保健師

子育て中のママは、毎日子どもにかかりっきりになり、身体的にも心理的にも負担が大きく、疲れがたまりがちです。そんなママにパパがどう関わるかが、子育てに大きく関係します。以下にパパができることを記載していますので、是非取り入れてみましょう。

- 赤ちゃんが泣いたら、パパも積極的に抱っこして、歌を歌ったりしてあやしてあげましょう。愛着形成は、日常的なお世話やスキンシップにより形成されます。
- 料理や洗い物、掃除、洗濯、風呂掃除、ゴミ出し等の家事は日頃から役割分担を決めておくことがお勧めです。また、役割分担に関わらず、パパが早く帰った日や休日は、一緒に行いましょう。
- ママから「子育てについて、相談したいことがある」と言われたときは、十分時間をとって相談にのりましょう。
- 「今日はパパが子どもと一緒に過ごすので、ママは友人と食事に行き楽しんでおいで」と声をかけるなどして、ママにリフレッシュのための時間をプレゼントしましょう。
- 日頃から些細なことにも「大変だったね」「ありがとう」と伝え、ママにいたわりの言葉をかけましょう。

子育ては、夫婦で行うものです。日頃からママとのコミュニケーションを大切に、子育てに積極的に関わらしましょう。



かつこいいいパパを 目指して！

子育て
実践編

すてっぷ①

産前・産後のママは デリケート

ママが妊娠したら、パパが率先してやろう！

ちょっとしたパパのやさしさが、ママはうれしいのです。

例えば……

重い荷物を持つ



高いところの
掃除



布団の
上げ下ろし



お風呂
掃除



かがみ込んだり、いきんだりしたら、私も赤ちゃんにも大きな負担なのよね。

妊娠中のママと赤ちゃんの様子を診る定期健診は必ず受けさせてね。パパもできるだけ付き添って、妊娠中の注意事項を聞きましょう。



思いきって

こんなこともチャレンジ。

ママも
超カンゲキ!



その1
つめ切り

大きなお腹が
つかえて、手が
届かないの。



その2
シャンプー

前かがみにな
る姿勢が
つらいの。



その3
つらい時のマッサージ



●腰や背中が痛い時

手のひらで上下にやさしくマッ
サージして温める。

●足がむくんでいる時

土踏まずやふくらはぎ、足の付
け根などを上下にマッサージ。

産後の「床上げ」って知ってる？

産後3週間は休養が第一。この時期は決して無理をさせず、布団は敷いたままで徐々に体を慣らしてあげて。



ママのSOS!

産後のメンタルサポート

パパも感情的になったりせず、普段以上にやさしくしてあげよう!



産後間もない頃は、疲れやすかったり、気持ち不安定になったりするのよ。



ママのメンタルチェックをしてみよう!

とにかく赤ちゃんばかりに目がいきがちだけど、ママの心と体にも気を配ってあげてね。



● 赤ちゃんを産んでから以降のママの様子についてお答えください。

1 一日中気持が沈んでいる、涙を流す、悲しそうな顔つきをすることがありましたか?
 はい いいえ

2 以前には興味を持っていたことに興味がわかない、楽しめないような感じですか?
 はい いいえ

1 2 がいずれも「はい」なら、**メンタル面は健康**です。

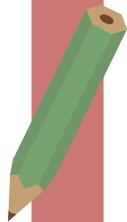
3 1 2 のいずれかが「はい」の場合、その症状は2週間以上続きましたか?
 はい いいえ

3 が「はい」の場合は、

「マタニティー・ブルーズ」

です。出産後の女性の30%が経験すると言われています。多くの場合、1〜2日で自然に良くなります。

3 が「はい」なら、次のチェックへ



4 以前より食欲が減る・あるいは増えましたか？

はい いいえ

5 授乳以外にも

眠れない様子ですか？

はい いいえ

6 イライラしたり、

逆に動作や話し方が遅くなりましたか？

はい いいえ

7 疲れやすかったり、

気力がわかないようですか？

はい いいえ

8 自分が嫌になったり、

非難したりしていますか？

はい いいえ

集計結果

4 ~ 10 のうち

9 思考力・集中力・決断力が低くなっていますか？

はい いいえ

10 生きていくことが

意味がないと考えているようですか？

はい いいえ

「はい」が4個以下なら、
● 軽い「産後うつ」です。
「はい」が5個以上なら、
● 「産後うつ病」です。



軽症の場合は、周囲の方の支えで治ることもよくありますが、重度の産後うつ病は専門家への相談と薬による治療が必要なこともあります。ママは育児に夢中になるあまり、自分でも気づかないうちに症状が重くなっていることがあります。パパは出産後のママの心の健康状態にも気を配って、ママの良き理解者になってほしいですね。



作成：北村メンタルヘルス研究所 所長
こころの診療科きたむら醫院 院長
北村メンタルヘルス学術振興財団 代表理事
北村俊則先生



いっぱい

抱っこしよう！



いっぱい

話そう！

ワンポイント講座① (赤ちゃんの頃 2歳未満)

「愛着形成」

- 生後6ヶ月頃から、赤ちゃんの心の中には親に対する愛着が芽生え始めます。
- この親子の愛情の絆は、日常的な赤ちゃんの世話やスキンシップなどによって深く形成され、この関係を築くことは、赤ちゃんが将来にわたって、情緒、社会性、学習能力などを育んでいくための基礎となります。

赤ちゃんは抱っこが大好き！

- 赤ちゃんの目を見て話しかけましょう！安心します。
- 子育ての基本は抱っこ。抱き癖などは心配せずに、どんどん抱っこしてあげましょう。
- 言葉は話せなくても、パパやママが発する言葉は、赤ちゃんの脳を刺激し、活性化させます。



ワンポイント講座② (幼児期 2～6歳頃)

「自己肯定感」

- 「自分は生きている意味がある」、「必要とされている」という生きていくうえで一番大切な感覚のこと。
- この感覚は、これからの人生における多くの困難を乗り越えていくための力の基となります。
- この感覚が育まれないと、将来、問題行動が現れることがあります。



まだまだたくさん
甘えたい！

- 自我が芽生えてきて、自己主張するようになりませんが、まだまだ甘えたい盛り。
- 甘えていい時期に十分甘えた子どもには、ちゃんと「自己肯定感」が育まれます。

いっぱい
おしゃべりしたい！

- 言葉も飛躍的に発達します。パパは、子どもの話をじっくり聞き、大きくうなずいてあげましょう。
- パパの方からも積極的に話しかけましょう。



幼児期
2～6歳頃

いっぱい

遊ぼう！



- 遊びは、子どもの自立心を育み、社会性を身につけるのに一番大切です。
- 五感を育てる(感じる)遊びをしましょう。

パパは子どもの「大きなお友達」になろう！

遊びの中で、「がまん」や「ルール」を教えることもパパの大切な役割です。

赤ちゃんの頃
2歳未満

赤ちゃんの頃から、いっしょに、本気で遊ぼう！

- かくれんぼ
- お馬さん
- 肩車
- 追いかっこ
- ボール遊び
- パパでブランコ



- こちょこちょ遊び
- たかい、たかい
- いないいないバア
- パパでトンネル



いっしょに お風呂にはいろう！



まだ首もすわっていない赤ちゃんは、パパもおっかなびっこりです。でもパパの手でしっかり支えると安心しますよ！



※パパの帰りが遅いからといって、夜遅く(9時以降)に入れるのは控えましょう。

お風呂は忙しいパパと
子どもの大切な
スキンシップの場です。

少し大きくなったら…
お風呂で遊ぼう！

- タオルでお餅遊び
- 背中のお流しっこ
- 水鉄砲
- いっしょに歌う





子どもが喜んで パパにくるためには

元あさぎり町保健環境課 山下久美子さん

- お母さんのおなかにいる時からの
かかわりが大切です。

胎動が始まったら、お母さんのおなかに近づいて、お父さんの自己紹介から始めてみましょう。「こんにちは、お父さんですよ。初めまして。」など、1日2回以上話しかけてみましょう。そのうち、胎動で応えてくれるかも。



生まれてすぐから、できるだけ抱いてお話ししましょう。できたら飲み会など少しセーブして、子どもと裸のつき合いタイム(お風呂に入れる)にあててみましょう。素晴らしい笑顔のプレゼントがあるかも。

お休みの日は、できるだけ体を使った遊びをして、大いに楽しみながら、お父さんもメタボリック予防に努め、ストレス解消をしましょう。「カッコいいね。頼りになるね。」と言われるようになるかも。

ノーバディズ・パーフェクト

御船町こどもの居場所作り事業 管理者 柴田恒美さん

- 完璧な親なんていない！

結婚13年目にしてやっと授かった息子の子育てを通しての私の実感です。誕生とともにNICUへの入院に始まり、育児書どおりに育っていかないわが子を目の前にして、不安や心配の連続。子育てに自信をなくすことも度々でした。そんな時、そばにいてくれるパパはママの精神的な支え、存在そのものでした。

初めから一人前の親などいません。子どもが生まれ、子どもの成長とともに親も「親育ち」をしていくのです。私にただ一度の親育ち体験をさせてくれた息子から学んだことです。

その息子も、すっかり成人になりました。そして私は今、つどいの広場のアドバイザー。完璧な親でなかったからできるのかも…。

正しい生活習慣を身につけさせよう！



「早寝・早起き！
寝る子は育つ」



きちんと生活のリズムを整えることは、心と体を健康にするばかりではなく、子どもの社会性を育むなど、すべてのことにつながります。

まずは、「**パパがお手本**」になりましょう。

朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、脳が目覚めます。

「朝ごはん」
1日の活力の源！

栄養のバランスも考えなきゃね。



「ほめながら楽しく！
歯磨きタイム」

1歳頃から自分で歯磨き練習開始！仕上げ磨きは、パパがていねいに。



早く家に
帰ろう！

子育ての時間は、 パパ自身でつくろう！



仕事もできるだけ
効率よく、
メリハリをつけて！
子育ての時間も自分自身
で意識してつくらなきゃ。

今が子育てのチャンス。
「もっとしたい」と思っても、
20年もしたら自分から
樂立っていくからな。



パパも
育児休業に
チャレンジ！

育休はいいぞー。
仕事とはまた違う充実
感や喜びがあるぞ！



ワンポイント講座③

「育児休業制度」

- 育児休業は、パパ、ママを問わず、子どもが満1歳になるまでの希望する期間に取得することができます。
- 出産後8週間以内なら、ママが産後休業中や働いていなくても取得可能です。
- 育児休業の申出や取得を理由とする不利益な取扱いをすることは法律で禁止されています。
- 不利益な扱いを受けた場合は、熊本労働局雇用環境・均等室で相談を受け付けています。 TEL：096-352-3865



人生に「改革」を

熊本日日新聞社 太路秀紀さん

男にとっての育休は、人生の一大改革。ちょっぴり痛みも伴います。

赤ちゃんのお仕事は泣くこと。父親に似ず仕事熱心な娘のアヤカは、大きな声で実によく泣きました。加えて抱っこしていないとご機嫌なめに。仕方なく、掃除も洗濯も左手に娘を抱えたまま。おかげでぜい肉2割カット。

2歳上の兄トモヤは、外で遊びたい盛り。部屋にこもると機嫌が悪い。そこで近所にお散歩へ。子ども2人を連れた男が、昼間からウロウロ。周囲の目が気になって仕方ない。妻の帰りを、指折り数えて待ちました。

あれからはや20年。改革の甲斐あってかアヤカ、トモヤの2人とは、今かなりの「仲よし親子」です。私の人生、幸福量は右肩上がり。改革の先には幸せが。さあ、あなたも扉を開いてみては。

歌とともに子育て

山鹿市社会福祉協議会 広瀬卓三さん

「1ページ」

お前が生まれた 今は笑顔と泣き顔で溢れている
 そんなお前は父さんの大きな夢 そして大きな希望
 ある日帰宅して 覚えたての言葉で一生懸命言った
 「おかえり」と一生懸命言った 疲れが飛んでしまうくらい嬉しかった
 気持ちを裕(ゆたか)に 大きくもって生きてくれ 父さん 見てるから
 生まれてきてくれてありがとう お前は家族の宝物
 これからもずっと笑顔で生きてくれ それが俺の幸せだから
 (一部抜粋)

この歌は、この世に生まれ、様々な出来事を通して、泣くことから始まり、笑顔が出てきたり、歩き始めたりと…少しずつ成長していく子どもを見届けられる自分が幸せだなと感じる、その瞬間、瞬間の小さそうで大きな気持ちを表現してみました。

現役で子育てを頑張っているお父さん方に「この気持ちがあるから子育てが、仕事が頑張れる」ということを少しでも共感していただけたらと願ってやみません。

ママに休暇を プレゼントしよう！

きょう一日
子育ては忘れて、
楽しんでおいで。

子どもにかかりっきりのママの場合は、
心身ともに疲れがたまりがちです。
そんなママには、リフレッシュする
時間をプレゼントしよう。

今日はパパと遊ぶの？



も
パ
パ
と
ー

子育ての
大変さを実感
してみてください。

それは
良かった

パパ
わたしもー



パ
パ
あ
り
が
ご
う
ー

映画も買い物も
楽しかったわ♪

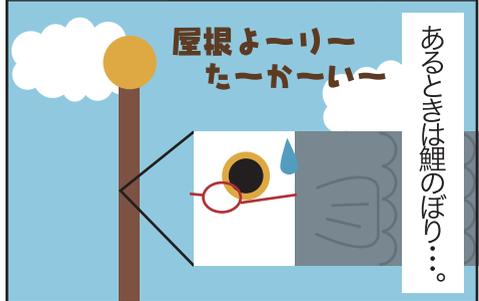


こんなパパってかっこいいかも？

パパはシェフ



パパの七変化



かつこいいいパパを 目指して！

子育て
応用編
対象4歳頃～

すてっぷ①

『ほめ上手』、 『しかり上手』になろう！

「ほめ方」のポイント

子どもの「良いところ」を見つけて、
たくさんほめてあげましょう！



「しかり方」のポイント

体罰は絶対にダメ！

① 他の子どもと比べたり、人格の否定や

突き放したしかり方はしないように！

「自分はダメなんだ」と劣等感をうえつけてしまいます。

子どもの心に深い傷を残してしまいます。



② パパ、ママと一緒にあって

しからないように！

どちらか一方がフォローしましょう。

子どもの逃げ場は必ずつくってあげましょう。



③ 一方的にしからないように

しましょう！

感情的はダメ！

子どもの言い分を聞く。(子どもの目線で)

度を過ぎたしかり方はダメ！



④ しかる理由には一貫性を！

前にやった時はしかられなかったのに、なぜ？

パパとママで言うことが違う。



しかる理由には例外をつくらず、一貫した対応を。

何でしかられているのか分かるように言い聞かせ、子どもに考えさせることが大切。

すてっぷ2

『しつけ』はパパがお手本に！

「しつけ」のポイント

① 根気よく、繰り返し、
わかるように教えよう！

② 親がお手本を
みせよう！

③ 子どもの自発性を
大切にしよう！





何を教えればいいのか？

他人への思いやり

社会のルール・マナー

「しつけ」と「虐待」の違い 認定こども園わらべ 幼児教育アドバイザー 池田洋子さん

しつけとは、親が育てたいと思う人間像(例えば、優しい人、素直な人等)を具現化したもので、何をどのようにしつけていくかという子育てプランを夫婦で話し合い、望ましい方向に導くために、子どもを誉め、認め、奨励し、子どものやる気を起こし、生活習慣化することです。

一方、虐待とは、しつけが思うようにいかない、親の言うことを聞かない等の理由から、しつけと称して子どもを殴る蹴る等の行為をしたり、ネグレクトのような健康状態を損なう育児放棄や、激しく怒鳴る等の言葉の暴力など、しつけの域を超えた行為のことです。

子どものうちに虐待を受けて成長し、やがて大人となって家庭を設けると、子どもに対する教育やしつけが虐待によるものしか経験しなかったために、虐待を虐待と認識せずに虐待を行ってしまうケースが多いといわれています。



「オレンジリボン」には子どもの虐待の現状を広く知らせ、子ども虐待を防止し、虐待を受けた子どもが幸福になれるように、という気持ちがかめられています。

子育てに悩むとき

子ども未来課 母子保健班

赤ちゃんの発達はとてもめまぐるしく、毎日の子育てには悩みがつきものです。

1歳のお誕生日を迎えるまでに、首がすわり、寝返り、お座り、ハイハイ、つかまり立ち等をするようになります。また、お父さんやお母さんのことばにも反応して表情が豊かになってきます。

でも、楽しいことばかりではありません。『ミルクを飲まない』『夜泣きがひどい』『離乳食が進まない』、また1歳6か月を過ぎ『なかなか歩かない』『ことばがでない』『かんしゃくがひどい』等、子育てに悩むこともたくさんあります。

子どもの発達は一人ひとり異なりますが、子育てに悩むときや心配なときは、いつでも気軽に市町村の保健センター等に相談しましょう！！

いのちの大切さ、生きていくことの素晴らしさを教えよう！

身近な小動物の飼育、花の栽培の中で、命の大切さを教えよう。

例えば、金魚の飼育から学んでみよう…

金魚がやってきた

みんなで育てよう。ごはん足りるかな？

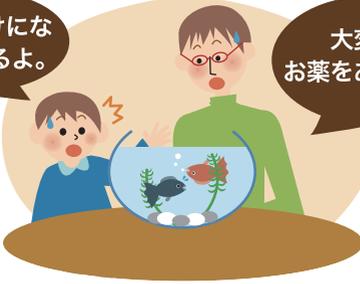
食べたらウンチするのは私たちと同じ。ウンチの始末も大変。



風邪をひいたよ

あお向けになっているよ。

大変だ。お薬をあげよう。



卵がでてきた

卵を産んでいるよ。

みんな大きくな～れ。一生懸命お世話するからね。



お屋様に
なっちゃった

赤い金魚が死んじゃった。

ちゃんとお空にいけるように、土に埋めてあげようね。



かゆいところに**手**が届く ワンポイントアドバイス

「赤ちゃんができた時の上の子のケア」

- 「今までは100%パパ、ママを独占できたのに、妊娠～赤ちゃんが生まれてからはあまりかまってもらえない。」そんな上の子は、いっそう甘えてきたり、かんしゃくを起こすなど、「もっとかまって」というサインを送ってくるものです。
- そんな時、上の子のケア(寂しさや不安、ストレスの解消など)はパパの大切な役目。上の子のサインをちゃんとキャッチして、パパに思いっきり甘えさせてあげたり、あるいは、パパが赤ちゃんの世話をするなどして、上の子がママに甘えられる時間をつくってあげましょう。

「妊娠中のSEX」

- 妊娠中でも、4～5ヶ月くらいの安定期に入り、ママの経過が順調ならば、無理のない範囲であれば大丈夫。ただし、
 - ①おなかが張っている時はやめる。
 - ②清潔を心がける。
 - ③必ずコンドームを使う。
(性交による感染症や膈内に精液が残ると早産を引き起こす可能性があります。)以上のことに、ママとお腹の赤ちゃんのためにも気をつけましょう。

「嫁と姑の間のパパのスタンス」

- ママの悩みの一つで、意外と多いのが「子育てをめぐる姑との考え方の違い」。パパには言わないけど、いろいろ悩んでいるかも…。そこで、いくつかアドバイス。
 - ①ママの気持ちに共感しよう。
 - ②パパも逃げずにちゃんとかかわっていこう。
 - ③祖父母とのかかわりも、子どもにとっては大切なことです。

子育てでは、最後まで責任を持つこと！

将来、ひよっとしたらパパとママが別々の生活を選択することがあるかもしれません。でも、もし子どもと離れて生活することになっても、パパの子どもに対する責任がなくなる訳ではありません。

養育費の支払いなど、パパは大人になるまで子どもへの責任を果たしましょう！



コラム

「男の人生」を感情豊かに

熊本大学名誉教授 鈴木桂樹さん

あたりまえのことですが、女性ひとりで妊娠することはできません。新しい命の誕生はあなた抜きでは考えられないわけですから、命を育む営みも、あなた抜きでは考えられない。産みの苦勞を彼女に背負ってもらったことからすると、「今度はぼくの出番」なのです。

赤ちゃんと三日も暮らせば分かりますが、大人の理屈とは別次元で暮らすこの「生きもの」の存在感は絶大です。「お金の価値」なんぞ価値とは思っていませんから、「家計を支える大黒柱のおとうさん」と言ってみたとこで、残念ながらまったく通じません。赤ちゃんに評価してもらえるのは、ミルクをくれる人、おむつをかえてくれる人、抱っこしてくれる人。つまり私たちの「世話(ケア)する能力」が試されます。

「完璧なパパ」を目指しても無理、「おっかなびっくりのパパ」から始めましょう。世話する能力はわが子の成長とともに身についていきます。料理下手でも大丈夫。離乳食は「切る、煮る、つぶす」の初級から始まります。

思い通りにいかないときは、弱音を吐き、愚痴りましょう。きっとママと共感しあえるはず。じじ、ばばも巻き込んで、友人・知人の助けも借りながら、悪戦苦闘を楽しんでください。

これまで仕事一辺倒だった男性も子育てのなかで得られる豊かな感情を経験すべきです。パパたちが職場で子育て談義に花を咲かせるようになれば、だれもがその個性と能力を発揮できる思いやりに満ちた社会が実現するかもしれません。

愛するわが子へ贈る!

成長の記録

START

早く生まれて
おいで～

妊娠



赤ちゃんができた時のパパの感想

赤ちゃんが生まれた時のパパの感想

やった～
生まれました!



赤ちゃんの写真を貼ろう!



かわいく
揺れてるな!



今の気持ちを残そう！
20年後の に贈る
パパからのメッセージ



感激！
はじめて、「パパ」
って呼ばれた。



感動で
嬉し泣き…。

初めて歩いた時のパパの感想



公共のサービスをうまく利用しよう！

子育てで悩んだり、困ったりしたら・・・ここに連絡！

●お住まいの市町村役場(児童福祉担当課)
連絡先()

●お住まいの市町村保健福祉センター
連絡先()

●子ども医療電話相談
お問い合わせ：#(シャープ)8000
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは、096-364-9999

電話番号を
書き込みましょう！

夜間の子どもの急な病気やケガについて、
経験豊富な看護師が電話で相談をお受け
します。受付時間は平日19:00から翌朝
8:00まで、土曜15:00から翌朝8:00ま
で、日・祝8:00から翌朝8:00までです。



- 県中央児童相談所(096-381-4451)
- 県八代児童相談所(0965-32-4426)
- 熊本市児童相談所(096-366-8181)

子どもといっしょに、遊びにいこう！

●児童館
遊戯室や図書室などを備え、誰でも遊ぶことができます。

●地域子育て支援拠点
公共施設や保育所で、遊び場や親同士の交流の場を提供します。
主に乳幼児(0～3歳)と親子が気軽に好きな時に利用できます。

いろんな保育サービスを利用しよう！

●一時預かり
急病や冠婚葬祭などに対応する一時的な預かりサービスです。

●病児保育
病気の子どもを病院や保育所等で一時的に預かるサービスです。

熊本県結婚・子育て支援サイト「hapiモン」

<https://www.hapimon.jp/>

聞きなっせAI くまもと (@kikinasse-kumamoto)

AIがLINEで24時間365日就学未満のお子さんの子育てについて
回答します。



編集・発行

熊本県子ども未来課

〒862-8570 熊本市中央区水前寺6丁目18番1号
TEL:096-333-2225(ダイヤルイン)
FAX:096-383-1427
E-mail:kodomomirai@pref.kumamoto.lg.jp



発行年度：令和6年度