

レ
ッ
ツ
エ
ン
ジ
ョ
イ

パパを
楽しむ



⊖ 和 ⊙
パパびより

パパの育児手帳





完璧なパパ じゃなくていいんです。

この本では、パパに知っておいてもらいたいことにスポットをあてながら、

● 出産前の準備 ● ママのサポート ● 出産 ● 育児

と段階に沿ったパパへのアドバイスを紹介しています。

赤ちゃんを迎えるまでに、家族が増えたらお互いにどの家事や、どういった育児を分担するのかなど、夫婦でよく話し合ってみましょう。赤ちゃんが生まれるとゆっくり話す時間も少なくなります。夫婦でも、お互いの気持ちが何でもわかる訳ではありませんよね。お互いの得意・不得意な分野を認め合って、相手に頼りきるのではなく、カバーしあえる存在になることが大切です。

パパの育児・家事のヒントをこの本でチェックしながら、今しかできない子育てを、パパも思いっきり楽しみましょう!!





目 次

1 妊娠編 まずはママに寄りそって



| | |
|------------------------------|---|
| これだけはおさえておきたい！ パパの心得！ | 2 |
| 両親学級に参加して、レベルアップ！ | 4 |
| ママのサポート五箇条 | 5 |
| 妊娠・出産・子育ての経済支援 子育て相談情報 | 6 |

2 出産編 慌てずに！ ママに安心を



| | |
|--------------------------------|----|
| いよいよ赤ちゃんのご対面！ | 8 |
| Thank you アントキのパパ | 10 |
| Pa ² 日和コラム 01 | 12 |

3 育児編 楽しむことが一番の子育て

| | |
|--|----|
| できることから始めてみよう | 14 |
| 赤ちゃんの「はじめて記念日」を記録しておこう！ | 16 |
| 動画でチェック！おさえておきたい赤ちゃんのお世話 | 16 |
| 赤ちゃんの成長はパパの成長！ できることも増えてきます | 17 |
| 表情が豊かになってきた 夜泣きや人見知りは成長の証！ | 18 |
| 好奇心旺盛で、ダイナミックな行動にパパもタジタジ!? | 19 |
| あんよ期突入！ よちよち歩きが可愛いな | 20 |
| 家の中も実は危険がいっぱい！ | 21 |
| ついにきたか!? イイヤヤ期 ママとタグで立ち向かおう！ | 22 |
| パパの子育てはここからますます楽しくなる!? | 23 |
| 子どもの心とからだの成長を感じて応援していこう | 24 |
| Pa ² 日和コラム 02 | 25 |
| 子どもの成長記録 | 26 |
| 予防接種の一覧 | 27 |
| 災害や緊急時、あわてないように準備をしましょう | 28 |
| 育休パパの1日 | 30 |
| 先輩育休パパからのメッセージ | 32 |
| パパも育児休業を積極的に取ろう！ | 33 |
| 名もなき家事一覧 | 34 |
| 子どもとお出かけ今日は何を着ようかな | 35 |
| 気になるファザースバッグの中身 | 36 |
| パパ自転車おしえてよ | 37 |
| Baby & Kids だけじゃない パパだって楽しんじゃおう！ | 38 |
| ご近所アウトドアのススメ | 39 |
| 島根は子育て支援も充実！ | 40 |
| みんなが育休応援団 | 41 |



1 妊娠編



まずはママに 寄りそって



妊娠がわかったとき、ママは嬉しさがこみ上げてくる一方で、今まで経験のない生活へ変わっていくことに不安も感じると思います。まずはパパがママの気持ちに寄りそうこと、からだや気持ちを気づかってあげることが一番大切。率先して家事をしたり、子育ての予習をしながら、生まれてくる子どもと家族の未来を想像しましょう。



これだけはおさえおきたい！ パパの心得！

妊娠初期（2～4か月）

ママ

- つわりがはじまる
- 下腹が張って、腰が重くなる
- イライラしやすい

ベビー

- 心臓が動き出す
- 身長2cm→15cmぐらいまで成長
- 髪の毛が生え始める



たばこはダメ！

ママにもお腹の赤ちゃんにも悪い影響を与えてしまうたばこ。将来パパの健康にも影響が出るかもしれません。パパは禁煙をしよう！

妊娠中期（5～7か月）

ママ

- 胎動を感じる
- 体重が増えてくる
- 貧血になりやすい

ベビー

- 全身に産毛が生えてくる
- 身長25cm→32cmぐらいまで成長
- 動きが活発になる

できるだけ早めの帰宅を！

妊娠したママは不安と心配でいっぱいです。パパも仕事で忙しいと思いますが、職場や周りにも協力をお願いして早めの帰宅を。ママを安心させてあげましょう。



妊娠後期（8～10か月）

ママ

- 動悸・息切れが起こりやすい
- お腹が前につきだしてくる
- 出産前は神経質になりやすい

ベビー

- 各臓器の機能が成熟してくる
- 身長40cm→50cmぐらいまで成長
- いつ生まれても良い状態になる

妊婦健診に行こう！

妊婦健診はママの妊娠が順調に進んでいるか、お腹の赤ちゃんが健康かを定期的にチェックします。パパも同行して出産までの経過をママと共有しよう。





重い荷物はパパが持つ！

この時期、ママが重い荷物や高いところの物を取ろうと無理をしないように、できることを率先しておこなしましょう。

ママのからだと心をいたわろう。

つわりは想像以上にツライものです。ママの気持ちを理解することが大切。ママと家事のことなどを話し合い、ママの負担をできるだけ軽くしましょう。



ママのお腹に話しかけてみよう。

ママのお腹に耳をあてて、赤ちゃんの様子を感じてみよう。話しかけたパパの言葉に反応があるかも!?

2人の時間を 楽しもう！

赤ちゃんが生まれたらしばらくできないこともあります。ママの気分転換も兼ねて、ママのからだの様子をみながら食事や散歩など2人の時間を楽しみましょう。



ママにマッサージを！

妊娠中のママは短期間に様々な体調の変化が起こるため、体に大きな負担がかかります。プロのマッサージまでとは言いませんが、ママの腰や足を押ししたりさすったり、ほくしてあげましょう。



入院・出産の 準備をしよう。

何事も事前の準備が大切ですよ。出産だって同じこと。ママの陣痛が始まって慌てる前に入院の準備を！連絡先の一覧も用意しておくと安心です。





両親学級に参加して、 レベルアップ！

両親学級は、妊娠中のママとパパ(夫婦)を対象にした教室です。妊娠・出産・育児に関する具体的な知識や、ママの体や心の変化について学ぶことができます。妊娠中のママのことや、赤ちゃんが生まれてからのことをイメージでき、心の準備もできます。通院している医療機関で、開催されているのが、ママと一緒にチェックしてみてください。



子どもが生まれてからは、ゆっくり話し合う時間が少なくなりますが、妊娠中にしっかりと話し合うことをおすすめします。



ママにとってパパの理解が何よりも心強いサポートです。ママの出産前に、これからやるべきことや準備を具体的に理解・把握しておきましょう。

出産計画を

たてましよう

- 仕事の調整、働き方を考えよう
- 出産後の手続きや、ママの入院中の生活について話しあおう

赤ちゃんのお世話を

予習しましよう

- 出産・育児の知識を身につけよう
- 部屋に赤ちゃん用品を置けるスペースを作ろう
- チャイルドシートなどの準備をしよう

ママの時間を

大切にしましよう

- ママがしたいことができる時間をつくらう
- 外食やショッピングなど二人で楽しもう

家事のやり方

物の収納場所を

確認しましよう

- 家事の分担や、やり方を話しあおう
- 印鑑、健康保険証などの収納場所を確認しておこう

支援サービスなどを

調べましよう

- 自治体による子育て支援サービスなど受けられるものはないか確認しよう
- 家計について話しあおう

妊娠・出産・子育ての経済支援

妊娠・出産は病気ではないので、健康保険が適用されず、妊婦健診や出産で支払う医療費は全て自己負担となりますが、お住まいの市町村からの助成や、健康保険に加入していれば自己負担が軽減されます。(詳しくはお住まいの市町村などへお問い合わせください。)

| | |
|------------|---|
| 妊婦健康診査費用助成 | 妊婦さんやお腹の赤ちゃんの健康状態を定期的に確認する妊婦健康診査は、一般的に出産までに14回程度受診するのが望ましいとされています。出産までの健診を受ける際の経済的な負担を軽くするため、妊婦健康診査費用の助成を行っています。妊婦健康診査の受診票が交付されますので、健診の際は忘れずに持参しましょう。 |
| 出産育児一時金 | 公的医療保険の被保険者または被扶養者で妊娠4か月以上の方が出産したときは、子ども1人につき出産時に一定の額が支給されます。出産する医療機関が加入している健康保険にお尋ねください。 |
| 高額療養費 | 切迫早産での入院や帝王切開など、健康保険が適用される治療で、1か月間に一定額を超える医療費がかかった場合、高額療養費の制度を利用できます。 |
| 出産手当金 | 産休(産前産後休業)中は就業規則などにルールがなければ、給与が発生しません。この間、条件を満たした給与がもらえない従業員に、健康保険などから給与の約2/3の手当が支給されます。 |
| 児童手当 | 高校生年代(18歳の誕生日以後の最初の3月31日)までの児童を養育している人に支給される手当です。 |
| 乳幼児医療費の助成 | 健康保険診療の自己負担額の一部又は全部の助成があります。 |

子育てに困ったときはひとりで抱えずに

お住まいの市町村の

こども家庭センター※へご相談を

～育児の困りごと、家庭やこどもの心配ごとまで幅広くサポートします～

※一部こども家庭センターを設置していない自治体もありますが、同様に相談を受け付けています。



相談窓口はこちら

休日・夜間に子どもの病気で迷ったら

島根県子ども医療電話相談窓口まで

TEL **#8000**

(つながらないときは TEL : 03-3478-1060)

利用時間 平 日 : 19:00から翌朝9:00まで
土日祝日 : 9:00から翌朝9:00まで

～小児科医師・看護師・保健師及び助産師がアドバイス～



※通話料は利用者負担になります。

2 出産編



慌てずに！ ママに安心を



いよいよ新たな家族が生まれてきます。ママの出産が近づく準備で慌ただしくなってきます。いざというときに慌てないよう、2人で事前に必要なものを整えて、出産直前・直後の流れをよく把握しておきましょう。出産が無事終わったら、まずは頑張ったママを労い、十分に休養を取ってもらいましょう。



いよいよ赤ちゃんのご対面！

出産予定日も近づき、ママは心も身体も不安定になりやすいです。いよいよ出産となるとママの心は不安と心配でいっぱいになります。ママを支えてあげられるのは、パパです！パパも不安はあると思います。準備をしっかりと、ママと一緒に赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

“出産期”のママの変化例

身体の変化は個人差があります
医療機関で確認しましょう

お産が近づく

- お腹がひんぱんに張る
- 尿が近くなる
- 腰回りが痛み、ももの付け根が押される感じがする



お産のはじまり

※いつ、どのようにはじまるかは分かりません

- おしるし
(陣痛前の少量の出血)がある
- 規則的な子宮収縮
- 破水



分娩第1期

- 陣痛が徐々に強くなってくる
- 破水（人工破水）



分娩第2期

- 陣痛に合わせていきんだりする
- 赤ちゃんの誕生！



分娩第3期

- 軽い陣痛様の痛み
- 胎盤が出る



できるだけ付き添おう

できるだけ付き添いママと一緒に過ごしましょう。出産の立ち会いをするか、しないかは事前に話ししておきましょう。

あわてずに、ママの不安を解消しよう

ママの陣痛が始まったら、パパは一呼吸して慌てる気持ちを抑えます。ママの話をよく聞き、不安を解消してあげましょう。外にいる時はできるだけ早く駆けつけましょう。



陣痛中のママをサポートしよう

陣痛中はママのリラックスが大切です。徐々に痛みも強くなるので、腰をさすったり水分補給をさせてあげたりしてください。

ママに感謝の言葉を

赤ちゃんが生まれたら、まず、「頑張ってくれてありがとう」といった感謝の言葉を伝えましょう。



出産記念日の家族写真を貼ったら、
いよいよパパの子育てがスタートです。

ま子様のま名前：

ま子様の誕生日： 年 月 日



パパおらのメッセージ

Thank you アントキのパパ

ママの出産後、パパが気遣ってしてくれた嬉しいアレコレ。
先輩夫婦のアントキの思い出を大放し！
気の利くパパにママは再び惚れ直すかも!?



ママの頑張りを労ってくれた

出産は無事終わりましたが、長い妊娠期間で寝不足や貧血、体の痛みなどもありました。私は初めての妊娠ということもあり、赤ちゃんが無事に育っているのかと常に緊張感をもって過ごしていたので、心身共に疲労が積み重なっていました。出産という大仕事を終えた後は、もうクタクタでした。そんなとき、パパに「産んでくれてありがとう」「大変だったね。本当にお疲れ様。」とたくさん労ってもらえたことで、私も赤ちゃんを産むことができてよかったと思え、家族がより愛しくなりました。

泣いた赤ちゃんを抱っこしてくれた

人一倍大きな声で泣く我が子…。元気がいいのは折り紙付きなのですが、いつも、「今泣かないで～！」なときに泣き出します。そんなある日、泣き始めた赤ちゃんを私よりも早く抱っこしたパパ。パパがあやしてくれたことで、私はすぐに夕飯の準備にとりかかることができました。素早く対応してくれたパパが素敵でした。



ママじゃなくても
できることは積極的に

乳児期のお世話も「本当にママにしかできないこと」というのは案外多くないものです。たまに、赤ちゃんの夜泣きで、私が睡眠不足がちなときは、パパに頼んで休ませてもらいました。寝かしつけや、あやすのはママが得意だからと、すぐに私に任せてしまうのではなく、赤ちゃんが泣き止む方法を調べ、色々と工夫しながら実践してくれたパパにとっても信頼感がもてました。

率先して家事をしてくれるように

無事双子の出産も終わり私の体調も回復してきました。同時に本格的に育児も始まり、今まで通り掃除、洗濯、炊事など家事もこなさないといけないため1日にすることが山積み…。夫は仕事の付き合いも多く家のことにも非協力的だったため、今まで我慢していました。家事に加え、同時に二人の子の育児に追われる毎日、私のストレスは限界に…。このままでは子どもにも影響がでてしまいそうだったので、意を決して夫に本音をぶちまけました。理解してくれた夫は、その後、育児や家事をしてくれるように。今では休みの日の家事をなんでも率先してしてくれるようになり、私は落ち着いた気持ちで二人の子の育児ができるようになりました。



誰よりもママの話を聞いてくれる

産後すくは、なかなか外出もできず、言葉の話せない赤ちゃんずっと一緒にいる毎日が続きます。そうなると、今日あったことや赤ちゃんの様子、私のモヤモヤする気持ちなどなど、話したいことは毎日盛りだくさんに…。夫が帰ると、私は今日あった赤ちゃんとの出来事や不安に思うことなど、溜まった気持ちを毎日話しました。夫はそんな私の話にも関心をもって耳を傾けてくれました。否定や解決策の押しつけをせず聞いてくれる姿勢に私はいつも助けられました。私にとって、この育児の話は共有することは、二人で育児をしている気持ちになれる、とても大切な時間でした。現在、子どもも小学生になり、私もパートを再開しましたが、毎日家族がそろると、夫は今も変わらず、娘の学校での出来事、私の職場での話を聞いてくれています。



上の子の面倒をみてくれる

わが家は、元気過ぎる三人兄弟にパパと私の五大家族です。五年前に三男が誕生したとき、パパは上の二人兄弟を連れて買い物へ出たり、遊びに連れ出したりと、三男が生まれる前と変わらず二人に接してくれました。「末っ子ひいき」をすることなく仲良く過ごしている姿を見て、私はパパに対して安心感と信頼が増しました。三兄弟ともあまり歳が離れていないこともあり、私も上の子をかまいたくてもかまえない時があったため、パパが上の子の面倒をみてくれたことは本当に助かりました。

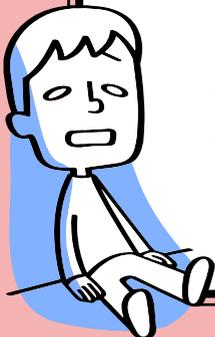
マタニティブルーはママだけじゃない!?

妊娠中、赤ちゃんが元気で生まれるか、順調に育つかという不安感をもったり、本当に自分が親になれるかと思ひ悩んだりする。そして、いよいよ赤ちゃんと出会えて幸せいっぱいなのは産後。それなのに、些細なことで涙が出たり、何もやる気が出なかったり、投げやりになったりする。これは産前産後のママに表れる気分の沈みで、これを「マタニティブルー」と呼びます。

実は、この「マタニティブルー」はママだけでなく、パパもあるんです。出産や育児というのはパパにとってもプレッシャーを感じる一大事。パパの場合は、生活環境の変化によるものが大きいといわれています。ママとは違って妊娠期がないぶん、急激な環境の変化にさらされ、慣れない育児への不安や経済的な不安などにより、精神が追いついていけないという状況に陥ってしまうのです。

この「パパのマタニティブルー」(パタニティブルー)の対処法は、ママと同様です。体を休めること、気分転換をすること。パパのストレスが発散できるよう、パパもひとりの時間を作ることが大切です。ママがひとりで頑張らず周囲に頼っていいのと同じように、パパも周囲に頼っていいという意識を持つことも重要です。職場の先輩パパや子育てをしている友人に相談してみたり、行政や周りの人にも頼りましょう。

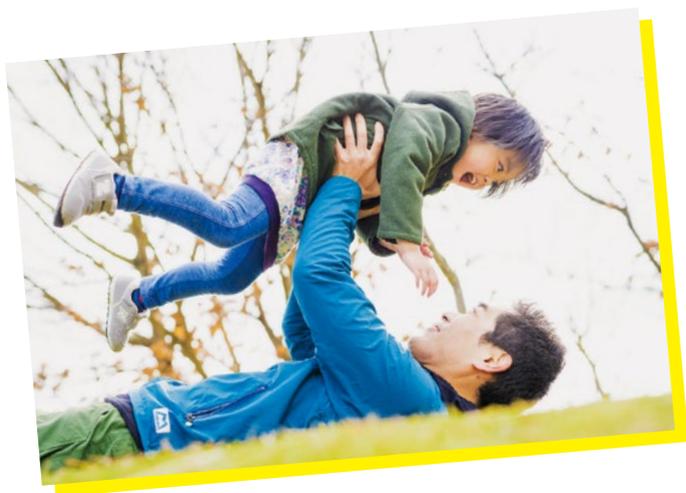
赤ちゃんが生まれたばかりの頃は、忙しくてなかなか夫婦の時間を取ることが難しいですが、少しでもパパとママがふたりで過ごせる時間を持って1日に少しの時間でいいので、コミュニケーションを取ることが大切です。



3 育児編



楽しむことが 一番の子育て



これから始まる育児。パパが得意な分野はパパが、ママの得意分野はママが、また、お互いが協力しカバーしあうことが大切です。ママとよく話し合い、我が家の育児方法を見つけていくのも楽しみです。「自分も楽しむ！」が一番の子育てです。少し肩の力を抜いて、“パパも子どもと一緒に育つ”という気持ちで子育てを満喫してみたいかがですか？



できることから始めてみよう

出産後、ママの体調が回復するまで、2か月程度はかかります。その間は赤ちゃんのお世話や家事をすすんでしましょう。初めての沐浴、笑った日、初めてのミルクなど、全てがパパと子どもの記念日に♡



動画で
チェック!

P16



沐浴のしかた

湯温は夏は38℃、冬は40℃が目安です。沐浴のやり方は動画で紹介しします。しっかり予習して赤ちゃんを気持ちよくさせてあげてください。



抱っこをしてみよう

手のひらや腕で赤ちゃんの首と頭をしっかりと支えて前向きに抱っこします。片方の手は赤ちゃんの両足の間に入れて、お尻から支えよう。

動画で
チェック!

P16



動画で
チェック!

P16



おむつ交換

うんち、おしっこは赤ちゃんの健康のコンディションチェックにもなります。チェックも兼ねておむつ交換にもチャレンジ!



家事はすすんでやろう

ママは赤ちゃんのお世話で手一杯。家事はパパが進んでみましょう。掃除も平日は仕事でできない場合、週末にまとめて掃除なんて方法や家事代行サービスに頼るのもありかもしれませんよ。



ミルクをあげよう

パパもミルクなら授乳だってできちゃいます。粉ミルクや最近では、常温保存できる液体ミルクも発売され話題を呼んでいます。商品パッケージに作り方や授乳方法が記載されているのでしっかり読んで、パパも授乳にも挑戦だ！



トントンげっぷ

授乳が終わったらミルクを吐き戻ししないよう、げっぷをさせましょう。赤ちゃんを縦抱きにして肩で抱え、背中を軽くトントンとしてあげるとげっぷが出ます。出ないときは無理をせず、5分を目安に切り上げてください。



赤ちゃんの「はじめて記念日」を記録しておこう！

例えば、「はじめて寝返りをした日」など、赤ちゃんが「はじめて〇〇をした日」として記録してあげれば、将来子どもが大きくなって見返すと、あのときの記憶が蘇ってくるかも!?

| | | | |
|-------|---|---|---|
| _____ | 年 | 月 | 日 |
| _____ | 年 | 月 | 日 |
| _____ | 年 | 月 | 日 |
| _____ | 年 | 月 | 日 |
| _____ | 年 | 月 | 日 |
| _____ | 年 | 月 | 日 |
| _____ | 年 | 月 | 日 |

動画でチェック! おさえておきたい赤ちゃんのお世話

動画で
チェック!



14ページの「沐浴のしかた」「抱っこしてみよう」「おむつ交換」の赤ちゃんのお世話の基本的な3種類の例を動画で解説します。やり方は様々ですが、基本をおさえてやってみましょう。詳しいことは、出産時の医療機関で確認して下さい。



上記を読み取ると動画が再生します。





赤ちゃんの成長はパパの成長！ できることも増えてきます

赤ちゃんの成長に伴って、パパのできることも増えてくる時期です。赤ちゃんが日々成長するのを実感しながら、パパも一緒に成長しているのです。赤ちゃんの成長に合わせて、パパにできることをもっと見つけてみるのも楽しいですよ！

家の周りをお散歩しよう！

お散歩は赤ちゃんの生活リズムの調整になります。まだ首がすわっていない事もあるので、近所の散歩も抱っこひもや、ベビーカーを使用して出かけてください。この時期は家の周りで15分前後を目安にしましょう。



いないいないばあ

今も昔も赤ちゃんが愛してやまない「いないいないばあ」。パパなりに、声をかえるなどアレンジしてみると赤ちゃんの喜びも倍増するかも！



歌をうたう

赤ちゃんとふれあう時に積極的に歌を取り入れてみましょう。パパが歌って聞かせたり、抱っこしてリズムに合わせて体を動かすことで音楽の楽しさが赤ちゃんにも伝わります。



表情が豊かになってきた 夜泣きや人見知りは成長の証！

首もすわり、声をあげて笑ったり、音を聞き分ける能力も発達してきます。パパの赤ちゃんに対する愛しさも増してくる頃です。一方で赤ちゃんの夜泣きや、人見知りも始まります。これも成長過程と認識し、しっかりと向き合いましょう。

ひざの上で遊ぶ

スキンシップと運動を兼ねて、パパの膝の上で遊んでみましょう。赤ちゃんをしっかり支えて、立たせたり座らせたりする仕草を繰り返します。



パパとお風呂遊び

赤ちゃんが水を怖がらないように、パパが楽しく遊んであげましょう。おもちゃや手遊びなどして赤ちゃんをお風呂好きにさせちゃおう！

絵本を読んでみよう

座れるようになったら、一緒に本を読みましょう。この時期は、色の鮮やかなものや、擬音を使ったリズム感のある絵本を選ぶとよいでしょう。





好奇心旺盛で、ダイナミックな行動にパパもタジタジ!?

この時期は感情も発達し、好奇心も旺盛になり、著しい心の成長がうかがえます。でも状況判断の能力は未発達なので危険のないようにすることが大切です。成長の個人差も出てくる時期でもあるので、他の子と比べず、見守ってあげましょう。



離乳食を食べさせてみよう!

離乳食は赤ちゃんが食べ物から栄養を摂る最初の一步です。口の中でかみ砕き、つぶし、飲み込むことやいろんな味を覚えます。よだれが良く出て、食べ物に興味を示すようになったら始めてみましょう。横向きに抱っこして、正面から食べさせて。無理につっこまず、唇が動いたら口のなかへ。「おいしいね」と声をかけながら、いろいろな味覚を知る喜びを感じさせよう。

生後2か月頃からワクチン接種が始まります

かかりつけの小児科を見つけてスケジュールをたてることをおすすめします。

《1歳前後までに標準的な接種期間を迎える予防接種》

定期接種 (原則、無料。詳しくはお住まいの市町村担当課へおたずねください。)

小児肺炎球菌、B型肝炎、五種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ、Hib)、
ロタウィルス、BCG、麻しん・風しん混合、水痘

任意接種 おたふくかぜ 等

令和6年12月現在



必要な予防接種を受け、病気を未然に防ぎましょう。



あんよ期突入！ よちよち歩きが可愛いな

歩き始めるのは1歳～1歳半。(子どもの成長には個人差があります。)たくさんの物や人に触れ合うことで五感が刺激されます。危険のないようにして、たくさんおでかけしましょう。



チャイルドシートは嫌がっても必ず着用！

6歳未満の子どもを自動車に乗せる場合、チャイルドシートは義務化されています。万が一、事故が起こってからでは遅いんです。子どもが嫌がっても絶対にチャイルドシートからおろさないようにしましょう。

パパはいつも車道側

子どもは歩道を歩いていても「何かを見つけて一目散」が多いはず。だからいつでもパパは車道側、子どもが飛び出す前にしっかり引き止めて！

危険なところでは
手をつないで！



家の中も実は危険がいっぱい！

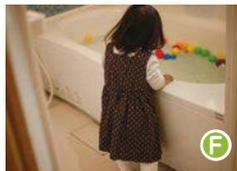
ハイハイや少しずつでも歩けるようになってくると、家の中でも行動範囲は広がってきます。大人には問題なくても子どもにとってはとても危険な場所や物が家の中にはたくさん！ 未然に防ぐことや、万が一に備えて対処方法もチェックしておきましょう。



家の中の危険箇所



- A 誤飲
- B やけど
- C 切り傷
- D 転倒・転落
- E 行方不明
- F 溺れ



急病対処方法ハンドブックの紹介

しまね子どもの急病ハンドブック

検索

子どもの急病や怪我の症状に合わせて具体的な対処方法が記載されている冊子「どうする？ 子どもの急病」です。島根県のホームページより全ページダウンロードが可能です。





ついにきたか!? イヤイヤ期 ママとタッグで立ち向かおう!

パパやママが普段話す言葉も少しずつ理解できるようになってきます。この時期の「イヤイヤ!」はわがままではなく「自分を認めて!」という合図。この「イヤイヤ!」には根気よく付き合ってあげることが大切です。

ほめ方

できなかった事ができたり、上手にできた時はどんな小さいことでもしっかりほめてあげましょう。一緒に喜んであげることで子どもも新たな挑戦意欲がわいてきます。



イヤイヤの対処法

この時期のイヤイヤは「思い通りにならない」が一番の原因のようです。その原因から気をそらすことで、気分転換をさせてあげましょう。また、抱きしめたり、気持ちが静まるまで気長に待つのも効果的!





パパの子育てはここから ますます楽しくなる!?

コミュニケーション力も少しずつ発達してくるので、会話も楽しくなってきます。「自分」という意識が強くなってくるため自分で何でもしがります。これは自立心が育った証拠。パパと思いっきり遊べば、心もからだも丈夫になっていきます。



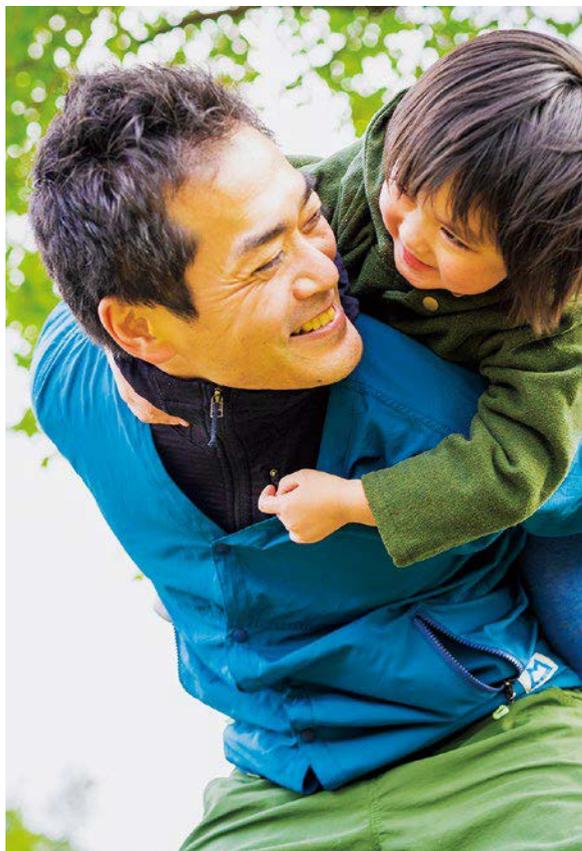
公園で遊ぶ

公園や広場などで子どもと思いっきり遊びましょう。パパのストレス発散にもなるかも!?



おままごと

子どもは親の普段の何気ない言葉や行動をよく観察しています。おままごとをすると、子どもがいつものパパやママの真似をして、パパが赤面しちゃうなんてことも…。



子育て中のスマホ事情

スマートフォンが普及し、まだ15年ほどですが、子育て中の保護者からもはやスマホは子育てに欠かせないという声も聞かれる一方で、いわゆる「スマホ守り」や「スマホ育児」として、幼児期の子どもへの影響も取り沙汰されています。長時間スマートフォンを使用することで、「親とのコミュニケーションが減る」「近視になりやすい」「言語発達が遅れやすい」といった内容です。スマートフォンを子どもに使わせることによる影響は、良い面も悪い面も現在もわからないことが多いですが、外遊びなどのさまざまな体験と組み合わせをすることで、子育ての負担感を減らしたり、子どもの好奇心を刺激したりできる面もあります。使い方を考え、時期時間などをご家庭で話し合い、子育てのツールの一つとしていきましょう。





子どもの心とからだの成長を感じて応援していこう

自分のこと（身の回り）はほとんど自分でできるようになってきます。話す言葉も豊かになって、いろんな出来事や友達の気持ちも理解できるようになります。たくさんの体験を通じて生活習慣やマナーも少しずつ教えてあげましょう。

子どもの話をよく聞く

自己主張が始まる時期です。正しいことはきちんと認め、間違っただけで理解していることは正しく伝えてあげましょう。自分の判断に自信を持てる子に育ちます。



友達との交流を大切に

友達と思切り遊ぶことで人間関係を学びます。優しさや思いやりが芽生えたり、喧嘩したときの対処法なども身につきます。パパは優しく見守ってあげましょう。



マナーを教えよう

言葉も豊かになり、多くのことを理解できるようになるこの時期に、公共の場でのルールやマナーを教えます。人を思いやる行動や言葉をパパも使うようにしましょう。



わが子もいよいよ小学生。小さかったあの頃を思い出し…。なんて言ってる暇はありません！入学直前になって「用意を忘れてた」なんてことのないよう、できるだけ早くから準備しておきましょう。地域や学校によっても異なるので、揃える前に事前に確認を！準備品には名前を書くなど、することはたくさん。ママと相談し、分担しよう。

| 必要な物 | ポイント |
|---------------|-----------------------------------|
| ランドセル | 背負いやすさや耐久性など、長く使うことを想定する |
| ランドセルカバー | ランドセルを雨から守り耐久性をアップさせる |
| 雨具 | カッパや折り畳み傘など。壊れにくいもの |
| 防犯グッズ | 防犯ブザーや笛など。使い方を教えるため、早めに用意 |
| お名前シール | ほとんどの準備品に貼るので、大小様々なサイズを多めに準備しておく |
| 文房具類 | 一式セットで購入しても、足りない物もあるので注意 |
| 通学用の服 | 汚れても良く動きやすいもの |
| 運動靴・通学靴 | 通学時など長時間履いて歩いても疲れのないもの |
| 上履き | 色や名前の位置に学校指定がある場合もあるので注意 |
| 体操服 | 学校により指定がある場合もある ない場合は派手な色のは避ける |
| 手提げ袋 | 教材の箱が入るくらいの大きめのもの |
| 給食袋 | コップ・ナフキンなどが余裕をもって入る大きさがベスト |
| ランチョンマット | 小さく折り畳むことができ、水をはじきやすいものがおすすめ |
| 水筒 | ランドセルに入れられる大きさがベスト |
| ハンカチ ティッシュ | トイレで使う場合もあるので、水に流せるものがおすすめ |
| 学習机 | サイズや素材、機能性で選ぶ |
| ランドセルラック | ランドセルや教材などを整理できるラックがあると便利 |

就学前に揃えておきたい準備品あれこれ。



愛
称

の成長記録

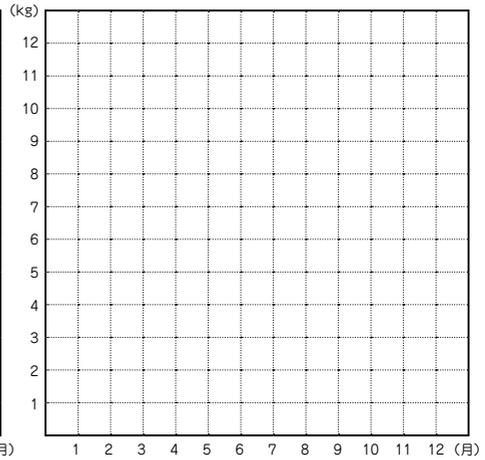
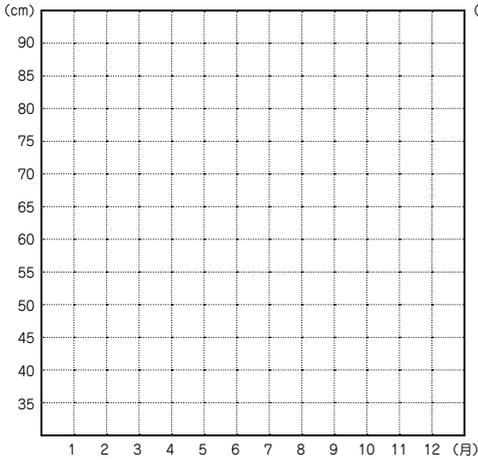


| | | | |
|-----------|-------|----|-----|
| 名前 | 出生時身長 | cm | 血液型 |
| 誕生日 年 月 日 | 出生時体重 | kg | 型 |

1歳までの成長記録

身長

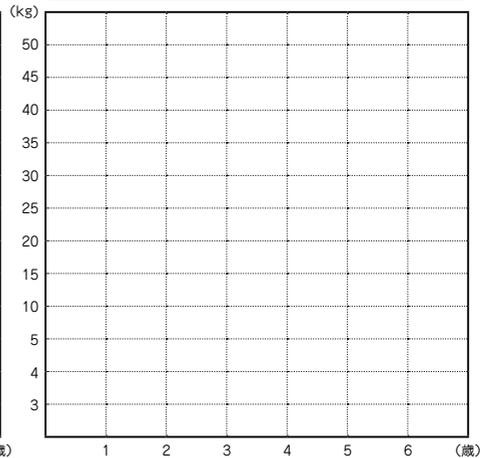
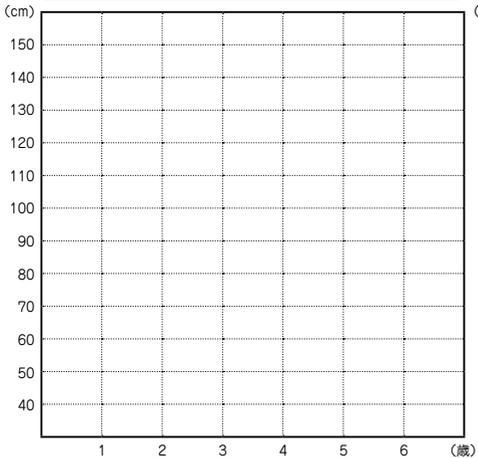
体重



就学までの成長記録

身長

体重



予防接種の一覧 令和6年12月現在

詳しくは、母子健康手帳で確認、またはお住まいの市町村担当課へおたずねください。

●0歳で受ける予防接種

| ワクチンの種類 | |
|---|----|
| ロタウィルス <small>※どちらか</small> | 1価 |
| | 5価 |
| B型肝炎 | |
| 小児肺炎球菌 <small>※開始する月齢により接種回数は変わります</small> | |
| BCG | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 五種混合 ジフテリア、百日せき、 破傷風、ポリオ、Hib </div> | |

●1歳で受ける予防接種

| ワクチンの種類 |
|---|
| 麻しん・風しん混合 |
| 小児肺炎球菌 |
| 水痘 |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 五種混合 ジフテリア、百日せき、 破傷風、ポリオ、Hib </div> |
| おたふくかぜ（任意） |

●就学までに受ける予防接種

| ワクチンの種類 |
|-----------|
| 日本脳炎 |
| 麻しん・風しん混合 |



かかりつけ医連絡先

病気やけがのときに備えてご活用ください。

| 診療科 | 医療機関名 | 担当医 | 電話番号 | 備考 |
|-----|-------|-----|------|----|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

パパがいるから
怖くなんかないよ



災害や緊急時、あわてないように 準備をしましょう

生活するなかで避けて通れない「災害」。防災も育児の一環です。子どもと災害について話をしながらシミュレーションするのも大切です。



家族でルールを

家族で災害に備えてルールを作っておきましょう。災害別の避難場所の確認や、SNSの活用、171（災害用伝言ダイヤル）の利用方法なども話し合みましょう。



防災ごっこ

電気・ガス・水道を使わず1日過ごすなど、家族と遊び感覚で「防災ごっこ」をしてみてください。災害の備えや知識が身につきますよ。



スマートフォン & 防災アプリ

スマートフォンは災害時に家族の命を守る大切なツールです。防災アプリも多くあるので、信頼できるアプリを災害に備えてダウンロードしておきましょう。

育児中の緊急持ち出し品は普段の持ち物+αでOK。 持ち出せるサイズや重さが重要です！

洪水や津波といった災害の場合は自宅から離れることを想定して、最低限持ち出し品の準備をしておくといでしょう。小さい子どもがいるご家庭では大人の防災グッズに、下記の項目を参考に普段の子ども用のお出掛け用品をプラスすればOKです。いざという時のためにバッグの中身を日頃から家族でチェックしておきましょう。



参考

助産師が伝える災害時の知恵ぶくろ

検索



小さい子どものいる家庭の持ち出し品例

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 防災頭巾・ヘルメット | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶（できれば使い捨てタイプ） |
| <input type="checkbox"/> レインコート | <input type="checkbox"/> 子どもの食料（月齢に合った物） |
| <input type="checkbox"/> マスク・軍手 | <input type="checkbox"/> 離乳食スプーン |
| <input type="checkbox"/> 着替えセット（特に下着） | <input type="checkbox"/> 食品用ラップ（食器に巻いて汚れ防止） |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | <input type="checkbox"/> 紙コップ・ストロー |
| <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> 軽くて小さいおもちゃ |
| <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> ビニール袋（チャック付きポリ袋） |
| <input type="checkbox"/> 笛（万が一閉じ込められたときに） | <input type="checkbox"/> ガーゼ・歯ブラシ |
| <input type="checkbox"/> お菓子 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 抱っこ紐（スリング・おんぶ紐） | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> おむつ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> おしりふき（ウェットティッシュ） | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 液体ミルク・粉ミルク（個包装のもの） | <input type="checkbox"/> |

妊娠28週以降の妊婦さんの持ち出し品

【出産準備品】

いつお産が始まっても慌てないように、入院に必要なものの準備をして、すぐに持ち出せるように荷物をまとめておきます。避難後の出産も想定し、乳児用品も準備しておきます。



- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

※このページをコピーしてチェックリストとしてお使いください。



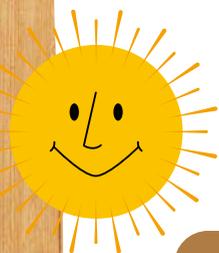
コツをつかめば家事も育児もスムーズに!?

育児パパの1日

最近、男性の育児休業の取得が増えています。いざ自分が育児休業を取得することになったら、何をすればよいのか…? ここではそんな育児休業を検討しているパパに、子どもが1歳頃の育児中の1日の流れ(例)を紹介します。



まはよう



朝食の準備

パパが家族の中で一番の早起きさん。朝食の準備は簡単そうに見えて、割と時間がかかるもの。慣れてくれば時短も可能なので、ついでに夕飯の仕込みをするのも良いかも。



洗濯物を干す

洗濯物は数回振ってしわを伸ばします。こうしておけば乾いたときの仕上がりがキレイに。ハンガーの間隔も均等に空ければ早く乾きます。

● 5:30~6:00

● 9:30

● 10:30

部屋の掃除

掃除は基本的に毎日同じ場所をするので所要時間が分かりやすい。午前中の早いうちに終わらせておけば、残りの時間を有効に使えます。

買い物は午前中に済ませるとラクチンかも。



おむつ替え

新生児のおむつ替えは1日10回以上です。月齢を追うごとに回数は減りますが、生後6か月でも8回ほどは替えることとなります。1日の中でも意外と時間を取られます。でもコツをつかめば早く替えられるようになってきますよ。



昼食を作る

美味しいものを作るのも大切ですが、食材の無駄をなくすのも重要。残りをアレンジして作るのもいいかも。レポートも増やせますよ。



早めに夕食の準備を開始



これが
大切

家事の合間のコミュニケーション

忙しい家事の合間にも赤ちゃんとのコミュニケーションを忘れずに！育児休業の醍醐味です。赤ちゃんも、いつも気にかけてくれるパパに安心感を覚えます。

..... ● 12:00 ● 14:00 ● 21:00 ● 22:00

ま疲れ
たま



お昼寝

そろそろ午後のお昼寝タイム。子守歌を歌ってあげたり、撫でてあげたり、お腹をポンポンしてあげたりしながら寝かせます。このときパパもちょっとだけ休み。



たまには

子どもを寝かせつけたら大人時間

今日の出来事や、新しい発見などママに伝えて共有しましょう。二人同時に育児休業を取っている場合は、分担している家事や育児の意見交換や反省などをこの時間に。



POINT

パパが育児休業を取得したら、家事や育児に主体的に取り組むことが大切です。ママとわが家の育児休業活用方法をしっかり相談して『とるだけ育休』にならないよう心がけましょう。家事や育児と真剣に向き合うことで、きっと充実した育児休業になるはずですよ。



先輩育休パパからのメッセージ



島根県内の企業で、実際に育児休業を取得した先輩パパからのメッセージを紹介します。育児休業を取得して良かったことや子どもとのエピソードなどを話していただきました。これから育児休業の取得を検討しているパパの背中を押してくださいませよ。

Q1. 育児休業をとろうと思ったきっかけ

妻は神奈川県出身、私の両親も江津市在住で、松江市にサポートしてくれる家族がいないというのと、第一子ではじめての子育てだったのもあり、妻が不安を抱えていたように感じたので、「せっかく制度があるんだから育休を取ってみよう!」という感じでした。

Q2. 取得していかがでしたか

育児に関して、最初は何もかもが不安で落ち着かず、なかなか眠れなかったことが記憶に残っています。育休期間の6か月〜7か月育児に専念できたので、そこの不安は夫婦ともに解消できたかなと思います。妻とは「子ども3人は欲しいね」と話しているの、その時はまた育休を検討したいと思います。

株式会社テクノプロジェクト 藤田 恭輔さん

Q1. 育児休業をとろうと思ったきっかけ

夫婦で初めての出産で、育児を一緒にするために育児休業を取得しました。当社での男性育休の取得者はここ2年間で7名おり、育児休業を上司に申し出た際にも快く承諾して頂きました。これからも育休取得者が増えるといいと思います。

Q2. 取得していかがでしたか

3か月間育児休暇を取得しましたが、あつという間に終わりました。生まれてから新生児期は授乳間隔も短く夜中に何度も起きて授乳していました。授乳が終わってからの寝かしつけを自分がやることで妻の睡眠時間を確保できたことはよかったなと思いました。初めての育児で大変なことありますが、妻と二人で頑張っていきたいです。

松江土建株式会社 後藤 優太さん

Q1. 育児休業をとろうと思ったきっかけ

妻が第2子を出産するにあたって「上の子の育児や家事をして妻の負担を少なくしたい。」と思ったからです。また、妻からも「上の子が寂しい思いをしないようにサポートして欲しい。」という相談もあって育児休業を取得することにしました。

Q2. 取得していかがでしたか

妻が入院中は上の子とふたりで過ごす時間も長く、大変さもありましたが、成長を近くで感じられることも多く、喜びもありました。第2子も加わり、家族4人での新生活のスタート。家族との貴重な時間を過ごせ、育児休業を取って良かったなと思いました。

社会福祉法人 島根県社会福祉事業団 土井 康成さん

Q1. 育児休業をとろうと思ったきっかけ

第2子が生まれたときは上の子の世話をしながら赤ちゃんと接する時間があまり取れなかったので、この度の第3子では上の子とも赤ちゃんとも過ごせる時間をしっかり作りたかったのと、出産直後の妻のサポートをしたいと思ったからです。

Q2. 取得していかがでしたか

保育園の送り迎えや食事のことなど、上の子達にも余裕を持って対応することができたので、妻からも「上の子2人のことを考えずに休む時間ができたのが良かった」と言ってもらえました。個人的には、少し仕事から離れたことで復帰してからより仕事を頑張ろうと思えました。

安来第一病院 米沢 俊亮さん

Q1. 育児休業をとろうと思ったきっかけ

1人目が生まれた時に単身赴任中で、思うように育児に携われなかったことが心残りでした。出産直後で体調も安定しない妻の負担を減らしてあげたいという思いもあり、育児休業を取得させていただきました。

Q2. 取得していかがでしたか

新生児の育児は本当にあっという間に1日が過ぎてしまうほど大変でしたが、かけがえのない時間でした。復職後も育児は続くので、「いかに業務を効率よくこなして残業なく帰れるようにするかが大事なな」というふうになるようになってきました。

株式会社共立エンジニア 伊藤 隆洋さん

Q1. 育児休業をとろうと思ったきっかけ

初めての出産だったので、妻と一緒に育児をしたいという思いと、妊娠〜出産まで大変な思いをした妻に、少しでも休む時間を作りたいという思いで育児休暇を取得しました。

Q2. 取得していかがでしたか

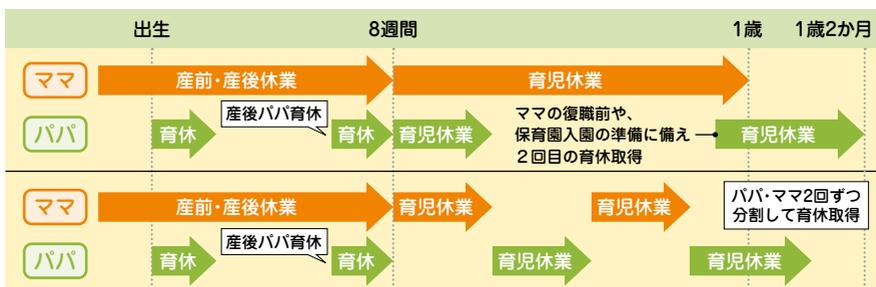
初めての子どもなので、わからないことだらけでしたが、妻に教わりながら一つずつ育児を覚えていきました。想像以上に大変でしたが、その瞬間しかない子どもとの時間を過ごすことができてとても良かったと思います。

石見ケーブルビジョン株式会社 出川 優介さん

パパも育児休業を積極的に取ろう！

育児休業は、パパもママも同じように子どもが1歳になるまで2回まで分割して取得することができます。パパ・ママともに育児休業を取得する場合は、条件を満たせば子どもが1歳2か月に達するまでの1年間取得できます。ママが専業主婦の場合でも取得することができます。また、育児休業とは別に、子どもが生まれた後8週間以内に最長28日まで2回に分けて「産後パパ育休」も取得できます。

【育休取得例】



育児休業を取得するためにしておくこと

●どんなタイミングでどのくらいの期間を取るのか、ママと話し合しましょう

ママの職場復帰の時期や、なぜ育児休業を取るのかなど、よく話し合っておきましょう。

●育児・介護休業法、会社の制度などについて調べておきましょう

会社の就業規則や福利厚生制度などの手続きを前もって確認しておきましょう。

●なるべく早く上司に相談しましょう

会社や職場の理解が得られるように、なるべく早く相談しましょう。

●仕事のやり方を工夫してみましょう

仕事のスケジュール管理や優先順位を徹底し、常に前倒しを心がけるなど、時間を上手に使い、やりがいを感じながら、ママや赤ちゃんとの時間も楽しく充実させるワーク・ライフ・バランスをとりましょう。

●職場の上司や同僚に理解者を増やしましょう

育児休業を取れば、誰かがそれを補うことになります。育児にかかわらず、大事にしたい生活は誰にでもあることです。日頃から「お互いさま」という気持ちで、仲間の手助けを進んで行い、職場の上司や同僚と信頼関係を築いておくことが大切です。

●1か月前までに会社に申し出ましょう

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

※令和6年12月現在の情報です。

最新の制度についてはご確認ください。

島根県は仕事と生活の両立・女性の活躍に取り組む企業を応援しています。



無限にある…!? お互い さりげなくやってくれたら嬉しいなあ!



名もなき家事 一覧



「名もなき家事」とは、
日常生活の中であまり気づかれないけれど、
家を維持するために必要な作業のことです。
お互いが意識し、協力してやりましょう。

【キッチン】

- コップの茶渋の漂白
- 調味料の補充
- 生ゴミの片付け
- シンクの掃除
- トースターの掃除
- 冷蔵庫の庫内の拭き掃除
- 食品棚の整理
- 長期保存商品の賞味期限チェックと交換
- 家族の趣味や嗜好に合わせた食材や日用品の選定
- 食材や日用品の在庫管理（何が足りないか確認し、買い物リストを作成）
- 冷蔵庫内の食材の賞味期限切れチェック
- 食事の後、テーブルの拭き取り
- お茶の作り置き
- お弁当箱や飲み物ボトルを洗う



【洗濯】

- シーツやカーテンなどの定期的な洗濯
- 洗濯機や乾燥機のフィルターの掃除
- 洗面所のタオルの取替え
- クリーニングに出す・取りに行く
- 洗濯物の仕分け（ネットに入れる）



【掃除】

- 玄関の掃除と靴の整理
- 食洗機、エアコンのフィルター掃除
- お風呂の換気扇の掃除
- お風呂の排水溝の髪の毛を取り除く
- ペットのグルーミングや毛の掃除

【ゴミ】

- ゴミを分別して捨てる
- ゴミ箱の中の袋の交換（セットする）
- 瓶やペットボトルなどのラベルをはがして洗う
- 不要になった物の整理やリサイクル手配
- 古紙をまとめて回収日に出す
- 牛乳パック、トレイを洗ってリサイクルへ出す

【その他】

- トイレトペーパー補充・芯を捨てる
- 花瓶の水換え
- 溜まったレジ袋や紙袋の整理
- シャンプーや洗剤の詰め替え
- 家の中の切れた電球や電池の交換
- 請求書の管理と支払い
- 季節ごとの衣替え
- 家の中の湿度や温度管理
- 家具や家電の配置変更や調整
- 家電製品の設定やメンテナンス（加湿器の水の補充・除湿機の水を捨てる・浄水器のカートリッジの交換・ルーターの再起動、スマート家電の設定）
- 郵便物の整理や処理
- 家族の予定管理（スケジュールの調整）
- 家族の健康管理や病院の予約
- 家の修理やメンテナンスのスケジュール管理
- お祝い事や記念日の準備
- ペットの世話（エサやり・散歩・シャンプー・通院）
- 回覧板をまわす



その他の「名もなき家事」を考えてみよう!

-
-
-
-

子どもと
お出かけ
今日は何を
着ようかな

肩を動かしやすい服

小さい子どもの育児中は、抱っこやおんぶ、おもつ交換など腕を動かす動作が頻繁に。ラグランスリーブなど肩を動かしやすいウェアをチョイスしよう。

リュックサック

いつでも手はフリーに。リュックだと子どもが急に飛び出したり、転びそうになっても、すぐに手が出せるので安心です。トートとリュックの2WAYもオススメ!

ストレッチ素材のパンツ

ストレッチ素材はデニムからキレイめ、アウトドア系まで幅広く使用されています。動きやすく乾きやすい素材は、育児中のパパの強い味方です。

シューズ

両手がふさがった状態でも脱ぎ履きしやすい紐無しのタイプがオススメ。スリッポンなら動きやすく、落ち着いたカラーならジャンルを選ばず着用OK!



パパお外で
遊ぼうよ!!



気になるファザーズバッグの中身

ファザーズバッグはシンプルかつ実用性がポイント！ 荷物が多くならないよう、必要なものと無駄なものを見極めるのも重要。子どもの年齢に合わせてバッグの中身も変えていこう。

01 バッグ

大きすぎず、小さすぎず、すぐに中味を取り出しやすいものが便利。サイドポケットがあると荷物整理もしやすい。

04 着替え・スタイ

好奇心旺盛な子どもに着替えは必需品。行動予定に合わせて必要な分をまとめておこう。スタイも忘れずに！

07 おしり拭き

もはや定番です。おしりを拭くだけでなく、食事の時の口や手拭きなど、とにかく重宝。忘れたときの絶望感は…(笑)

10 紙おむつ

紙おむつは意外とかさばるので、最初は枚数に悩むはず。慣れてくれば行動に応じて感覚で必要枚数もわかるはず。

13 おむつ替えシート

うちの量が多い時のおむつ交換は、おしりを洗うことも想定して、おむつ替えシートがあると安心。いつも携帯しよう。

02 水筒・マグ

子ども、パパに関わらず、水分補給は大切です。出掛けるたびに購入すると高くつくのでできるだけ持ち歩くように。

05 ハンカチ・ティッシュ

子どもの手洗い後にさっと取り出せる場所に収納しよう。子どもが少し大きくなったら自分で持たせるのもOK！

08 ポーチ

薬や絆創膏、日焼け止め・軟膏などの小物を入れておくと、いざという時に助かります。出掛ける前に中を確認！

11 タオル

子どもとお出かけすると、ハンカチだけでは役不足。ハンカチとは別にタオルも携帯すると安心です。

14 離乳食・哺乳瓶

離乳食が始まったら忘れずに。1日の決まった時間に食べさせられるように、哺乳瓶と一緒に携帯しましょう。

03 ブランケット

屋外でのおむつ交換や、季節の変わり目に肌寒く感じたとき、体温調整などにも使えるスグレモノ。

06 財布

必要なものを忘れたときに、やっぱり頼りになるのはお財布。

09 カトラリーセット

飲食店に子ども用の食器が用意されていない場合もあるので、常備しておく。離乳食には必需品です。

12 ビニール袋

1日出掛ければゴミもそれなりの量に。ゴミ箱がない場合もあるので忘れずに。シップ付きはおむつの臭い対策にも◎

15 おもちゃ等

バッグに忍ばせておけば、子どものご機嫌とに。普段からお気に入りのアイテムで、かさばらないタイプを選ぼう。



01



02



03



04



パパちゃんとかえってね。

パパ自転車おしえてよ

子どもに自転車の練習をさせる年齢は3歳～5歳ぐらいが多いようです。この時期の子どもはだんだんと自分で物事を考えられるようになってくるので、上達しやすい時期なのかもしれません。自転車練習は付きっきりのサポートが必要で、体力も必要。一緒に頑張った分、子どもが一人でこぎ出した時の感動はひとしおです。

01 まずは歩いて押して歩く
 パパも横と一緒に歩いて見守りましょう。急がなくても大丈夫。お散歩感覚で一緒に楽しんで！

02 またがって進み、勢いをつけてみよう
 勢いがつけられるようになると速度も上がってくるので、パパは横や近くにいたほうが安心。競争感覚ですと子どもの刺激になって、一生懸命蹴りだします。

03 ゆるい下り坂で前に進む
 ペダルを探すことに意識が向いてしまうと、視線が下がり失速してしまいます。進行方向に意識を向かせるよう、パパも前を向いて声をかけてあげましょう。

04 ペダルをこいでみる
 最初のうちは倒れないように後ろを支えてあげましょう。上手にこぎ出せるようになってきたら徐々に手をはなします。

Baby & Kids だけじゃない パパだって楽しんじゃおっ！

島根県には自然が盛りだくさん。自然と共存する公園や施設など四季を通して遊べるスポットが多くあります。子どもだけじゃなくパパも思いっきり楽しんじましょう。各施設には小さなお子さまと出掛けても安心な、設備があるので気兼ねなくお出かけできますよ。



島根県立 宍道湖自然館ゴビウス（出雲市）

出雲市園町 1659-5 ☎ 0853-63-7100

島根県の川や宍道湖・中海にくらす生きものを展示する水族館です。毎週土日と祝日には「お魚のお食事拜見！」と題した解説も行っています。水の中にいるような感覚が楽しめるヘルメット水槽やタッチプールもおすすめです。



島根県立 三瓶自然館サヒメル（大田市）

大田市三瓶町多根 1121-8 ☎ 0854-86-0500

国立公園三瓶山と島根県の自然を「見て」「ふれて」確かめる展示で紹介しており、お子様から大人まで楽しむことができます。大型ドームスクリーンをもつシアターでは、プラネタリウムとドーム映像を楽しむこともできます。



島根県立美術館（松江市）

松江市袖師町 1-5 ☎ 0852-55-4700

毎日午前中は「かぞくの時間」（休館日を除く）。こころカード（アプリ）提示でお子様と来館の方 4 名までコレクション展は毎日無料です。お子様が少し大きな声をだしても大丈夫。どうぞごゆっくり作品鑑賞をお楽しみください。



島根県立 石見海浜公園（浜田市・江津市）

浜田市久代町 1117-2 ☎ 0855-28-3600

石見地方の中心に位置し、日本最大級規模のアスレチック型遊具やキャンプ場などがあり、乳幼児から大人までだれもが楽しめる公園です。また、令和 7 年度にはファミリー層を対象とした屋内遊戯施設が新たにオープン予定です！



ご近所アウトドアのススメ

子どもとアウトドアといっても、キャンプなどのレジャーだけじゃないんです。実は生活している街にだって、自然を感じたり、新しい発見ができるスポットがたくさんあるんです。普段何気なく通り過ぎる風景も子どもの目線に立ってみるとワクワクがいっぱい！パパも子どもと一緒に住み慣れた街で気軽なアウトドアを楽しんでみてはいかが？



いつもの公園にお花が咲いたよ。



お昼はパパの手作りだ！



みつけた！

赤ちゃん ほっとルーム

乳幼児を連れた保護者が、外出時におむつ替えや授乳などのために自由に利用できる県内の施設を「赤ちゃんほっとルーム」として登録しています。乳幼児連れの保護者は誰でも無料で利用することができます。お出かけの際に事前にチェックしておけば、立ち寄り場所の目安になりますよ。



登録施設に掲示してあるステッカー

※商品やサービスの購入をしなくても利用できます。また、入場料が必要な施設においても、無料で利用できます。



島根は子育て支援も充実！

しまね子育て応援パスポートCOCCOLO

【パスポートの利用方法】

- パスポートの交付を受けた子育て家庭は、子育て応援をしている協賛店舗等においてパスポートを提示することで、協賛店舗（約2,100店）において、それぞれ設定した特典を受けることができます。
- また、店舗における子育て支援情報の提供や、子どもを対象にしたイベント、工場見学、職場体験の実施など、パスポートの提示を必要としない子育て支援特典もあります。



《こっころパスポートの交付手続き方法は》

- ① お住まいの市町村窓口でこっころパスポート（プラスチックカード）の交付を受けます。
- ② アプリをダウンロードして、交付を受けたパスポート番号等を登録すると利用ができます。



しまねの結婚・妊娠・出産・子育て支援ポータルサイト「てごしてしまね」

島根県での結婚・妊娠・出産・子育てを応援します！

【掲載している情報】

- **結婚**
しまねコンピュータマッチング「しまコ」、縁結びボランティア「はびこ」など
- **妊娠・出産**
不妊に悩む方への支援制度、産前・産後訪問サポート、産後のケア事業、お祝い事業など
- **子育て**
子どもの健康、乳幼児期の栄養、医療費等助成、保育所、放課後児童クラブ、児童相談、ひとり親家庭支援、障がい児支援、仕事と子育ての両立など
- **各種相談窓口**
窓口の名称・電話番号など



“てごしてしまね”の「てご」とは…

島根県出雲地方の方言で「手伝い」という意味です。みなさんが「困った!」「誰か手助けして!!」「知りたい!」ってときにこのサイトがお手伝いできればと思い、「てごしてしまね」と名付けました。ぜひ、お役立てください。



この手帳は電子書籍としてもご覧いただけます。島根県HPよりご確認ください。





男性の育休に
企業から
もっとエールを

みんなが 育休応援団

- 育休取得者を**企業や同僚**が「応援」する。
- 育休取得を促進する企業を**行政と社会**が「応援」する。
- 育休取得への社会機運づくりを**島根のみんな**で「応援」する。

たくさんあります

男性育休のメリット

企業のメリット

- 🔥 社員のモチベーションがあがる
- 🔥 人材の定着・確保につながる
- 🔥 「チーム力」が醸成される
- 🔥 業務効率化による利益率の向上
- 🔥 管理職のマネジメント力の向上

取得者・家族のメリット

- 🔥 家族の絆が深まる
- 🔥 子どもの成長の機会に立ち会える
- 🔥 家事・育児能力の向上に繋がる
- 🔥 マルチタスク能力やコミュニケーション能力が向上する
- 🔥 働き方や生活を見直すきっかけになる

男性育休のことがもっと分かる
スペシャルサイトを公開中!!

男性育休の制度や取組のステップなどを動画でわかりやすく解説!

研修動画の内容は?

- 経営者・管理職向け
 - なぜ男性育休が重要なのか
 - 法改正や制度について
 - 制度利用の課題と対策について
 - 取組を進めていくためのステップ
- 従業員向け
 - 育児休業等の制度について
 - 家庭内での話し合いや準備
 - 職場内での引継ぎや情報共有
 - 復職後の働き方について



講師 寺本 健太郎 氏
TERAMOTO
社会保険労務士法人 代表

その他にも男性育休取得応援企業の取組や男性育休のコツ～家庭編～など役立つ情報盛りだくさん!! スペシャルサイトはコチラから





誰かが、誰かの、
たからもの。

島根県政策企画局女性活躍推進課

〒690-8501 島根県松江市殿町1番地

TEL: 0852-22-5463 FAX: 0852-22-6155

e-mail: josei-katsuyaku@pref.shimane.lg.jp

2025年1月発行