

初めてパパ・ママになる方へ

家事・育児スキルアップ研修

楽する家事と
楽しい育児の
ススメ。

マニュアル本

目次

第1部

- 02 新生児の抱っこの仕方
- 03 新生児のオムツの替え方
- 04 お風呂の入れ方(沐浴方法)
- 05 簡単離乳食の作り方

第2部

- 06 父親が家事育児に関わるメリット
- 07 男女の違いを知ろう
- 08 夫婦の会話変換表
- 10 家事育児について考えよう
- 12 家事育児見える化シート
- 14 夫婦の家事育児マネジメント

マニュアルの監修講師



末永産婦人科師長
末永明子氏

●プロフィール

『末永産婦人科』で師長を務めるかたわら、熊本駅前看護リハビリテーション学院 母性看護学と熊本保健科学大学 助産別科 非常勤講師、リンパ浮腫複合的治療技術者を務める。2人のお子さんを育てる母親でもある。

【仕事略歴】

- ・九州厚生年金病院看護専門学校卒業
- ・大分県立厚生学院保健助産学科卒業
- ・九州厚生年金病院産科病棟、NICU勤務等
- ・末永産婦人科医院勤務



企業研修講師・パーソナル
カウンセラーWACS代表
吉村伊織

●プロフィール

1979年11月29日 熊本の山奥で生まれ。元システムエンジニアで、現在は心理カウンセラー、研修講師を務める。コミュニケーションやメンタルヘルス、部下育成、問題発見解決、タイムマネジメント、チームワークなどをテーマに研修を行う。3人の男児(中2、小2、4歳)の父親でもある※2019年現在

【仕事略歴】

- ・福岡市こども育成調査アドバイザー
- ・NPO法人 ファザーリングジャパン九州 理事
- ・小学校PTA会長(就任当時歴代最年少)
- ・校区社会福祉協議会理事
- ・校区男女共同参画委員会委員
- ・城南市民センター運営委員
- ・福岡県青少年問題協議会専門委員

まずは子どもと触れ合ってみよう！

①「新生児の抱っこの仕方」

体が小さくフニャフニャしている新生児。そんな新生児を同時に2名抱っこしていたという助産師の末永先生から、赤ちゃんにもストレスなく、パパ・ママがラクチンに抱っこできる方法をレクチャー。



1

片手で赤ちゃんの首の下に手を入れ、もう一方の手でおしりを包み込み抱き上げる。



2

肘の内側に赤ちゃんの頭を乗せて支え、体を密着させ、しっかりと安定させる。



3

手を開いて赤ちゃんのお尻を包み込むように支える。すると片手で抱っこすることができる。



4

肩に力が入り過ぎないように注意。

●座った状態での抱っこ



太ももにクッションなどを置いて、高さを調整。腕の負担を軽減してくれる。

●縦抱き



後頭部を支えて抱き上げ、赤ちゃんを体に乗せるように密着させる。

●おくるみの巻き方(バスタオル)



バスタオルの場合、半分に折って正方形を作る。正方形の頂点を頭にして赤ちゃんを置く。



左右のバスタオルの端を持って、折り込んでいく。



最後に下を折り込んで、できあがり。

まずは子どもと触れ合ってみよう！

②「新生児のオムツの替え方(テープタイプ)」

離乳食が始まっていない新生児の場合は、授乳の回数がオムツの交換回数に。
簡単で正しいオムツの替え方をマスターして、赤ちゃんを快適にしましょう。

準備しておくもの

☐ 新しいオムツ

☐ ビニール袋(汚れたオムツ入れ)

☐ おしり拭き

☐ 保湿剤(必要に応じて)

☐ オムツシート(もしくはタオル)



1

洋服の下だけを脱がせ、新しいオムツを準備し、お尻の下に敷く。おしり拭き、ビニール袋など必要なものを予め準備しておく。

末永'sポイント!

オムツシートがなければ、バスタオルでもOK!



2

オムツを脱がせ、お尻を持ち上げ、おしり拭きで汚れを丁寧に拭く。オシッコの場合はさっと拭き、ウンチの場合は肛門周辺、太もも、背中を拭く。女の子はウンチが尿道に入らないよう、上から下に拭くように。

末永'sポイント!

脱がせると気持ちよくなって、オシッコをすることも多いので、あわてずにオムツなどで飛び散りを防ぎましょう!



3

汚れたオムツを抜き取り、新しいオムツをあてる。ヘソの上まで引き上げ左右対称になるように、テープをとめる。

末永'sポイント!

ゆとりを持たせ過ぎるとずれやすくモレの原因となるので、なるべくピッタリあてましょう。苦しくないよう指1本程度のゆとりが目安です。

コレはNG!



汚れを拭き取る際に足だけを持ち上げると、脱臼してしまうことも! お尻から持ち上げるようにする。

パパに
お願い!

ウンチのオムツ替えができて、ようやく一人前!

オムツ替えで、オシッコの場合はできるのに、ウンチの場合は「できない」という男性が多い。「どうしていいかわからない…」というのが本音のようなので、拭き取り方をマスターして、まずは覚悟を決めてやってみよう。

おしり拭きで無理に取ろうとはしないで!

おしりにウンチがこびりついている時は、おしり拭きで無理に取ろうとはせず、オイルで拭き取ると肌を痛めない。未使用のドレッシング等に容器にぬるま湯を入れ、洗い流す方法もあり。

こびりついた
ウンチの
対処法

まずは子どもと触れ合ってみよう！

③「お風呂の入れ方(沐浴方法)」

抵抗力が弱い赤ちゃんのために退院してから生後1ヶ月くらいまで行う沐浴。
体温調整もまだ自分で上手くできないので、予め準備をしておき、10分以内で手早く入れてあげましょう。

準備しておくもの

- | | | | |
|---|--------------------------------|---|------------------------------|
| ☐ ベビーバス (清潔で赤ちゃんが入るサイズの容器であればOK) | ☐ ガーゼ | ☐ 着替え | |
| ☐ 石けん | ☐ バスタオル | ☐ 沐浴布 (手ぬぐいでもOK) | ☐ 保湿剤 |

わざわざ
温度計で測る必要は
ありませんよ！

室温は夏28度程度、それ以外は23～25度に設定(低すぎると赤ちゃんの熱が下がってしまう)



1

ベビーバスにお湯をはり、肘を使って温度を確認。ややぬるめと感じる程度でOK。湯の量は胸の上くらいに調整。



2

お風呂に入れる前に着替え、オムツ、タオルをセットしておく。下着と服の袖も合わせておく。



3

沐浴布などの布を体にかけて、足からゆっくりとお湯につける。後頭部を片手でしっかりと支えるようにする。



4

洗う順番は顔など綺麗な箇所から下へ。汚れが溜まりやすい耳の周りは、絞ったガーゼで優しく拭く。



5

石けんを手で泡立て、頭を洗う。ガーゼを使ってきちんと洗い流す。



6

石けんを手で泡立て、首から胸、お腹、手足の順に洗う。

くびれ部分に汚れが溜まりやすいので丁寧に！



7

腕に赤ちゃんの胸、手首にアゴを乗せるようにうつ伏せ姿に。背中、おしりを洗う。体に石けん分が残らないよう、しっかり流す。



8

セットしておいた着替え、タオルの上に赤ちゃんを置き、体の水分を拭き取り、保湿剤などを塗る。

無理をしない、簡単離乳食づくり ～離乳食レシピ～

わざわざ大人のご飯と離乳食と
別々に作るのは面倒。
一緒に作れる超簡単レシピを
お伝えします。

離乳とは、母乳やミルクを飲んでいた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食べ物に慣れ、食事ができるようになるプロセスのこと。離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ米から始めてみましょう。

炊飯器一つで超簡単！

お芋ごはん&おかゆ

- ☐米…3合
 - ☐白だし…小さじ1/2杯
 - ☐米…00g
 - ☐さつまいも…1/2本
 - ☐耐熱用の瓶(深さ7cm程度)
 - ☐水…00CC
- ※使い終わったプリン容器など



1 さつまいもは1センチ内にスライスし、銀杏切りにし、食べやすい大きさにカットする。



2 お米を炊飯器にセットし、水は炊飯器の目盛通りに入れる。さつまいもを上に乗せ、白だしをかける。



3 瓶にお米、水を入れる。炊飯器の中央に瓶が沈むように入れる。※瓶が炊飯器の底につかないようにする。



4 炊飯ボタンを押して、後は待つだけで、「お芋ごはん」と「おかゆ」のできあがり。お芋だけを離乳食としてもOK！

放っておくだけ！

だいこんのだし煮

- ☐大根…1/2本
- ☐だしパック(かつお味)…1パック(9g)
- ※ティーパックタイプの天然だしパック
- ※昆布だしでも可
- ☐水…具材が浸る程度
- ☐落し蓋

塩が入ってなくても、
ほんのり味をつけることができる
「だしパック」を使うのがポイントです。

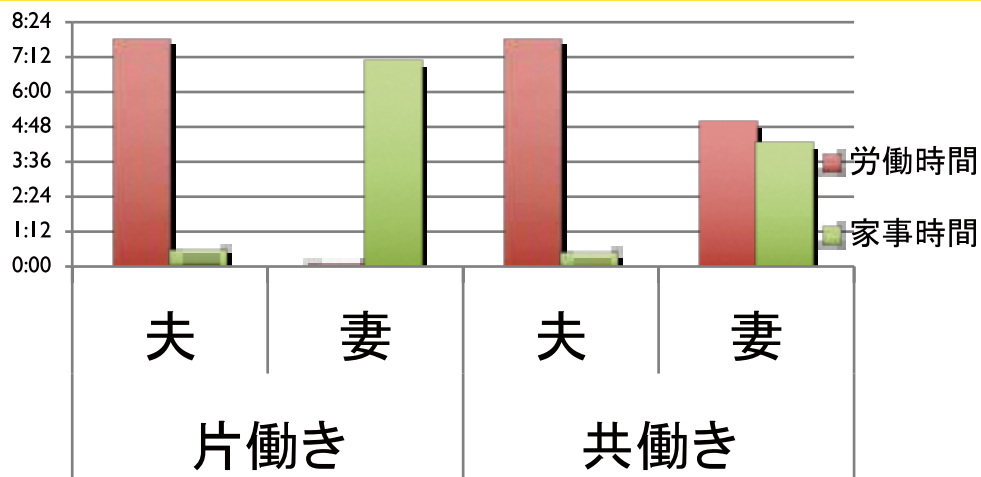


カットした大根を鍋に入れ、水を具材が浸る程度に入れ、だしパックを入れる。落し蓋をして、弱火～中火で10～15分程度煮る。大根がスプーンの背で潰せる柔らかさが目安。

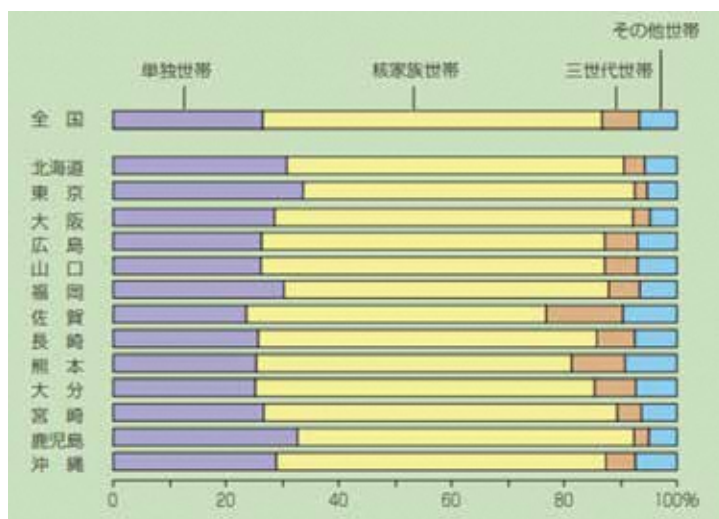
父親が家事育児に関わるメリット

- ◆母親の育児ストレスが軽減される。ママ1人の時間。
- ◆夫婦関係(パートナーシップ)が強まる。
- ◆子どもの成長に良い。言葉や社会性が早く身につく。
- ◆子どもの良きモデルとなる。
- ◆自活力がつく。地域に人脈ができ、定年後～老後も安心
- ◆仕事で有効な能力も身につく。
- ◆ママ友と同じように父親同志の友達ができる
- ◆異業種交流、世界が広がり、人生が楽しくなる。

夫と妻の時間格差



都道府県別にみた世帯構造別世帯数の構成割合



家族を描いたマンガ(アニメ)も時代によって変化が見られます。家族の家事を全般請け負っているのは三世帯世帯を描いた「サザエさん」では祖母のフネさん、同じく三世帯世帯を描いた「ちびまる子ちゃん」では母のすみれさん。核家族を描いた「クレヨンしんちゃん」では、母のみさえさんが請け負うように変化してきました。ただし、どのマンガも夫が家事育児をしていることは描かれていません。今後核家族化が進めば、描き方の変化はもっとでてくるはずです。

男女の違いを知ろう

男性脳と女性脳はこんなに違います。

モノタスク
一日八千語
問題解決



マルチタスク
一日二万語
共感

女性は一日に話す言葉が男性の2.5倍も多いといわれています。例えば妻が育児で家にいてしゃべる相手がいなかった所に、夫が仕事から帰宅したとします。男性は八千語使いきっているのに、女性は今から二万語を話したい!というタイミングかもしれません…。そもそも違いがあるということを知っておきましょう!

「すごく嫌なことがあったの」という女性がいたら…

△男性の返答で犯しがちなミス

「嫌ならやめれば?」
「オレの方がもっと大変だよ」
解決してあげたい! 序列が上だと誇示
(男はヒーローにあこがれる)

◎彼女が求める言葉

「大変ね、何があったの?!」
「詳しく聞かせて!」
共感してほしい! 感情を分かちあってほしい!
(とりとめもなく話すのが好き)

ストレス対処法の違い

自分と同じだと思いこむとズレた対応になるかもしれないので要注意です!

♂ ストレスがきつくなるほどに無口になる

一人きりになって問題解決に集中したい
「一人で考え事をする男性」を見て、
女性は心配になって話しかけ、逆ギレされる

♀ ストレスが溜まるほどおしゃべりになる

友人に話しているうちに自然と前向きな気分になってくる
(喋らずにはいられない)
「つらそうにする女性」を見て、
男性は「そっとしておこう」と判断し、さらに落ち込む

『悩みの根っこ』にあるものって?

男女で悩みの根っこが違い、解決法も違います。これを知っておくと家庭はもちろん、仕事でも役立ちます。

「誰の役にも立ってない…」

実績や能力に関する自信

褒めて自信を取り戻す



「あの人に愛されていない、大切にされていない」

特定の人物からの
愛情の欠乏感

見る、聴く、触れる

「夫が妻に、妻が夫に言われて嫌なこと集」(夫婦の会話変換表)

夫用 夫婦の会話変換表		
妻が夫に言われて嫌なこと	妻からのコメント	言い換えバージョン
明日クリーニング取ってきて。	私だって忙しいのに、当たり前のように頼まれると悲しくなる。自分でやってよ！と思う。	→明日、クリーニング取ってくる時間ある？助かるんだけど。
手伝おうか？	あなたも主担当でしょ！「手伝う」ってなに？	→僕がやるよ。
君は、楽でいいね。(育休中に)	お茶を飲む時間もないくらい大変なのに。。。。	→今日も1日大変だったね。ありがとう。
ティッシュないんだけど。	「だったら、買ってきて」と思ってしまう。	→ティッシュ無いから買ってくるね。
(こっちも仕事から帰ったばかりなのに)まだ片付いてないの？！	これまで、どれだけ大変だったか分かってる？と言いたくなる。	→おつかれ！僕が片付けるからご飯頼んでいい？
じゃあ、君、僕と同じぐらい稼げるの？	私だって、遊んでるわけじゃない！じゃあ、あなた、家事育児できるの？	→仕事もして家事も育児もいつもありがとう。週末僕がやるよ。
こっちだって仕事で疲れてんだよ！	私だって疲れてる。。。。	→ごめん。ちょっと疲れててさ。明日の朝やるよ。
お風呂、ためた？	「まだやってないの？」と責められてる感じ。	→お風呂、たまっていなかったら、僕がやっておくよ？
子どもの相手をしてるだけなんだから、掃除くらいしっかりやれよ。	ひどすぎる。。。。	→子どもの相手、おつかれさま。掃除、やっておくところある？
洗濯物、たたんでないよ(なんでやってないの？)	私は、洗濯して干して、取りこみましたけど？	→洗濯ありがとう。たたんでおこうか？
ごはんは？(できてる？)	子どもと一緒にだーと思ってしまう。	→ごはん、ありがと。おいしそうだね。
〇〇とって。〇〇やっておいて。	私はあなたの召し使いじゃない！私も同じようにあなたに頼んでみたい。	→〇〇とってもらってもいい？ お願いがあるんだけど、〇〇やってもらう時間あるかなあ？忙しいのにごめん！
(出かける準備をしているときに)まだ～～！？(怒)	だったら、手伝ってよ！	→何か僕にできることある？
そんなの、～～すればいいじゃん(そうすれば問題解決だろ)	ただ、聴いてほしいだけなのに。	→そうなんだ。それは大変だよな。どう思ったの？
ここにおいといた、〇〇どこいった？	「ママがどこか移動させたでしょ」という前提で言われるけど、大抵私ではない。	→〇〇探してるんだけど、見つからなくて、教えてくれる？
子どもたちがママじゃなきゃ嫌だって言うんだよ！	「父親でしょ！」「だったら、かわりにご飯作って！」	→子どもたちママと遊びたいみたいだから、洗い物代わろう。
わかったわかった。(もう聞きたくない)	面倒くさそうに言われると悲しくなる。	→うんうん、なるほどね。
(夕食を作ったところに帰ってきて)天ぷら食べたいから買ってきた。コレ、明日でもいいよね？	忙しい思いして折角作ったのに！ だっただ事前に連絡くれればいいのか。。。	→ごめん、どうしても天ぷら食べたくなくて買って来ちゃった。コレ明日食べてもいい？
(役割分担で決めたゴミ出しをしないので、ちゃんとやって、と言ったら)そんなに言うなら、自分でやればいいじゃん。	私には「やる」「やらない」という選択肢がない。最終的に引き受けないといけないのは、いつも私。	→ごめんね。疲れていて忘れちゃって。また忘れていたら声かけてもらえるかな？

Copyright © 2015, 2016 NPO法人 Fathering Japan Partnership Project All rights reserved.

家事育児で特に「手伝おうか？」はNGワードです。家事育児はふたりともが主担当なのです。夫自身に主担当という意識がないように感じられ、妻が嫌な気持ちになってしまいます。

「夫が妻に、妻が夫に言われて嫌なこと集」(夫婦の会話変換表)

妻用 夫婦の会話変換表		
夫が妻に言われていやなこと(NGワード集)	夫からのコメント	言い換えバージョン
また靴下脱ぎっぱなし！	自分が悪いとわかってるけど、非難されると意地を張りたくなる。	→靴下脱ぎっぱなしだと、本当に悲しくなる。。
(仕事あがりの頃に電話やLineで)「いま、どこ？」	家でも「仕事(家事育児)」が待っていると 思うと帰りたくなる。「大変だから助けて」という感じで伝えてもらえると、「早く帰ろう！」と思う。	→何時くらいに、帰ってこられそう？
(何かやっている最中に)「今日、友達がさ…」と話しかける	急に話しかけられると聞き流してしまうので、一度確認してもらった方がちゃんと聞こうと思う。	→いま、話しかけても良い？
たまには～くらい、やってよ！	「十分やってるじゃん！」と思ってしまう。	→ねえ、ちょっと手が回らないから、～をお願いしてもいい？
(何か家事をやった後に)ちゃんとやってくれた！？	評価されるといい気持ちがしない。	→ありがとう！すごく助かった！
ちゃんと(私の話しを)きいてよ！	結局何が言いたいかわからない。。	→気持ちの整理がつかないから、ただ聞いてもらえるだけで嬉しいんだけど、いい？
休みの日くらい、子どもの相手してよ。	夫婦それぞれが一人の時間を持てるようになるといいけど。。	→今度の休みの日に、子どもの相手してくれると、すごく助かるな。
(仕事から家に帰ったときに)あ、いたの？	子どもと自分(夫)の扱いが違う。もっと優しくしてほしい。	→おかえり。おつかれさま。
(これ買おうよ。と言った返事で)そんなの要らない。	もっと言い方あるだろ！と思う。	→そうだね。よさそうだけど、いまは買わなくてもいいかなあ。
寝かしつけの時に帰ってこないで！！	寝かしつけるタイミングが分からないから、教えてほしい。	→(事前に連絡)寝かしつけ中だから起こさないようにそっと帰ってきてね。
(仕事について相談したところ、「じゃあ辞めれば」と問題解決的なアドバイスをされ)どうせ私の気持ちなんてわかんないんでしょ！	相談されたから、解決してあげようと思っただけ。聴くだけでいいなら、そう言ってほしい。	→ただ、「大変だね」って聞いて欲しかっただけなんだ。
無言でドアバタン！立ち去る	なんで怒ってるかが、分からない。。	→そう言われると悲しくなってなんて言ってもいいかわからなくなるよ。
あなたは好き勝手に生活できていいよね。私だって自分の時間欲しいのに！	気づけないので、具体的に何をしたいか教えてほしい。	→ちょっと疲れちゃって、一人時間が欲しいから、子ども見てもらっていいかな。
[黙りこくるパパに]ちょっと聞いているの？何とか言いなさいよ。	責められると傷つくので、黙りたくなる。話す意欲がなくなる。	→今じゃなくてもいいから、どう思ったか教えてくれる？

Copyright © 2015, 2016 NPO法人 Fathering Japan Partnership Project All rights reserved.

男性心理を理解し、ちょっと言い換えるだけで、男性の「やる気」が高まりますよ。実践してみてください。

【ワークシート①】

家事育児について考える

自分自身で考えてみて、
男性グループ、女性グループに
分かれて話し合ってみましょう？

(1) 家事育児について考えてみよう! ①家事編

●好きな家事、得意な家事は何ですか？

●嫌いな家事、苦手な家事は何ですか？

(2) 家事育児について考えてみよう! ①育児編

※これからパパ・ママになる人は、想像して書いてみましょう

●育児のやりがい・喜び・得意なことは何ですか？

●育児で大変・辛い・苦手なことは何ですか？

家事育児見える化シート(書き方事例)

なんとなく分担しているというご夫婦もいるかと思いますが、このシートを使って、
自身が行っている家事育児「見える化」して分担していることを明確にいきましょう。

家事育児 見える化シート

		定例				不定期	
家事	衣	洗濯	洗濯物 干す	洗濯物 取り込む	洗濯物 たたむ	靴磨き	衣替え
		洗濯物 しまう	アイロン かけ			クリーニング	服の補正
	食	献立 考える	朝食作る	昼食作る	夕食作る	外食計画	
		配膳	食後の 片づけ	食器洗う	食器しまう		
	住	風呂掃除	風呂準備	布団の準備	掃除機	資源ごみ (廃品回収)	季節家電 の対応
		部屋の 片づけ	ごみ集め ごみの分別	ごみ捨て	トイレ掃除	大掃除	
	お金	稼ぐ	資金計画	口座の管理		冠婚葬祭	プレゼント
						年間契約の 対応	
	その他	消耗品の チェック	買い物 リスト	買い物	ペット	家電の メンテナンス	ペットの 病院
		車	家庭菜園			役所の 手続き	
育児	家 の中	朝起こす	食事 食べさせる	着替え	歯磨き	レジャー	帰省
		褒めしつけ	遊び相手	風呂に 入れる	風呂あがり	散髪	定期健診
		絵本	オムツ	トイレ トレーニング	爪切り 耳掃除	病気の時	
	園	持ち物 準備	連絡帳	朝の送り	夕方の迎え	園の行事	提出物 サポート
						名前書き	保護者会
	学 校	持ち物 準備	宿題	朝の見送り	習い事	学校行事	提出物 サポート
		部活				PTA	地域活動

家事育児見える化シート(記入用紙)

①まずはご自身が行っている家事育児を記入していきます。
※これからパパ・ママになる人は育児の欄は想像して書いてみましょう。

②パートナーにも書いてもらい、共有していきます。

③得意・不得意や時間的に可能・不可能かなど、話し合ってみましょう。

「沐浴」なら、お風呂に入れて着替える
までがお風呂に入れたとする、「洗濯
する」なら洗って、干して畳んで、タンスに
しまうまでなど、家事育児の終わりを
共有しておくことも肝心です。

家事育児 見える化シート

		定例				不定期	
家事	衣						
	食						
	住						
	お金						
	その他						
育児	家の中						
	園						
	学校						

ラクチン家事の心得

- やらないことを決める～生活導線を確保!～
- 完璧じゃなくてOK～インスタよりも、子どもでしょ～
- サブ担当は必須～子どもは強化選手生～

最初は時間がかかってしまうと思いますが、子どもにも家事を分担して、強化選手生として育てていきましょう。忙しい日さけて、休日など余裕のある時間で続けていくことが大切です。

子どもの成長を助ける キーワード

役割 貢献 感謝

▼
お手伝い



夫婦の家事育児マネジメント

- 年間行事予定
- お迎えに行った時の掲示板
- 行事や提出物のプリント
- 重要事項の共有(今月の出費、迎えに行けない日)

ツールを活用して
夫婦で共有しましょう

夫婦のスケジュール管理

- 年間スケジュールを押さえよう
- 一週間から一ヶ月のマネジメント
- 毎日の中で考えること

カレンダーアプリなど、
ツールを利用して共有すると、
忘れも減らせ、
コミュニケーションにも
役立ちます。

職場でも・・・☆見える化☆

- 仕事の進捗・課題・対策
- 子ども・家庭の予定
- 気持ちの見える化
- やってみよう「ヒーローコール!」

共働きで子育てをしている夫婦で、
子どもさんに何かあった際にどちら
に電話がかかってくるようになっている
でしょうか？ 妻だけではなく、夫の
職場にも電話がかかるよう、職場に
もしっかり話しておきましょう!

自分自身で考えてみて、
グループのメンバーの考え方を
共有していきましょう。

【ワークシート②】

家事育児について考えよう

(3)「家事育児見える化シート」をやってみて、感じたことは何ですか？

(4) まとめ・・・今日の講座を受けてみて(第2部のマニュアルを読んでみて)

2019年3月
熊本県子ども未来課

製作 (有)ウルトラハウス