

『パパも楽しむ育児支援 ～胎児・赤ちゃんの不思議、0歳児の成長発達』

NPO法人ファザーリング・ジャパン 理事
一社法人 産前産後推進協会 監事
ぼうだ あきこ
bouda@magosodate-nippon.org

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved.

自己紹介

ぼうだ あきこ 産前産後コーディネーター／ヘルパー
コマゴのいる家族を応援！

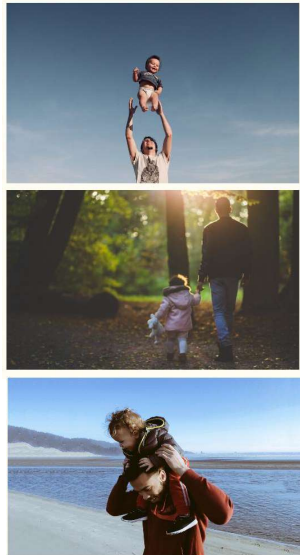
お母さんがひとりで子育てを抱え込むのではなく、
家族、地域、社会で子育てする社会になるよう活動

元育児雑誌・サイトの編集者
NPO法人ファザーリング・ジャパン 理事
ここみて港北 代表
一社法人 産前産後ケア推進協会 監事
3・3産後サポートプロジェクト 共同代表
NPO法人 孫育て・ニッポン理事長
防災士

**Fathering
Japan**



Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 2



Fathering Japan 2006年11月設立

笑っている
父親を増やそう！

子育ては、夫婦で取り組む
期間限定の
人生最大のプロジェクト

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 3

妊娠したら、
赤ちゃんが
生まれたら

災害時、緊急時にも、情報提供を行います
妊婦さん、赤ちゃんのいるご家庭向けの行政の情報
(両親教室、産後のサポート、健診、相談窓口など)や地域の情報を
わかりやすくお届けします。

LINE

ここみて港北プロジェクト kokomite.p

コロナ禍で立ち上げた「ここみて港北」 いつも手の中にあるスマホで 困ったをにっこりに。

- ①地域の開業助産師、産前産後ヘルパー、抱っことおんぶのコンシエジュ、健康運動指導士などがメンバー、両親教室を担当
- ②整理された必要な情報をLINEで配信
- ③オンライン講座、おしゃべりの場＋オフ会の開催
- ④妊産婦がいる家庭向け災害情報を発信

毎週開催
ここみてZOOM両親教室
2020.4～2023.4
142回 1,512名
登録数：約2,000名



7月のZOOM両親教室

参加費無料&毎回フリートークあり

7/1(土)10:00～11:30
①赤ちゃんのお世話と沐浴のポイント★
②妊娠中からやっておこう！産後のカラダケア
痔瘻、腰痛、膝痛、肩こり防止

7/8(土)10:00～11:30
①1/1必見 産後の女性の心とカラダ★
②授乳(母乳とミルク)について★

7/16(日)10:00～11:30
①産後の生活24時間セミナー★
②パパの役割・男性産休 産前産後の制度について

7/22(土)10:00～11:30
①産前・入院のタイミング～お産の流れ★
②赤ちゃんの抱っこおろし方、泣きの対処法
★助産師が担当します

お申し込みはこちら

ZOOM 無料
出産おめでとう！異国会
7/1(土),8(土),16(日),22(土)
11:30～12:00
産後～生後4ヶ月くらいまで
お申し込みは
メッセージのリンクから

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved.

本日の内容

1. 妊産婦家庭の背景
2. 社会の変化と周産期のギャップ
3. パートナーに伝えたいこと

ぼうだの考える産後ケア、育児支援の目的とゴールと伝えること、支援の実際

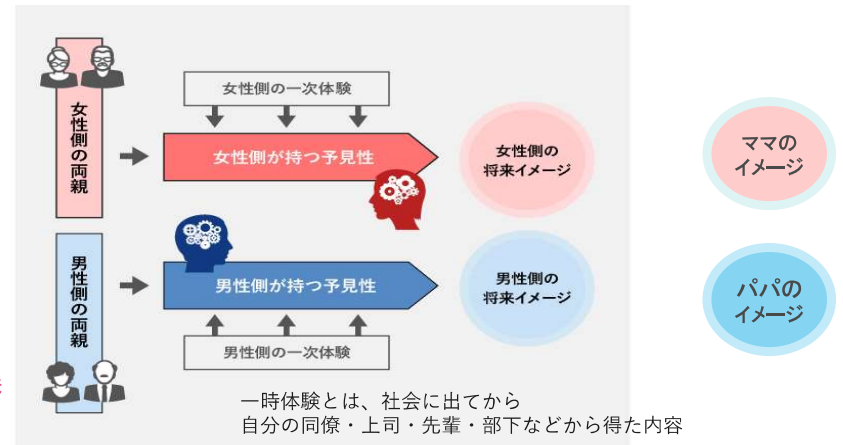
知識、対処、観察、実行
知る、食う、寝る、話す、整える

4. 事例
5. お役立ち情報

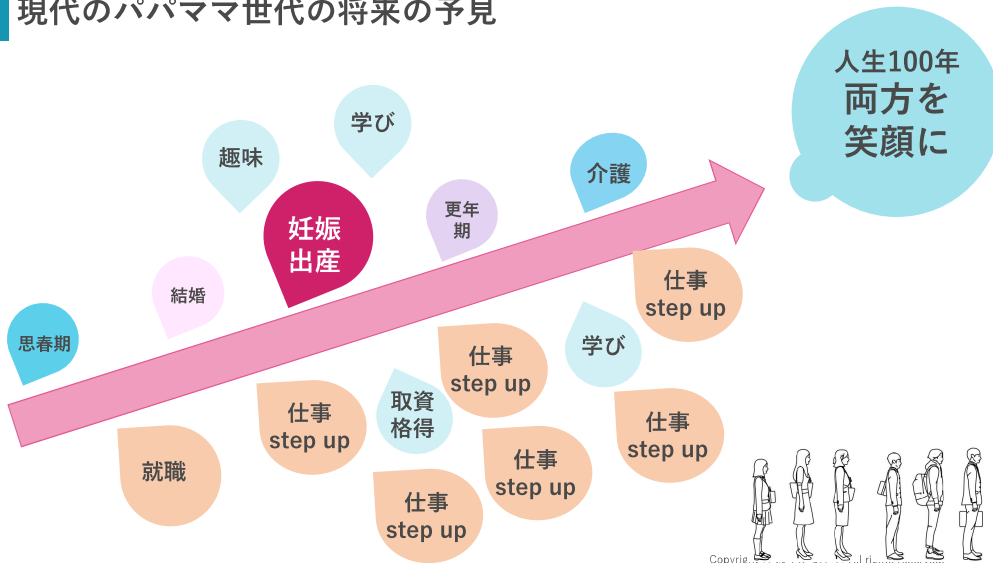
01. 背景 夫婦・家族の「将来に対する予見性」構造図

男性
仕事
企業戦士、
子育て、家事は
妻任せ

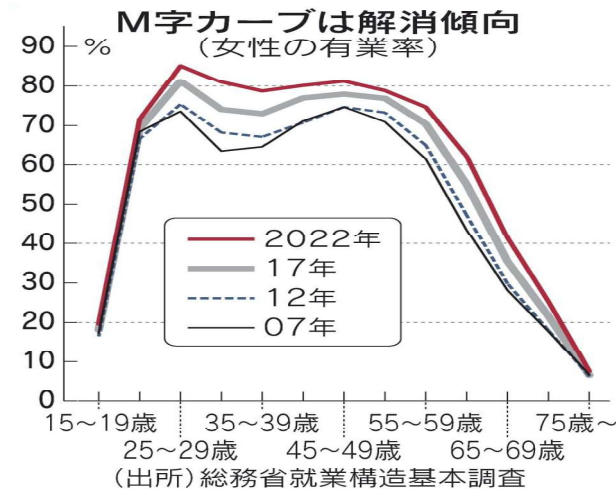
女性
家庭、子育て
寿退社
専業主婦
→ パート
収入は、夫の扶
養の範囲以内



現代のパパママ世代の将来の予見



女性の就業率8割超える



女性有業率
25~39歳で
初の8割超え

2023/07/21 日経新聞から

ただし、非正規雇用が多く
短時間労働者の割合も高いと、
男女格差は依然大きい

01.背景 2022年4月育児介護休業法の改正

2022年4月から取得の働きかけを義務づけ
2022年10月 産後パパ育休導入

日本の育児休業は多様に

	現行	出産直後の新制度		現行	出産直後の新制度
期間	子どもの出生後から1歳になるまで	子どもの出生後8週間以内に4週間(2回分割可能+スポット就労も可)	休業中の業務	不可	労使で合意している場合は可能に 就業可能日数の上限などは省令で定める
会社への申し出	休業の1カ月前まで	休業の2週間前まで	育児休業給付	休業180日までは67%	分割取得しても通算180日までは67% それ以降は50%

子育てだけでなく、夫婦それぞれのキャリアプラン・ライフプランが重要

+ 社会保険料免除

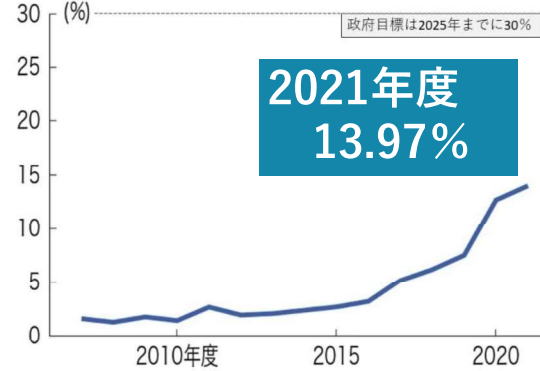
育児前の約8割の所得が得られる

日本経済新聞 6月4日朝刊より
Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 10

産後パパ育休・男性育休

男性の育休取得率

厚生労働省の雇用均等基本調査から



男性の育休取得率の推移 (厚生労働省が発表した2021年度雇用均等基本調査から作成)

政府目標
2025年までに
30% → 50%

「男性育休推進企業」
平均取得率

76.9%

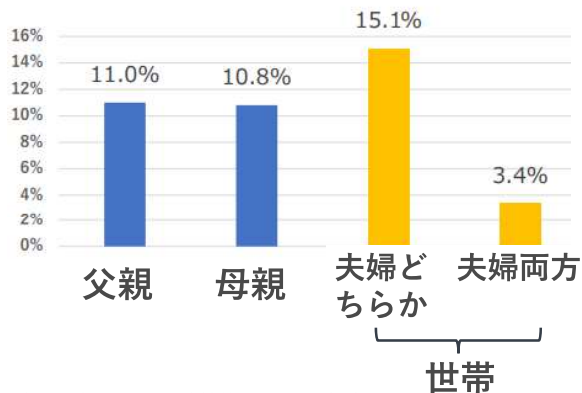
平均取得日数 **40.7**日

「男性育休推進企業実態調査2022」調査

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 11

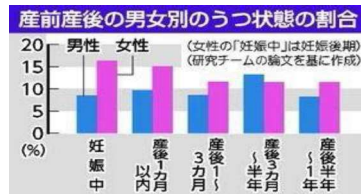
産後1年間の産後うつのリスク

母親、父親ともに10%前後



父親・夫婦の産後うつのリスク因子
長時間労働や睡眠不足、
子ども(6~12か月)
世帯支出が多い

就学前児童の父親の育児ストレスに関連する要因は、第1子、2歳未満児がいる、シングルファザー、高学歴(可知悠子)



獨協医大などの研究チーム 出典 47news
<https://www.shimotsuke.co.jp/articles/-/205090>
Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved.

日本の父親における精神的な不調の頻度とそのリスク要因 (国立成育医療研究センター研究所竹原健二)

ダブルバインドに苦しむ男性

ダブルバインドとは?

二つの相反するメッセージを受けることで心理的にどうしていいかわからない状態に陥ること



昔の考え、会社の体質
男らしさ
企業戦士
一家の大黒柱



今の考え、妻の要望
家事も
子育ても平等



Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 13

02. 社会の変化 国語辞典から見る「男」「女」

■初版1960年
「人のうちで、力が強く、
主として外で働く人。」



■第二版（1974年）※抜粋
「気持ちがやさしい、
弱い、受け身である、などのように、
女が本来持つと考えられる性質を
特に強く持った人。」



■第八版（2022年）※抜粋
「男」…「人間のうち、子種を作るための器官を
持って生まれた人（の性別）。男子。男性。」
〔生まれたときの身体的特徴と関係なく、
自分はこの性別だと感じている人もふくむ。〕

■第五版（2001年）※抜粋
「人間のうち、子を生むための器官と生理を持つもの。」
「気持ちがやさしい、弱い、受け身である、などのように、
女らしいとされる性質を特に強く持った人。」

■第八版（2022年）※抜粋
「人間のうち、子を生むための器官を持って生まれた人
（の性別）。」
〔生まれたときの身体的特徴と関係なく、
自分はこの性別だと感じている人もふくむ〕

【三省堂国語辞典】より
参考：NHK首都圏ナビ<https://www.nhk.or.jp/shutoken/wr/20220102a.html>
参考資料：三省堂国語辞典から消えたことば辞典

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 15

産後ケア事業目的（厚労省ガイドラインより）

母子に対して、

母親の身体的回復と心理的な安定を促進するとともに、
母親自身がセルフケア能力を育み、母子の愛着形成を促し、
母子とその家族が健やかな育児ができるよう支援することを目的とする。

具体的には、

母親の身体的な回復のための支援、
授乳の指導及び乳房のケア、

母親の話を傾聴する等の心理的支援、

新生児及び乳児の状況に応じた具体的な育児指導、

家族等の身近な支援者との関係調整、

地域で育児をしていく上で必要な社会的資源の紹介等を行う。



Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 17

産前産後育児の用語・イメージ

国・行政
医療機関

対応遅い

企業

対応早い

母子保健法
母子手帳
マタニティクラス



Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 16

産後ケア事業目的（厚労省ガイドラインより）

また、改正母子保健法第17条の2第3項に基づき、市町村は、
妊娠中から出産後に至る支援を切れ目なく行う観点から、

子育て世代包括支援センターその他の関係機関との
必要な連絡調整、

他の母子保健・児童福祉に関する事業等との連携を図ることにより、

母子とその家族に対する

支援を一体的に実施する。

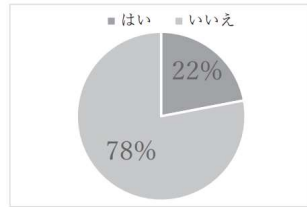
父親の情報・サポート少ない



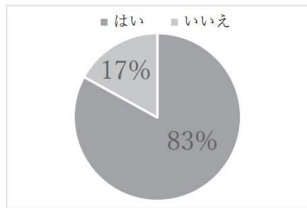
Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 18

父親とパートナーのうつについて

父親

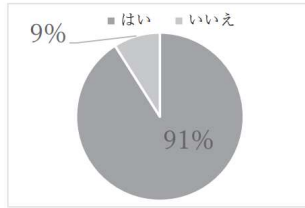
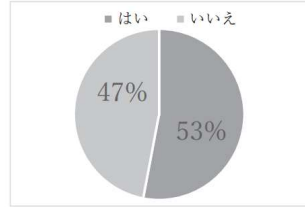


気分が落ち込んだり、元気がなくなる、あるいは絶望的になって、しばし悩まされたことがありますか？



悩みに関して相談できる相手がい了吗？

母親



男性の産後うつと育児休業に関するアンケート調査
https://www.ipeds.or.jp/uploads/files/20230309_seiikukihonhou_houkoku.pdf

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 19

産後ケアに来る人

- ハイリスク
- グレーゾーン
- サポートが得られない人
 祖父母：高齢、介護、仕事…
 家族関係悪い

産後ママをサポートする
 パートナーに、
 何をどう伝えますか？



Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 21

国も父親支援強化に予算

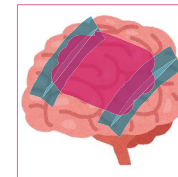
(1) 産前・産後サポート事業

令和3年度予算より産前・産後サポート事業を拡充し、
新たに出産や子育てに悩む父親支援に取り組む場合の加算を創設しています。 具体的には、

- ① 子育て中の父親による交流会や、子育て経験のある父親による相談支援等を行う「ピアサポート支援」
- ② 父親自身における仕事のスタイルや生活環境の急激な変化に関する悩み等に対応するための相談支援や、必要な知識を習得するための研修を実施する「父親相談支援」

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 20

とっさの脳の使い方の特徴



共感性
 問題解決型



参考資料：
 夫のトリセツ
 決定期版 (黒川志保子)
 新しいパパの教科書 (NPO法人
 ファザーリン
 グ・ジャパン)

	男性脳	女性脳
昔の役割	獲物を捕る、空間認知能力	命をつなぐ 表情、感情の変化に敏感
志向性	問題解決、論理的思考、効率を求める	共感性 感情的
コミュニケーション	直接的な表現、結論から話す	婉曲的な表現 必ずしも結論は求めない
行動の特徴	一点集中型	同時進行形
1日の言語数	7,000語	20,000語

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 24

02.父親支援と具体例 親になるステップの違い



Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved.

ぼうだの考える産後ケア、育児支援の目的とゴール

目的： 家庭での子育て、生活の自立
子どもの成長発達の保障



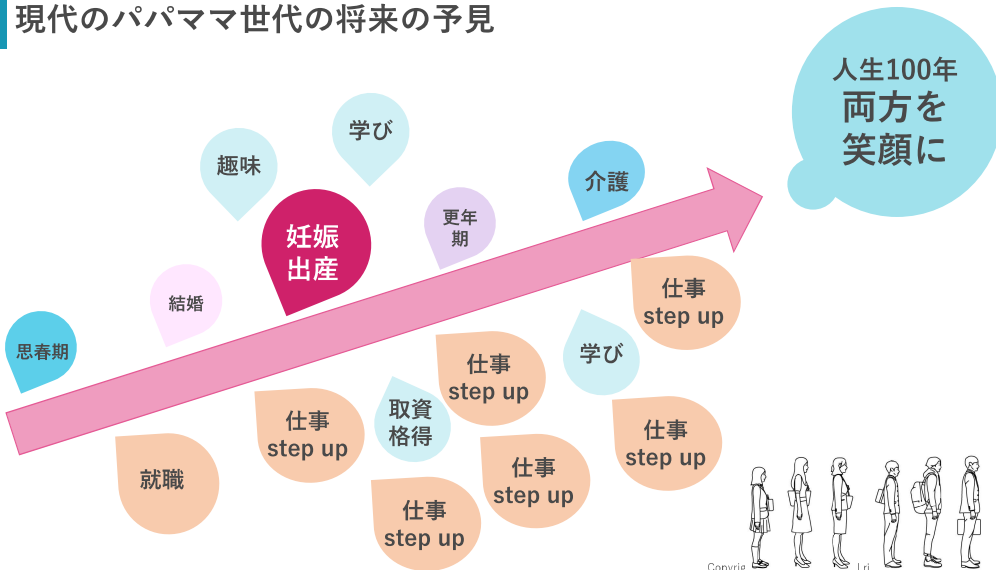
- ① 産後の女性の体と心の理解
- ② 産後の生活の理解
- ③ 育児方法の習得
(沐浴、抱っこ、おむつ替えだけではNG)
- ④ 親力、パートナーシップの向上
- ⑤ 子どもの成長発達の理解
- ⑥ 社会資源の具体的内容と利用方法
- ⑦ 日常生活、仕事と育児の両立支援

■国のガイドライン

- 目的
母子に対して母親の身体的回復と心理的な安定を促進するとともに、母親自身がセルフケア能力を育み、母子の愛着形成を促し、母子とその家族が健やかな育児ができるよう支援することを目的とする。
- 具体例
・母親の身体的な回復のための支援
・授乳の指導及び乳房のケア
・心理的支援
・育児指導
・家族等の身近な支援者との関係調整
・社会的資源の紹介

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 26

現代のパパママ世代の将来の予見



横浜市パパブック
2011年3月発行
ぼうだ企画・制作

https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kosodate=kyoku/kosodateshien/titoyakujisiten.files/0001_20221003.pdf

MISSION その1
心得よう!

ファザーリングの 極意

知って子育てがぐんと楽しくなる!
「父親であることを楽しむためのコツ」とは?
これら6つの観念を心がけることで、これから始まる「父親」としての毎日が確実に楽しくなるぞ!

講師：安藤 哲也
あんど ともや

1 父親になったら OSを入れ替えよう!

パソコンは、新しいソフトを導入しても、それに対応していない古いバージョンのOSのままま立ち上げてしまうとフリーズする。これは育児でも同じ! まずは自分の中のOSを、「パパOS」に入れ替えよう。

4 子育てパパは 仕事もデキル!

育児をすることで、仕事とのバランスを保つための「時間管理」と「リスクマネジメント」、さらには家族との「コミュニケーション力」の3つの能力がUPする。育児に主体的に関われば学びも大きく、仕事に好影響をもたらすこと間違いなし!

2 育児は義務ではなく、楽しい権利!

仕事も育児も、義務だと思いがちでやっていたらつまらない。パパの役割・居場所をつくり、我が家をアウェイ(敷地)ではなく、帰たくなるホームにしよう。義務だと思えば「サービス」という認識が生まれるのだ。さらば「家族サービス」!

3 朝時間で勝負! 男の育児は 質より量!

「週末だけのパパ」では育児スキルは磨かれない。平日会社からの帰宅が遅くても、朝の時間をフル活用。うちののおむつ替えも逃げないこと! 妻の負担を軽減し、育児の「イトコドリ」をしないようにしましょう。

6 シチズンシップを 獲得しよう!

子どもは地域社会へのパスポート。子育てをきっかけにして地域活動デビューするパパは多い。地元社会にはいろいろな課題がある。我が子のため、地域の未来のために立ち上がり!

5 パートナーシップ (夫婦の絆)の構築!

子どもが生まれてから夫婦関係が悪化したというはよくある話。新たな関係性の構築が必要だ。夫婦だからと言って、妻の人生は、「夫のもの」ではない。お互いが尊重しあい、より良い関係を築いていくことが育児を楽しむ大切なポイント。

父親が変われば、家庭が変わる。地域が変わる。企業が変わる。そして、社会が変わる。
by Fathering Japan

ひとまずOSを入れ替えてバージョンアップ! できる、次に進もう!

MISSION その1 心得よう!

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 28

学習の5段階



第5段階「無意識有能→有意識有能」
他人に秘訣を教えることができる

第4段階「無意識的有能」意識しなくてもできる

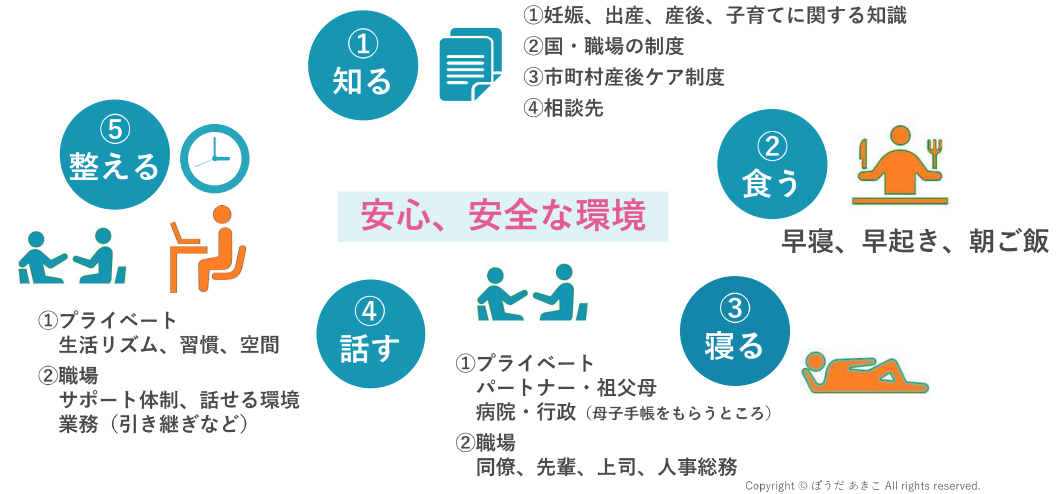
第3段階「有意識有能」意識すればできる

第2段階「有意識無能」意識しているが、まだできない

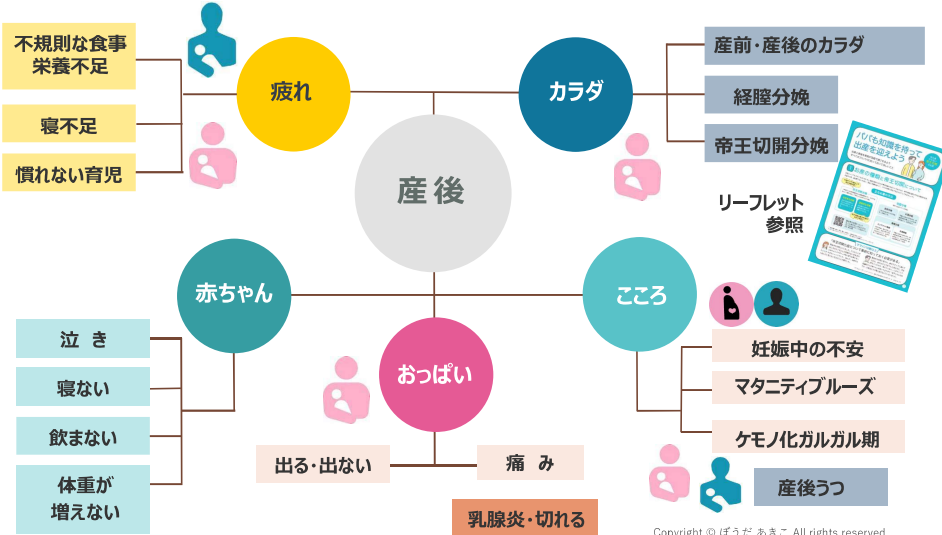
第1段階「無意識無能」知らないし、できない

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 29

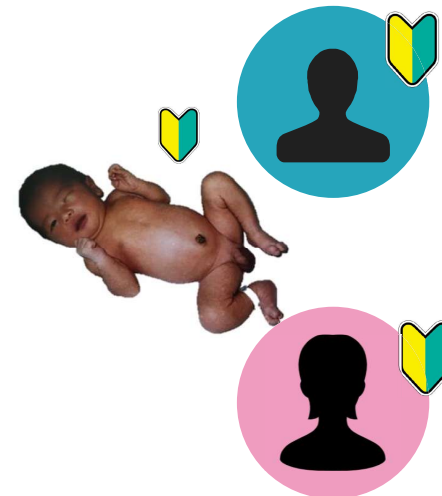
具体例：妊活・妊娠・出産・育児に必要なこと 個人・夫婦・家族・職場で



①知る 全体の把握 妊娠出産子育て



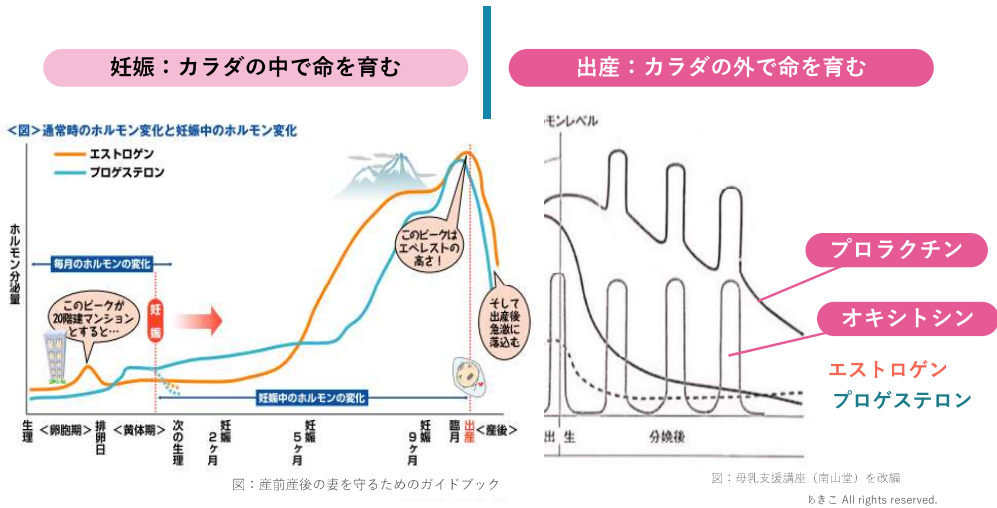
知る → 意識すればできるようにするには



- 1) 知識
産婦の理解
赤ちゃんの特性を知る
- 2) 対処方法の習得
- 3) 観察する目
- 4) 実行する

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 32

1) 産後の女性の体と心の理解 産前産後のホルモンバランスの変化



けもの化する背景

オキシトシン

● 自分の考えと違う
● 非協力的
攻撃性・排除

赤ちゃん 口唇期 ~1歳半
・哺乳、食物を嘔む行動と結びついて、口唇・口腔が敏感となる。乳児は母親に依存。母子関係の在り方によって、性格の基礎となる安定感や信頼感の有無が決定されます。（フロイトの発達段階理論）

母体回復・母性・愛情・幸せ

- 母乳の分泌、子宮の収縮
- 短時間で深い睡眠を促す
- 母性、愛情を育む
- 赤ちゃんとの愛着形成を促す
- 仲間と思えた人との信頼関係を築く

**ママがほしいのは
パパの実働と共感**

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 34

カラダだけでなく、心もしんどい

赤ちゃんが生まれると
女性は、みんなハッピーか？

産後の女性 泣く、怒る…など
感情の起伏が激しい

男性も同じ!!

夫婦二人でなく、サポートを得る



マタニティブルーと産後うつとの違い

マタニティ・ブルーズ	産後うつ
20~40%	10%~
産後3日目~ 一時的	2週間以上持続
涙もろくなる 気分の落ち込み 感情的になる いらいら 眠れなくなる 不安・疲労	抑うつ 興味、喜び、食欲の減退 決断できない 不安・恐怖 みじめになる 不幸せな感じ 自分を責める・傷つける 眠れなくなる

産後うつのサイン

朝、起きられない
食欲がない
笑顔がない

病院、助産師、
行政の保健師に
相談を！

赤ちゃんの特性 胎児編



胎児は、子宮の中で、おしっこはしますか？
うんちはしますか？

胎児は、羊水を飲みますか？

胎児は、昼型ですか夜型ですか？

それは、何故ですか？

ヒント：誰が吸った酸素で生きていますか？



Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved.

赤ちゃんの特性 赤ちゃんの五感

2.聴覚

ママの声は、お腹でも
同じように聞こえる

3.嗅覚

大人よりも優れている
ママのにおいわかる

4.味覚

生まれた時から
わかる

1.視力

0.01

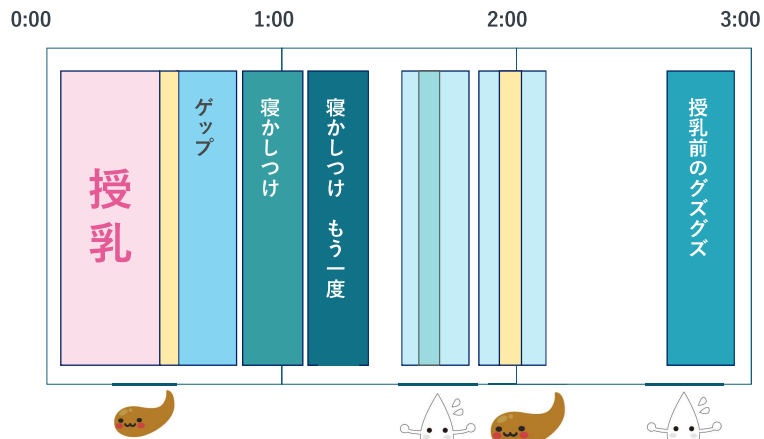
5.触覚

敏感な場所
口、背中、足の裏



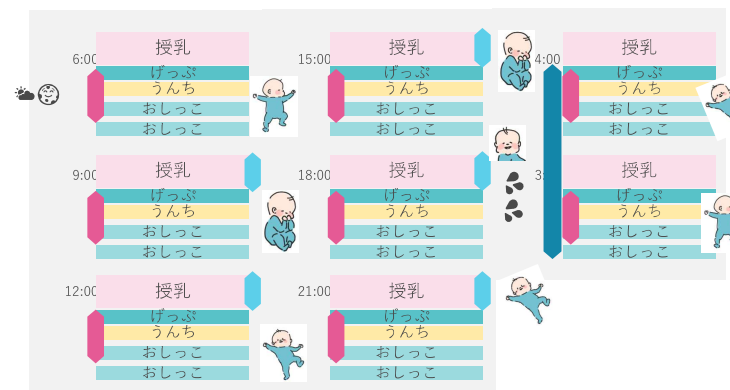
Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved.

赤ちゃんの1日の生活 授乳間隔



Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved.

産後1～3カ月の赤ちゃんとの生活24H



どこに入れる？

- 睡眠
- 朝ご飯
- 夜ご飯
- 洗濯
- 買い物
- 仕事
- 掃除
- 昼ご飯

ママの睡眠 授乳が終わったら目を閉じる

パパの睡眠 家事 産後1カ月まではパパorそれ以外の人

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved.

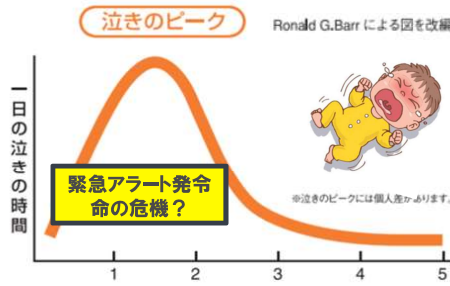
赤ちゃんは泣きます、寝ません その心は？



新生児の睡眠 15~17時間位
起きている時間 7~9時間
泣いている時間 5時間

赤ちゃんの睡眠サイクル

新生児	40~50分
3か月	50~60分
1歳	60~70分
5歳	90分 大人と同じくらい



子宮の中がラクだった
どうしたらいいの？
まだ、よくわからない…

表情がでてくる
こちらの生活に慣れてくる

経験者・プロのサポート

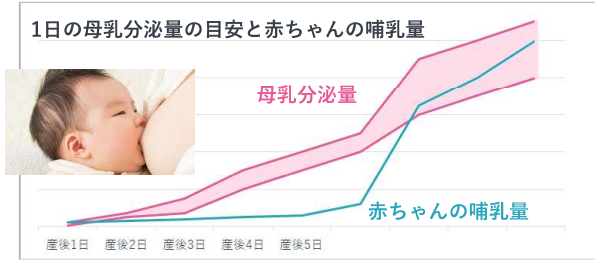
↑子宮が妊娠前に戻る

↑授乳が軌道にのる

男性育休おすすめ期間 定時退社>>

赤ちゃんとの生活

授乳は1日に何回、1回は何分くらい？



生後2週間までの赤ちゃんの1回の母乳量の目安 (日齢×10) ml~ (日齢×10+10) ml
2週間以降の目安 1kg×20ml

	産後1日	産後2日	産後3日	産後4日	産後5日	産後2週
赤ちゃんの1日の哺乳量	20	30	40	50	60	120

前後/日 12~67分/日

「正常な哺乳行動」に関する調査に関するインフォグラフィック <http://medela-mama.jp/tips/docs/2.pdf>

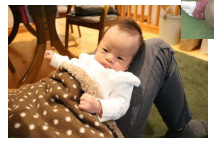
赤ちゃんの胃袋の大きさ

- 生後1日 5~7ml (cherry)
- 生後3日 22~27ml (walnut)
- 生後7日 45~60ml (orange)

3) 対処方法の習得

●赤ちゃん

- 大泣きする前に対処 ふがふが、むぎゅーを発見しよう → 声をかける、足を持つ、手を握る、とんとんする
- 赤ちゃんが安心する抱っここの習得と寝かしつけ、おろし方
- 抱っこ以外の方法



●ママ

- 体力を落とさない 食事をしっかり
- ママのそばに赤ちゃんを (状況による)
- 不安は、専門家 (助産師、保健師に相談) に

●家事

- 夫婦で行うのではなく、祖父母、外部サービス (ヘルパー、ミールキット、お弁当) など省くか経験者を+1する

②具体的なサポート 食う

妻のサポートになるのは、どっち？



夫は、赤ちゃんの世話をしてくれたけど、家事はひとりではできなかった。産後はいつもふらふら…。言わないとやってくれない、質問ばかりは、自分でやるよりもしんどい……

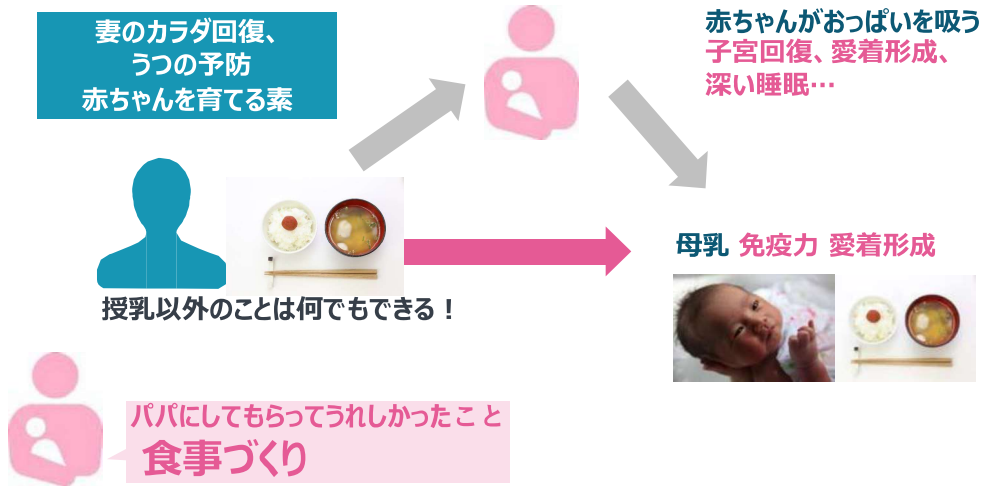
産後のエネルギー消費量
約700kcal/1日
10km走るのと同じ

1か月にすると
310km走る
フルマラソン 回

完全母乳1日に10~12回授乳
赤ちゃんの哺乳量1L/日と仮定

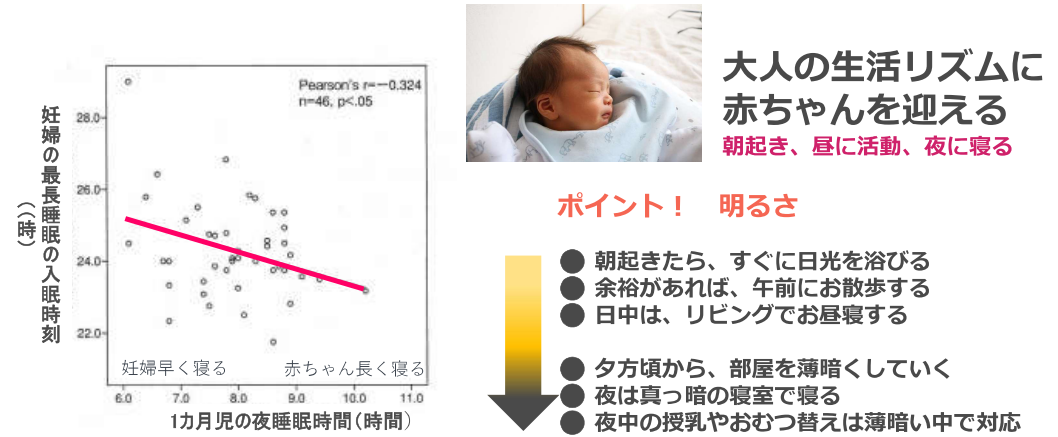
たまひよオンラインHP
<https://st.benesse.ne.jp/ninshin/content/?id=949>

母乳のメリット



Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 50

③寝る 子どもの睡眠は妊娠中の睡眠習慣から



2008 妊娠末期から産後の母親の生活リズムと乳児の睡眠覚醒リズムとの関連 早瀬 麻子ら

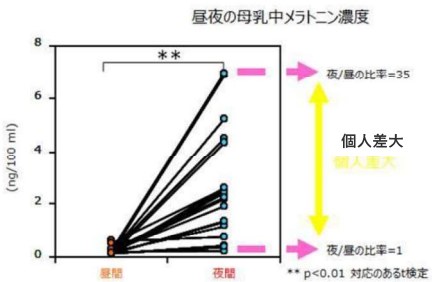
Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 51

昼と夜とで違う中の睡眠ホルモン：メラトニンの量

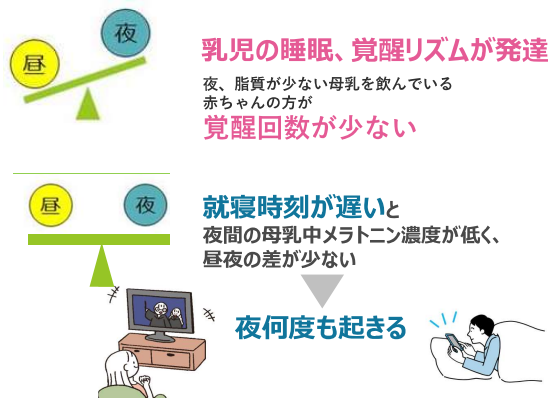
メラトニン：朝日で抑制、夕方作られる
赤ちゃん3か月くらいから
メラトニンを自分で作る

母親の規則正しい生活リズム

母乳中のメラトニン増
脂質、タウリン減少



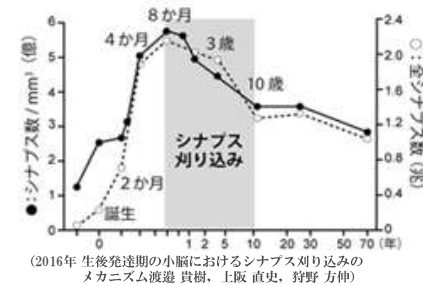
出典：日本睡眠学会第35回定期学術集会
2010年7月1日 書印ピンスターク研究結果



Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved.

子どもとかかわるヒント 脳の発達とかかわり

■ヒトの大脳皮質視覚野のシナプス密度 (●) と全シナプス数 (○) の発達変化



生後8か月齢がピーク、
10歳ごろまでにほぼ半減

触れる オキシトシン

皮膚は第2の脳 光、音、目や耳でとらえられないものを皮膚がキャッチしている
母親と一体→ ふれられる→ 自分と外との境界線がわかる(皮膚)

話す

- ①ミラリング 子どもの行動を真似る
- ②モニタリング
子どもの言葉をそのまま真似る
- ③パラレルトーク 実況中継
子どもの行動や気持ちを代弁する
- ④セルフトーク
大人が自分の行動や気持ちを、言葉にする



Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 53



横浜市
パパブック
2011年3月発行
ぼうだ企画・制作

https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kosodate-kyoiku/kosodateshien/titov/akujsien.files/0001_20221_003.pdf

MISSION その2 子どもの成長と パパの役割

意識しよう!

子どもの成長って、あっという間！ 生まれたと思ったら歩き始め、歩いたらランドセル背負って、学生服を着始めて……。だからこそ子どもの成長、発達を感賞することで、パパの子育ては何倍も楽しくなる！

10歳までを一つの目標にする!
0歳から10歳までは親に育てられる時期。10歳からは子どもが自ら学んでいく時期。10歳までに生活習慣やしつけもしっかり身につけさせたいところ。10歳を第一目標に、子どもの根っこを太くし、土台をつくらせよう。

赤ちゃんは地上最弱のほ乳類!
人間の子どもはとも未熟に生まれてくる。他の動物なら生まれてすぐ歩くのに、人は立ち歩くようになるまで約1年かかる。でも、幼くて弱々しいからこそ、周りが一生懸命お世話してくれるのが赤ちゃん。

2歳児は地上最強のほ乳類!
全世界的にも「魔の2歳児」なんて呼ばれるくらい、パパママが苦労するのだからこの「イヤイヤ期」の子どもを相手にするに途方にくれるけど、これは一生続くわけじゃない! 必ず終わりが来るのが子育て。

10歳までを一つの目標にする!
0歳から10歳までは親に育てられる時期。10歳からは子どもが自ら学んでいく時期。10歳までに生活習慣やしつけもしっかり身につけさせたいところ。10歳を第一目標に、子どもの根っこを太くし、土台をつくらせよう。

赤ちゃんは地上最弱のほ乳類!
人間の子どもはとも未熟に生まれてくる。他の動物なら生まれてすぐ歩くのに、人は立ち歩くようになるまで約1年かかる。でも、幼くて弱々しいからこそ、周りが一生懸命お世話してくれるのが赤ちゃん。

2歳児は地上最強のほ乳類!
全世界的にも「魔の2歳児」なんて呼ばれるくらい、パパママが苦労するのだからこの「イヤイヤ期」の子どもを相手にするに途方にくれるけど、これは一生続くわけじゃない! 必ず終わりが来るのが子育て。

10歳までを一つの目標にする!
0歳から10歳までは親に育てられる時期。10歳からは子どもが自ら学んでいく時期。10歳までに生活習慣やしつけもしっかり身につけさせたいところ。10歳を第一目標に、子どもの根っこを太くし、土台をつくらせよう。

子どもと仲良くなる10の方法

- 1 笑顔であいさつする
よく笑う、明るい家庭で育った子どもは笑顔がステキ!
- 2 朝の時間を一緒に過ごす
朝は子どもの成長を知るグッドタイミング。
- 3 食べものの世話をする
子どもにとって、食卓でできる人間的交流は最高!
- 4 子どもの好きなことをする
わが子が何が好きか、知っていますか?
- 5 子どものベース、ルールに合わせる
子どもには独自のベースやルールがある。「早く!」は禁句!
- 6 大好きと伝える
指こじしたり、抱きしめたり「大好き!」を伝えよう!
- 7 ダイナミックな遊びをする
体を活かしたダイナミックな遊びは、ママとは違うパパならではの。
- 8 パパ目線の絵本を選ぶ
ママならきっと選ばないであろう、パパならではの絵本で読み聞かせを。
- 9 二人だけで出かける
二人きりになれば覚悟も決まるし、暇もくくる。父子の絆がさらに深まる!
- 10 イベントなどで非日常を演出する
忙しいパパは貴重。サプライズを演出して思い出づくりを!

良い育児のしくみとは?
母性が「自己肯定感」を育み、父性が「社会性」を養うというしくみ。パパが母性、ママが父性でも構わないけれど、夫婦で役割分担をして両者のバランスをとるのが「良い育児力」。夫婦で育児に取り組めば、しんどさ半減! 楽しさ倍増!

自尊心 自己肯定感を育む
道徳心 社会性を養う

よし、子どもと一緒に成長だ!

僕も強くなるぞ!

Missionその2 意識しよう!



講師・小崎 恭弘
こさき たかひろ
NPO法人ファミリーサポートセンター協議会、NPO法人子育て支援センター、NHK Eテレ「子育て支援センター」の司会者、東京都子育て支援センター協議会、東京都子育て支援センター協議会、東京都子育て支援センター協議会

赤ちゃんは地上最弱のほ乳類!
人間の子どもはとも未熟に生まれてくる。他の動物なら生まれてすぐ歩くのに、人は立ち歩くようになるまで約1年かかる。でも、幼くて弱々しいからこそ、周りが一生懸命お世話してくれるのが赤ちゃん。

2歳児は地上最強のほ乳類!
全世界的にも「魔の2歳児」なんて呼ばれるくらい、パパママが苦労するのだからこの「イヤイヤ期」の子どもを相手にするに途方にくれるけど、これは一生続くわけじゃない! 必ず終わりが来るのが子育て。

10歳までを一つの目標にする!
0歳から10歳までは親に育てられる時期。10歳からは子どもが自ら学んでいく時期。10歳までに生活習慣やしつけもしっかり身につけさせたいところ。10歳を第一目標に、子どもの根っこを太くし、土台をつくらせよう。

0歳 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳 7歳 8歳 9歳 10歳 11歳 12歳

子どもと仲良くなる10の方法

良い育児のしくみとは?
母性が「自己肯定感」を育み、父性が「社会性」を養うというしくみ。パパが母性、ママが父性でも構わないけれど、夫婦で役割分担をして両者のバランスをとるのが「良い育児力」。夫婦で育児に取り組めば、しんどさ半減! 楽しさ倍増!

自尊心 自己肯定感を育む
道徳心 社会性を養う

よし、子どもと一緒に成長だ!

僕も強くなるぞ!

1 笑顔であいさつする
よく笑う、明るい家庭で育った子どもは笑顔がステキ!

2 朝の時間を一緒に過ごす
朝は子どもの成長を知るグッドタイミング。

3 食べものの世話をする
子どもにとって、食卓でできる人間的交流は最高!

4 子どもの好きなことをする
わが子が何が好きか、知っていますか?

5 子どものベース、ルールに合わせる
子どもには独自のベースやルールがある。「早く!」は禁句!

6 大好きと伝える
指こじしたり、抱きしめたり「大好き!」を伝えよう!

7 ダイナミックな遊びをする
体を活かしたダイナミックな遊びは、ママとは違うパパならではの。

8 パパ目線の絵本を選ぶ
ママならきっと選ばないであろう、パパならではの絵本で読み聞かせを。

9 二人だけで出かける
二人きりになれば覚悟も決まるし、暇もくくる。父子の絆がさらに深まる!

10 イベントなどで非日常を演出する
忙しいパパは貴重。サプライズを演出して思い出づくりを!

我が子の成長ポイントを増やす

運動の発達

首すわり (両脇を下から支えると首が安定する) 月 日 (月 日)

横向きにしてあげると仰向けに戻る 月 日 (月 日)

仰向けから横向きまで戻る 月 日 (月 日)

仰向けから左右どちらかに寝返る (まだ手は抜けないが最初の寝返りはこれでよい) 月 日 (月 日)

床に手をついて立ち上がる 月 日 (月 日)

歩く! 最初は2.3歩でこける 月 日 (月 日)

10歩であんよ達成 月 日 (月 日)

伝い歩き 月 日 (月 日)

つかまり立ち 月 日 (月 日)

つかまってる立ち 月 日 (月 日)

よつばいで移動する 月 日 (月 日)

よつばいで体を揺する 月 日 (月 日)

うつ伏せで後方に進む 月 日 (月 日)

うつ伏せで手を抜ける 月 日 (月 日)

うつ伏せで体を持ち上げる 月 日 (月 日)

うつ伏せで体を回す 月 日 (月 日)

赤ちゃんと遊ぶなどを使って座らせるはお座りできますが、ここは近過ぎず、膝を越えて発達するのが望ましいです。

手にとるように発達心理学がわかる本 (かんき出版: 小野寺敦子)

観察 & 我が子のできた! は、パパママの自信に

しずおかリトルベビーハンドブックより引用

おもちゃで遊んで「みつけた!」

うっ伏せになった時に「みつけた!」その①

4ヶ月頃

手足やからだ丸まるることができる
「手足がきゅっと曲がって、赤ちゃんらしい姿勢になります
ここから伸びる運動が始まります」

頭を一瞬持ち上げる
「うつ伏せで遊ぶのが得意になったということです
おしりが浮いてしまうので少しおさえてあげるとうまくできます」

どちらか一方に頭を回す
「さらに音ずわりが進みます
自分で口鼻がさがるようになってきます」

ママがお手伝いして赤ちゃんのこぶしを口に近づけるとしゃぶる
「手をしゃぶるながら頭を持ち上げ続けることが
できるようになります」

4ヶ月頃

おもちゃをどちらか一方の手に近づけて触れた時につかむ
「自分でつかみに行けるようになりました。ミトンなどを外して、
手の感触を学ばせてあげましょう」

片手でつかんだおもちゃを口に近づけたり唇につけたりする
「硬いやわらかい刺激を口で感じて調べてます」
「はじめは距離がわからなくて顔にぶついたりします
口と手の距離を学んでいます」

片方の手におもちゃを持っているときに、反対側の手におもちゃを持たせると、両方の手に別々のものを握る
「見ていない方の手もちゃんと握って、見比べたりします」

ガラガラを赤ちゃんの見えるところで見
赤ちゃんが手を伸ばす
「手が自由に動き始めて距離や方向が分かるようにな

おもちゃを他方の手に持ち替える
「後に「ちょうだい」と言うようになる」

左右に持ったものを打ちつけて音を出す
「物と物の関係を調べ始めました」

しずおかリトルベビーハンドブックより引用

0歳児のもののかみ方の発達

0~1ヶ月 親指を内側にして握る

2ヶ月頃 親指を離して握る

3~4ヶ月 物を握れる

5~6ヶ月 手のひら全体でものをつかめる

7~8ヶ月 親指とほかの指を対面して物をつかめる

9ヶ月 人差し指をたて、指さしができる

10~14ヶ月 親指と人差し指を使ってものをつかむ「はさみ状把握」ができる

12~14ヶ月 親指と人差し指を使ってつまむ、「ピンチ把握」ができる

図5-11 手指の発達 イラスト：中山雪子



図9 スプーン操作の発達



はじめよう!おうちでできる子どものリハビリテーション&やさしいケア (三輪書店)

④話す 対話する

両親教室での宿題「マイトリセツシート」

【MYトリセツ】自分を知り、相手を知ることに、夫婦関係がより良いコト、下記を記入し、パートナーと共有しましょう。 記入日 年 月 日

●あなたが好きなことや幸せを感じる時、またはやりたいことは何ですか?
自分一人で 夫婦で

●あなたが疲れている時に、パートナーがしてくれたら嬉しいことは?
自分一人で 夫婦で

●これをされると、自分は不機嫌になると、思い直せばいい、置き場所が違う

●得意な家事、苦手な家事は?
得意(あまり苦にならない) 嫌い(苦手)

●ケンカをしたときに、仲直りするきっかけ、サインは? これらを知るための方法

●あなたの中にある父親、母親のイメージは?
父親のイメージ 母親のイメージ

●あなたはどんな親になりたいですか? パートナーはどんな親になりたいと思いますか?
自分 パートナー

●子育てで大変に感じたことは? どうな子育てで良かったか? どんな子育てで嬉しいですか?
自分一人で 夫婦で

●子どもが生まれてからやりたいこと、お願ひしたいこと

●今、不安に感じていること、パートナーに理解してほしいこと、お願ひしたいこと

●今、そして最後にサポートしてほしいことはどんなことですか? その理由も。
家事(育児・精神的)、家事サポートなど、なるべく具体的に

●自分が主観的に持っていること、パートナーへのメッセージ
家事(育児・精神的)、家事サポートなど、なるべく具体的に

↑子育てで大変に感じたこと、子どもを育てる家業のための必要な準備書 2020

ぼうだ流「対話」のデザイン

- 結論を出すことなく、考えることが目的
- 安全な場所、話しやすい環境をつくる
- 考えはひとつではない、違いを愉しみ、相手の意見を否定しない
- 聴く、待つ 相手の話を遮らない
- 伝える 自分の考えを言う勇氣を持つ
- 沈黙もOK
- 自分の考えに固執せず、手放す勇氣を持つ

マイトリセツの抜粋

- 好きなことや幸せを感じる時、やりたいこと
- 疲れている時に、パートナーがしてくれたら嬉しいことは?
- これをされると、自分は不機嫌になること
- 得意な家事、嫌いな家事
- ケンカをしたときに、仲直りするきっかけ、サインは?
- あなたの中にある父親、母親のイメージは?
- どんな親になりたい、なってほしい?
- 子どもが生まれたらやりたいこと 一人、夫婦で
- 今、パートナーに理解、協力してほしいこと
- 産後、子育て、自分が主体的にやりたいこと
- 仕事、働き方について
- 20年後、子どもが巣立った後、どうしたい?

⑤整える



誰が見てもわかるように
誰でも、作業がしやすいように

仕事

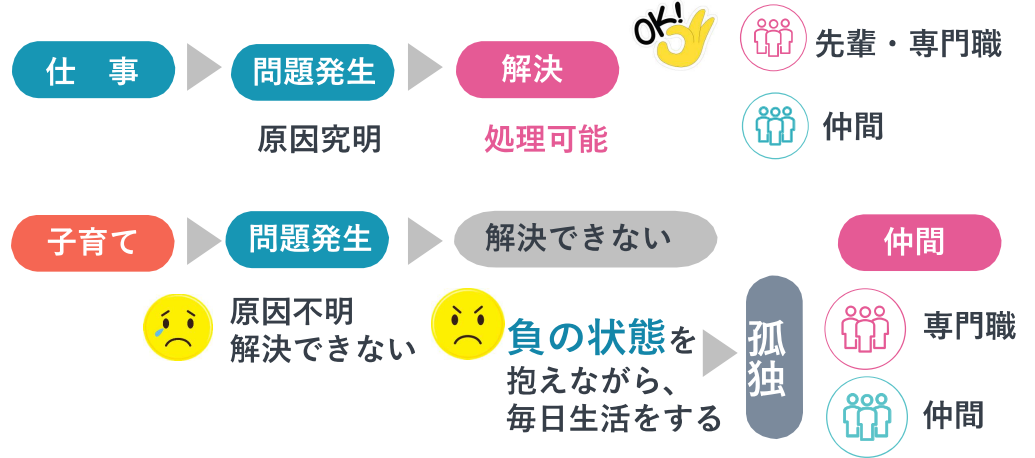
- ①整理整頓
- ②チームで仕事をする体制
づくり&引き継ぎ
- ③産休、育休の手続き

プライベート・夫婦・家族

- ①生活のリズム
- ②生活空間の整理整頓
- ③産後のサポート体制
- ④家事の共有・引き継ぎ

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved.

子育てと仕事の違い



Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved.

プロを頼ろう 初めての子育ては世界最弱小の子育てチーム

分娩費用 + 3 万円!



最弱小チームの誕生

- 産後助産師の訪問 母乳/赤ちゃんを診る
横浜市の場合 産後母子訪問事業 4000円×3回4カ月まで 12,000円
通常：初診7,000円～+再診5,000円×2～3回

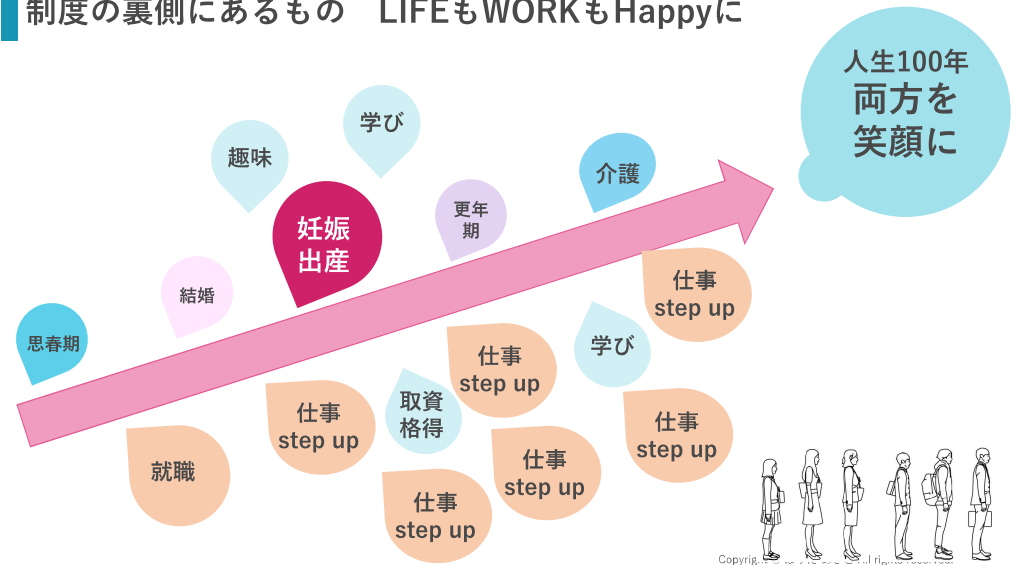
横浜市外の人：自宅近くの助産師を探すには…
日本助産師会HP → 一般の方へ → 全国助産所一覧

- 産前産後ヘルパー派遣事業 家事・育児のサポート
横浜市の場合 1,500円/2時間 週2回3,000円×4週 12,000円
可能利用回数 産前、産後5カ月未満20回 多胎産後1年40回

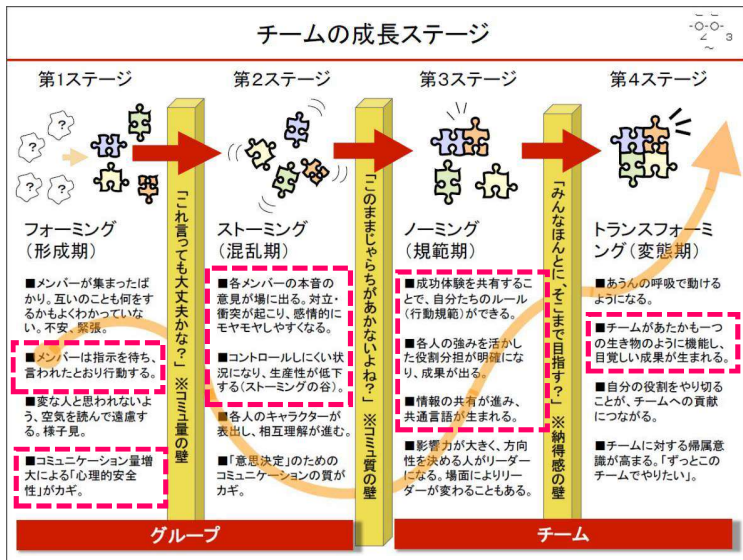
訪問助産師・自治体・民間サービスを妊娠中に確認！
登録できるものは、登録しておく！

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved.

制度の裏側にあるもの LIFEもWORKもHappyに



Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved.



【現代ビジネス】本田圭佑監督も実践！「組織を強くする」ための1つの方法より引用 <https://gendai.ismedia.jp/articles/-/59316?page=2>
 Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 66

4.事例紹介 妊娠期からのつながり

Aさんご夫妻

オンラインの両親教室に妻申込み、夫婦で参加 (計4回)

産後の予定

祖父母遠方、コロナもあり、サポートなし

夫婦二人で乗り切る

パパ退院時から育休3か月取得

授乳以外、すべてをパパがこなす

一人暮らしの経験もあり、家事スキルは高い

両親教室からのつながり産後2週間パパからヘルプ

良かったこと

- 親子3人の貴重な時間
- 悩み、不安を二人で相談
- 赤ちゃんのサイクルの理解
母親のしんどさの理解
- 妻のサポートができた
- 家事スキルが上がった

悪かったこと

- 全員が初心者
→ わからないことは検索
- 夫婦以外の人との会話がな
- 昼家事、夜のミルク
夫婦とも睡眠不足
- 家事スキル
→ 自分ではあると思っていたが、二人の生活での家事とは、まるで違う
- 妻の不安を自分だけでは拭えない

産後2週間時のヒアリング (オンライン)

提案

- 産後ヘルパー
週1~2回 食事、睡眠確保
- アウトリーチで授乳のケア
- 産後ケア宿泊
赤ちゃんのサイクルの理解
母親のしんどさの理解
- 妻のサポートができた
- 家事スキルが上がった

改善

生活環境・睡眠・不安解消

- 産後ヘルパー
調理せず食事ができる喜び
(メニューを考えることが苦痛)
睡眠不足の改善
夫婦以外の子育て経験者との会話
- 授乳のケア
自宅での授乳姿勢、分泌量、
ミルク必要/必要なし
- 産後ケア 父親のレスパイト
- 生活環境の改善

事例02

Bさん夫妻

産後1か月祖父母泊まりでヘルプ

祖父母帰った後、パパ育休1か月、1か月フルリモート

1か月すぎパパより

赤ちゃんは自分が抱いても泣き止まない。妻が抱くと泣き止む
寝かしつけが上手くいかない…

オレは父親として能力が低いのか？ でも、頑張らねば…

ママに付き合う→ 寝不足→家事ストレス、仕事の不安

ママ：赤ちゃんの体重気になる、パパの育児にママは不満

夫婦ともストレス値高い！ → 産後ケア宿泊

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 71

在宅ワークについて

●在宅のジレンマ

夫：寝不足で、仕事の効率悪い、一人の時間がほしい
子どもから離れたい、
→ 外での仕事、在宅と出勤のバランスを検討

妻：泣かせられない、家にいるのに手伝ってもらえない、
食事の用意

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 72

父親の育児情報源 職場の環境で異なる

父親の妊娠出産子育ての情報共有・継承の職場

男性育休をとった人が いる

- 男性育休いつとるの？
- 先輩がいる→ 情報共有
妊娠中から、
パートナーに起こりうること
子育て、産後のリアルなど
- 育休明けの心配が少ない

職場に男性育休を とった人がいない…

- えっ、とるの？
- 制度の説明、
上司、同僚の理解がない
- 妻からは何故とれないの？

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 73

まとめこれからの日本の父親支援

- 両親教室の内容の見直し
- 男性育休取得者の生の声を聞く機会の創出・相談
- 男性育休中の居場所作りと男性の復職支援
- 男性が手に取りやすい資料、デザイン
- 男性が相談しやすい環境
- 子どものステージに合わせた講座
- 継続性
- 企業・病院連携（企業病院の両親教室の把握）

Fathering
Japan

ここみて東北
www.kokomite-tohoku.jp

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 74

パパ講座ポイントテスト

1. 子宮が妊娠前の状態に戻るには何週間かかる？ 6~8週
2. 妊娠中、産後、ガキとなるホルモンは？ オキシトシン
どうすると出る？ スキンシップ
3. 産後サポート&夫婦の関係でカギとなる期間は？ 3か月
4. 赤ちゃんの泣きが強くなるのは？
1か月以降
5. 産後の使えるサービスと予算？
産前産後ヘルパー、産後ケア 3万円

6. パパがこれができるといいのは？
家のこと：**家事全般**
仕事：**育休取得、定時退社**
赤ちゃん：**授乳以外全部**
げっぷ、寝かしつけ
妻：**実働と共感** ミルクよりごはん
7. 家族で整えるのは？
食事、睡眠、家の片づけ、産後の手続き
8. 赤ちゃんに良いことは？
スキンシップ、声を聴かせる、
外の空気に触れる

どんなに準備をしても、
必ず混乱期はある

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 80



赤ちゃんは
かわいい
そして、おもしろい

いっぱい、
ふれて、話して、
抱いて…

笑っている
パパ、ママ、子どもが
増えますように

Copyright © ぼうだ あきこ All rights reserved. 81