

小山市のパパの子育てと家事を応援するガイドブック

Father in Oyama

ファーザー・イン・オヤマ

パ
パ
ス
タ
イ
ル。
。



こ
れ
か
ら
の

特集①「おやナビ！おやまPresents おでかけ情報セレクション」

特集②「パパと子のコミュニケーションUP術」監修 堀内美佳先生

今日からできる！子どものお世話 / おやナビ！おやま Presentsおでかけ情報セレクション

管理職ながら育児休業取得 先輩パパの子育て講話 / プロが教える美味しいカフェオレの淹れ方講座 など

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS



小さな自慢が
山ほどあります！

小山市のパパ、そしてママの育児・家事を 応援します。

これからパパになる人、最近パパになった人、パパになって少し経ったけど、より家族に愛される良いパパになりたい人。

立場や度合いは違っても、ママとわが子を思う気持ちはみな一緒です。

令和を迎えた現代は、多くのパパが一生懸命仕事をしながら、育児にも家事にも奮闘し、ママとともに家庭内の負担も背負わなければならない時代です。

「毎日忙しいけど、子育てや家のことも楽しめるパパになる！」という目標に向かってがんばっているすべてのパパを応援したい。そんなパパの姿をとおして、ママも応援したい。そんな思いでこのガイドブックが生まれました。

育児・家事・仕事を家庭内でうまくシェアして、より良いライフスタイルを実現しましょう！



◆ファーザー・イン・オヤマ 目次◆

ページ

01	もくじ	小山市のパパ、そしてママの育児・家事を応援します
02	ステップ①産前から出産	パパになる！あたらしい命が生まれるまで
05	ステップ②産後	本格的にパパの出番！
07	ステップ③パパの育児	今日からできる！子どものお世話
08	コラム①先輩パパのエピソード	パパのおむつ交換失敗談 ほか
09	コラム②ママのハッピーのために	何より優先すべきはママを孤独から守ること ママをハッピーにさせる鍵はパパにあり！
11	特集①おでかけ情報	おやナビ！おやまPresents おでかけ情報セレクション
13	特集②パパスキルUP	パパと子のコミュニケーションUP術(監修 堀内美佳先生)
15	コラム③パパの家事	ママがやってほしいパパの家事とは？
17	レポート	パパの育児・家事 スキルアップセミナー2023
18	コラム④女性の「周期」	女性ホルモンによる周期や生理周期について知りましょう
19	コラム⑤育児休業	パパも「育児休業」や「産後パパ育休」を積極的に取得しましょう！
22	コラム⑤WLB	パパのワーク・ライフ・バランスについて考えてみよう
裏表紙	相談先やHP紹介	役に立つHP 相談機関先 ほか

ステップ① 産前から出産

パパになる！あたらしい命が生まれるまで

女性にとって妊娠中から産後は、心も体も大きく変化する時期。妊娠・出産の知識を得ながら、ママの気持ちに寄り沿って。パパが活躍するチャンスです！

妊娠前期（～15週）

ママの様子▶ つわりによる体調不良や流産の心配も。

つわりのつらさを知ろう

時期や症状に個人差はあるけれど、つわりのつらさは本人にしかわからない。体調を気づかい、サポートしよう。

ママと話しあって、家事分担を見直す

ママと家事・育児分担を話し合おう。ママが体調不良の場合は特に、いつもよりさらに積極的に家事を。また、今後の生活に向けて、家事を一通りできるようにしておこう。



妊娠中期（16週～27週）

ママの様子▶ 体調が安定し始め、胎動を感じられるように。



職場の上司に相談する

出産日、及び、出産後の休暇について事前に相談しておこう。休暇中の仕事についてどうするかも併せて相談を。
*2019年内閣府調査によると…パパの約半数は安定期（妊娠5か月）の時期に職場の上司に相談しています。

マタニティクラスへの参加

両親学級などへ参加し、二人で育児をする準備を始めよう。産院で実施するものや、自治体で実施するものがあります。沐浴の講座や、プレパパ同士の情報交換ができる講座もあります。

小山市 マタニティクラス

検索

できるだけ早く帰宅する

できるだけ早く帰って、ママに安心してもらおう。



出産後の生活や育児分担、働き方について妻と話し合う

先輩パパのうち約8割が、出産後の働き方について妻と相談していました。入院時の対応や、出産後の時間の使い方、ママがパパを頼れないときどうするかなど、祖父母や外部サービスの手を借りることも視野に入れて、夫婦で具体的に話し合っておこう。



妊娠後期（28週～）

ママの様子▶ おなかますます大きく重くなる。動機や息切れを感じる場合も。

二人だけで過ごす時間をつくる

産後は二人だけの時間が減るので、ママの気分転換も兼ねて、無理のない範囲で楽しもう。



ワーク・ライフ・バランスの計画を立てる

労働時間の見直しを含め、効率的に仕事ができるように計画を立てよう。また産後の休暇について職場にも相談を。



ママの体への気づかい

妊娠中は体のコリや、背中・腰の痛みなど体調を崩しがち。そんな時は、やさしく撫でたりさすってあげて。

入院・出産・産後の準備をしよう

チャイルドシート、赤ちゃんの布団(ベビーベッド)、だっこひもなど産後に必ず使う大きい買い物は産前に(早めに)行おう。また、ママの入院グッズの準備や、立会出産に必要なグッズなどを夫婦で確認しよう。

赤ちゃんはこうして産まれます～出産をともに～

妊娠10カ月に入ると、赤ちゃんの誕生もいよいよ間近に。できるだけパートナーのそばにいてあげましょう。出産の際は、決して慌てず落ち着いて「一緒に産む」気持ちで臨もう。

①おしるし

子宮の収縮などによって出る、血の混じったおりものことです。そこから陣痛が始まるまでには、数時間から数日と個人差があります。



②陣痛

赤ちゃんが外に出ようとして、子宮が収縮することによって痛みが生じます。はじめは不規則だったのがだんだん規則的になり、痛みも強くなってきます。

POINT

陣痛や破水が起こったときに、産院に連絡できるよう予めスマホ電話帳に連絡先を登録しておこう。

③破水

赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れ、中の羊水が流れてくることです。細菌感染の可能性もあるため産院に連絡をして、指示を受けましょう。

POINT

陣痛の時間をメモしたり、痛いところをさすってあげたり、軽い食事や飲み物の用意をしてあげたりと、相手のリクエストにできる限り応えましょう。



休暇をとろう
出産日

④出産

立ち会い出産の場合は、助産師さんの指示に従いながら、パートナーの手を握って励ましたり、汗を拭いたり、水分補給を手伝ったりして、自分も一緒に産むつもりで、がんばりましょう。立ち会えない場合は、ひたすら祈りましょう。

POINT

事前に学んだ呼吸法などを一緒に行いましょう。

出産！

ママの様子▶ 産後、授乳トラブルや後陣痛がある場合も。

赤ちゃん誕生！ママに感謝の言葉を伝える

頑張ったママをねぎらい、心から感謝しよう。
無事に生まれてきた赤ちゃんに祝福を！



退院に向けて準備する

家の中を片付けて、ママと子どもを迎える準備を。
また、出産直後は特に体がしんどいので、ママが休めるように家事をしよう。

休暇をとろう
退院日



二人で子どもの世話をする

夫婦で育てるという意識を持って、
赤ちゃんにたくさん触れて、スキンシップをとろう。

本格的にパパの出番！

無事に出産を終えたら、いよいよ本格的にパパの出番。産後すぐは、ママの体が思うように動かず精神的にも大変なとき。いつ休むかも計画して、全面的にサポートしよう！

出産後～8週間

ママの様子▶ 子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。

たくさんの「はじめて」を楽しんで

子どもが生まれると、毎日の生活はもちろん、夫婦の関係性や地域とのつながりなどが変化する。周囲の人々の手も借りながら、新しい生活を楽しもう！



職場に出産を報告し、周りの理解を得る

職場の協力も得ながら、より効率的に働こう。
週1日は定時で帰るなど、具体的な目標を立てて。
周囲のママ・パパに話を聞くのもいいね。



出生届を出す

出生の日から14日以内に提出しよう。命名は夫婦で話し合って決めよう。



「産後うつ」のサインに要注意！

産後のママは、ホルモンの急激な変化によって、精神的に不安定になりやすい。約1割の女性が「産後うつ」になると言われている。ママの話に日頃からよく耳を傾けて、ママの情緒が不安定なときはゆっくり睡眠を取れるようにするなど、身体面・精神面のサポートも、パパの大切な役割。

パパの産後うつにも気を付けて。

最近の研究では、パパも同じ割合で産後うつになるという報告も。パパ自身のメンタルヘルスも大切に。自分たちだけで抱え込まず、困ったら周囲や行政に相談してみよう。

産後うつ病を予防する考え方・習慣

- ★「親だから」と気負い過ぎない
- ★つらいときは無理せずに子どもを預かってもらおう
- ★閉じこもらず、適度な運動をする
- ★「ま、いいか」の気持ちも大切
- ★時間を見つけて適度な休息をとる など

育児は思い通りにいかないことも多く、心と体に負荷がかかりやすくなります。気負いすぎず、ポジティブシンキングをこころがけよう。

こんな症状はありませんか？

- 情緒不安定(イライラ、抑うつ、涙が出る)
- 無気力、無関心、笑えない
- 集中力が続かず、すぐに疲れてしまう
- 親の役目を果たしていないのでは、と不安になる
- 自分の子どもがかわいいと思えない
- 人付き合いがおっくうで会うのを避ける
- 暴力をふるう、自身を傷つける
- 何をしても悲しいと感じてしまう
- 不眠や頭痛といった身体的症状
- 食欲がない など

気付かないうちに無理をしていませんか？
上記の症状がある場合、もしかしたら「産後うつ」かもしれません。

夫婦のコミュニケーションを増やす

毎日の家事や育児、保育園探しやママの職場復帰など、これからの家族のことを話し合おう。



産後の健診に付き添う

新生児との外出は不安なもの。定期健診などで病院へ行く際は、付き添いがあるとママも安心。
※乳幼児健診には「子の看護休暇」も使えます。



ママにリラックスタイムを

産後のママは、慣れない育児で疲れやすい。
リラックスできる一人の時間をつくってあげよう。



先輩パパ 紹介コーナー その1

妻を癒す技術を習得しよう！先輩パパ・藤沼英介さん監修
「プロが教える美味しいカフェオレの淹れ方講座」

- ①牛乳90mlをカップに注ぎ、レンジで温める。500Wで1分20秒。
POINT▶ 60℃程度でとどめることで牛乳の甘みが出る。
- ②ドリップコーヒーのバッグ(市販のものでOK)を①に設置し、熱湯20ml注ぎ、30秒蒸らす。
POINT▶ 30秒蒸らすことで豆と湯が馴染み、抽出しやすくなります。
- ③ドリップポット(口の細いやカン)で熱湯70ml~90ml(お好みで)を「ゆっくり、細く」を意識して注ぎ入れる。じっくりと抽出。
POINT▶ カフェオレはミルクとコーヒー1:1が基本
ドリップポットが無いご家庭では、紙コップを折って、細い注ぎ口を作ることで代用できる。キャンプでも使えるマル秘テクニック。
- ④スプーンで1~2周混ぜたら完成！
- ⑤さりげなく妻にそっと差し出す。
POINT▶「おつかれさま。いつもありがとう。」と添えよう。



妊娠中や授乳中のママにはデカフェ
(カフェインレス)がおすすめです。



藤沼英介氏

株式会社Café FUJINUMA代表取締役
コーヒーのスペシャリスト
JCRC2018(珈琲焙煎の全国大会)5位
入賞、5歳・3歳の父

Café FUJINUMA 本店

〒323-0023

小山市中央町2-8-16

年中無休

日~木 11時~19時 (18時L0)

金~土 11時~24時 (23時L0)



お子様向けキッズドリンク、デカフェコーヒー、テラス席
もあり子連れファミリーにも利用しやすい。
ハーヴェストオーク店、小山駅ビル“TERMINAL”も展開中。
詳しくはWEBサイトや、各種SNSをチェック。

今日からできる！子どものお世話

家族が増えてにぎやかになった！さて、パパがやるべきことはたくさん。ひとつひとつ率先して行い、慣れて、何でも一人でこなせるようになる。ママが準備・用意したものではなく必要なタイミングをパパ自身で見極めて、一からやれるように。

パパの育児の基本 ～まずは基本がしっかりできること！～

- おむつ交換
- 赤ちゃんをあやす・赤ちゃん遊ぶ
- お風呂に入れる・沐浴（もくよく）
- ミルクを作る ミルクをあげる
- 寝かしつける
- 夜泣きで起きてしまう赤ちゃんの対応

おむつ交換

うんちやおしっこをするのは、生きている証。その喜びを感じながら、目と目を合わせて、たくさん話しかけてあげて。汚れを放っておくとかぶれるので、そのたびに取り替えてあげるようにしましょう。



ミルク&離乳食

粉ミルクは、十分な栄養が補給できる。積極的にスキンシップを図りながら、丁寧に授乳しよう。離乳食開始の目安は5、6カ月からだが、個人差がある。成長・発達に合わせて進めよう。飲んだ後げっぷをさせることも忘れずに。

もくよく

沐浴&お風呂

感染予防のため、生後1か月ほどはベビーバスなどを使って、お風呂にいれてあげよう。大き目のガーゼ（沐浴布）などを胸にかけると安心する。首がすわらないうちはしっかり手のひらで頭と首を支えて、顔→頭→全身と洗ったら、最後はおしりを丁寧に。



寝かしつけ

寝かしつけは、静かなスキンシップ。ゆっくり背中をさすったり、トントンしたり、部屋を暗めにして子守唄を歌ったり、いろいろためしてみよう。赤ちゃんにとっては毎日一定のリズムで眠りに入るとよいとされている。寝かしつけのパターンを決めよう。

例) 部屋を暗くする→背中トントンしながら子守唄 など

基本にして難関！トラブル多発！おむつ交換 パパのおむつ交換失敗談

- ・前と後ろ反対に履かせてしまい、盛大に漏れた。
- ・おしりはきちんと収まっていたが、前が収まっておらず、おちんちんがオムツの上から出た。
- ・第1子が女の子、第2子が男の子、拭く表面積が増えて戸惑った。
- ・↑逆に、女の子、どこまで拭いていいかわからない。
- ・うんち、最初はかわいかったが、離乳食を食べ始めて臭くなり、大人と同じご飯を食べ始めて、激臭になった。手に付いたらしばらく臭いが取れない！



トイレトレーニングでプレッシャーをかけてしまい、子どもが便秘になってしまった。
(先輩パパ・かけるさん)



長男が1歳の頃、妻の指輪を飲み込み、後日便と一緒に出てきた。飲み込んで以降、排便する度に、妻は便の解剖作業に勤しんだ。
(先輩パパ・なおきさん)

パパ活躍！おうちでのあやし・遊び

パパのあやしや遊びで子どもはたくさんのことを学びます。
また、パパが遊んでくれることで、ママの家事がはかどることも。

パパの遊び“あるある”（イエナカ編）

- ・「高い高い」などのパパならではのダイナミックな動きの遊びに頼りがち。
- ・絵本を読むときは子どもが飽きないよう、工夫している。裏声やダミ声など使い分けて登場人物を表現したり、大きな声、小さな声、抑揚を意識している。
- ・手遊び歌で繰り返しあやしているうちに、いろいろな歌を覚えてしまう。耳から離れなくなって、鼻歌が手遊び歌に！
- ・コロナ禍で出かけづらくなって、父も子もつらかったので、家に屋内用ジャングルジムを買ったら、毎日練習していて、気付いたら、同世代の子よりも運動神経が良くなっていた。



POINT▶ パパならではの大きな動きでの遊びは、子どもの大好物。
ただし、揺さぶられ症候群には注意して。



2 ただひたすら自分の話を聞いてくれる

子育ての喜びや悩みをパパに知ってもらいたいと思っているママ。話を聞いてもらうだけで心がすっと楽になるのだ。簡単そうで案外できていないパパも多いのでは！？



「今日子どもがOOできた！など、1日の出来事を伝えたいのはパパ。子どもの成長と一緒に喜べるのは嬉しいです」

POINT

一方的に結論を言わない

ママの愚痴に対して、良かれと思って「じゃあOOしたら！？」とつい結論を行ってしまうのはNG。ママが求めているのはまず「共感」であることが多い。

ママの悩みを一緒に解決する態度で接する

ママが感情的になったとき、どうしていいかわからずに、「触らぬ神に祟りなし」とばかりに距離をとってしまうパパも多いはず。「どうしたの？」「いっしょに解決しよう」と歩み寄ってあげることが大切だ。

3 ママの一人の時間をつくってくれる

ママの「ひとりだけの時間」は意識しないと作れない。ストレスが溜まっているかもと感じたら、「自分だけのご褒美の時間」を作ってあげよう。



「ショッピングセンターで子どもと映画を観に行ってくれたり、遊び場で面倒を見てくれたり、と私が一人になる時間をつくってくれます。」



「時々、パパが『子どもたちを見ているから、自分磨きの日（美容室やエステ、岩盤浴）にして！』と言ってくれること」



「2人の子守りをしているから、マッサージに行ってきたよってステキな時間をプレゼントしてくれました。何よりもうれしい時間でした」



4 記念日をちゃんと祝ってくれる

記念日を大切にしているママはパパ以上に多い傾向にある。女性は「記念日=自分への関心度」のバロメーターになっているという説も。記念日というポイントを押さえておこう。



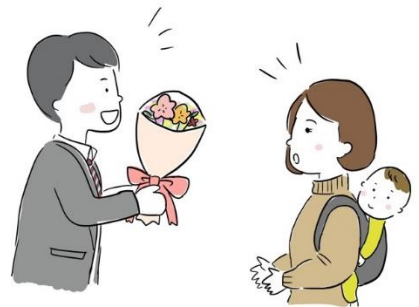
「毎年、記念日や誕生日を忘れず祝ってくれます。」



「子どもを預けて誕生日にランチに行ったり…。結婚しても2人の時間を作ってくれます。」



「イベントごと（誕生日、記念日）などでサプライズプレゼントがあります。」





小山市の情報満載「おやナビ！おやま」。管理人しょうさんによる市内のお出かけ情報はこちら！
詳しい内容は各QRコードからウェブサイトも併せてチェックしよう。

◆屋内おでかけスポット

キッズランドおやま(小山市中央町3-7-1 ロブレビル5F)



おやナビ！



小山駅から直結の駅ビル「ロブレ」にある全天候型のレジャースポット「キッズランドおやま」。
75分ごとの完全入れ替え制で、混雑状況はホームページから確認できるので安心して訪れることができます。
屋内の施設なので、外での公園遊びが難しい天気の良い雨の日や、暑い夏の日でも、めいっぱい体を使って遊べるのは嬉しいですね！
トランポリンや滑り台やブランコ、サーキットのようなコースを走る三輪車などで体をたくさん動かしたり、お店屋さんなどのごっこ遊びや、充実した絵本コーナーで遊んだり、夢中になること間違いなし！
ベビーゾーンもあるので、赤ちゃんから遊ばせることができます。お出かけデビューにもおすすめです。
特に赤ちゃんのときは、家にこもりがちなので親子ともに気分転換にもなりますよ。
好奇心を育み、体と心が育つ遊び場です！



●小さい子も安心のベビーゾーン

はいはい・ヨチヨチの子どもが安心して全身で思いっきり遊ぶことのできるスペースです。身体を動かすとともに、視覚・聴覚・触覚などの感覚も刺激され、その発達を促します。大人にとっては、毎日来て子ども日々の成長を実感できる空間です。

● ご利用案内 ※令和5年3月時点の情報です。最新の情報はキッズランドおやま公式HPでご確認ください。

利用対象者 生後6ヶ月から12歳までのお子様とご家族。
利用料金 子ども・保護者 各1名 1クール 100円
営業時間 10:00 ~ 17:15

	入場券 販売時間	利用時間
第1クール分	9:00 ~	10:00~11:15
第2クール分	11:00 ~	12:00~13:15
第3クール分	13:00 ~	14:00~15:15
第4クール分	15:00 ~	16:00~17:15

定休日 毎週火曜日・12月31日・1月1日 他

利用上の注意

- 必ず保護者が同伴をお願いします。
- 保護者1名につきお子様3名までです。
- 新型コロナウイルス感染症を行って営業をしています。詳しくはキッズランドおやま公式HPをご覧ください。



◆屋外おでかけスポット

小山総合公園(小山市外城371-1)



おやナビ!

大型のアスレチック遊具や広々とした芝生広場があり、親子連れにおすすめの公園。

1人100円でレンタルできる変形自転車やバッテリーカーは大人気!親子でのんびりと一日過ごすのにおすすめです!

間々田美しが丘公園(小山市美しが丘3-1)



おやナビ!

滑り台はぐるぐる回るタイプや長いもの、短いタイプなど数種類があり、公園デビューの小さな子どもにもおすすめの公園。大きな芝生広場や公園内にある小路はちょっとしたお散歩も楽しめます!春には桜、秋には紅葉がきれいで気持ちがいい公園ですよ。

小山運動公園(小山市向野187)



おやナビ!

野球場もある小山運動公園。「わんぱく広場」には小さな子どもから遊べるコンビネーション遊具や広々とした広場があります。駐車場もすぐ近くにあるので安心。公園をぐるりと一周できるトリムコースはお散歩にもぴったりです。季節ごとの花、紅葉や池に集まる鳥など、自然をたっぷりと感じることができます。

城南公園(小山市東城南4-17)



おやナビ!

コンビネーション遊具が2種類ある城南公園。小さな子どもから遊べる低いタイプのコンビネーション遊具の滑り台などは、小さな子どもから安心して遊ばせることができます。夏には公園内の水路でじゃぶじゃぶ水遊びも!春に見られる思川桜もきれいです。

おやまゆうえんハーヴェストウォーク (小山市喜沢1475)



お買い物ついでに子どもと遊ぶならここ!ふかふか気持ちがいい芝生広場にレジャーシートを広げて、テイクアウトした商品を食べることもできます!Café FUJINUMAでピクニックセットを無料レンタルできるのでレジャーシートがなくてもOK!メリーゴーランドや、水遊びが楽しめる噴水(春~秋)もおすすめ!

※施設の営業状況は、施設公式HPでご確認ください。

しょうさんおすすめ 子ども連れでも行けるカフェ

Salt coffee service (小山市荒井78-8)



おやナビ!



赤ちゃん・小さな子どもも大歓迎のカフェ。ソファ席のスペースには、おもちゃや絵本があり、オムツ替えスペースや授乳室もありますよ。コーヒーはもちろん、お食事系やデザートメニューもおすすめ。店主が自らリノベした店内は居心地のよさも抜群です。利用は予約優先です。営業日時は公式Instagramのカレンダーから確認してくださいね!

パパにとって赤ちゃんとのコミュニケーションは、最初はどのようにしてよいかわからないものです。「スキンシップで仲良くなりたい。子どもに信頼されたい。」と思っても、力加減がわからない、方法がわからない、という話もよく聞きます。また、スマホが普及した現在であるからこそ写真撮影のスキルで家族の会話が生まれるものです。

そこでベビーマッサージと写真撮影を通して日常の中から、パパのコミュニケーション能力をUPする方法についてご紹介します。

1 ベビーマッサージ 編

パパも“ベビマ”でやさしくスキンシップ

私たち大人と同じように、赤ちゃんも触れられるのが大好きです。ベビーマッサージの効果やメリット、自宅でできるベビーマッサージのやり方について知っていきましょう。

ベビーマッサージは、ママやパパが優しく声をかけてあげながら、赤ちゃんの肌をなでてあげるもの。赤ちゃんはパパやママに愛されていると安心し、幸せな気持ちでいっぱいになります。

ベビーマッサージで、幸せホルモンの分泌、自己肯定感upしましょう！



入門編

1. 場所を決める

室温は、ママやパパがTシャツ1枚でも寒くないと感じる室温に。ドアや窓の隙間風や直射日光が当たらない場所で行います。

ラグなどを引いた上に、最後に包んで抱き上げられるようにバスタオルを引きましょう。

2. 時間帯

赤ちゃん、ママパパがリラックスしてできる時ならいつでもo.kです。おすすめは安眠効果を期待して寝る前に行うことです。(お風呂上がりは、体温が上昇しているので、保湿タイムにするのがおすすめです。)



3. マッサージをする時の確認点

・人差し指から小指の4指を開いて、手のひら全体を使って面でマッサージします。指が開いていると、赤ちゃんもくすぐったく、なってしまうので、指は閉じましょう。

・赤ちゃんの肌はデリケートなので、必ずオイルなどで摩擦を軽減させて気持ちよく受けてもらいましょう。

・優しく圧を加えながら、あんよや、おなか、背中など、全身をマッサージしていきます。



4. 簡単なマッサージ3選

・足の裏を、ママ、パパの親指の腹で満遍なく押してあげる→体の調子を整える、運動能力upなど

・手のひらをおへその上に置き、お腹全体に少し圧をかけ時計回りに動かす→便秘解消、体調を整える

・背骨に沿って上から下になでる→脳の伝達を担う脊椎、神経系を支える背中の筋肉を刺激し、鍛える



5. 大切なこと

家族みんなが、楽しんで行うこと。ベビーマッサージは赤ちゃんとのコミュニケーションツールの一つです。「あったかいね！気持ちいいね。」など優しく語りかけたり、おうたを歌いながら、赤ちゃんとの癒しのひと時を楽しんでみてください。



2 ベビーフォト撮影 編

カメラはコミュニケーションツールの一つ

現代人にとって スマホやカメラで写真を撮るのは 日常的なこと！

お喋りするように写真を撮る 撮影後は、誰かに送ったり、現像したり、飾ったり、SNSにあげたりして、必ず誰かとの会話に繋がる お子さんが大きくなったときに、見返した時にもきっと、撮影した時のことを思い返しながらか話が弾むきっかけとなると思います。

スマホフォトでも使える撮影テクニック

正面上から撮影



顎側から撮らないように注意
真上から撮ると顔が歪まず可愛く撮れる
顔周りにお気に入りのおもちゃや装飾を足せば 月齢フォトにも！

仰向けで斜め上から撮影



頭の上側から撮ることで 上目遣いの可愛い印象に

おてて、あんよ をメインに



ぐーっと握ったおてて 小さなあんよ あっという間に大きくなるので 撮っておきたい

ママの肩越しに



いつもママが見ている我が子の表情をそのまま写すことができる

知っておくとプロっぽくなる構図

三分割構図

スマホでは、「設定」→「カメラ」→「グリッド」をオンにするとグリッド線が入るようになります。

グリッド線の交差する部分に被写体を置くとプロの写真のような構図で撮れます。



✧堀内先生撮影の三分割構図の撮影のお手本✧



堀内美佳さん 出張フォトサービス&ベビーマッサージ教室メリーココ代表

小山市在住。年間200組「家族の幸せな記憶を撮り続ける」フォトグラファーであり、延べ800組の親子にベビーマッサージ講座を実施し親子に「癒し」を提供するセラピストでもあります。自身も子育てママであり、育児の悩み相談もできます。

ママがやってほしいパパの家事とは？

パパが普段やっている家事とママがやってほしい家事に違いがあると言われています。家庭内で話し合う機会をつくって、定期的に家事分担を見直そう。

①食器・調理器洗い

食器・調理器洗いは最も頻度が高い家事だけにママのストレス度も高め。まず夕食後と休日だけでもパパがやってみましょう。食器を洗ったあとにシンクを拭くのを忘れずに！



②休日の晩ご飯

『休日の晩ご飯だけでもパパがやってくれたらなあ…。』毎日の献立を考えて、食材の買い物をして、料理するのはママにとってとても大変な家事です。冷蔵庫にあるもので作れるとベストです。



③子どもと外出

家事と育児に追われて自分の時間が持てないママ。休日は「パパに子どもの世話を任せて!」と言ってみましょう。ひとりの時間を作ってくれる夫に感謝。

④子どもの入浴

子どもとのふれあいが深まる入浴タイム。ママには休息時間をプレゼントしましょう。パパのおかげでホッとひと息つけるつかの間の時間。この時間を狙って、こなす片づけもあります。

⑤お風呂掃除

浴槽だけでなく、鏡やボトルの掃除も忘れずに！排水溝に溜まったゴミを取り除いて、最後は浴室の壁や床に水をかけて完了です。洗剤の前にぬるま湯をかけると汚れが落ちやすい。

⑥キッチン大物・エアコンフィルター掃除

換気扇やシンクの掃除といった大物掃除は、ママには大変！ここは、力自慢のパパお任せ！エアコンのフィルター掃除もとても助かります。

⑦ゴミ出し

いろいろなルールがあるゴミ出しも、ママには大変な家事の一つ。パパの力が必須です。まずは自治体の分別ルールを覚えましょう。小山市では、分別アプリ「さんあ〜る」で詳しく見られます。

⑧布団干し

布団干しはママには一苦勞です。パパの力でしっかりサポートしましょう。10～15時頃の日当たり良い時間を狙って干しましょう。

⑨干す（洗濯）

時間と体力がいる洗濯。干すところだけでもパパがサポートすれば、ママも大助かりです。

⑩買い物

日頃から家でどんな食材を使っているか確認しておいて、足りないものはないか気にしましょう。仕事帰りに一本電話を入れて「何か買って帰る？」と聞いてあげると、ちょっとした買い足しを頼めてママは助かります。

「最新家電の力を借りる」という手も

共働き家庭では、ロボット掃除機や食洗器、乾燥機付き洗濯機、自動調理鍋などの力を借りて、家事負担を減らす家庭も増えています。検討してみましょう。

ここまでやって一人前!? パパの知らない!? 名もなき家事

毎日の生活の中でだれかがやっているお仕事「名もなき家事」を集めました

その仕事の蓄積が大変な苦勞になっていることを知らないパパも多いです。まずはその存在に気づき、そして、今日からパパもやってみよう。

(洗濯編)

- 裏返しに脱いだ衣類・丸まったままの靴下をひっくり返す
- シャンプー・洗剤・ハンドソープなどの補充・詰め替え
- 脱ぎ捨てた服を回収して洗濯カゴへ入れる



(生活編)

- 玄関でぬぎっぱなしの靴の片づけ・下駄箱に入れる、靴をそろえる
- トイレトイレットペーパーの補充・交換
- 郵便物のチェック
- 手洗い場のタオル交換
- 町内会や保護者会への出席
- 幼稚園・保育園の準備
- つけっぱなしの電気（照明）を消す
- 子どもが散らかしたオモチャなどの片づけ

(料理編)

- 食事の献立を考えること
- 洗い終わった食器を食器棚にしまう
- 飲み終わったコップやペットボトル・空き缶を片付ける／洗う

(掃除・ゴミ捨て編)

- 資源ゴミの分別・仕分け（新聞・雑誌を縛る）
- お風呂や洗面台の排水溝に溜まった髪の毛を取り除く
- お風呂の排水溝の掃除ネットの交換

まだまだたくさんありそうです。家庭内でどんな「名もなき家事」があるか夫婦で話し合ってみよう。

先輩パパ 紹介コーナー その2

すごいぞ！小山市の先輩パパ ゆたかさん作成「キャラ弁」

夫婦共に経営者として働きながら、家事・育児をこなし、ハイレベルなキャラ弁作りまでこなしてしまうスーパー先輩パパ ゆたかさんにメッセージをいただきました。



ゆたかさんご一家



家族の笑顔は元気の源。掃除、洗濯、家事育児、ポジティブに楽しく取り組めば、自然と家族も笑顔に！新米パパの皆さん、産後ママの負担を軽くすること＝自分の体を動かすこと。ダイエットにも繋がるし、育児環境も良くなるなど、良いことづくめ！周りの助けも借りながら子育てをともに楽しみましょう！



2023年1月21日(土曜日)、市役所本庁3階検診室にて、「パパの育児・家事 スキルアップセミナー2023」を開催したところ、市内在住の10組のパパと子が参加してくれました。

はじめにオリエンテーションとして、職員からのパパの育児・家事についての説明、のち保健師によるミニ講話をおこないました。

次に、3~4人のグループに分かれてグループトークを行い、普段はなかなかできないことの多い「パパ同士の情報共有」をすることができ、励まし合いや新しい発見をすることができたようでした。



そして、休憩をはさんだのち、メインとなる「パパのためのベビーマッサージ講座」を実施しました。講師には、市内でベビーマッサージ教室Merry cocoを営む堀内美佳先生をお迎えし、わが子とのコミュニケーションUPを意識した歌遊びやマッサージによるスキンシップの手法を学ぶことができました。

はじめはぎこちないパパや警戒してる赤ちゃんもいましたが、次第に慣れてきてリラックスした楽しい雰囲気、「はじめてのベビーマッサージ」を体験することができたようでした。

●参加者の声(一部抜粋)

◆父親同士がフラットに話をする場が貴重でした。
もっとそのような機会があると良いと思います(オンラインでも)

◆ベビーマッサージ大変参考になりました。
また、他のパパとも情報交換ができ、刺激になりました。

◆公園のことや育児家事の両立のことなど参考になることがいっぱい聞けました。

◆足の指が冷たいことがあるのでベビーマッサージしていきたいと思います。

◆他のパパの意見も聞いて参考になった。マッサージも楽しかった。続けたい。

◆まわりに歳の近い赤ちゃんがいなかったのでたくさんの赤ちゃんに触れ合えてとても新鮮でした。

◆回参加させていただき他のパパの意見など聞いて良かったです。みなさんが同じような悩みをかかえていることが知れて良かったです。
また機会がありましたら参加させていただきます。ありがとうございました。

※今後も、市ではパパ向けセミナーを開催していきます。ぜひご参加ください。



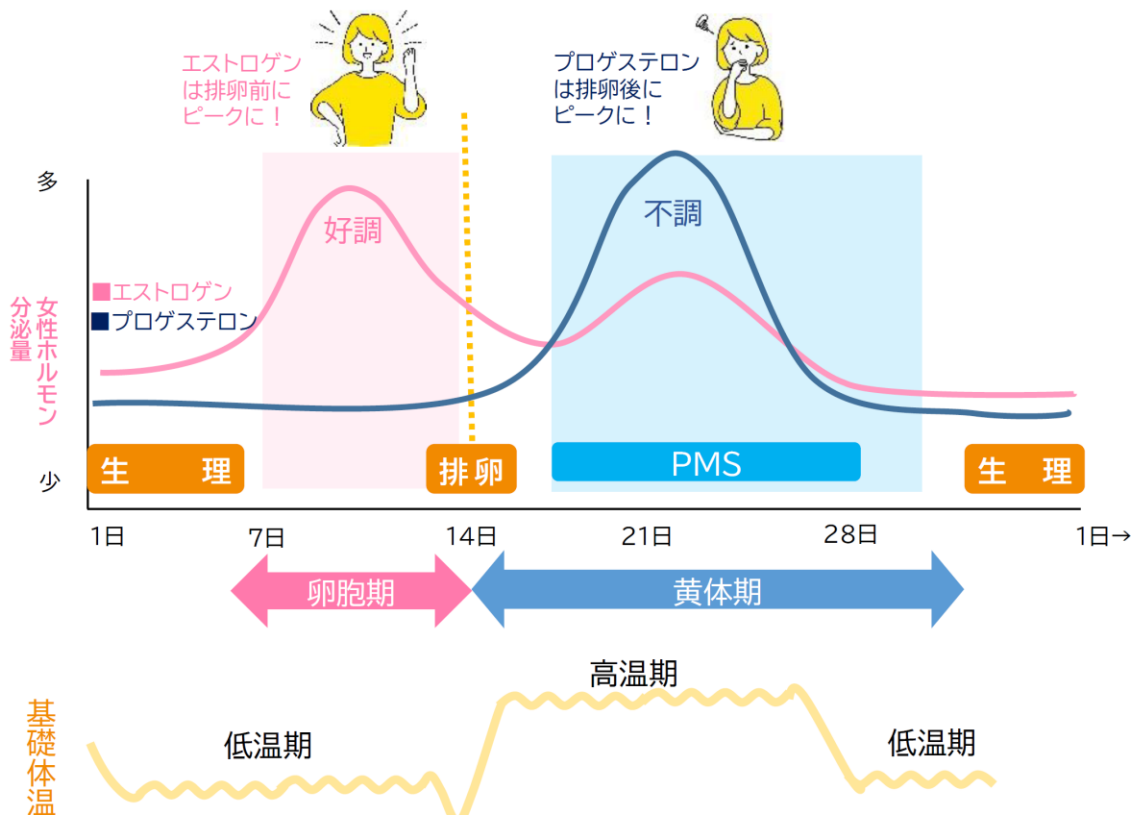
コラム④ 女性の 「周期」

女性ホルモンによる周期や生理周期について 知りましょう

生理周期とは、生理の始まった日から次の生理が始まる前日までで、生理の一般的な周期は25～28日、生理の期間は3～7日間ですが、個人差が非常に大きく、ホルモンバランスやストレスなどによっても変化します。

女性の体はおおよそ月に1回の周期で、妊娠に備えて卵子が育ち、受精卵のベッドとなる子宮内膜を着床しやすい状態に整えます。これには2つの女性ホルモン(エストロゲンとプロゲステロン)が関係します。生理は、受精卵が着床しないときに、子宮内膜がはがれ落ち体外に排出、それにとまって出血が起きる現象です。

エストロゲン(卵胞ホルモン)・・・卵胞を成長させ、子宮内膜を厚くして排卵を促します。
プロゲステロン(黄体ホルモン)・・・厚くなった子宮内膜を受精卵が着床しやすい状態に。
また基礎体温が上昇します。



個人ごとに異なる、様々な症状、トラブル...

たとえば**月経前症候群 (PMS)**は生理開始前から始まる心身の不快症状のことです。ひとりひとりが違う症状で女性同士でも話しにくい現状があるといえます。

生理痛の中で日常生活に支障をきたすほどのつらい症状の出るものは「**月経困難症**」とよび1つの疾患として扱われています。症状は腹痛や腰痛のほか吐き気や頭痛など多岐にわたっています。

働く女性にとってはなかなか生理休暇をとれない現実があり、もちろん仕事にも影響する場合があります。

また子宮の内側を覆う「**子宮内膜**」に似た組織が内腔以外の場所(腹膜、卵管、腸など)にできてしまい、月経痛が強まるなどの症状を起こす「**子宮内膜症**」は、不妊の原因になるともいわれています。



パパも「育児休業」や「産後パパ育休」を積極的に取得しましょう！

◆育児休業

- ・子が1歳になるまで取得できる休業制度
- ・ママ・パパともに取得することで1歳2カ月まで取得可能になる（パパママ育休プラス）
- ・分割して2回取得可能（取得の際にそれぞれ申出） ・申出期限は休業の1カ月前まで
- ・取得期間中は無給となるが、育児休業給付金がもらえる（一定の条件あり）

◆産後パパ育休(令和4年10月1日施行)

- ・子の出生後8週間以内に4週間まで取得できる、パパ用の休業制度
- ・申出期限は休業の2週間前まで。 ・分割して2回まで取得可能（初めにまとめて申出）
- ・取得期間中は無給となるが、育児休業給付金がもらえる（一定の条件あり）

POINT

- 育児休業はママだけでなく、パパも当然取得することができる。
- ママが専業主婦の場合や育児休業中でも、パパは育児休業を取得できる。
- 休業中は、雇用保険から「育児休業手当金」が支給される。

育児休業を取得するためにやっておくこと

□どんなタイミングで、どのくらいの期間取るのかママと話し合おう

なぜ育児休業を取得したいのか、育児休業を取ることが、自分の仕事や家庭にどのような意味を持つのかもママと話し合いながら決めよう。

□育児・介護休業法、会社の制度などについても調べておこう

会社の育児休業取得の手続きを前もって確認しておこう。現状の仕事の進み具合や今後の見通しについても整理しておこう。



□なるべく早めに上司に相談しよう

会社や職場の理解を得られるように、なるべく早めに上司に相談しよう。

□1カ月前までに会社に申し出よう。

「育児・介護休業法」では、原則として育児休業開始予定日の1カ月前までに、書面で申し出ることが必要。

□職場の上司や同僚に理解と協力を求めよう

育児休業取得中の自身の不在をうまく補ってもらえるよう、日ごろから他のメンバーと仕事を協力し合い、信頼関係を築いておくことが大切。

□社内の関係部署、取引先などに「育児休業取得」を周知しよう

関係部署や顧客、取引先にも必要に応じて報告し、理解を得ておこう。

やっぱり気になる、お給料のこと

育休中、お給料はもらえるの・・・？

会社の制度にもよるが、無給の場合は雇用保険から「育児休業給付金」が支給される。

金額はどのなの・・・？

180日目までは賃金の67%、それ以降は50%が1か月ごとに支給される。

また、休業中の社会保険料等が免除されるので、手取り賃金で比べると、休業前の約8割が支給される！

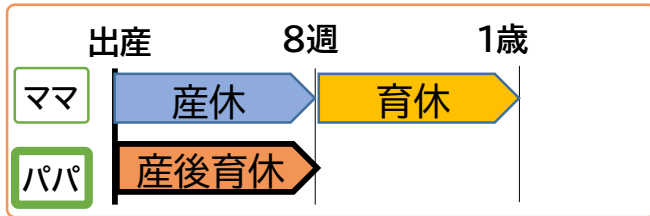


さまざまな育児休業取得パターン

「産後パパ育休」と「育児休業」を取得する際のパターンをご紹介します。
家庭ごとにより効果的なタイミングや期間を見つけよう。

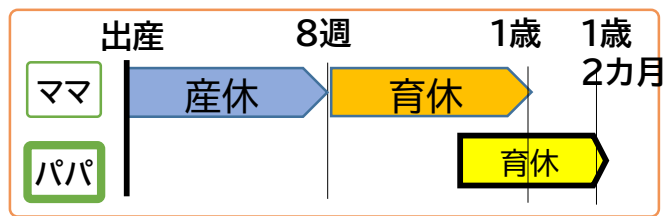
ケース1 産後サポート型

産後すぐに「産後パパ育休」を取得。



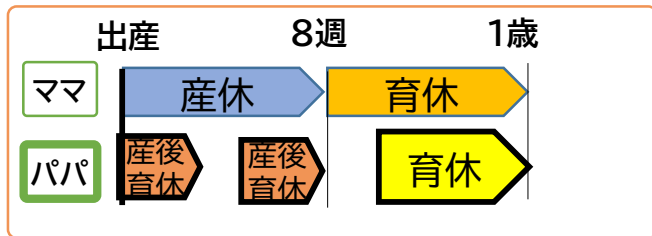
ケース2 引継ぎ型

ママの復帰と入れ替わりで取得。引継ぎ期間でかぶらせてもOK。妻の復帰前後に手厚く。



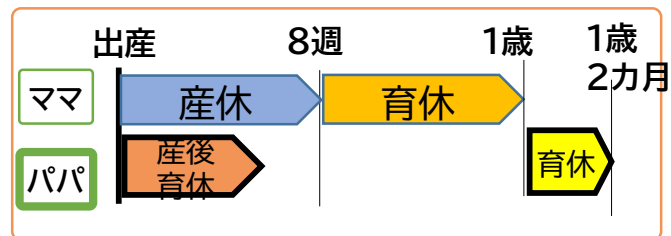
ケース3 複数回取得型

産後パパ育休、育児休業それぞれ2回まで、合計4回まで分割取得が可能です。



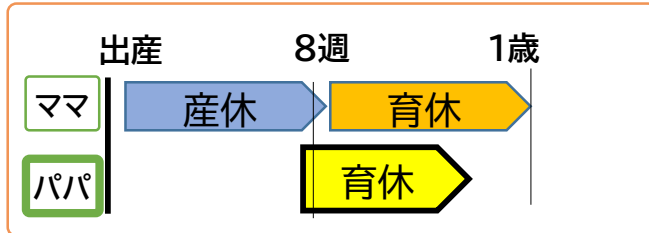
ケース4 産後・復帰サポート併用型

妻の産後&復帰をサポートするために二回に分けて取得。



ケース5 里帰り後 取得型

産後1~2カ月で里帰りから戻ってくる家庭の場合、そのタイミングで開始。



夫婦で話し合っておきたい点

- ◆パパ育休を家事・育児スキル取得に生かす
- ◆ママのキャリア形成を意識して逆算する
- ◆職場復帰は新規プロジェクト開始、人事異動などキャリアに重要なタイミングを見極める
- ◆仕事の繁閑に合わせて分割取得も検討する。

収入のイメージ

育児休業前

給与	230,000円
所得税	5,000円
社会保険料	30,000円
雇用保険料	1,200円
住民税	15,000円
手取り	178,800円

育児休業中

育児休業給付金	154,100円
所得税	0円
社会保険料	0円
雇用保険料	0円
住民税	15,000円
手取り	139,100円

- 育児休業給付は非課税のため、所得税はかかりません（翌年度の住民税算定額にも含まれません）。
- 育児休業中の社会保険料は労使ともに免除されます。給与所得が無ければ雇用保険料も生じません。
- たとえば、「パパ・ママ育休プラス制度」を利用して、1歳2カ月に達するまでにママが6か月間取得後パパが6か月間取得した場合（期間の重複も可能）、合わせて12か月間分67%（手取り賃金の約8割）の給付を受けられます！

男性の育休取得を推進！育児介護休業法 改正のポイント

2022年4月から施行された改正育児介護休業法では、男性の育休に関連したより柔軟な制度の運用や、企業の果たすべき役割が施策に盛り込まれました。

●対象となる男性への育休取得の意向確認が義務化
育休を取得したいかどうかを個別に確認することが企業の義務となりました。また、育休を理由とした不当な扱いやハラスメントも禁止となりました。

●申請期限・非正規の要件が緩和
申請期限が休業の1カ月前から2週間前までに変わりました。また、就業1年未満の非正規雇用者も、育休を取得できるようになりました。

●産後パパ育休(出生時育児休業)を創設
子どもの出生から8週間以内に父親が4週間の休みを取得できるようになりました。4週間を2回に分けて取ることも可能です。

2023年4月～

●大企業に男性育休取得率公表を義務化
従業員1,000人超の企業に男性の育休取得率公表が義務付けられます。

育児休業のほかにもパパが子育てに参加できるよう支援する制度があります

◆子の看護休暇

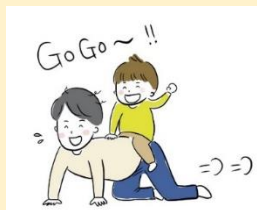
子どもが小学校就学前まで、1年に5日（子が2人以上なら1年に10日）看護休暇が取得できる。

◆育児短時間勤務制度、所定外労働(残業)の免除

3歳未満の子を養育する労働者が希望すれば短時間勤務制度（1日原則6時間）を利用できる。さらに労働者が請求すれば、所定外労働(残業)が免除される。

◆不利益取扱いの禁止

育児休業、子の看護休暇などの申し出をしたことまたは取得したこと等の理由に、解雇その他不利益な取扱いは禁止されている。



先輩パパ 紹介コーナー その3

管理職ながら育児休業取得 先輩パパ・浅見知秀さんの子育て講話

子育ては集団で行うもの。家族や地域で助け合って子育てをしよう。

- ①育児休業取得は事前の準備が大切。上司への相談（できるだけ早く）、業務引継ぎを前もって準備しよう。
- ②家事育児をやっているつもりでも、妻にはやっていないと思われがち。日々のコミュニケーションが大切。
- ③自分にも妻にも、サードプレイスがあると嬉しい。息抜きできて日々のコミュニケーションが円滑になる。

※サードプレイスは職場でも家庭でもない居場所。

リフレッシュできるお気に入りの場所（行きつけのカフェなど）を見つけよう。

- ④「クルマを持たない・まちなか子育て生活」を実践中。小山のまちなかは、あえてクルマを持たないで徒歩で生活すると、楽しく、豊かに暮らせて、子育てだって出来る。（詳しくはQRコードの先へ）

浅見知秀氏

(小山市都市整備部 技監)

まちづくりの専門家
令和3年当時、長女出産を機に部長級で育休を2度取得。
5歳・2歳の父。
車なし子育て実践中。



小山のパパ(予定も)の皆さん。産後の女性は「仕事でほぼ3徹したうえに、失業し、さらに友達もいなくなった状態」のようなものらしいです。私たちパパは、そんなママを理解し、助け、支えていかなければなりません。しかしパパも頑張りすぎると、追い込まれてしまいます。適度に、息抜きして育児を楽しんでいきましょう。楽しく育児ができるかもしれない「小山のまちなか」について、紹介しているので、ご一読を。

小山駅西口エリアの魅力



ワーク・ライフ・バランスってなに？

ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）とは、これまでの日本の労働者に多く見られた長時間労働を前提とした「仕事優先」の働き方を見直し、「仕事も生活も」大切にできる社会を目指すことです。

仕事と生活の両方が充実することで相乗効果を生み出し、毎日をいきいきと楽しむことができるようになります。

子育て期のパパには、今しかできないこと、今だからできることがたくさんあります。「働き盛り」と「子育て盛り」は同時進行。ママと話し合っ、お互いのワーク・ライフ・バランスを考えてみよう！



企業・団体のご担当者さまへ

小山市では、配偶者の出産後に男性も休暇・休業を取ることを推進しています。従業員・職員から配偶者が妊娠したと報告を受けたら、人事労務担当の方や、上司の方は「休暇の計画」を聞き、一緒に考えたり、周りがサポートする体制を整える準備をしましょう。



●小山市では、ワーク・ライフ・バランスを推進しています！

市では、男女共同参画社会の推進に理解と意欲があり、仕事と家庭生活を両立することができて男女共に働きやすい環境づくりを積極的に取組んでいる事業者を「小山市ワーク・ライフ・バランス推進事業者」として認定し、事業者名及び取組内容を広く周知し、事業者の皆さんの取組を支援するとともに、働く場における男女共同参画の輪をより一層広げていきたいと考えています。

ワーク・ライフ・バランス推進事業者を募集しています。詳しくは市HPをご覧ください。

▶認定事業者92事業者（令和5年3月現在）

イクボスの養成・研修に取り組んだり、特別休暇の区分に「配偶者の出産のための休暇」等の項目を設ける会社も増えてきており、独自の取組を始める企業・団体が、小山市内にも出ています。

男女ともに仕事と生活のバランスがとれた持続可能な働き方の実現に向け、ぜひきっかけの一つとしてご検討ください。

●おやまイクボス協議会に登録しましょう！

イクボスとは、職場で共に働く部下のワーク・ライフ・バランスを考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績・結果を出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむことができる上司（ボス）のことを指します。「おやまイクボス協議会」は、イクボスの趣旨に賛同する市及び市内事業所との協議会です。

登録いただきますと、「働き方改革」や「イクボス」に関する情報提供や事業所名及びその取組の内容について、市のホームページ等で広く周知し、事業所のイメージアップを図り、支援してまいります。また、登録事業所での先駆的な取組の学びあいや情報交換を行う交流会の開催も予定しております。

小山市ワーク・ライフ・バランス

検索



赤ちゃんが生まれたり、もしくは何かの記念日に、
家族写真を撮って、貼ろう（L版サイズ）



●パパからわが子へのメッセージ
年 月 日

役に立つHP 相談機関など

◇おやま子育て応援センター

（妊娠中の生活、出産後の子育て、産後うつについての相談）

TEL: 0285-22-9527

◇おやまっ子開運子育てナビ

（小山市内の子育て情報）

oyama.city-hc.jp



◇保育サービス（延長保育、休日保育、
一時保育、病児病後児保育、学童保育など）

小山市こども課 TEL:0285-22-9614

◇子育て支援総合センター

（一時預かり、ファミリーサポートセンター、
子育て広場など）

TEL:0285-39-6330

◇妊娠、出産、子育てに関する助成支援制度
小山市子育て家庭支援課

TEL:0285-22-9634

◇育児休業制度について相談
栃木県労働局雇用環境均等室

TEL:028-633-2795

作成

小山市総務部人権・男女共同参画課

〒323-8686 栃木県小山市中央町1-1-1

男女共同参画係

6階

TEL

0285-22-9296

E-mail

d-jinken@city.oyama.tochigi.jp

発行

令和5年3月

協力・監修

Harvest Walk

おやまゆうえん
ハーヴェストウォーク



おやナビ！おやま



Café FUJINUMA



キッズランドおやま

ベビーマッサージ教室メリーココ 小山市保健福祉部健康増進課