

パパスイッチオン!

Papa Switch ON !! The Road to Gifu Papa



ぎふパパへの道



Webでも
見ることができます!



ぎふパパの道は
一日にしてならず!
できることから始めよう!!

岐阜県



もうすぐパパになるあなたへ

愛されるぎふパパになるために

妻が妊娠した、そのときから妻はママになり、夫はパパになります。

赤ちゃんはママのからだに宿りますが、ママの想いに寄り添って一緒に歩いていく気持ちがあるだけで、パパスイッチはオン!になります。

パパとママが協力し合い、子育てを楽しむことは、

子どもの健やかな成長につながります。

仕事が忙しい中、子育てすることは大変かもしれませんが、ママや子どものために過ごす時間がパパの人間性を豊かにし、

幸せを与えてくれるものです。

失敗しても大丈夫!できることからやってみることが、ママや子どもから愛されるパパの第一歩になるのです。

ぎふパパの道は一日にしてならず!
できることからはじめてみましょう!

パパが育児をすると・・・子どもに良いこと5つ

ママが楽になって、
ママと子どもの
関係が良くなり、
ママのパパへの
愛情も深くなる



パパが育児をすると
子どもの自己評価が
上がって、
生きる力が育つ



パパがほめると
子どもが
学校や社会に出る
勇気になる



パパと
からだを使って遊べば、
子どもの
からだ丈夫になる



パパにきちんと
しかってもらえると、
子どもはルールを守る



目次

妊娠編

- **ぎふパパのカクゲン 其の言** 4
- **これだけはおさえておこう! ぎふパパの技**
 - 妊娠初期 5
 - 妊娠中期 6
 - 妊娠後期 7
- **ぎふママ455人のホンネから説く
ぎふパパのたしなみ** 8~9
- **ぎふパパコラム** 10~13
 - ①ワーク・ライフ・バランスってなに?
 - ②パパも育児休業を積極的に取ろう!

出産編

- **ぎふパパのカクゲン 其の式** 14
- **これだけはおさえておこう! ぎふパパの技**
 - 出産期 15
- **ぎふママ455人のホンネから説く
ぎふパパのたしなみ** 16~17
- **ぎふパパコラム** 18
 - ①マタニティブルーってなに?
 - ②産後うつ病に気をつけて!
 - ③出産後の手続きや届出をしよう!

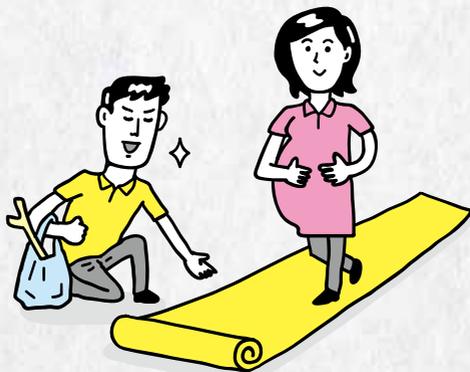
子育て編

- **ぎふパパのカクゲン 其の参** 19
- **これだけはおさえておこう! ぎふパパの技**
 - 生後~1カ月 20~23
 - 2~3カ月 24~26
 - 4~6カ月 27~29
 - 7~11カ月 30~31
 - 1歳 32~33
 - 2歳 34~35
 - 3~4歳 36~37
 - 5~6歳 38~39
- **ぎふママ455人のホンネから説く
ぎふパパのたしなみ** 40~41
- **ぎふパパコラム** 42~43
 - ①こんなトラブルに気をつけよう!
- **岐阜県の県有施設紹介** 44~45
- **共家事・共育チェックシート** 46~47
- **緊急問い合わせ先**

ぎふパパの格言 カフゲン

其の巻／妊娠編

ママ・ファーストが
ぎふパパの基本方針。
まずはママのサポートに
徹すべし！



妻の妊娠がわかったそのときから、妻はママに、夫はパパになります。まずはママの気持ちに寄り添って、からだを気づかってあげることが大切。そして赤ちゃんが生まれてからもママをサポートできるように、率先して家事をしたり、子育ての仕方について勉強したり、パパスイッチをオン！にして赤ちゃんの誕生を楽しみに待ちましょう！



妊娠初期

**流産しやすい不安定な時期。
ママのからだと心をいたわろう！**

妊娠初期のママは、つわりがはじまって、においが気になったり、食事が食べられなくなったり、気持ちが悪くなったりする症状が出てきます。からだがだるくなって家事や仕事ができないことに落ち込むママもいます。「無理なくていいよ」「休んでいいよ」と言葉をかけて、家事をするなどママの心とからだをいたわりましょう。

“妊娠初期”のママと赤ちゃんの変化

月 週	2カ月(4~7週)	3カ月(8~11週)	4カ月(12~15週)
赤ちゃんの発育	目、心臓等の各器官が形成される (身長約2cm、体重約4g)	心臓が動き出す (身長約9cm、体重約30g)	髪の毛が生え始める (身長約15cm、体重約120g)
母体の変化	つわりがはじまる 下腹が張って、腰が重くなる	乳房が張ってくる	つわりがおさまり食欲が出てくる



**重い荷物は
持とう**

重い荷物は持って、ママの負担を軽くしよう。



**つわりの
つらさを知ろう**

つわりは想像以上につらいもの。胎盤が完成する15週頃まではつらい時期なので気づかおう。



**出産方法を
一緒に考えよう**

出産の方法はさまざま。医師や助産師と相談しながらママの希望を聞き、一緒に考えよう。

**家事分担を
見直そう**

積極的に家事をやろう。掃除や洗濯など、からだを使うものは率先して。



**タバコは
やめよう**

ママにも、赤ちゃんにも、そしてパパ自身にも百害あって一利なし。ママだけでなく妊婦さんの周りでは絶対に吸わないで。



妊娠中期

**胎動が感じられる時期。
ママと一緒に
赤ちゃんの存在を感じてみよう!**

核家族が多くなり、地域とのつながりが薄れている今日、ママは孤立しがち。だからこそパパがママを支え、積極的に子育てに参加することが大切です。ママのお腹が大きくなると胎動が感じられます。恥ずかしがらずにお腹をさわったり、話しかけたりして、赤ちゃんの存在をママと一緒に感じることで、ママも安心します。

“妊娠中期”のママと赤ちゃんの変化

月 週	5カ月(16〜19週)	6カ月(20〜23週)	7カ月(24〜27週)
赤ちゃんの発育	全身にうぶ毛が生えてくる (身長約25cm、体重約300g)	指に爪が生えてくる (身長約30cm、体重約600g)	まばたきができるようになる (身長約35cm、体重約1kg)
母体の変化	早い人なら胎動を感じる	お腹がせり出してくる	貧血になりやすい



**お腹に話しかけたり、
胎動を感じてみよう**

ママのお腹に耳を当てて胎動を感じたり、赤ちゃんに声をかけてみよう。



**できるだけ
早めに帰宅しよう**

はじめて出産するママは、特に不安が大きくなります。5分でも早く帰ってママを安心させよう。



**赤ちゃん用品を
用意しよう**

下着やおくるみ、ベビーバス、ベビーカーなど赤ちゃん用品をそろえておこう。

両親学級や

育児教室に参加しよう 赤ちゃんの誕生に備えて、積極的に育児の基礎的な知識を身につけておこう。

沐浴の仕方など、赤ちゃんのお世話の基礎を学んでおこう!



**ベビーバスに
お湯を入れる**

湯温は夏は38℃、冬は40℃が目安。



湯船に入れる

タオルやガーゼをお腹にかけて、足からゆっくりと入れよう。



**キレイな
ところから洗う**

顔、頭、首、手、指、胸、お腹、足の順で洗います。



背中、お尻を洗う

赤ちゃんの脇に手を入れて。顔がお湯につかないよう注意。



上がり湯をかける

あお向けにして別に用意した上がり湯をかけて終了。



妊娠後期

いよいよ出産！
ママの体調を気づかいながら、
いざ出産のときに備えよう！

妊娠後期になったら、入院・出産の段取りをぬかりなく。なるべく早く家に帰って、ママのそばにいきましょう。ママの不安には上手なアドバイスをしなくても大丈夫。ただ耳を傾けてあげるだけで安心します。腰痛になりやすいのでやさしくマッサージしてあげるのも良いでしょう。赤ちゃんの誕生まであと少し。心の準備も忘れずに！

“妊娠後期”のママと赤ちゃんの変化

月 週	8カ月(28~31週)	9カ月(32~35週)	10カ月(36~39週)
赤ちゃんの発育	皮下脂肪が増えてくる (身長約40cm、体重約1.6kg)	各臓器の機能が成熟してくる (身長約45cm、体重約2.4kg)	いつ生まれても良い状態になる (身長約50cm、体重約3kg)
母体の変化	動悸・息切れが起きやすい	腰痛になりやすい お腹が圧迫されてくる	お腹が前に突き出てくる



入院・出産の準備をしよう

いざというときに、おろおろしないように準備を完全に整えておこう！



出産後の生活をイメージしよう

今のうちに生まれた後の計画をしっかりと立てて、赤ちゃんがいる生活をイメージしよう。



妊婦健診に一緒にいこう

ママの妊娠が順調か、お腹の赤ちゃんが健康かをチェックするのが妊婦健診(妊婦健康診査)です。定期的に受診することが必要です。(単胎の場合)

- 妊娠23週まで…4週間に1回
- 妊娠24~35週…2週間に1回
- 妊娠36週以降…毎週1回



ママの不安を聞きましょう

精神的にも不安定になるこの時期には、ママの話をきちんと聞きましょう。

マッサージをしてあげよう

妊娠中は、腰痛などさまざまな体調の変化が出てきます。腰を押したりさすってあげよう。

パパは、ママの妊婦健診の送り迎えをするなどなるべく一緒についていこう！



其の壱 妊娠編

其の貳 出産編

其の参 子育て編

生後1~1カ月

2~3カ月

4~6カ月

7~11カ月

1歳

2歳

3~4歳

5~6歳

力仕事はパパの領域! 赤ちゃんが生まれる前に、できる家事を増やすべし!



妊娠中、パパがしてくれてうれしかった家事はダントツ「重い荷物を持ってもらうこと」。続いて「ごみ捨てる」や立ちっぱなしになる「料理の後片付け」が上位を占めています。その他「お風呂掃除」や「上の子の面倒」という声も。パパだからこそできる力仕事やからだを使う家事を率先してやろう。家事全般をマスターすれば、出産後もママは大助かり!



ぎふママ455人の
ホンネから読む

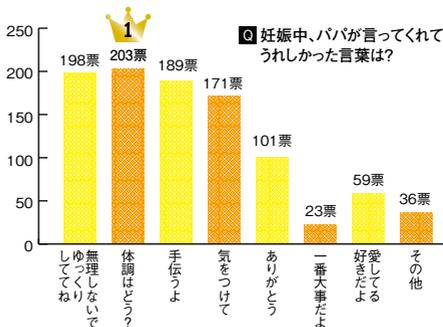
ぎふパパ



赤ちゃんが生まれたらしばらくできないこと・・・ 2人っきりの時間を、大事にすべし!

妊娠中は安静にしなくてはならないけれど、たまには気分転換したい! そんなママがパパにしてもらってうれしい気分転換は「外食」「ショッピング」「会話」。子育てについて話しながら、おいしいものをゆっくり食べて、お買い物を楽しむ。時間が作れないようなら、近所を散歩するだけでもOK。赤ちゃんが生まれたらしばらくは作れない2人っきりの時間を楽しもう!

ママのお腹にはもう一つのいのちが宿っている！ ママと赤ちゃんのからだをいたわる言葉をかけるべし！



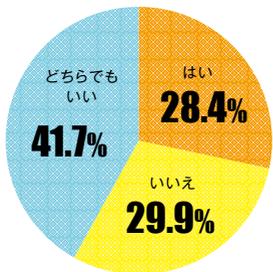
妊娠中のママは、つわりがあったり、腰が重くなったりして、からだか思うように動きません。「こんなにダラダラしていいのかな」と気持ちが沈むこともあります。そんなママには、「体調はどう？」とそれとなく気にかけてあげるのがたしなみ。「無理しないで」「ゆっくりしてね」と、ママとお腹の赤ちゃんをいたわろう。「ありがとう」の感謝の気持ちも素直に伝えよう。

のたしなみ

※子育て経験のある岐阜県内の455人の女性へのアンケート調査により作成しています。



Q パパに育児休業を取ってほしい？



パパが育児休業を取る意味は大いにあり！ ママとよく話し合って計画的に取得すべし！

「パパに育児休業を取ってほしいか」という質問に対して、「どちらでもいい」と思っているぎふママは約4割。「取ってほしい」と思っているぎふママは3割弱という結果に。パパが育児休業を取得することは、子どもの成長はもちろん、パパ自身の成長にもつながるし、ママの社会復帰もしやすくなります。ママとよく話し合って、パパも育児休業を取得しよう。

※育児休業取得については、P11をチェック！

ぎふパパ

ぎふふらぱぱ

妊娠編 コラム

① 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」大切にすることを指すことです。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、日々の生活を生き生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!



地域の支援・サービスを積極的に活用しよう!

共働き夫婦が増えている昨今、地域の支援・サービスを利用するパパ・ママが増えています。岐阜県には育児をサポートする支援・サービスがたくさんあります。自分たちだけで頑張ろうとせず、まわりの方々に助けをもらい、育児負担を軽減し、ワーク・ライフ・バランスを整えていきましょう。

- 岐阜県赤ちゃんステーション……………P.29
- 病児保育……………P.31
- ファミリー・サポート・センター……………P.33
- ぎふっこカード……………P.35
- ぎふっこカードプラス……………P.37

企業や行政が一体となってワーク・ライフ・バランスに取り組んでいます

岐阜県の取り組み～「早く家庭に帰る日」～

「安心して子どもを生き育てることができる岐阜県づくり」の一環として、県条例で毎月「8」のつく日を「早く家庭に帰る日」(8日、18日、28日)と定めています。特にこの日は、仕事から早く帰って、家族そろって夕食を食べたりするなど、子どもとふれあう時間を持てるようにしましょう。

岐阜県には子育てにやさしい企業がたくさんあります!

岐阜県では「仕事と家庭の両立支援」に取り組む県内の企業を「岐阜県ワーク・ライフ・バランス推進企業」として登録し、その中で、特に優れた取り組みや他社の模範となる取り組みを実施する企業を「岐阜県ワーク・ライフ・バランス推進エクセレント企業」として認定しています。

ホームページ

岐阜県エクセレント企業

検索

また、岐阜労働局では「子育てサポート企業」に対し、厚生労働大臣認定である「くるみん・プラチナくるみん」を認定しています。



② パパも育児休業を積極的に取ろう!

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ます。育児休業は原則子が1歳になるまでですが、パパとママがともに育児休業を取得する場合は、休業できる期間が1歳2カ月まで延長されます。(パパ・ママ育休プラス)

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ます。

また、育児休業により無給になった場合でも、育児休業給付金などの所得補償や社会保険料の免除などの経済的支援があるため、手取り賃金で比べると休業前の約8割はキープされます。

パパもお休みを取って、積極的に子育てを楽しんでみよう!



育児休業を取得するためにやっておくことチェック

※制度については、P13のQ&Aもご覧ください。

□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か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か月前までに、書面で申し出ることが必要です。

□職場の上司や仲間に理解と協力を求めよう

育児休業を取れば、誰かがそれを補うことになります。日頃から他のメンバーの手助けを進んで行い、職場の上司や仲間と信頼関係を築いておくことが大切です。

□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

職場の仲間はもちろん、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。

□相談できる人を社内を探そう

復職後、仕事のリズムがなかなか取り戻せない場合もあります。不安や悩みを相談できる「先輩パパ」が社内にいると心強いでしょう。

パパとママの育児休業のモデルパターン

育児休業を取得する場合、どのようなタイミングでどのくらいの期間を取るか、それぞれの家庭の事情や会社の制度等をよく考えて検討する必要があります。出産直後や職場復帰直後の特に大変な時期に育児休業を取得して、ママをサポートしよう!

	産後パパ育児休業とは別に取得可能	育休制度
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に 4週間まで取得可能	原則子が1歳(最長2歳)まで
申出期間	原則休業の2週間前まで	原則1カ月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 (初めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、 労働者が合意した範囲で可能	原則就業不可

- 子どもが産まれてすぐの時期に、育児休業に比べてより柔軟な「産後パパ育児休業」が取れます。
- 男性も女性も、子どもが1歳になるまでの間で、2回に分割して育児休業が取れます。
- 育児休業を取得しやすい雇用環境の整備や本人または配偶者の妊娠・出産等を申し出た労働者に育児休業制度等を個別に説明して、取得意向を確認することが企業に義務付けられています。

【例1】



【例2】



従来の育児休業とは別に、産後8週間以内に4週間の産後パパ育児の取得が可能です(2回の分割取得も可能)!

パパもママも育児休業を2回に分割して取得することができます!

休業中の収入はどうなるの?

育児休業中は無給ですが、雇用保険の被保険者であれば、1歳(保育所等に入所できないなど一定の場合は1歳6カ月又は2歳)に満たない子を養育するために育児休業した場合に、一定の要件(※1)を満たすと育児休業給付金(産後パパ育児を取得した場合は出生児育児休業給付金)が支給されます。

※1 休業開始日前2年間に、賃金支払基礎日数が11日以上ある(ない場合は賃金の支払いの基礎となった時間数が80時間以上)の完全月が12カ月以上あることが必要です。

●支給額は?

支給額

= 休業開始時賃金日額
(賃金月額)^{※2}

× 支給日数

× 67%
(6カ月経過後:50%)

※2 育児休業開始時賃金日額とは原則として、育児休業開始前の6カ月間の賃金を180日で割った額です。賃金月額には上限があります。

●令和7年4月1日からは、上記の支給額に加え、子の出生直後の一定期間以内に、被保険者とその配偶者の両方が14日以上の子育て休業を取得する場合に、最大28日間休業開始前賃金の13%を支給する出生後休業支援給付金が創設されます。

●パパとママともに育児休業を取得した場合には、一定の要件を満たせば、子が1歳2カ月になる日の前日までの間に最大1年間まで育児休業給付金が支給されます。

●育児休業期間中は、社会保険(厚生年金保険・健康保険)の保険料について本人及び事業主負担分が免除されます。

育児休業給付金の内容及び支給申請手続きについては、近くのハローワークへ、
社会保険料については近くの年金事務所へ問い合わせよう!



育児休業制度Q&A

Q 会社に育児休業に関する制度はないのですが、取得できますか？

育児休業は、「育児・介護休業法」に基づき、労働者（日々雇用者を除く）が請求できる権利です。会社に規定がなくとも、申し出をすれば育児休業の取得が可能です。なお、期間を定めて雇用される労働者でも、子が1歳6カ月になる日の前日までに、労働契約期間が満了することが明らかでない場合は育児休業を取得できます。

Q 取得の手続きはどのようにすればいいですか？

希望する日から育児休業を取得するには、休業の開始予定日と終了予定日を明らかにし、開始予定日から1カ月前までに原則として書面（事業主が認める場合にはFAXや電子メールでも可能）で申し出ることが必要です。なるべく早い時期から取得に向けて上司や人事労務担当者に相談し、早めに引き継ぎの準備等しましょう。

Q 上司に認められなかった場合はどうすればいいですか？

育児休業の取得は、法律に基づき労働者の権利であり、基本的に会社はその取得を拒否・制限することはできません。また、会社には上司から育休取得を理由とした嫌がらせなどハラスメント行為が起きないように防止措置も義務づけられています。どうしても上司の理解が得られない場合は、人事労務担当者に相談して説得にあたってもらったり、勤務先の労働組合に相談して同じ立場にある人たちと一緒に交渉する方法などが考えられるでしょう。また、岐阜労働局雇用環境・均等室では、相談を受け付けるとともに、事業主に対する指導などを行っています。

Q 復職後に、人事や給与などの面で不利益な取扱いをされたらどうしよう？

育児休業の申し出や取得を理由として解雇その他の不利益な取扱いをすることは、育児・介護休業法で禁止されています。なお、事業主は、労働者の育児休業中の待遇及び育児休業後の賃金、配置その他の労働条件に関する事項等についてあらかじめ定めて周知する措置を講ずるよう努めることとされています。また、不利益な取扱いを受けた場合には、岐阜労働局雇用環境・均等室に相談することができます。

育児・介護休業法等に関する相談は？

『岐阜労働局雇用環境・均等室』 ☎058-245-1550

〒500-8723 岐阜市金竜町5-13 岐阜合同庁舎4階

パパの子育てに関する情報を集めよう！

育児休業中、パパだって育児に悩んだり、疲れてしまったりすることはあります。現在、パパ向けの子育てに関するホームページやサークル、イベントが増えています。公園や子育て支援センターなどにも足を運んで、他のパパやママとの交流を深めよう。いろいろな人とふれあうことは子どもの成長にもつながります。

【子育てパパホームページ】

- ぎふジョ!女性の活躍を応援するポータルサイト(イクメン・イクボス紹介コーナーあり)
<https://gifujo.pref.gifu.lg.jp/mens/>
- イクメンプロジェクト
<https://ikumen-project.mhlw.go.jp/>
- NPO法人ファザーリング・ジャパン
<https://fathering.jp/index.html>

ぎふジョ!
ポータルサイト



ずふパパの格言 カクゲン

其の式 / 出産編

頑張ったママを
心からねぎらい、
全面サポート！
生まれてきたわが子を
祝福すべし！



出産が近づくと、入院の準備であわたさくなります。必要なものをパパが整えて出産直前・直後の流れをよく把握しておきましょう。出産直前はなるべく付き添って、陣痛がきたら腰をさすってあげるだけでママは助かります。分娩後、母体が妊娠前の状態に戻るまでには約2カ月かかります。大変かもしれませんが、家事全般をして、ママに十分な休養を取ってもらってください。

出産期



頼りになるパパの腕の見せどころ。 “授乳以外はなんでもできる!”

出産時期が近づくと、ママの体調も心もますます不安定になります。赤ちゃん誕生の喜びの反面、不安も生まれてきます。ママがリラックスできるようにやさしく話しかけましょう。陣痛がはじまったら、腰をさすってあげて。待望の赤ちゃんが生まれたら、2人で喜びをわかち合おう!

“出産期”のママの変化

	お産が近づく	お産のはじまり	分娩第1期	分娩第2期	分娩第3期
ママの変化	<ul style="list-style-type: none"> ・お腹がひんばんに張る ・尿が近くなる ・腰回りが痛み、もの付け根が押される感じがする ・胎動が少なくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	陣痛が徐々に強くなってくる	分娩室へ移動。陣痛に合わせていきんだり、呼吸したりする	赤ちゃんの誕生!



できるだけ付き添おう

ママの不安解消のためになるべく付き添って話を聞いてあげよう。立ち会い出産にしないかは、話し合っておこう。



陣痛中は 腰をさすってあげよう

陣痛は徐々に強くなっていきます。腰をさすってあげたり、水分補給をしたり、ママをリラックスさせてあげよう。



心からママを ねぎらおう

赤ちゃんが生まれたら、「よく頑張ったね」「ありがとう」など心からママをねぎらおう。頑張った赤ちゃんもほめてあげよう。



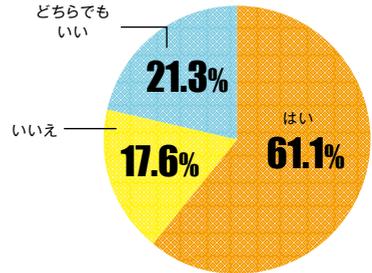
家事全般を しよう

ママは産後すぐに元気になることはできません。回復するまで家事全般をしよう。完璧でなくても大丈夫! やれることをやろう。

**立ち合い出産するかしないかをママと相談。
なるべくそばに付き添ってママをリラックスさせるべし!**



Q 出産時、パパに立ち会ってほしい?

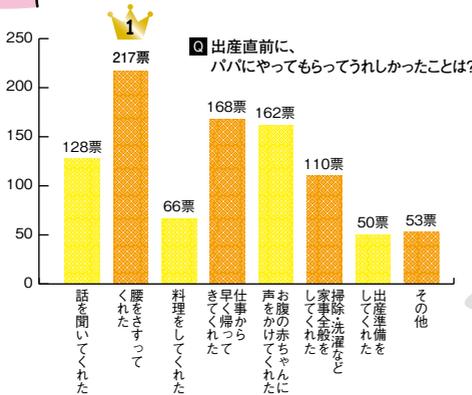


出産時、「パパに立ち会ってほしい」と思っているぎふママはおよそ6割と多くいます。立ち合い出産をすることによって、「苦しみは半分、喜びは2倍になる」「パパの親としての自覚が高まる」というママの声も。立ち合い出産をしない場合でも、なるべくそばに付き添って、水分補給をしてあげたり、腰をさすってあげたりして、ママを安心、リラックスさせてあげよう。



**ぎふママ455人の
ホンネから説く**

ぎふパパ



**家事をするのも大切だけど、
スキンシップや心の交流が第一と心得るべし!**

出産直前、待望の赤ちゃん誕生を前に、ママの不安も高まってきます。そんなときパパにできてもらってうれしいことは「腰をさすこと」。続いて「仕事から早く帰ってきてくれる」「お腹の赤ちゃんに声をかけてくれる」「話を聞いてくれる」こと。ママの安心と信頼を得るのに、スキンシップや心の交流が何よりも大切なことがわかります。

其の壱一妊婦編

其の貳一出産編

其の参一子育て編

生後〜1カ月

2〜3カ月

4〜6カ月

7〜11カ月

1歳

2歳

3〜4歳

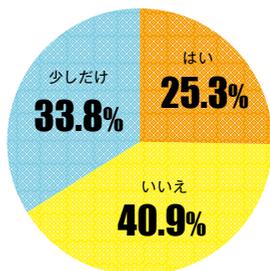
5〜6歳

生んでくれてありがとう!

感謝の気持ちとともに、十分な休養をあげるべし!



Q マタニティブルーズ、産後うつになったことはある?



「マタニティブルーズ、産後うつになったことがある」というぎふママは半数以上。出産後、母体が妊娠前の状態に戻るまでの約6~8週間は「産褥期」といい、十分な休養が必要。赤ちゃんを産んでくれた感謝の気持ちを忘れず、ママの不安な気持ちを受け止めてあげるなど、ママの心とからだをサポートしよう。

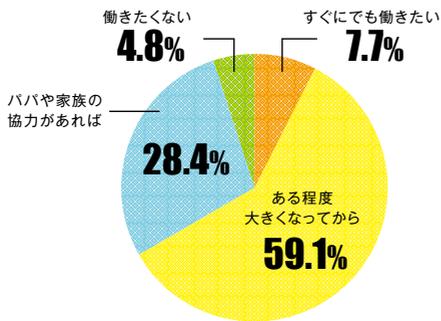
※マタニティブルーズ、産後うつについてはP18をチェック!

のたしなみ

※子育て経験のある岐阜県内の455人の女性へのアンケート調査により作成しています。



Q 子どもを生んでも働きたい?



子育ても仕事も楽しみたい! そんなママを、
家族や地域の支援も受けながらサポートすべし!

「子どもがある程度大きくなってから働きたい」というぎふママは約6割。子どもとじっくり向き合って育てたいという気持ち強いママが多いようです。なかには「働きに出たくても、出られない」というママも。パパとママのワーク・ライフ・バランスをよく話し合っ、家族や地域の協力を受けながら、ママもいきいきと働ける環境づくりが必要です。

※ワーク・ライフ・バランスについては、P10をチェック!

ぎふパパ

ぎふパパの
出産編 コラム

① マタニティブルーズってなに？

出産によるホルモンバランスの急激な変化と、心身の疲れ、育児不安などから起こるうつ状態を「マタニティブルーズ」といいます。出産後数日～2週間ごろの間に起こることが多いといわれています。これといった原因もないのに泣けてきたり、イライラしたり、眠れなかったり、気分が落ち込んだりします。症状は数日～2週間ほど続きますが、周囲がママを見守ること、ささいな心配ごとでも「大丈夫だよ」と安心感を与えていくことで自然によくなっていきます。



② 産後うつ病に気をつけて！

産後うつ病は、出産後数日～6か月ごろの間に発症します。気分が落ち込み、悲観的になったり、不眠、食欲不振、やる気が出ないなどのうつの症状とともに、「子どもの発達が遅れている」などマイナスな捉え方をしたり、「母親の資格がない」などと過度に自分を責めたり、自信をなくしたりします。慢性化したり重症化する場合もあるので、早めに症状に気づいて、治療を受け、十分な休養を取ることが大切です。



【マタニティブルーズ・産後うつ病の相談】

地域のこども家庭センター、保健センター、保健所、医療機関など



③ 出産後の手続きや届出をしよう！

出産後、提出すべき書類はいろいろあります。手続きをスムーズにこなすために、産後にどういう手続きが必要なのか、どんな給付金がもらえるかなど、ママと一緒に一覧表にしてみよう。早めに入手できる書類は、出産前に準備しておくのがベストです。

項目	窓口等
出生届	市町村窓口 ※出生日から2週間以内に届けてください。
出産育児一時金	国民健康保険→市町村窓口 会社の健康保険→勤務先の窓口 ※出産育児一時金の支給額・支払方法は厚生労働省HPで確認できます。
乳幼児医療	市町村窓口 ※医療費の一部を負担するもの。自治体により所得制限等があります。

ずふパパの格言

其の参/子育て編

初めての子育てに
焦りは禁物！
ゆつくり、じつくり、
子どもとふれあうべし！



子育ては、パパとママがよく話し合い、2人で育てていくという意識を持つことが大切です。パパが抱っこしたり、お風呂に入れたりして積極的に子育てに関わることで、家族の絆が深まります。また、ママを精神的にサポートすることもパパの大切な役目です。失敗をおそれずに、できることから少しずつ。子どもとふれあい、日々成長する姿を満喫しましょう！



生後〜1カ月

パパスイッチオン! 赤ちゃんの世話をできることから やってみよう!

いよいよママと赤ちゃん、パパとの生活がスタート!産後、ママの体調が戻るには約2カ月かかります。家事をしながら、少しずつ赤ちゃんのお世話もしてみよう。ひととおりできるようになれば、ぎふパパレベルもかなりアップ!赤ちゃんのいる生活に最初は慣れないかもしれませんが、ママと協力し合ってはじめてみよう。

“生後〜1カ月”の成長のめやす

※赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。
ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。

- 飲んで寝るを繰り返す
- 泣くことが自己表現
- 生後は、刺激に無意識に反応する原始反射が見られる
- 1カ月ごろから、外気浴や大人との入浴が可能に
- 母乳やミルクが上手に飲めるようになる
- 手足をバタバタしたり、ママやパパの顔をじっと見る

抱っこしてみよう



★首がすわるまで

手のひらや腕で赤ちゃんの首と頭をしっかり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。



★首がすわったら

両手を赤ちゃんの脇の下に入れて、両手で赤ちゃんのからだを支え、上半身を起こしておすわりさせます。赤ちゃんのお尻を支え、もう片方の手で首と頭を支えよう。
※首がすわるのは3〜4カ月です。

あやしてみよう



★手を握って

赤ちゃんの両手を握り、両手をくっつけたり離したりしてみよう。ほったをつんつんしたり、足の裏をくすぐっても喜ぶます。



★背中をすりすり

顔が布団に埋まらないように注意してうつぶせに寝かせ、背中をやさしくなであげよう。眠つたらあお向けに。

ミルクをあげよう



①ほ乳瓶に湯を入れる

一度沸騰させて冷ましたお湯(70℃以上)を、やけどに注意して、できあがり量の約3分の2まで入れます。



②ほ乳瓶に粉ミルクを入れる

月齢に合った規定量の粉ミルクを入れます。



③ほ乳瓶を振って、湯を追加

乳首とフードをつけて、円を描くように振って粉ミルクを溶かしてから、できあがり量までお湯を足し、軽く混ぜ合わせます。



④冷まして温度を確認

流水などで人肌程度に冷まし、腕の内側に少したらして熱くないか確認します。



⑤赤ちゃんを抱っこして飲ませる

ほ乳瓶の蓋をきつく閉めすぎないようにし、飲みやすい角度に傾けて飲ませよう。



⑥げっぶをさせる

終わったら背中を軽くトントンしてゲップさせよう。

注意!

- ほ乳瓶は洗って片づけよう

気をつけよう!!

★乳幼児突然死症候群(SIDS)

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、それまで元気だった赤ちゃんが、眠っている間に突然亡くなる病気です。日本ではおよそ6,000人〜7,000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2〜6カ月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。原因はまだ分かっていませんが、「うつ伏せ寝を避ける(医学的な理由で医師にすすめられた場合を除く)」、「赤ちゃんの周囲でタバコを吸わない」ことなどにより、発症のリスクを減らせることがわかっています。

★乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、命を落とすことがあります。赤ちゃんを決して激しく揺さぶらないようにしましょう。



悩めるぎふパパ相談室

生後〜1カ月

Q ママの子カラになりたいのに
どうしていいかわかりません・・・

ママを助けたいという気持ちを持つことはすばらしいこと。分からなければ素直に「どうしたらいい?」「何か手伝うことある?」と聞けばいいのです。あとはママの話を面倒くさがらずちゃんと聞いてあげることや、自分でできることは自分ですることでママは大変助かります。

Q あやしても反応がないけれど
大丈夫?

生後〜1カ月の時期は、あやしてもあまり反応がないのが普通。でも赤ちゃんは一生懸命パパやママの語りかけやスキンシップを受け止めているから、心配しなくて大丈夫。2〜3カ月ごろになれば「楽しい」「うれしい」といった感情が育ってニコツとするようになります。

Q ママは産後1カ月は
休まないといけないの?

産後、ママは体の不調を感じやすく、特に産後1カ月に無理をすると、後年の健康に大きな影響を及ぼします。ママは体を回復させるため、しっかり睡眠をとって安静に過ごす必要があります。

Q トントンしてもげっぷが出ないときは
どうしたらいい?

げっぷが出る出ないは個人差があります。げっぷが出ないときは、吐き戻しがのどに詰まらないように、背中にタオルをあてて、横向きに寝かせよう。



子どもの想像力を育みたいときは・・・

「おはなし会」でパパもママも一緒に楽しもう!

ホームページ

岐阜県図書館

検索

『岐阜県図書館』

読書は子どもの想像力や集中力を高め、考える力を養います。岐阜県図書館では乳幼児〜小学生を対象とした「おはなし会」を開催しています。パパもママも一緒になって楽しむことができます。



ぎふエクセレントパパ 体験記

医療法人香徳会 関中央病院

S.G.さん

関市

私は1人目2人目とも育児休暇を1カ月間取りました。2人目も慣れないな、大変だなと感じたのは沐浴です。

首が座っていない新生児の頭を支え、耳にお湯が入らないようにしたり、石鹸やガーゼで洗う作業は大変だと思いました。今では1歳となり、一緒にお風呂に入るとおちゃやお湯で遊んだり、楽しく入浴タイムを送っています。

いつまで一緒に入ってくれるかわかりませんが、これからも子ども達との入浴の時間を大切にしていきたいです。





2~3カ月

赤ちゃんとの時間をたくさん作って、ぎふパパの道をまっしぐら!

ママの体調もだいふ回復し、赤ちゃんのいる生活にも慣れてくる時期。ベビーカーに乗せてお散歩もできるようになります。赤ちゃんとの遊び方を知って、ふれあう時間を増やしていこう。数時間でも、美容院に行く時間や睡眠の時間を作れば、ママもリフレッシュ!

“2~3カ月”の成長のめやす

※赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。
ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。

- 顔の前でじっと手を見て遊ぶ
- 動くものを目で追う
- あやすと笑ったり、「あー、うー」と声を出す
- 昼夜の区別がついて、夜まとめて眠るようになる子も
- 軽くて握りやすいものを少しの間持てる
- 首がしっかりしてきて、頭が少し持ち上がる



お腹をブーっと吹く

赤ちゃんのお腹に口を当てて「ブブー」と吹きかけよう。くすぐったさと音で脳や心を発達させます。お腹をこちょこちょしてもOK。パパも楽しむことで、赤ちゃんにもその楽しさが伝わります。



おもちゃが見えるかな?

徐々に視力が発達してくるので、明るく目立つ色で音の鳴るおもちゃを見せてみよう。ゆっくり動かすと目で追いかけてたりも。たくさんのおもちゃではなく1つに集中させよう。

五感で遊ぼう!

ビニールひもをシャラシャラ揺らしたり、レジ袋をカシャカシャ丸めたり、ガラガラを鳴らしたり、積み木をほっぺにベタベタしたり…。不思議な音や感触で遊んでみよう。



おすすめの絵本

この時期は音に関心を示す時期。
音の出る絵本はもちろん、
言葉の響きやリズムにおもしろさがあると喜びます。
声のトーンや表情で楽しく読んであげよう。





いないいないばあ!

ずっと使える遊びが「いないいないばあ」。「ばあ!」までの時間を空けたり、声のトーンや表情に変化をつけよう。パパの顔が見えることで安心感を与えます。



歌ってふれあい

歌詞がシンプルでリズムカルな赤ちゃん向けの童謡や手遊びの歌を、目を優しく見つめながら歌ってみよう。手を取って一緒に振り付けをしたりゆっくり揺らしてみてもOK。赤ちゃんの首がまだすわっていない場合は首を支えてあげよう。

ぼかぼかおさんぼ

鳥の鳴き声、風のそよぎ、五感を刺激され、赤ちゃんの世界を広げるおさんぼ。音に関心があるころなので、音を意識しながら話しかけてあげよう。

予防接種を受けよう!

予防接種は、ワクチン(病原体や毒素の力を弱めて作った薬液)を接種して免疫力をつけることにより、感染症の発症を防いだり、症状を軽くすることに役立ちます。

大切なお子さんを病気から守るために、正しい知識を持ち、予防接種を受けましょう。

予防接種には、法律に基づき市町村が実施する「定期接種」と、対象者の希望により行う「任意接種」があります。定期接種は、予防接種の種類・実施内容とともに、望ましい接種時期についても定められていますので、計画的に接種をすすめましょう。

※予防接種の内容及び接種期間等は変更されることがありますので、詳しくはお住まいの市町村におたずねください。

〈乳幼児期の定期接種〉

四種混合(ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ)、BCG(結核)、日本脳炎、麻しん・風しん混合、ヒブ(インフルエンザ菌b型)、小児用肺炎球菌、水痘(水ぼうそう)、B型肝炎、ロタウイルス

〈乳幼児期の主な任意接種〉

おたふくかぜ、インフルエンザ



悩めるぎふパパ相談室

2〜3カ月

ミルクをあげても、おむつを替えても、何をしてもしゃまないとときはどうしたらいい？

★無理に泣き止ませようとしない

生後2〜3カ月は最も泣く時期で何をやっても泣き止まないことがあります。思わず焦ってしまうけれど、そんなときは安全なところに寝かせて一度赤ちゃんから離れて、自分の気持ちを落ち着かせることも大切です。

★包み込んで抱っこ

おくるみでくるんだり、赤ちゃんの足を太ももにはさんで密着すると、胎内にいたときと同じ状態になり、赤ちゃんは安心します。

★赤ちゃんの状態、環境を確認する

部屋は暑かったり寒かったりしないか、熱があるのではないか、痛がる場所はないかを確認して、当てはまることがなければゆったりと抱っこして、やさしく話しかけてあげましょう。

★胎内で聞いていた音を聞かせる

赤ちゃんが胎内にいたころに話しかけていた言葉や、よく聴いていた音楽を聞かせれば、赤ちゃんもリラックスします。ビニールをカシャカシャさせたり、換気扇の音で安心する赤ちゃんも。



子どもの状態をよく観察して「いつもと違う」様子に気づこう！

子どもの病気は進行が急であることが多いので、早く発見して適切な対処をすることが大切です。日頃から子どもの状態をよく観察しましょう。



ココをチェック！

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 機嫌がよく、表情がイキイキしているか | <input type="checkbox"/> うんちの回数や色、かたさなど変化はないか |
| <input type="checkbox"/> 元気でよく動き、いろいろなものに興味があるか | <input type="checkbox"/> 鼻水や鼻づまりはないか |
| <input type="checkbox"/> おっぱいやミルク、離乳食をいつもどおり食べるか | <input type="checkbox"/> 耳を痛がったり聞こえは悪くないか |
| <input type="checkbox"/> 抱っこしたときのぬくもりがいつもと同じか | <input type="checkbox"/> 皮膚に発疹は出ていないか、あざの変化はないか |
| <input type="checkbox"/> おしっこの量や色、回数、匂いなど異常はないか | <input type="checkbox"/> 目やにや充血はないか、まぶしそうにしないか |

夜間・休日に“子どもの様子がおかしいな？”と思ったら #80000 へ。

※詳しくはP48をご覧ください。

ぎふエクセレントパパ 体験記

株式会社 五月商店 稲垣 貴友さん 各務原市

深夜ぐずった時はパパがもう一仕事！

子どもが生後3カ月頃から、よく夜泣きをしました。日中仕事で疲れた体にむち打ち、寝かしつけを頑張りました。大変ではあるものの、子どもを見ると不思議と元気が出てくるもので、明日の仕事も頑張ろうと勇気づけられます。もちろんママも日中お世話を頑張ってくれているので、「お疲れ様」「ありがとう」の感謝の気持ちを伝えましたよ！子どもの寝顔は私の宝物です。





4〜6ヵ月

表情が豊かになって、
少しおすわりができるように。

首がすわって、頭を立てて周囲を見られるようになり、立体感や遠近感が分かってくる時期。感情表現が豊かになってかわいい表情をたくさん見ることができず。手足の動きも活発になって、自分から「抱っこしてほしい」など手を伸ばして要求をしはじめます。赤ちゃんの要求を受けとめ、やり取りを楽しもう!

“4〜6ヵ月”の成長のめやす

※赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。
ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。

- 首がすわり、うつぶせで遊んだり、寝返りをうつ
- 触れたものを手をつかんだり、持ち替える
- からだ全体で感情を表現する
- ママを特別な存在と認識する
- さみしいなどの細かい感情が生まれる
- 両手で支えておすわりできるようになる
- 手を振る、なめるなど自分から動きかけて遊べる



おふろでばしゃばしゃ

パパとお風呂に入れるようになったら、水を嫌がらないように楽しくお風呂タイムを。湯船の水面を手のひらでばしゃばしゃしたり、おもちゃを揺らしてみよう。
一緒にお風呂に入るだけでなく、着替えの準備や後片づけまでやると、ママは大助かり。

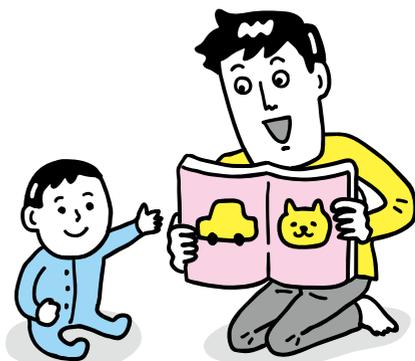
一緒に絵本を読もう

おすわりができるようになったら絵本の読み聞かせが楽しめます。ゆっくり優しく語りかけ、親子で一緒に楽しもう。



おすすめの絵本

リズムが楽しい擬音が出てくる絵本や言葉の繰り返しや楽しい絵本を選んでみましょう。声や表現をいろいろと変えて読むと赤ちゃんも喜ぶます。





お顔にさわって

からだの部位に興味がいってくるころ。鼻をツンツン、おでこをコンコンとくっつけあったり、赤ちゃんが声を出しているとき、口に手をあてて「あわわわ」と言わせてみよう。

自然にふれよう

からだつきがしっかりしてきたら、ベビーカーから降りて葉っぱや花、木の幹と一緒に触ってみよう。しっかりとからだを支えて滑り台を少しだけ滑らせてもワクワク。



甘えて、遊んで気分転換

赤ちゃんが泣いて要求を伝えることも増えます。理由が分からないときも「そうだね〜」と応えてあげて。具合が悪くないのなら景色を変えたり、五感を刺激する遊びを。

おひざの上で

両脇をしっかり支え、パパの太ももの上に赤ちゃんを座らせたり、立たせたりして軽く上下にポンポン、ピョンピョンさせます。





悩めるぎふパパ相談室

4~6カ月

Q パパと遊ぶことは絶対に必要なの？

子どもの自立心や自己肯定感を育てるために大切なのが遊びです。仕事が終わってゆっくり休みたい…と思うかもしれませんが、赤ちゃんと遊ぶことはパパにとってもストレス解消になります。パパとの遊びは赤ちゃんのからだを丈夫にするだけでなくパパと赤ちゃんの心の絆が深まっていきます。



Q 寝かしつけてもなかなか寝てくれないときは？

生活のリズムをくずさないことが第一。絵本を読むなど、寝る前にする習慣をつけるといいでしょう。「寝かせなくちゃ!」というパパの焦りは赤ちゃんにも伝わって逆効果。部屋を暗くして一緒に寝てあげると安心して眠りやすくなります。

Q 一生懸命あやしても、笑ってくれない

落ち込まずに「新しい技を考えるチャンス」とポジティブに考えよう。パパが明るい気持ちであれば、赤ちゃんにも伝わって笑顔になるもの。自分のためにパパがあれこれしてくれることが信頼感にもつながります。

外出先で授乳やオムツを替えるときは…

地域ぐるみで子育てをやさしくサポート

『岐阜県赤ちゃんステーション』

岐阜県赤ちゃんステーションは、「授乳の場」、「オムツ替えの場」、「ミルクのお湯」のいずれかを無料で提供している店舗や施設のこと。赤ちゃんステーションとして登録している店舗や施設には、利用者の方に一目で分かるように、シンボルマーク入りのステッカーが掲示されています。

ホームページ [岐阜県赤ちゃんステーション](#) 検索



ぎふエクセレントパパ 体験記

株式会社リーピー 玉井 貴之さん 各務原市

生後4カ月~6カ月頃は、ある程度寝かしつけや夜中の授乳にも慣れてきたこともあり、精神的な負担もなく育児を楽しめたと思います!夜中も3時間おきに授乳して、朝起きたらお散歩して、それから出勤…。と、今振り返るとなかなかハードな生活でしたが、今でもそのお散歩ルートを通るたび、その時の景色が鮮明に甦ってくるため、「あの時、ちゃんと頑張ってたな」って思いますね。



これだけは覚えておこう!



7~11ヶ月

離乳食を作って 食べさせてみよう!

よだれがたくさん出たり、大人が食事をしているとじっと見たり、口をもぐもぐ動かはじめたら離乳食をはじめましょう。5~6カ月で食べはじめる赤ちゃんもありますが、赤ちゃんのペースでスタートしよう。パパは食べさせてあげることはもちろん、積極的に離乳食を作ってみよう!

“7~11ヶ月”の成長のめやす

※赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。

ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。

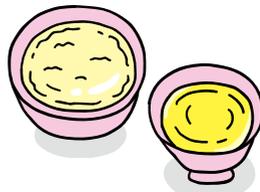
- 手で支えなくても背筋を伸ばして座れる
- 興味のあるものや欲しいものを指差す
- はいはい→つかまり立ち→つたい歩き→1人で立てるようになる
- 大人の話しかけに反応して、言葉のまねが上手になる
- 人見知りするようになる
- シールをはがすなど指先で細かい動作ができる

食べさせてみよう



赤ちゃんを横向きに抱っこして、正面からスプーンを持っていきます。赤ちゃんが食べ物を見たら、スプーンを下唇の上において、上唇が動くのを待とう。動いたら食べ物を取り込ませるようにして食べさせます。

お米などの炭水化物からはじめよう!



最初はお米やじゃがいもなどの炭水化物を加熱して、ペース状にしたものを食べさせてみよう。慣れてきたら苦みやアクのないにんじん、かぼちゃなどの野菜類、豆腐などのタンパク質類を。

パパが率先して作ってみよう!



初期の離乳食はおかゆやうどんをペースト状にしたもので十分。ぜんぶ手作りにしなくても大丈夫。困ったときはベビーフードを頼ってもOK。「おいしいね～」と声をかけながら食事を楽しもう。

食べ物に気をつけよう!



乳幼児に食べさせると危険な食べ物もあります。1歳までは蜂蜜、2歳までは生たまごや刺身などの生ものは食中毒のおそれがあるので避けて。牛乳や大豆、小麦、そばなどアレルギーの可能性のあるものは少しずつすすめよう。



悩めるぎふパパ相談室

7〜11ヵ月

Q お口のケアはどうすればいいの？

●7〜8ヵ月ごろ…

下の前歯が生え始めます。唾液の分泌が盛んなので、唾液で歯の汚れが落ちやすく虫歯になりにくい時期です。でも歯はどんどん生えてくるので、このころからお手入れをはじめよう。

1. 歯についた汚れを落とすために湯冷ましや麦茶等、甘くない水分を飲ませよう。
2. 1日1回、湿らせたガーゼで歯をつまんで歯の表裏をふこう。
3. 赤ちゃん用の歯ブラシを持たせたり、噛ませたりして、歯ブラシの感触に慣れさせよう。



●8〜10ヵ月ごろ…

上の前歯が生えてきます。上の前歯は赤ちゃん時代に最も虫歯になりやすいので、歯磨きをスタートさせて、少しずつ慣れさせよう。

1. 一緒に座って、歯ブラシを持たせ、遊び感覚で自分で磨かせてあげよう。
2. 1日1回、寝る前にやさしく仕上げ磨き用歯ブラシで磨き上げよう。
3. 寝ている間は口の中が虫歯になりやすい状態になるので、夜中の授乳は少しずつ控えよう。



※歯が生える時期や順序には個人差があります。

仕事などで病気の子どもの面倒が見られないときは…

子どもの急な病気のとくに…一時的に子どもを預かってくれる

『病児保育』

子どもが病気になったとき、保護者が仕事などを理由に家庭で面倒をみるのができない場合に、専門スタッフのいる施設で一時的に預かるサービスです。おおむね小学生までの子どもを対象とし、受け入れ可能な症状は施設により異なります。

[ホームページ](#)
[岐阜県 病児保育](#)
[検索](#)

ぎふエクセレントパパ 体験記

サンメッセ株式会社
野久 健治さん
岐阜市

生後4ヵ月の頃は、毎日夜泣きをしました。長女の面倒と家事育児をするママとともに、日中仕事で疲れた体にむちを打ち、寝かしつけをがんばりました!!寝不足、疲労で大変ではありましたが、スヤスヤ寝ているときの寝顔、元気に笑う姿などを見ると、明日も仕事をがんばろう!!と勇気がもらえます。今はずりばいをして、遅く家中を動きまわっていますが、これから子どもの成長を家族で見守っていきたいと思います。





1歳

あんよ時代の幕開け！ 屋内外の事故に気をつけよう！

1歳になると、好奇心のおもむくままにあちこち歩き回ります。でも状況判断や危険を感じる力はまだまだ未熟。パパやママの言うことが分かってくるものの、理解力も未熟なので「ダメ!」と言っても言うことを聞きませんが、根気よく危険を教えていくことが大事。気迫と表情で「ダメ!」と言った後は、「痛かったね」などフォローの言葉を忘れずに。

“1歳児”の成長のめやす

※子どもの成長や発達には個人差が大きいです。
ほかの子どもの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう

- 約8割の子が1歳3カ月までに歩きはじめる
- 視力は0.4程度になり、ものを立体的に見られる
- 自己主張がはっきりし、大人と同じ感情を表現するようになる
- 手伝いやごっこ遊びがさかんになる
- 積み木を積むなど、指先で力を加減できる

歩いているとき



「道路は一緒に手をつなごうね」と教え、絶対に手をつなぐこと。子どもが車道へ飛び出さないように、パパは必ず車道側を歩こう。また、すれ違う大人の荷物が当たったり植木などの枝が刺さったりしないよう、子どもの目線の高さを確認しておくのも大切。

ベビーカーに乗せているとき



バランスを崩して転倒する場合がありますので、荷物は持ち手にかけずに手で持ち、子どもが立ち上がらないようベルトの装着を忘れずに。また、暑い夏の日には地面からの放射熱の影響でベビーカー内は高温になるので、子どもの様子をこまめにチェックして。

自転車に乗っているとき



荷物の積み降ろしなどをすると転落事故につながるため、子どもは最後に乗せて最初に降ろそう。また、ほんの短い時間でも子どもを乗せたままにしないこと。転倒やけがなど不測の事態を防ぐため、ヘルメットを必ず着用させよう。

自動車に乗っているとき



万が一の事故防止のため、チャイルドシートに座らせよう。パワーウィンドウに顔や首、指などを挟まれることがあるのでロックを忘れずに。また、エアコンを切った車内は真夏でなくてもすぐ温度が上昇し、熱中症になる可能性が。ほんの数分でも子どもだけを残してはダメ!

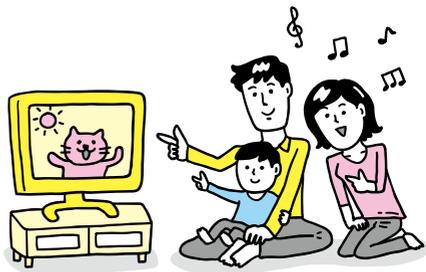


悩めるぎふパパ相談室

1歳

Q テレビやDVD、スマホは、どのくらい見せていいの？

テレビやDVDなどを長時間見せておくと、五感を通じていろいろな体験をして、成長する時間を削ってしまうことになり、発達に影響を及ぼすことがあります。でもパパやママと一緒に歌ったり、踊ったりするなどよい刺激を受けることもできます。2歳までは1日30分以内を目安に、明るい部屋で、一緒にやりとりを楽しみながら見よう。



Q 言葉の意味を理解していないみたいけど…

お気に入りのキャラクターやおもちゃなど、普段よく使うもの、見るものの名前を語りかけてみよう。そのうち子どもの興味がでてくるはず。

Q すくかんしゃくを起こして困っています

前後に子どもがどんな行動をしていたかを考えて、気持ちがおさまるまで待ってあげよう。落ち着いたところに「こうしたかったのかな？」と話しかけて。このやりとりで子どもは気持ちをしずめることを学びます。

仕事や用事で子どもを預けたいときは…

育児の援助を受けたい人、援助したい人を結びます！

『ファミリー・サポート・センター』

子育ての手助けをしてほしい人(依頼会員)と子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)が会員となって支え合う組織です。保育施設や学校などへの送迎や始業前・終業後の預かり、急な用事や残業のときの預かりなどの支援が受けられます。

ホームページ



ぎふエクセレントパパ 体験記

HAGIホーム・プロデュース株式会社 松永 力也さん

不破郡垂井町

パパは家族のヒーロー！

育休を長期間取得したことで、家事育児の大変さもママと共有することができ、子ども達も「パパ大好き！」とよく言ってくれます。次女がちょうど1歳になる頃、家族が次々と体調不良になったことがありました。特にママが高熱で体調不良が長引いていたのですが、普段からお風呂や寝かしつけを私がしていたので、子ども達も不安になることなく過ごすことができ、ママにも「ゆっくり寝かせてくれてありがとう」と、とても感謝されました。



これだけは覚えておこう!

ぎふパパ
の技

2歳

子どもの「いやいや」は自己主張! 根気よく付き合いながら、 しつけをはじめよう!

2歳にもなると、パパやママの言葉や指示を理解できるようになってきます。しかし、子どもは理解はできても「いやいや!」を連発します。この「いやいや」はわがままではなく、「自分の人格を認めて!」という合図。言いなりになってはいけませんが、この「いやいや」に根気よく付き合って言い聞かせることが大切。そうすることで「ありのままの自分でいいんだ」という自己評価が育ちます。

“2歳児”の成長のめやす

※子どもの成長や発達には個人差が大きいです。
ほかの子ともとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう

- 足の機能が発達し、その場でジャンプできる
- 2歳半~3歳頃には乳歯が20本生えそろう

- 自立心が強くなる
- 自分のしたいこと、好きなことがはっきりしてくる

危ない!!



しかり方

1人で走り出してしまったときなど、危険な時は「ダメ!」「危ない!」としっかりからだを抱いて止めよう。そのうち「イヤイヤ!」が出てきますが、見守ってあげることで自分の気持ちをコントロールできるようになります。

受け入れる

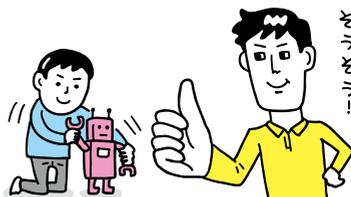


しるだけでは、子どもは不安になるだけで、聞こうとする気持ちを持ってません。ものを投げたときも「投げたみたかったんだね」と子どもの気持ちをパパが受け入れてくれることで、子どもは安心して聞くことができます。



教える

子どもはまだどのように行動するのが正しいのか分かりません。だからパパが分かりやすい言葉でやさしく教え、理由を伝えてあげよう。無理矢理教えるのではなく、子どものやる気を引き出すことが大切です。



ほめる

行動がなおせたり、うまくできたら、どんな小さなことでも、めいっばいほめてあげて。ほめるとは評価することではなく、一緒に喜んであげること。うまくできなくても落ち込まずゆっくりのんびりやろう。



悩めるぎふパパ相談室

2歳

Q おむつはずし・トイレトレーニングはいつ頃からはじめればいい?

1人でトイレに行くためには、まずひとり歩きができ、自分の手足のコントロールができることが必要です。また、膀胱が発達し、おしっこの間隔が2時間くらい空くようになり、言葉の意味を理解して「おしっこ」と言えるようになれば、おむつはずしの時期。子どもの発達にあわせてはじめよう。



Q 体罰って必要ですか?



体罰は「攻撃性が強くなる」「反社会的行動に走る」「精神疾患を発症する」など、子どもの成長にマイナス面が大きいと言われています。2020年4月には、子どもへの体罰が法律で禁止されました。子どもの心身の成長のために、体罰ではなくどうすればよいのか言葉や見本を示すなど、子どもが理解できる方法で伝えることが大切です。体罰に頼らないしつけの方法を考えてみよう。

外食や買い物をお得に楽しみたいときは…

家族にうれしい特典がいっぱい!!

「ぎふっこカード」

県内に在住の18歳未満の子どもがいる世帯・妊娠中の方がいる世帯に交付しています。「ぎふっこカード」を協賛店舗で提示すると、商品等の割引やポイントカードの加算などの特典や子育て応援サービスを受けられます。

ホームページ

ぎふっこカード

検索



ぎふエクセレントパパ 体験記

株式会社イマオコーポレーション 鷗飼 剛史さん 関市

子どものイヤイヤ期は私の成長にもつながりました!
次男が2歳になりイヤイヤ期が始まりました頃、長男の時よりイヤイヤパワーが大きく毎日バタバタでした。正解を模索し続けるもうまくいかず、つい周りと比べがちですが、性格も十人十色、試行錯誤の中、育児方法もそれぞれだと実感しました。スヤスヤと眠る子どもの寝顔を見ると疲れも吹き飛び、成長の証であるイヤイヤ期を乗り越えたときは、私も一緒に成長できたと思います!



これだけは覚えておこう!



3〜4歳

パパの本領発揮! からだを使って 子どもと思いきり遊ぼう!

言葉でコミュニケーションできる力がついてくるので、子どもとの会話も楽しめるようになります。また自我が強くなり、好きなことがはっきりしてきて、何でも自分でしがります。これは自立心が育まれてきた証拠。この時期こそ、パパの出番! 公園でからだを使って思いきり遊ばば、子どものからだが丈夫になって、自立心も育まれていきます。

“3〜4歳児”の成長のめやす

※子どもの成長や発達には個人差が大きいです。
ほかの子どもの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう

- 突き出していたお腹がへこみ、スマートな幼児体形になる
- 知りたいことがたくさん出てきて質問をたくさんする
- てんぐり返しができたり、走ることも上手になる
- お友達と遊ぶようになる



電車ごっこ

どこへ行くにも「いやいや!」。そんなときは電車ごっこで楽しい気持ちにさせて誘おう。いろんなシーンで遊び心を。



おままごと

想像力が豊かになってくるこの時期にはおままごとを。ちょっとの小道具でパパやママになります。



粘土遊び

粘土遊びはいろいろな形を作って楽しめるだけでなく、指先を使うことで脳に良い刺激を与えます。



公園で

思いきり遊ぶ!

すべり台やブランコ、鉄棒など、公園の遊具を使って一緒に遊んじゃおう! 仕事のストレス解消にもなりますよ!

おすすめの絵本

子どもの生活の中でおなじみのものや習慣、言葉が出てくる絵本。言葉をまねしたり、イメージをふくらましてワクワクするようなストーリーのものがおすすです。



悩めるぎふパパ相談室

3~4歳

Q 子どもの甘えにどう対応していけばいい？

泣いたり、怒ったり、わがままを言ったり、かと思えば、ベッタリと甘えてきたりとパパやママを困らせる時期。でもこれは情緒が発達し、自立心が育っている証拠です。自立と甘えを行ったり来たりしながら子どもの心は成長していきます。十分に甘えて安心感を得られると、子どもは自立の世界へと向かいます。しかし、しばらくするとまた不安になり、安心感を求めて甘えてきます。これを繰り返すことで子どもは安心して自立へと向かいます。



Q 遊びを上手に切り上げる方法は？

急に帰ろうとすると、ダダをこねられることに。「長い針がここになったら」とか「あとこれをやったら帰ろうね」と予告すること。それでもぐずるようなら、「じゃあ、あと少しだけ」とおまけをしてあげよう。そして別の遊びやおやつで、次の楽しいことへ誘えば切り上げやすくなります。

Q 泣かれるとついイライラしてしまって・・・

いつもいつも泣かれると困ってしまいますよね。子どもにとって泣くということは、自分の感情を表現し、心の成長へとつながるものです。子どもが泣いたら大声でどなったり、たたいたりして泣けないようにしていると、感情をコントロールしづらくなってしまおうので注意しよう。

子どもが3人以上いる家庭には・・・

多子世帯家庭の応援にも取り組んでいます!!

『ぎふっこカードプラス』

県内に在住の18歳未満の子どもが3人以上いる世帯・3人目の子どもを妊娠中の方がいる世帯に交付しています。「ぎふっこカードプラス」を協賛店舗で提示すると「ぎふっこカード」より優遇したサービスを受けられます。



ホームページ [ぎふっこカードプラス](#) [検索](#)

ぎふエクセレントパパ体験記

(株)大西組 清水 魁さん 郡上市

初めてのことが出来ると自分の自信に!

3人目が産まれた時、ママは入院中の為、子ども2人と過ごしました。ある日、友達家族と遊ぶこと事になり、1日中遊んだその夜、昼寝もせず1日中遊んだせいか2人ともギャン泣き。抱っこしても泣き止まずの事態になりプチパニック。何とかあやし続ける事1時間、やっと落ち着いて寝てくれました。寝顔を見た時に、「1人でもやれば出来るじゃん!」と、パパとしての自信がさらにつきました。



これだけは覚えておこう!



5〜6歳

子どもの心とからだを育て、自立を応援しよう!

身のまわりのことはほとんど自分でできるようになります。会話も豊かになって、いろんなできごとや相手の気持ちを心とからだで感じ、受け取ることができるように。友達との遊びやいろんな体験をさせてあげるとともに、生活習慣や社会のマナーも少しずつ身につけさせ、子どもの自立を温かく見守りながら応援しよう!

“5〜6歳児”の成長のめやす

※子どもの成長や発達は個人差が大きいです。
ほかの子ともとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう

- 身のまわりのことは一通りできるようになる
- 相手の表情から喜びや悲しみの感情を読み取ることができる
- 思いやりの心を持つ
- 友達との関係を大事にする



子どもの話をしっかり聞こう

自分は「こうしたい」「こう思う」と自己主張がはじまります。正しいことはきちんと認めてあげよう。自分の感じ方や判断に自信を持てる子どもに育ちます。



友達との交流を大切に

社会や集団のルールを理解するには、友達と思いっきり遊ぶのが一番! やさしさや思いやり、意見が食い違った時の対処方法など、人間関係を学んでいきます。



生活習慣を見直そう

小学校では自分のことは自分するのが基本。入学の前に、子どもの生活習慣を総点検しよう。身支度の仕方など、指示するだけではなく、パパも一緒に手伝いながら、自分でできるようにしてあげよう。



マナーを身につけさせよう

電車やバス、レストランなどでは静かにする、危険な場所で遊ばない、あいさつをしっかりする、食事は食べ終わるまで席を立たないなど、基本的なマナーや他人のことを思いやる行動を身につけさせよう。



悩めるぎふパパ相談室

5〜6歳

Q 子どもの相手をしていると ついカッとなってしまいます…

子どもはそもそもまだ他人のことを考える能力が完全でなく、言うことを聞かないものです。そして失敗をして成長していくものです。自己主張する能力、自立心が健全に育ち、失敗によってさまざまなことを学んでいるのです。その子の個性がととらえ、ときには肩の力を抜いて深呼吸してみましょう。その方が子どもの成長にとって良いときもあります。



なんとかなるよね〜



Q 父親の不在は母子密着の危険性がある？

パパが育児に関わらないと、ママは孤独を感じ、不安になるもの。それと同時に子どもへの依存という形をとることがあります。つまり子どもがママの寂しさや不安を埋める手段になるのです。敏感な子の場合、ママの期待に応えようとまったく手のかからない「いい子」になることがあります。そうすると子どもの自立を妨げることにもなります。パパがしっかりと育児に関わることは、ママの安心と子どもの自立のために大切なことなのです。

ぎふエクセレントパパ 体験記

東清株式会社 市岡 大輔さん 中津川市

子どもが5歳になると、手紙を書いて「大好きだよ」と気持ちを伝えられるようになり、その成長に感動しています。

ある日、私が洗濯物を畳んでいると、子どもが遊びの手を止めて、下手なりに畳んで手伝ってくれました。その優しさに心が温まり、「ありがとう」と伝え、彼の表情も明るくなりました。日々の中で子どもの成長を見守ることができ、思いがけない嬉しい瞬間に出会えることが多くなりました。



元気で優しい子に育ちますように…

パパは積極的に育児に参加するべし!



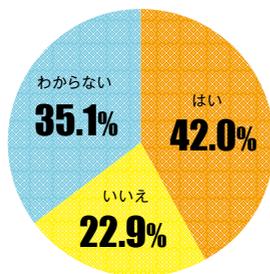
「パパが子育てに加わるとどんな子どもになると思う?」という質問に、ぎふママは…? トップは「元気を子になる」。続いて「思いやりのある子になる」「優しい子になる」がランクイン。その他「家族の絆を感じ取れる子に育つ」「不安な感情が少なく、精神的に安定した子になる」といった意見も。パパが愛情をいっぱい注げば、子どもは心もからだもより健康に育ちます。



ぎふママ455人の
ホンネから説く

ぎふパパ

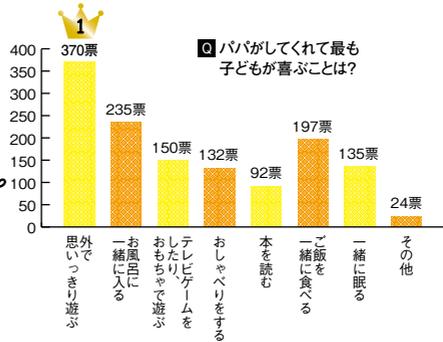
Q 共働きは、子どもの成長や発達に影響を及ぼすと思う?



共働きは子どもの成長に影響する? 家族や地域の人々にも愛情をいっぱい注いでもらおうべし!

「共働きが子どもの成長や発達に影響を及ぼす」と答えたぎふママは約4割。「三つ子の魂百まで」ということわざは「3歳頃までに人格や性格は形成され100歳までそれは変わらない」という意味。だからこそ、3歳までに「この世の中に、生まれてきてよかった」「周り自分を大切にしてくれる」という信頼感、自己肯定感を育むこと。共働きでも家族や地域の人々に協力してもらい、たっぷり愛情を注げば子どもはきちんと育ちます。

どんなことでも“パパと一緒に！”がうれしい！ 日常生活で、子どもと一緒にいる時間を作るべし！



ぎふママに聞く「パパがしてくれて子どもが最も喜ぶこと」のナンバーワンは「外で思いっきり遊ぶこと」。パパのたくましさ、頼りがいが子どもに伝わる絶好の機会です！その他、パパが帰宅後にできる「お風呂と一緒に入ること」「ご飯を一緒に食べること」がランクイン。特別なことをしなくても、日常の何気ないことをパパと一緒にやれば子どもは十分にうれしいのです！

のたしなみ

※子育て経験のある岐阜県内の455人の女性へのアンケート調査により作成しています。



□ パパの子育て協力にズバリ何点つける？

平均 **67.4** 点



ぎふパパの育児力は上々！仕事と育児のバランスを 考えて、子どもとの充実した時間を楽しむべし！

ぎふママがつける、ぎふパパへの子育て協力点数の平均は67.4点。455人中の1割のぎふママが100点満点をつけていて、ぎふパパの育児力は高いと考えられます。「仕事が忙しいなか、協力してくれた」「平日は仕事を一生懸命してくれて、土日は子どもと思いっきり遊んでくれた」という声がたくさんありました。仕事と育児のバランスを考えて、充実したパパ生活を送ろう！

モふパパ

子育て編

① こんなトラブルに気をつけよう!

大人にとっては危険を感じないものや場所であっても、赤ちゃんや子どもにとっては事故やケガの要因となるものがいっぱいあります。特にハイハイやつかまり立ち、歩行ができるようになる時期は要注意。部屋の中、屋外のトラブルに十分注意しよう。

〈居間〉

●コンセント

コンセントカバーをつけましょう

感電

●温風ヒーター

床に置くタイプは柵で囲みましょう

やけど



●ヘアアイロン・アイロン

一瞬ふれるだけでもやけどをします

やけど

●薬・硬貨・たばこ・ボタン電池

口に入れると危険です

誤飲・窒息



●ビニール袋

顔にかかると窒息します

窒息

●コードや紐

首に巻くと自分では取れません

窒息

こどもチェック!

- ・テーブルクロスは、はずしておく
- ・子どもの手が届き出しの中には、危険なものや小さなものを入れておかない



〈台所・お風呂場・トイレ〉

●シンクの包丁入れ

シンクの扉は簡単に開けてしまいます

けが

●やかん・ガスコンロ・炊飯器

蒸気にふれるだけでもやけどします

やけど



●洗剤

手の届くところには置きません

誤飲

●お風呂場・シャワー

残り湯は流しましょう。シャワーの熱湯にも注意

やけど 転倒 溺水



●トイレ

洋式トイレは必ずふたをしましょう

転落

溺水

●洗面台の指輪やカミソリ

置きっぱなしにしないよう注意

けが 誤飲



〈階段・玄関・その他〉

●階段や縁側

柵をつけましょう

転落

●玄関マット・スリッパ

スリッパはつまずくし、マットはすべります

転倒 打撲・けが



●施錠・ロック

1人で外に出ていけないように鍵をかけよう

失踪・迷い子

子どもの発達と事故

	転落	打撲・けが	熱傷	窒息	事故	溺水
誕生	抱っこするとき に落とす		熱いミルクや 熱い風呂	枕や布団 ビニール袋	車の事故 チャイルドシー ト装着不備	入浴時に落と す
3カ月 足をバタバタ	ベッドやソファ から転落		くわえタバコ	うつぶせ寝で うまれる		
4カ月			大人の飲んで いるお茶や コーヒー	たばこ、小物、 ボタン電池の 誤飲		
5カ月 触ったものを 口の中に		金属やプラス チックの玩具 でのけが				
6カ月 寝返り	歩行器ごとの 転落	床に置いてあ る固いものに ぶつかる		小さなおもちゃ の誤飲	自転車の二人 乗り	
7カ月 お座り	縁側から転落			よだれかけ コードやひも類		
8カ月 ハイハイ	いすから転落	引き出しの中 のハサミや カッターナイフ	ポット、アイロ ン、食卓の熱 いもの	薬や化粧品の 誤飲		
9カ月			ストーブや ヒーター			入浴時に自分 で立って浴槽 に転落
10カ月 つかまり立ち	浴槽や洗濯機、 便器へ転落	建具や家具の 角で打つ	コンロ	豆やナッツ類 の誤飲		風呂の残り湯 に転落
11カ月	階段から転落	テーブルの角 で打つ		ビニールなど をかぶって遊ぶ	道路に飛び出す	
1歳 歩行	窓やベランダ から転落	歯みがき中の 喉突き			コンセントに何 かを挿しこむ	
2歳 階段の昇降	滑り台やプラ ンコから転落	ドアや引き出 しに手を挟む	ライター、マッ チ、花火			台に乗って洗濯 機をのぞき込む
3歳～ 高いところ からジャンプ	自転車から 転落	戸外の段差で ころぶ		ドラム式洗濯 機での事故	三輪車や自転 車の事故 失踪・迷い子	プールや川、 海での事故

岐阜県の県有施設紹介



岐阜かかみがはら航空宇宙博物館 (愛称「空宙博」)

国内唯一の航空と宇宙の本格的な専門博物館。日本最多を誇る実機展示やジェット機操縦シミュレータ等の体験装置があり、楽しく空と宇宙を学べる!

住所: 〒504-0924 岐阜県各務原市下切町5丁目1番地
開館時間: 平日10:00~17:00
土日祝日10:00~18:00
電話番号: 058-386-8500
入館料: 大人800円(20名以上の団体は700円)
高校生: 60歳以上500円(20名以上の団体は400円)
中学生以下無料
URL: <https://www.sorahaku.net/>



ぎふ木遊館

- ・木の香りに包まれた木造の館内で、10種類の大型遊具や100種類を超える木のおもちゃで遊ぶことができます。
- ・遊び方のアドバイスをしてくれる見守りスタッフ(さとやまさん)もいます。

住所: 岐阜市学園町2丁目33番地
開館時間: ○開館時間
10:00~17:00 ただし3部入れ替え制
第1部(10:00~11:30)
第2部(13:00~14:30)
第3部(15:00~16:30)
○休館日
毎週水曜日(水曜日が休日の場合は、翌平日)
年末年始(12月29日~1月3日)
施設点検日(その都度通知)

電話番号: 058-215-1515
入館料: おとな:300円(団体(20人以上):200円)、高校生以下:無料
URL: <https://mokuyukan.pref.gifu.lg.jp/>



養老公園

自然溢れる園内で名瀑「養老の滝」、体験型アート「養老天命反転地」、遊具が充実した「こどもの国」、キャンプやBBQができる「RECAMP養老」などをお楽しみください。

室内施設「こどもの家」では、工作教室や絵本の読み聞かせなどのイベントも随時行っています。



住所: 〒503-1267 岐阜県養老郡養老町高林1298-2
開園時間: 9:00~17:00
休園日: 毎週火曜日(火曜日が祝日の場合はその翌日)、
年末年始(12月29日~1月3日)

電話番号: 0584-32-0501
入園料: 無料
URL: 養老公園公式HP
<https://www.yoro-park.com/>
養老公園公式HP こどもの国
<https://www.yoro-park.com/facility-map/kodomonokuni/>





ぎふ清流里山公園

花に囲まれた里山の景色、エキサイティングなアドベンチャーパーク、動物とふれあう牧場、地元新鮮野菜やおみやげ、グルメ。岐阜がてんこ盛りの公園です。「里山の湯」、ホテル「フェアフィールド・バイ・マリOTT・岐阜清流里山公園」もあり、癒しの施設も充実しています。

住所：美濃加茂市山之上一町229番地1
開園時間：(3月～10月)9:00～18:00 / (11月～2月)9:00～17:00
※12月～2月は水曜休園
※「里山の湯」は無休(通年)10:00～22:00
但し、機器メンテナンス等による臨時休園あり

電話番号：0574-23-0066

入館料：公園は無料
「里山の湯」
・大人(中学生以上) 720円
・小人(4歳以上) 360円

URL：<https://satoyama-park.gifu.jp/>



世界淡水魚園(オアシスパーク)

大型遊具や水遊び場、大観覧車、BBQ、SNSで話題のグルメやおみやげまで。美しい水路沿いに遊び場や飲食店など楽しい施設が並び、子どもから大人までたっぷり楽しめます。

住所：岐阜県各務原市川島笠田町1564-1
開園時間：9:30～22:00(季節により短縮・延長あり)
※休園日は月ごとに異なるため、詳しくはHPをご覧ください。

電話番号：0586-89-6766

入館料：無料

URL：<https://www.oasispark.co.jp/>



世界淡水魚園水族館(アクア・トト ぎふ)

世界最大級の淡水魚水族館。「木曾三川・長良川の源流から河口までと世界の淡水魚」をテーマとした展示が充実しています。

住所：岐阜県各務原市川島笠田町1453
開館時間：9:30～17:00(平日) 9:30～18:00(土・日・祝日)
※無休(但し、オアシスパークの休園日に準ずる)

電話番号：0586-89-8200

入館料：大人 1,780円 中高校生 1,400円
小学生 900円 幼児(3歳以上) 500円

URL：<https://aquatotto.com/>



ぎふワールド・ローズガーデン

約6千品種2万株を誇る世界最大級のバラ園。春のネモフィラ、夏のヒマワリ、秋のコスモスなど、四季折々の花も楽しめます。モロッコ王国の伝統技術で美しく装飾されたガーデンもあり大変好評。お子様向けの遊具も充実しています。

住所：岐阜県可児市瀬田1584-1
開園時間：9:00～17:00(最終入園16:30) ※時季により異なる
※毎週火曜(祝日の場合は翌平日)・年末年始は休園

電話番号：0574-63-7373

入館料：大人：無料～1,050円(時季により異なる)、
高校生以下：無料

URL：<https://gifu-wrg.jp/>



ともかじ ともいく
共家事・共育チェックシート
家事編 上級



大切なのは自分とパートナーがどちらも犠牲にならず、お互いが納得する分担を目指すこと。チェックシートを使って名もなき家事を見える化し家庭の「今」と「これから」を共に考えよう！

①あなたの家庭の家事分担状況を点数化してみよう
(点数は指標であり優劣を付ける目的はありません)

夫が多い	やや夫が多い	夫・妻で同じくらい	やや妻が多い	妻が多い
4点	3点	2点	1点	0点

項目	内容	夫が多い	やや夫が多い	夫・妻で同じくらい	やや妻が多い	妻が多い
洗濯	洗濯機から取り出して干す					
	洗濯物を取り込む、収納する					
	アイロンをかける(クリーニングに出して引き取る)					
	布団を干す、シーツを洗う					
	トイレや手洗い場のタオル交換					
食事	献立を考える					
	調理、盛り付け					
	お米を洗う、ご飯を炊く					
	お箸や取り皿を並べる					
	お茶・水をつくる					
	食器・鍋類を洗う					
	シンクを洗う、コンロなど調理器具を拭く					
	食器を棚へ片づける					
掃除	お弁当を作る					
	ごみを集めて分別する					
	ごみを搬出する					
	風呂洗い					
	トイレ掃除					
	洗面所・台所・お風呂の排水溝掃除					
	リビング・各部屋の掃除					
	玄関・靴箱の掃除					
その他	部屋の整理整頓					
	エアコンの掃除・加湿器の水補充					
	日常の買い物(食材や日用品)					
	家の管理・部品交換					
	車の管理(給油、洗車、点検、保険等)					
	家計管理					
	トイレトーパーやティッシュ、各種洗剤の補充					
	衣替え					
地域の行事、自治会の会合等に参加する						

偏り度合	合計点数	タイプ診断結果
妻 ↑	19点以下	I.「どう見ても妻がワンオペ」タイプ
	20~37点	II.「夫が『手伝うよ?』と言ってしまっている疑惑」タイプ
	38~55点	III.「分担を心掛けていますね」タイプ
	56~65点	IV.「ワンチームで家事実践」タイプ
	66~83点	V.「夫をメインに家事が回っていますね」タイプ
	84~101点	VI.「専業主夫的生活」タイプ
夫 ↓	102点以上	VII.「どう見ても夫がワンオペ」タイプ

②合計の点数を書いてみよう

点

③合計点数を基に家庭の家事分担タイプを診断してみよう



I. 「どう見ても妻がワンオペ」タイプ

多くの項目で「妻が多い」を選択した場合、「どう見ても妻がワンオペ」タイプになります。家事をやらない夫である以外にも、夫の帰宅時間が毎晩遅かったり、泊りがけの出張が多かったりしてもこのタイプになりやすいでしょう。

夫は、ゆっくりしたいという気持ちでいるのかもしれませんが、しかし妻の負担が大きくなり、役割を分担することはとても大切です。例えば「週1回のトイレ掃除だけでも自分が」などと、まずは家庭内での自分の仕事を決めてみてはいかがでしょうか？

II. 「夫が『手伝うよ?』と言ってしまっている疑惑」タイプ

「やや妻が多い」の数が多いとこのタイプになりやすいです。「やや」ということで、全くやっていないのではなく、夫が「手伝うよ?」と妻に声を掛けて、たまには取り組んでいることと思います。この「手伝うよ?」が曲者。多くの妻が「『お手伝い』って何なのかな、なんかモヤモヤする。」という気持ちになります。全てをメインでやろうとまで意気込む必要はありませんが、一つでも多く、「自分が主」という感覚でやることを増やすことをおすすめします。

III. 「分担を心掛けていますね」タイプ

夫が多くやっている項目もいくつかあるでしょうし、「夫・妻で同じくらい」も多いでしょう。家事の割合が夫3:妻7ぐらいの家庭が「分担を心掛けていますね」タイプになります。夫婦間でしっかりと分担を話し合った上で、妻が専業主婦の場合や「昼間に少しパートに出ている」という家庭であれば、このままでも良いでしょう。お互いフルタイムで条件が同じならこのタイプであれば考えもの。もう少し、家事に積極的になれると良いですね。

IV. 「ワンチームで家事実践」タイプ

もっともバランス良く分担できている場合が、この「ワンチームで家事実践」タイプになります。おそらく、よく話し合って担当分けをした上で協力して家事をしているのでしょう。もしかしたら夫の母親が忙しい方で、父親が積極的に家事をする様子子ども時から見てきたから自然とできているのかもしれませんが、これからもワンチームで!



V. 「夫をメインに家事が回っていますね」タイプ

「夫が多い」「やや夫が多い」を選んだ項目も多でしょう。妻の方がよりも仕事が忙しかったり、帰宅が遅いことも珍しくなかったりするのは、夫婦間でしっかりと分担を話し合った上でこのことであれば良いのですが、お互いフルタイムで条件が同じならこのタイプであれば考えもの。もう少し、妻の方が家事に積極的になれると良いですね。

VI. 「専業主夫的生活」タイプ

「やや夫が多い」の数が多いとこのタイプになりやすいです。妻の方がよりも仕事が忙しかったり、帰宅が遅いことも珍しくなかったりするのは、しっかりとコミュニケーションを取り、家庭がうまく回っているのであれば良いですが、妻の方が「忙しいから」と一方的に夫が多くの家事をさせてしまっているのであれば考えもの。夫が家事に大きなストレスを抱えているかもしれません。

VII. 「どう見ても夫がワンオペ」タイプ

多くの項目で「夫が多い」を選択した場合、「どう見ても夫がワンオペ」タイプになります。家事をやらない妻である場合以外にも、妻の帰宅時間が毎晩遅かったり、泊りがけの出張が多かったりしてもこのタイプになりやすいでしょう。

妻は、ゆっくりしたいという気持ちでいるのかもしれませんが、しかし夫の負担が大きくなり、役割を分担することはとても大切です。例えば「週1回のトイレ掃除だけでも自分が」などと、まずは家庭内での自分の仕事を決めてみてはいかがでしょうか？



診断結果を基に何か変えたいことが無いかパートナー（家族）と話し合おう。
得意不得意を考慮しながら話し合ったことにチャレンジしよう!

病気・事故などの相談・救急問い合わせ先

1 岐阜県子ども医療電話相談

休日や夜間の子どもの急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関を受診すべきかどうかなどを専門家に電話で相談できるサービスです。

(相談は無料ですが、電話料金の一部は相談者の負担となります。)

電話番号 **#8000** (携帯電話、固定電話のプッシュ回線)
その他の電話は **058-240-4199**

相談時間 月曜～金曜日 18:00～翌朝8:00
土曜、休日、年末年始(12/29～1/3) 8:00～翌朝8:00(24時間)

2 救急安心センターぎふ(#7119)

急な病気やケガをしたとき、救急車を呼んだほうがいいのか、今すぐ病院に行ったほうがいいのか、受診できる医療機関はどこかなど、判断に迷ったときに看護師等からアドバイスを受けることができる電話相談窓口です。

電話番号 **#7119** (携帯電話、固定電話のプッシュ回線)
IP電話、ダイヤル回線など つながらないときは
058-216-0119

相談時間 24時間365日

子ども虐待の早期発見と援助のために連絡をお願いします

例えば… ◆「子ども虐待かもしれないと思い連絡しました」
◆「近所に気になる子どもがいるので連絡しました」

気になることがあったら下記の窓口にご連絡ください。

あなたの勇気ある一報が子どもの尊い命を救います。

(通告) 児童相談所虐待対応ダイヤル

(お住まいの地域の子ども相談センターに電話をおつなぎします)

3桁ダイヤル[189]

(PHSや一部のIP電話からはつながりません)

(いちはやく)

※通話料は無料です

(相談) 児童相談所相談専用ダイヤル

(お住まいの地域の子ども相談センターに電話をおつなぎします)

0120-189-783

(いちはやくおなやみを)

※通話料は無料です

※24時間365日受付しています。 ※ご連絡したことが知られることはありません。

※虐待であることを証明する必要はありません。



作成 / 岐阜県子ども・女性局

〒500-8570 岐阜市数田南2-1-1

TEL:058-272-8237 E-mail:c11234@pref.gifu.lg.jp

監修 / 岐阜県医師会

発行 / 令和7年3月