

岡崎市外遊びマップ

Google Mapのマイマップの機能を利用して子育て世帯にオススメしたい岡崎市にある主要公園をマップにまとめました！
行きたい場所を指定すると自分がいる場所からの行き方や所用時間がわかります。
近くの公園を探すときにぜひご利用ください！

外遊びマップ



外遊びマップ使い方



作成の経緯や
使い方は
コチラから！

「パパって最高！～岡崎市版父子手帳～」

発行 岡崎市
〒444-8601 愛知県岡崎市十王町2丁目9番地
こども部こども育成課
TEL:0564-23-6820 FAX:0564-23-6833

Fathering Japan

特定非営利活動法人ファザリング・ジャパン
〒101-0054 東京都千代田区神田錦町三丁目21番地
ちよだプラットフォームスクウェア1320

協力 子育て情報サイト「パパるべ」



監修 小崎恭弘 大阪教育大学 教授
林田香織 ワンダライフLLP 代表

無断で複写・転載することをご遠慮ください。
QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

岡崎パパ
応援ブック



PAPA'S
LIFE IS
BEAUTIFUL!!

パパって最高！

～岡崎市版父子手帳～

2025



PAPA'S LIFE IS BEAUTIFUL!!

さあ、これから楽しい時間の
はじまりです！
こどもがいる生活を存分に
楽しみましょう！

きっと初めての子育て生活には
想像していた通りにはならないこともたくさんあると思いますが、
だからこそ！想像以上に楽しいこと、うれしいことも待っているはず！

子育てはあなたの想像をグッと越えていきます！

この冊子は岡崎市とNPO法人ファザーリング・ジャパンが
岡崎市民の子育て支援を行う協働事業の一環として、
子育て家庭を応援するために制作しました。

パパを通じて、家族、そして夫婦が最高の時間を過ごすために
役立てていただきたいと考えています。

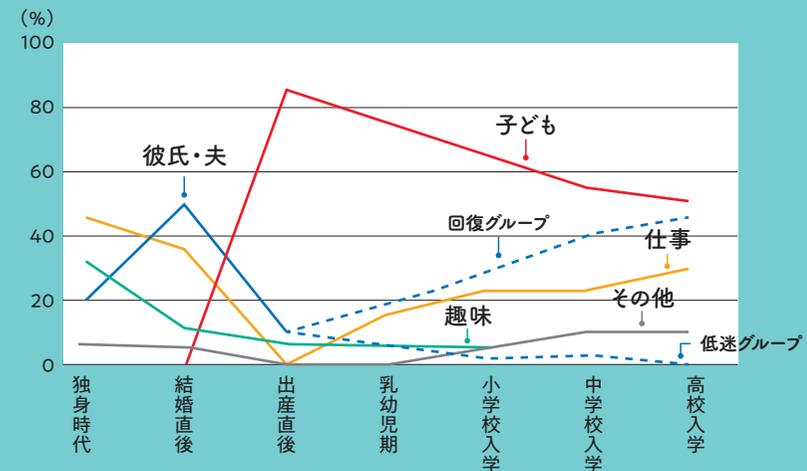
パパとママ、夫と妻、ともに子育てをする全てのパートナーたちが
思いを揃えて進んでいくための一冊。

子育てに役立つ情報を得ることはもちろん、
子育ての記録を残すことにも、ぜひ活用してください！

愛情曲線

これから待っている“愛情の分岐点”
二人が一生の“バディ=相棒”になるためのキーポイント

◎女性の愛情曲線



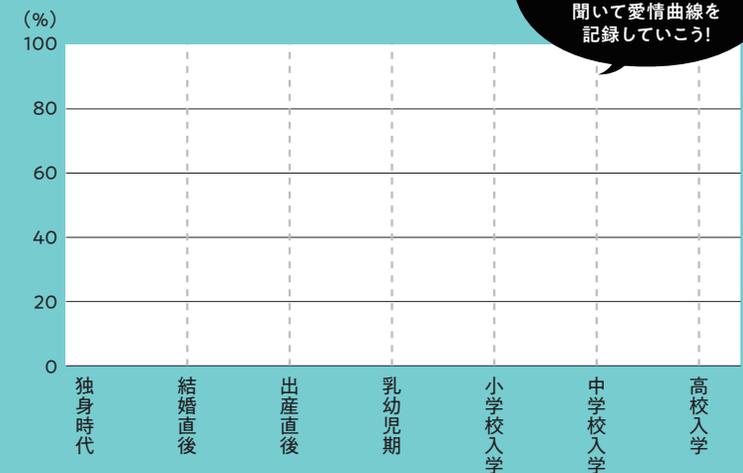
(出典) 東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス研究部長 瀧美由喜著「夫婦の愛情曲線の変遷」

女性の愛情の全量を100とした時に、何にどれだけ愛情が注がれているかをステージごとに調査して表した
グラフ、通称「愛情曲線」です。

夫・彼氏に注がれる愛情は「結婚直後」にいったんピークを迎えます。「出産」を機に、ほぼ「子ども」に向け
られた愛情は、子どもの成長とともに「回復していくグループ」と「下がり続けるグループ」に別れてしまうのです。
そのポイントは「出産直後にどれほど家事育児をともにしたか?」ということです。

絆が生まれる背景に「ストレスの共有」

アメリカの社会心理学者ビブ・ラタネの研究によると、「楽しい経験をした2人」より「辛い経験を共有した2人」の方が結びつきが強くなりやすいそうです。これは「職場結婚」が多い要因ともいわれていて、嫌な上司や大変な仕事など、同じ環境で、同じ困難に立ち向かい、同じ辛さを感じることから距離が縮まるということ。
出産直後こそ！パートナーと永遠のバディになる絶好のチャンスなのです！



記入してみよう！
今後フェーズごとに妻に
聞いて愛情曲線を
記録していこう！

ここを逃すなんてもったいない！

岡崎市の主な子育て情報発信ツール

冊子

岡崎市子育て
ハンドブック

妊娠期から小学校入学
前までの子育て支援事業
を紹介。この1冊に行政
情報がまとまっています。



www.city.okazaki.lg.jp/1100/1104/1131/p018890.html

LINE

子育て応援
すくすくLINE

妊娠期から3歳未満の
お子さんがいるご家庭
に向けて子育て支援情
報を発信。ママと一緒に
登録しよう！



www.city.okazaki.lg.jp/1100/1104/1131/p018900.html

講座

おかげさパパマイスター
養成講座

男性の家事・育児参画
を支援する全4回の連続
講座。パパ友もできる
かも。



www.city.okazaki.lg.jp/300/305/p038466.html

出産前のスケジュール



妊娠初期 全カケアタイム!

初めてのつわりに戸惑い、今まで通りに動けず落ち込むこともよくあります。見た目には妊娠していることがわかりにくい時期ですが、まだ全体的に不安定な時期なので、できるだけ体に負担がかからないように過ごしましょう。



月週	2か月(4~7週)	3か月(8~11週)	4か月(12~15週)
赤ちゃん	目、耳、口や心臓などの各器官が形成される ●身長 約2.5cm ●体重 約4g	内臓器官がほぼ完成して心臓が動き出す ●身長 約9cm ●体重 約30g	胎盤ができてママから栄養をもらうようになる ●身長 約15cm ●体重 約120g
母体	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 トイレが近くなったり、便秘になることも	つわりがおさまる 食欲が出てくる

妊娠中期 胎動チャンス!

いわゆる安定期に入り、体型の変化も顕著になる時期。胎動もはじまり、いよいよ子どもが生まれることの実感が芽生えやすいタイミング。



月週	5か月(16~19週)	6か月(20~23週)	7か月(24~27週)
赤ちゃん	全身に産毛が生えてくる ●身長 約25cm ●体重 約300g	顔の形がはっきりしてくる ●身長 約30cm ●体重 約600g	ママの声が聞こえるようになる ●身長 約35cm ●体重 約1kg
母体	早い人なら胎動を感じる	おなかがせり出してくる	むくみやこむら返りを起こしやすくなる

妊娠後期 いよいよ出産!

赤ちゃんの成長もラストスパート!大きくなることでママは動きにくくなったり、息切れしやすくなる時期です。今のうちに出産後の準備を整えておきましょう。ちなみに妊娠37週から41週までの出産を「正期産」といいます。分娩の約9割がこの時期になります。



月週	8か月(28~31週)	9か月(32~35週)	10か月(36~39週)
赤ちゃん	筋肉がしっかりし、体の位置や姿勢が決まってくる ●身長 約40cm ●体重 約1.6kg	皮下脂肪が増えてふっくらしてくる ●身長 約45cm ●体重 約2.4kg	全ての臓器が完成。いつ生まれても良い状態になる ●身長 約50cm ●体重 約3kg
母体	息切れが起きやすい	おなかが圧迫されて歩きにくくなる	おなかが前に突き出してくる

出産前のポイント

POINT

01

妊娠期の女性の難しさ

「カラダもココロもアンコントロール」

「今まで普通にできたことができなくなる」というストレス

妊娠期の女性は、体やホルモンバランスの変化によって、体が思うように動かない、疲れやすい、仕事もうまくできない、食べたいものが食べられない、など様々な影響が出ます。しかもそれは女性自身でもコントロールできないもの。なんでイライラしているのか?なんで落ち込むのか?どうしたら落ち着くのか?いつになったら良くなるのか?全ては女性自身もわからないので、男性が「なんで?」「どうして?」と原因を探したところでなんの解決にも繋がりません。また、薬を飲むことにも制限がかかるので、体調を崩しづらいプレッシャーも大きくなります。

POINT

02

男もツライよポイント

「目の前に置かれた大好物をガマンし続ける」ようなもの

これから妻は出産という二人にとって大事なことをするために頑張っている!そのためには自分もいろいろなことを我慢して協力しないとイケない!...と頭では理解できるものの、カラダはいつも通り元気。気持ちだけで自分をコントロールしなくちゃいけない状態が続くのも、それはそれでツライものです。しかも、目の前の妻は感情がジェットコースターのように。そこ向き合っていくこともまた簡単なことではないと互いに理解し合うのも大事。

POINT

03

「どっちがツライ選手権」は開催してもいいことはない

どうしてもやりたいなら、何か豪華賞品でもかけて楽しくやってください(笑)
ちなみにコレ、今後の夫婦生活でも大事!

POINT

04

「パパはスキルアップのチャンス!」

日常の家事や重たい荷物を持つことなど、妻の体の負担になることは率先して行動!今のうちに家事の経験を積んでスキルアップしておく、のちのち役立ちます!不安な妻の話をたくさん聞くことで「傾聴力」アップのチャンスでもあります。

育休制度

先輩パパからのコメント

育休を取りたいと思ったらとにかく早めに職場に相談を！職場も対応を考えられるので、周囲との関係が悪くなることを防ぐことに繋がります！

社労士 **いづみ かんちゃん**



そもそも育休とは・・・

「育児・介護休業法」に基づく休業制度のことで正確には育児休業。原則として1歳に満たない子どもを養育する従業員が勤務先に申し出ることによって利用することができます。**法律で定められている制度**であり、仕事を続けながら子育てをする権利が保障されています。取得には雇用期間などいくつかの要件があるものの、**性別に関わらず取得でき**、男性の場合は配偶者の出産予定日から子どもが**1歳の誕生日を迎える前日**まで取得できます。

※具体的な制度は職場によってかなり違いがあります。取得を考える場合は必ず職場に確認するようにしてください。

Check

最大2歳まで延長も可能!

保育園に入ることができないなどの事情がある場合は、育休期間を最大2歳まで延長することが可能です。

Check

2回まで分割して取得が可能!

育休は1度取ったら終わりではなく、2回まで分割して取得できます。ただし、申し出は取得ごとにする必要があります。

Check

申し出は原則1か月前まで!

申し出は原則1か月前までとなっています。(※後述の産後パパ育休は休業の2週間前まで)

Check

育休の延長も可能!

夫婦が育児休業を取得して一定の条件を満たすと、子どもが1歳2か月まで育児休業を延長できる「パパママ育休プラス」という制度もあります。

新制度!「産後パパ育休」

「出生時育児休業」通称「産後パパ育休」は女性の産後8週間に育休と別枠で取得できます。期間内であれば合計で最長4週間、2回に分割して取得することができます。また、産後8週間後の育休についても最長1年間を、2回に分割して取得できるようになりました。

Check

産後パパ育休の間は一部就業が可能!

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休業中に就業することが可能です。

Check

申し出は休業の原則2週間前まで!

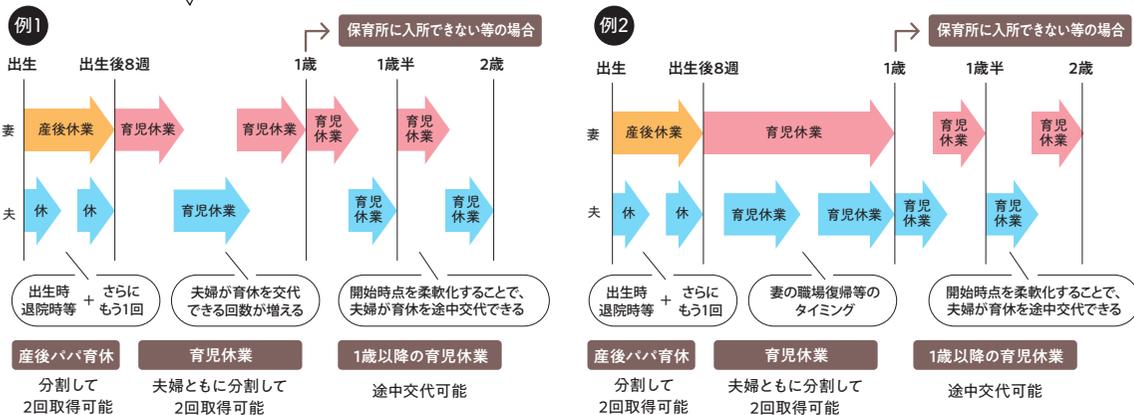
※労使協定を締結した場合、2週間超から1ヶ月の範囲で定めた日

Check

産後パパ育休も育児休業給付(出生時育児休業給付金)の対象です。休業中に就業日がある場合は、就業日数が最大(※1)10日(10日を超える場合は就業している時間数が80時間)以下である場合に、給付の対象となります。

※1「最大」とするのは、28日間の休業を取得した場合の日数・時間です。休業期間が28日間より短い場合は、その日数に比例して短くなります。

育休の取得例



育休中のお金の話



育休手当

育休手当とは、雇用保険の被保険者が、1歳未満の子を養育する目的で育児休業を取得した際に、一定の要件を満たすと受け取れる手当のことで、正式名称を「育児休業給付金」といいます。原則として養育している子が1歳となる日の前日まで支給されます。

支給申請期間

育児休業開始から起算して4か月を経過する日の属する月の末日までに、事業主を経由してハローワークに申請書を提出します。育児休業給付金は、2か月分をまとめて支給する仕組みになっているので、給付金が入金されるのは、育児休業開始日から2か月経過し申請書を提出した後になります。育児休業が始まってすぐに受け取れるわけではありませんので、ご注意ください。

支給額

最初の半年は67%、それ以降は50%

$$\text{育児休業給付金} = \text{休業開始時賃金日額} \times \text{支給日数} \times 67\%$$

67%の割合が適用されるのは育休開始から6ヵ月までで、以降の割合は50%となります。

ただし、育児休業給付金の支給額には上限が設けられており、一定額を超えると、休業開始前賃金日額にかかわらず、一律上限額が支給されます。

上限額 約31万5000円(支給率67%時) 約23万5000円(支給率50%時)

※令和6年8月1日時点。上限額は毎年8月に変わります。

詳しくはハローワーク岡崎にお問い合わせください。
問合せ先:ハローワーク岡崎 適用係 TEL:0564-52-8609 21#

POINT!

2025年4月より、出生後休業給付が始まり、要件を満たすと産後パパ育休の間は実質10割支給されます。

POINT!

税金、保険料免除で約8割カバー

育児休業給付金は非課税扱いのため、この給付金についての所得税や復興特別所得税の支払いはありません。また、育児休業中に賃金が支払われていない場合は、雇用保険料の支払いが不要になる上に、申し出をすれば健康保険料や年金保険料も免除となります。

育休の勘違い



※令和4年度実施「岡崎市子育てアンケート」に実際にあった声より

× うちの会社には育休制度がないので取れなかった
 ! 会社は要件を満たした労働者からの申し出を拒否することはできないため、会社に規定がなくても取ることができます。

× 育休を取ろうとしたら会社で断られました
 ! 会社は要件を満たした申し出を断ることができません。また個別説明も義務であり、説明するときに取らせないようにすることもNG。

× 会社に育児休業給付金を払う余裕がありません
 ! 育児休業給付金は企業が支払うものではありません。

× 会社を取る雰囲気がなかった
 ! 会社は育休が取りやすい環境整備をする必要があります。

Check

育休に関する相談先は「子育てハンドブック」でチェックしてください。



とはいえ、現実的には取りにくい空気感が残る職場もたくさんあるのが現実でしょう。そんな時は社外にも相談してみても？ 取ることにやっきになって会社と軋轢を生むのも避けたいですね。互いの状況や思いを話し合うコミュニケーションが最も重要です。

企業に求められている対応



! 雇用環境整備措置の義務化
 育児休業と産後パパ育休の申し出が円滑に行われるようにするため、事業主は以下のいずれかの措置を講じなければなりません。
 ※複数の措置を講じることが望ましいです。

- 1 育児休業・産後パパ育休に関する研修の実施
- 2 育児休業・産後パパ育休に関する相談体制の整備（相談窓口設置）
- 3 自社の労働者の育児休業・産後パパ育休取得事例の収集・提供
- 4 自社の労働者へ育児休業・産後パパ育休制度と育児休業取得促進に関する方針の周知

! 妊娠・出産（本人または配偶者）の申し出をした労働者に対する個別の周知・意向確認の措置

本人または配偶者の妊娠・出産等を申し出た労働者に対して、事業主は育児休業制度等に関する以下の事項の周知と休業の取得意向の確認を、個別に行わなければなりません。

周知事項

- 1 育児休業・産後パパ育休に関する制度
- 2 育児休業・産後パパ育休の申し出先
- 3 育児休業給付に関すること
- 4 労働者が育児休業・産後パパ育休期間において負担すべき社会保険料

個別周知・意向確認の方法

- 1 面談
- 2 書面交付
- 3 FAX
- 4 電子メール等

のいずれか
 注：①はオンライン面談も可能。③④は労働者が希望した場合のみ。

! 妊娠・出産・育児に対するハラスメントに留意

上司・同僚からの言動（妊娠・出産したこと、育児休業等の利用に関する言動）により、妊娠・出産した「女性労働者」や育児休業等を申し出・取得した「男女労働者」等の就業環境が害されること、相談したこと等を理由とする不利益扱いは禁止されています。特定の人に向けた言動でなくても妊娠・出産や育休制度の利用について否定的な発言をすることはハラスメント発生の原因になることもあるので留意しましょう。ただし、業務分担や安全配慮等の観点から、客観的にみて、業務上の必要性に基づく言動によるもの、「労働者の意向を確認する」行為はハラスメントには該当しません。

出典：厚生労働省（2022）パンフレット「職場におけるパワーハラスメント対策が事業主の義務になりました！」から部分的に引用

! 2025年4月より従業員数300人以上の企業は育休所得率の公表が義務になります。

Check

その他、育児・介護休業法の改正内容については、二次元コードからご覧いただけます。



新生児24時



先輩パパからのコメント

パパは新生児への対応遅れがちなので気を付けて！（私もでした！）協力してやっていけばかけがえのない時間になると思います！

先輩パパりよー



いよいよ赤ちゃん誕生！怒涛の生活がスタートします！
 新生児と過ごすだいたいのスケジュールはこのような感じになります。
 今からイメージしておいてください！

時間	赤ちゃん	家事育児
6:00	母乳・ミルク おしっこorうんち	授乳 おむつ替え
7:00	睡眠	寝かしつけ
8:00		朝食
9:00	母乳・ミルク おしっこorうんち	授乳 おむつ替え
10:00	睡眠	寝かしつけ
11:00		洗濯
12:00	母乳・ミルク おしっこorうんち	授乳 おむつ替え
13:00	睡眠	寝かしつけ 昼食
14:00		沐浴（※赤ちゃんの状況次第）
15:00	母乳・ミルク おしっこorうんち	授乳 おむつ替え
16:00	睡眠	寝かしつけ
17:00		掃除、買い物
18:00	母乳・ミルク おしっこorうんち	授乳 おむつ替え
19:00	睡眠	寝かしつけ
20:00		夕食
21:00	母乳・ミルク おしっこorうんち	授乳 おむつ替え
22:00	睡眠	寝かしつけ
23:00		入浴
0:00	母乳・ミルク おしっこorうんち	授乳 おむつ替え
1:00	睡眠	寝かしつけ
2:00		
3:00	母乳・ミルク おしっこorうんち	授乳 おむつ替え
4:00	睡眠	寝かしつけ
5:00		

POINT!

新生児の胃袋はピンポン玉サイズ

容量がとても小さいためすぐにおなかが空いてしまいます。そのため2時間から3時間ごと、1日8～10サイクルで授乳やミルクを飲む必要があります。短いサイクルの繰り返しとなるため、まとまって休むことが難しく、体力を回復するのが難しい状況となります。

スケジュールが想像通りに進まないストレス

赤ちゃんの生活サイクルは気まぐれそのもの。2時間で起きると思って待機していると4時間寝たり、ゆっくり休もうと思ってもすぐに起きてしまったり、単純にサイクルが短いことだけでなく、予想が着かないことが精神的にキツく感じる場所です。とはいえ、成長と共に、授乳やおむつ替えなどの間隔は長くなっていきます。

産後のママのこと



産後の体は全治2か月

出産後の女性の体のダメージについて「全治2か月の交通事故に遭った時と同じ状態」と表すことがあります。もちろん個人差はありますが、実際にそのくらい体の自由がきかないということ。その状態で24時間体制で新生児のお世話をしなくてはいけない、しかも未熟な個体でちょっとした気のゆるみが命に関わるとあっては、その苛酷さは想像にかたくないはず。そんな産後に注意しておいた方がいいポイントをしっかりとおさえておきましょう。

●産後クライシスとは

出産を機に夫婦の関係が劇的に悪化し、存続の危機(crisis)を迎えてしまうことを産後クライシスと言います。実際に厚生労働省の調べによると、夫婦が離婚した時期は「子どもの年齢が0~2歳」のケースが約3分の1と圧倒的に多くなっています。

52%

産後、離婚が頭に浮かんだことがあるという女性は52%

(NPO法人マドレボニータ「産後白書」より)

●愛情ホルモン

「オキシトシン」と上手に付き合う

女性が攻撃的になる原因のひとつとして「オキシトシン」というホルモンが関係していると言われます。家族やパートナーとのスキンシップや信頼関係に深くかかわるホルモンで、本来は女性が母乳を出すためのものです。分泌されると、やさしい気持ちや幸せな気分になるため、「愛情ホルモン」「幸せホルモン」「絆ホルモン」と言われますが、一方で大切なものを守ろうという気持ちが働くために、「敵」だと感じるものには強い嫌悪感を抱くこともあります。パートナーが育児に協力的ではないと感じると「敵」とみなされ、攻撃してしまう流れがあるようです。

POINT!

男性にもオキシトシンは分泌される!

産後の女性に多く分泌される「愛情ホルモン」オキシトシンですが、男性も新生児の頭の匂いを嗅ぐとオキシトシンが分泌されるという研究結果があります。これが分泌されることで、男性も家族やわが子を大切にしたい! という気持ちになり子育てへの意欲がわくので、積極的に頭の匂いを嗅ぐようにしてみてください!

先輩ママからのコメント

ポロポロのママの代わりにパパがやれる育児の一步目が「抱っこ」。パパが「抱っこ」することで、ママは自分の時間が作れたり休んできます。

ママ専門セラピスト/パパ
コーチ



●私の子に触らないで!

産後にやってくる「ガルガル期」

産後の女性の中には一定期間、赤ちゃんに触られると嫌な気持ちになったり、夫や家族にイライラする気持ちが抑えられなかったりという状況になってしまう人がいます。その攻撃的な様子を動物が威嚇する様子になぞらえて「ガルガル期」と呼びます。

これは、さまざまな動物が赤ちゃんを外敵から守るために取る行動に通じるものがあるといわれています。きわめて自然な反応のひとつといえるでしょう。

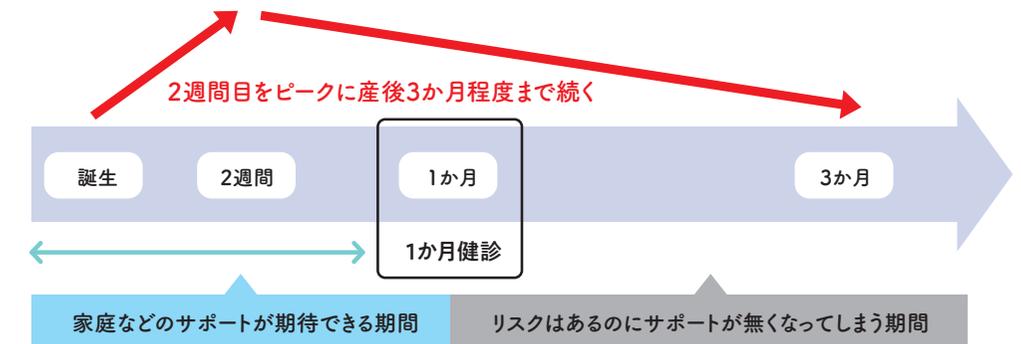
産後うつ

●男女ともに産後うつに注意!

出産後の女性の体は、出産前の状態に戻ろうとするためホルモンバランスが乱れたり、体調が思わしくない状態が続きます。妊娠期から産後に至るまでの目まぐるしい変化に適応するのはとても難しく、気分が落ち込んでしまったり、やる気がわかなかったりといううつ状態に陥ってしまうことは珍しくありません。NPO法人マドレボニータの調査によると、うつ、もしくはそれに近い症状を経験した女性は約8割とも言われています。

初産婦のメンタルヘルス ハイリスク率

参照:「妊産婦のメンタルヘルスの実態把握および介入方法に関する研究(平成26年度)久保隆彦



産後1か月は要注意!

産後、1年近くは産後うつのリスクがあると言われますが、そのピークと言われるのが産後2週間ごろ。出産直後は大業を成し遂げた達成感や祝福の声を受けて慌ただしく過ごすものの、ひと段落する2週間ごろにピークを迎えます。その後3か月くらいまではハイリスクな状態が続きますが、特に注意したいタイミングは1か月。産後直後からしばらくは育休を取ったパートナーや実家の両親などのサポートが期待できますが、1か月健診を迎えるタイミングで一気にサポートから離れてしまうケースがあり、そこが引き金になってしまうケースがよく聞かれるそうです。サポートが減るなど変化がある時期は注意して見守るようにしましょう。

●男性の産後うつは生後半年以降

男性でも10人に1人程度がうつ傾向になってしまうことが報告されています。ホルモンや体型が変化しない男性がうつ状態になってしまうのは、環境の大きな変化に気持ちや行動がついていけないなど、いろいろな要因が考えられますが、睡眠不足もそのひとつと考えられています。仕事や育児、家事などに頑張りすぎて無理をしてしまうことで疲労が溜まってしまふことが多いようです。意識的に睡眠を取るようにつけてください。

夫婦のコミュニケーションのコツ

初めてのことがたくさんあって対応するのが大変な産後1年。
やはり夫婦の協力は欠かせません。
そのためにも十分にコミュニケーションをとることが大切。

ところが、

夫婦の会話TOP3

- 1位 業務連絡
- 2位 スケジュール調整
- 3位 依頼

子どもが産まると何気ない会話＝雑談をする機会が減ってしまう夫婦が多いと言われます。そんな中で夫婦で上手に会話をする3つのポイントをお伝えします。

(NPO法人ファザリング・ジャパンパートナーシッププロジェクト調べ)



2 散歩をする

行動を合わせることは「シンクロシティ効果」があり、心理的に感情が近くなるという効果があると言われています。横並びで散歩をしてスピードや歩幅を合わせることはまさにそのひとつ。また、散歩中は常に新しい風景が入ってくるので、話題を作りやすい環境であるとも言えます。

1 隣に座る

契約など大切な話し合いをするときは正面に座ることがいいと言われますが、向かい合うという位置は、対決姿勢を強めるとも言われます。家事分担などのルール作りや仲直りの際には、隣に座って同じ方向を向くことで同じ目的に向かって話を進めやすくなると言われます。この時話している内容をメモすると、話の脱線を防ぐこともできます。



3 相手の関心に興味を持つ

共感的姿勢で話を聞くコツ。相手の話を聞くということは「相手が話している内容」に興味を持つということです。なので、スタンスとしては「相手自身」ではなく「相手の関心」に興味を持つとスムーズに話を聞くことができます。例えば相手が「恋愛映画が好き」と言った場合、「恋愛映画のどこが好きなの？」など、相手が好きな恋愛映画について話を広げてみてください。これは好きなものを肯定されることで、自己肯定感の向上にも繋がると言われています。



覚えておこう★

3倍

✔「女性は男性の3倍話す!？」

メリーランド大学(アメリカ)の研究結果によると、一般的な男性が一日に話す言葉の数は約7,000語。一方、女性は約20,000語だそうです。実に3倍近くも話す傾向にあるのです!しかも、女性は1日最低6,000語以上話さないと著しくストレスが溜まるといわれています。会話をするのができない新生児と1日家にいる女性がストレスフルな状態なのも納得できますよね。

35倍

✔「してあげたことは、してもらったことの35倍覚えている」

アメリカの心理学者トラフィモウ・アーメンダリッツの研究によると、ある人が「してあげたこと」と「してもらったこと」を思い出せる限り書き出すと、その量は「してあげたこと」の方が「してもらったこと」の35倍になるそうです。背景には「してもらったこと」は後ろめたさがあるので、精神的に苦しくなるため忘れやすく、「してあげたこと」は貢献感があるので覚えているようになっているからだそうです。夫婦喧嘩などで「こっちはこんなにしてあげているのに!」という争いになるのはこういう背景が関係しているのかもしれない。

授乳以外はパパでもできる!

子どもが生まれた後にパパができることはたくさんあります。授乳以外のことは全部出来る、と言っても過言ではないでしょう。日常的な家事や赤ちゃんのお世話も含め、得意不得意はあると思いますが、やらないと上達はしないので、まずはやってみる姿勢で臨んでみることをオススメします。

覚えておきたい寝かしつけ3つの極意

1 トントンは1分間に60回

生まれる前の赤ちゃんは、ママのおなかの中で心臓の音を聞いてきました。そのため、心音と同じような音を聞くと落ち着きます。抱っこして寝かせる時は心臓の近くに頭を置くと、心音を聞いて落ち着くことがあります。また、体をトントンすることも心音に近い音がすることから、安心に繋がると言われています。なので、トントンするスピードは心拍数に近い1分間に60回から70回、1秒に1回かそれより少し早いくらいがちょうどよいです。



2 永遠のテーマ「背中スイッチ」対策!

抱っこして寝かせたあと、布団に赤ちゃんを置こうとしたら背中がついた瞬間に目を覚ましてしまうということがあります。「背中スイッチ」と呼ばれます。その原因としては、眠りがまだ浅く、置いた時の振動で起きてしまうこともあるようですが、背中が着くことよりも、抱っこしているおなかを離れることを感知して起きてしまう場合も多いようで、むしろ「おなかスイッチ」だとも言われます。なので、布団に置く際はしばらくおなかもつけたままにしたり、いったん自分が下になるように布団と一緒に寝てから、力が完全に抜けた所で下ろすという方法も効果的のようです。



POINT!

赤ちゃんは眠るのは怖い

年齢を問わず、眠たくなると体が思うように動かなかったり、正常な判断ができなくなってしまいます。眠たいのにうまく眠りに入れない、反対に起きていたのに眠さで体が言うことをきかない、それが「寝ぐずり」や眠い時の不機嫌の原因と言われています。特に赤ちゃんはまだ眠くなって眠りについての経験が少ないので、眠いということがよくわからず「なんだか体がうまく動かない、どうなってるの??私大丈夫?」という恐怖や不安がよぎっているとも分析されています。

3 おでこには眠りのスイッチがある

人間のおでこや眉間のあたりには交感神経と副交感神経が集まっています。なので、このあたりを指でやさしく刺激するとリラックス状態になり、眠りに落ちやすいと言われています。子どもによっては触られることが気になってむしろ眠れないという場合もあるようですが、慣れるまで続けることで落ち着く場合もあります。

覚えておきたい泣き止ませ3つの極意

1 天敵から身を守るための本能「輸送反応」

犬やネコ、パンダなどが赤ちゃんの背中をくわえて移動させている様子を想像してみてください。その時、赤ちゃんは体の力を抜いていますよね。これは「輸送反応」と言って、未熟な動物が親に移動してもらう時に身をゆだねるという本能的な反応です。そうしないと天敵などに襲われてしまうので、できるだけ効率的に運べるように対応するというものなのですが、同じような反応を人間の赤ちゃんもします。つまり泣いてぐずっている赤ちゃんも、抱っこしてどこかに運ぼうとすると泣き止むことが多いのです。ただ、どういうわけか運んでいるフリをするだけだと効果が出ないこともあるようなので、明確にどこかに運ぶ!という意味を持ってやってみてください。



2 結局「POISON」

赤ちゃんが泣き止む曲として有名な反町隆史さんの「POISON」。これは様々な専門家が研究した結果でも驚きの効果が出ていて、なんと日本以外の海外の赤ちゃんでもほとんどが泣き止みました。その要因のひとつは、イントロが注意を引く効果があり、その後の低音中心の部分で落ち着くという流れがあるということです。もともと子守歌にも通じるように低音でフラットな音程は赤ちゃんを落ち着ける効果があるということです。反対に高い声は赤ちゃんの注意を引くので、話しかける時は高めの声の方がいいということです。ちなみに、赤ちゃんの産声は万国共通で「ラ」の音階だそうです。



3 ドライヤーの音は〇〇に似ているため効果的

プールの中に潜って耳を澄ませると「ゴー」という音が聞こえてくると思います。あれは、多くのプールは水を循環させており、排水する時の流れ出る音が聞こえているからです。ママのおなかの中も同じような音が聞こえているので、赤ちゃんはあの音が大好き。テレビの砂嵐など「ホワイトノイズ」と呼ばれる音を聞くと落ち着くのは、その音に似ているからです。ビニール袋をクシュクシュする音やそばをすする音、車のエンジン音なども同じ効果がありますが、手軽にホワイトノイズを出せるのが「ドライヤー」です。風を当てるのではなく音だけ聞かせることで泣き止むことがあります。

POINT!

揺さぶり過ぎには注意! 「揺さぶられっこ症候群」

車などの乗り物の振動で赤ちゃんが眠りやすいということがあります。激しい振動は逆効果です。強い揺さぶりによって脳にダメージが加わることがあり、時に重大な障害に繋がるような事態になることがあります。これは「揺さぶられっこ症候群」と呼ばれ、大きな問題になっています。なかなか寝ないことにイライラして、必要以上に揺らすことがないように注意してください。赤ちゃんがしばらく寝ずに泣いているだけで重大な事態になることは考えにくいので、どうしてもない時は、いったん赤ちゃんと距離を置いて少し気分転換してください。

赤ちゃんと遊ぼう!


新生児期
0～3か月

生まれたての赤ちゃんとは徹底的にスキンシップ

まだ一緒に体を使って遊ぶのは難しい時期。お世話をかねて触れ合う時間を多く作りましょう。

楽しめること 抱っこ・おむつ替え・沐浴・一緒にお昼寝・ミルクをあげる

乳児期
3か月～1歳

ふれあいスキンシップ

少しずつできることが増えていく時期。しっかりと首が座ったら成長に合わせて動きを加えていきましょう。

楽しめること いないいないばあ・たかいたかい・寝転がって飛行機・肩車


幼児期
1歳～2歳くらい

ダイナミックなスキンシップ

自らの意思で自由に動き始める時期。

楽しめること 散歩(手をつなぐ)・公園遊び・かけっこ・おにごっこ・戦いごっこ

POINT!

赤ちゃんの最初の遊具はパパママのカラダ!

公園などに遊びに行くようになる前、家の中で遊ぶ赤ちゃんにとって最初の遊具になります。仰向けに寝っ転がって赤ちゃんをおなかの上に乗せるだけでもOK。座れるようになったらあぐらをかいて、のっけてあげればOK。カラダをゆすって遊んでみたり、手を持ってバタバタ動かしてみたり、いろいろな遊び方を試してみてください。

●赤ちゃんのカラダは「ゆっくり」「引っ張らない」

赤ちゃんのカラダを動かすときの注意ポイントは、ゆっくり動かすことと引っ張らないこと。関節が未熟なので、急な動きには対応できず、脱臼などの危険があります。赤ちゃんが喜ぶからといって激しく動かしてしまうことのないように。立ったり歩き始めると、手を引っ張る遊びをすることも出てくると思いますが、特に肩よりも高い位置に手を上げた状態は肩が外れやすいので注意が必要。持ち上げる際などは、脇の下に手を入れて胴体を支えるようにした方が安定もしますし、安全です。

家の中の事故予防

事故のほとんどは家の中で起きている!

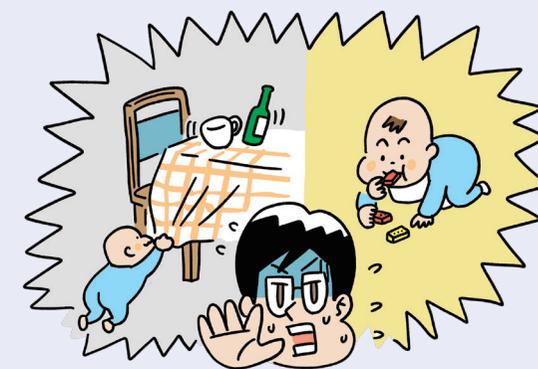
子どもの交通事故や誘拐などが心配! という方も多いと思いますが、乳幼児の事故がもっとも多い場所は家中。

★注意しよう!

キッチン周りは熱湯や調理器具などがに繋がるものがたくさんありますし、家具によっては角がとがっていてぶつかるだけでケガをしてしまうものがあります。その他にも、日々注意が必要なもの覚えておきましょう。

●誤飲

赤ちゃんは口の中にもものを入れることでそのものがどんなものかを判断するため、いろいろなものを口の中に入れてしまいます。その中には、気道や食道をふさいでしまう恐れがあるものもたくさん。「ピンポン玉」以下の大きさのものは全て注意が必要だと思ってください。その他にも、紙類、タバコや薬なども重大な事故に繋がるので高いところや子どもが開けられない場所に入れることを忘れずに!



●引っ張る&倒す

赤ちゃんは手が届くところにあるいろいろなものを引っ張ります。床に置いてあるタオルやラグなども何気なく引っ張り、その上にあるものが移動してしまったり、その拍子に高いところから物が落ちてきてケガに繋がるケースがあります。また、つかまり立ちなどが始まるとテーブルクロスなども危険。引き出しを開けてひっぱり棚が倒れることも。子どもと同じ目線まで落として周りを見まわし、危険なものがないか確認しましょう。

●挟まるもの

家のドアや棚の扉など、開け閉めをするものの多くは赤ちゃんの指が入ってしまう隙間があり、挟まる危険があります。近づけないことも大事ですが、指が入らないようにカバーをつけるなどの対策が必要です。折り畳み式や、食事用テーブルが付いたベビーチェアもまた、指などが挟まる危険性があるものが多いことを忘れずに。

POINT!

昨日まで大丈夫だったものが危険になることがある

赤ちゃんの成長は本当に早い! 昨日までは届かなかったものに届いてしまったり、昨日までは入らなかった場所に入ったり、できることが増えていくごとに危ない場所やモノが変わっていきます。「大丈夫だろう」と思い込まずに、毎日の変化を冷静にチェックしていきましょう。

Check

もっと詳しい情報は「子育てハンドブック」でチェック!



大人と子どもの見え方の違い

●子どもの視野は大人よりも狭くなっています。

子どもが飛び出してしまう、モノや人につぶかたりしてしまうのはこの視野の狭さが大きな要因です。上下の視野も狭いので頭をぶつかけたり、つまずいたりすることも多いのです。

	大人	子ども
左右	150度	90度
上下	120度	70度

“家事分担”より“家事シェア”

教えてくれた人 家事シェア研究家 **三木智有さん**

子どもが産まれたら、時間は夫婦の共有財産！
有効活用するためにも上手に家事をシェアしましょう！



イライラする！



家事分担

家事ごとに責任を“分ける”

先に終わった方が休むことがある

家事シェア

家事を終わらせる責任を“シェア”（共有）する

終わった方は相手の家事を手伝うので
二人で一緒に終わる



【オススメ家事ルール】“**パラレル（平行）家事**”

「〇〇していない方が〇〇する」というルールで家事を同時に行うこと

POINT!

“**負担**”より“**不満**”に注目

負担＝作業量を同じくらいにするより、抱えている“不満”に注目して家事の担当を考えた方がスムーズにまわります！

よだれいっぱい健康に！

教えてくれた人 フィジカルトレーナー **櫻井優司さん**

赤ちゃんの元気のバロメーターは「よだれ」（唾液）
たくさん「よだれ」が出るように促してあげましょう！



「よだれ」には「アミラーゼ」という消化酵素が含まれます。これによって口の中の殺菌や、飲んだ母乳やミルクの消化が助けられるので、腸の状態や便通が良くなります。



よだれが出ないときは
やさしくほっぺの
マッサージを！

あまりよだれが出ないときは赤ちゃんのあごの付け根、耳の下あたりのほっぺをやさしくくるくるさするようにマッサージしてあげましょう。

POINT!

愛着関係を築くためにも
たくさんスキンシップしましょう！

赤ちゃんの間にたくさん触れたり話しかけたりすることは、愛着形成につながります。赤ちゃんは五感で感じているので、匂いや声、感触などで安心感を得ることができます。大きくなった時は覚えていないかもしれませんが、その後の関係にも影響するので、貴重な時間を大切に過ごしてください。

まずは1年に1度、目標を決める日を考えてください。
例) お正月、結婚記念日、誰かの誕生日など

例 岡崎 家の目標 [話し合った日] 2025年 1月 1日

家族の目標 西暦: 2025年 結婚年数: 3年		ケンカを少なくする	行きたいところ	〇〇ランド
パパの目標 年齢: 30歳	平日、早く帰る	こどもの目標 年齢: 2歳	やりたいこと	初の家族旅行!
ママの目標 年齢: 27歳	なるべく大きな声を出さない	こどもの目標 年齢: 0歳	その他のミッション	20万円貯める

01 家の目標 [話し合った日] 年 月 日

家族の目標 西暦: 結婚年数:		行きたいところ
パパの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	やりたいこと
ママの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	その他のミッション

02 [話し合った日] 年 月 日

家族の目標 西暦: 結婚年数:		行きたいところ
パパの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	やりたいこと
ママの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	その他のミッション

03 [話し合った日] 年 月 日

家族の目標 西暦: 結婚年数:		行きたいところ
パパの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	やりたいこと
ママの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	その他のミッション

04 [話し合った日] 年 月 日

家族の目標 西暦: 結婚年数:		行きたいところ
パパの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	やりたいこと
ママの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	その他のミッション

05 [話し合った日] 年 月 日

家族の目標 西暦: 結婚年数:		行きたいところ
パパの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	やりたいこと
ママの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	その他のミッション

06 [話し合った日] 年 月 日

家族の目標 西暦: 結婚年数:		行きたいところ
パパの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	やりたいこと
ママの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	その他のミッション

07 [話し合った日] 年 月 日

家族の目標 西暦: 結婚年数:		行きたいところ
パパの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	やりたいこと
ママの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	その他のミッション

08 [話し合った日] 年 月 日

家族の目標 西暦: 結婚年数:		行きたいところ
パパの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	やりたいこと
ママの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	その他のミッション

09 [話し合った日] 年 月 日

家族の目標 西暦: 結婚年数:		行きたいところ
パパの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	やりたいこと
ママの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	その他のミッション

10 [話し合った日] 年 月 日

家族の目標 西暦: 結婚年数:		行きたいところ
パパの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	やりたいこと
ママの目標 年齢:	こどもの目標 年齢:	その他のミッション

「おかざきパパマイスター」と市長からのメッセージ

“

はちパパ



パパへの第一歩おめでとうございませう！ これからいろいろな問題に直面するかもしれませんが、どんな時も「夫婦」で乗り越えて、あの時はいろいろあったけど楽しかったねと笑い合える夫婦になってください！

“

だいぢ



子どもが産まれる前に妻と2人で過ごせる貴重な時間を大事にしましょう！ 産まれてきたら、パパもママも「初めて」の連続にテンヤワマンや。ぶつかることもあるけれど、家族になっていって実感できますよ。

“

YUY



①ママの話をちゃんと聴こう！
②察しろは無理、ママにちゃんと伝えよう！
③ママのケアが最優先！ さすれば子育ても上手くいく！！

“

たっち



子育ての悩みは抱え込まずにどんどん発信を！ 親族、友人、市の機関、頼れるところは意外とたくさんあるから大丈夫！

“

ふじやん



子育ては本当に大変だけど、夫婦や周りの人と協力して楽しみながら乗り越えよう～！ たまには息抜きも大事！

“

オカちゃん



子どもの成長はあっという間です。ぜひ一瞬一瞬を大切に！ 写真や動画をたくさん撮ると思いますが、節目毎にムービーやアルバムを作って、家族で振り返れる時間を作る事をおすすめします。これからパパを楽しんでください！

“

はらちゃん



ママは赤ちゃんのミルクに抱っこにオムツ替えに自分の時間がありません。だから少しでもママの話を聞いて、より所になってあげて！ 辛いことばかりだけど、子どもが大きくなった時に、きっと二人の良い思い出になりますよ。

“

まようちゃん



子ども達の可愛い笑顔を見ると、「人生最高！ この為に生きてきたのか！」という、親になって初めて感じた、特別な気持ちになります！ そのためには、奥さんと仲良くしていることもとても大事。夫婦で協力して、子育て頑張ってください！

“

さんちゃん



子育ては想像以上に大変でめんどくさいことばかりですが、これまでに味わったことのない楽しく幸せな時間を過ごせます！ ぜひ、その喜びを噛み締めて、子育てLIFEを全力で楽しんで下さい！！

“

スパロー



うまくいかないことが、ほとんどです。ただ、そんな状況も笑い飛ばして、楽しみましょう。何とか打破できます。まずは家族を大切に！ そうすれば家族からも大切にされます。

“

がんちゃん



パパは大変だー！ やったことがない子どもの世話、妻のメンタルケア、家事へのダメ出し、やること倍増！ 泣けるくらい自分の時間一切なくなります。産後の妻のメンタルは付き合っていた時の温厚さは消え、子育て戦闘モードに！ 戦争といっても過言ではない。だからこぼして、そんな戦争を家族の大黒柱としてリーダーとして余裕をみせよう！ その先に子どもと家族の笑顔が見えた時、【幸せ】が待っていると信じています。

“

かつ



まずはやってみよう。ママにできてパパに出来ないことは殆どないと思います。「子供は親の背中を見て育つ」と言うくらいなので、まずはパパがチャレンジ精神を待ち、協力し合って育児に取り組んでください。

“

パタパタパパ



子どもに「ママが良い(泣)」と言われてもめげないで！ パパならではの体力を活かした遊びやダイナミックな遊びで子どもの心を掴んでください。3歳の我が家の娘はそれでママよりもパパっ子になりました笑。

“

うっちー



大変なこともあります。それ以上にこれまで気づかなかった発見や喜びがたくさんあります。頑張りすぎず、頑張らなさすぎず、一緒に子育てを楽しみましょう！

“

タケちゃん



育児に関しては右も左もわからないまま新たな生命を迎えました。期待と不安を抱えて夫婦で臨んだ出産でした。あれから2年程経ちましたが、この子のおかげで毎日楽しく、私たちが一緒に成長させてもらっています。

“

ヒロキ



まずはおめでとうございませう！ これから楽しいことも大変なこともあると思いますが、子供がいるからこそ味わえることです。産まれてくるお子さんや頑張ってくれた奥さんと良い生活を送っていきましょう。

“

ゴーじん



大変なことあるけど子どもがいるってだけで幸せだと思います！ 子育てで上手くいなくて凹むこともあります。仕事で疲れてつい怒鳴ってしまったり…そんなパパでも子どもたちは「大好き」って言うってくれる。そんな幸せを与えてくれる存在はそう居ません。パパも子どもと一緒にゼロ歳からのスタートです。一緒に成長して楽しんでいきましょう！

“

はるひ



様々な情報に翻弄されることが多いけど、どんな子育てにも間違いはないと思う。ママの話をしっかり聞き、マイファミリーの子育てを楽しもう。1人で悩まず、周りを頼ろう。意外と親身になってくれますよ。

“

じゅんぼう



子どもと過ごすことで思っていた以上に人生観が変わると思います。期待と不安でソワソワすると思いますが、是非のそんな時間も楽しんで奥様のことを大切になさってください^^

“

れよっち



子育ては家族の貴重な瞬間の連続！

“

かおん ぽこじ



慣れない子育ては大変なことも多いと思いますが、後になってみれば良い思い出！ 時には息抜きができるよう工夫して乗り切りましょう！

“

じゅん



子どもが産まれ前に夫婦で出産や育児に関する講座に参加してみよう！ 子育ては大変なことが多いですが、心の準備をして夫婦で協力して子育てを楽しんでください！ パパの育児休業もぜひ検討してみてくださいね！

“

りよー



この手帳を読んでいる時点であなただけは頑張ろうとしている良いパパです！ 笑 生まれてきてくれた我が子を、産んでくれたママを、そしてパパとしての自分をも大いに褒め、家族みんなで一緒に成長していきましょう！

“

みっちー



まだパパ歴1ヶ月ですが子供の成長の早さに驚いてばかりです。あまりに成長が早過ぎて1ヶ月前の我が子がもういないのかと少しさみしくもなります。今この瞬間のこの子は今しかないので可愛い我が子の成長をお見逃しなく！

“



ひなパパ

初めての経験で戸惑うこと、不安なことはいっぱいあると思います。そんな時はご家族、ご友人、会社の方を頼ってください。疲れた時、大変な時はお子さんと奥さんの顔を見て下さい。とても癒されます。無理せず楽しんで育児をしましょう～みんな仲間です！

“



かけたん

育児も仕事も頑張るパパはカッコ良い！子供たちと過ごす貴重な時間を楽しんでいきましょう！

“



だっちゃん

子どもの成長が間近でみれるのとても楽しいです！家族みんなで子育てをエンジョイしましょう！

“



だいちちゃん

子育ての楽しみは子どもの成長と共に日々変わっていきます。その時その時の楽しみを見つけられるように家族や周りの方々と関わっていけると良いと思います！

“



みわっち

100%これがいい！という正解を見つけようとするよりは、自分、奥様、そしてお子さんにとって“ちょうどいい”を見つけられたらいいなって思っています。

“



づかさん

子どもが生まれると喜びは3倍に、悲しみは3分の1に、ドタバタは100倍になります。夫婦関係、自分の親子関係を見直すことができ、人生の味わいが深まります。難しくも楽しい子育てを楽しみましょう。

“



ゆうすけ

上手くいかないことも多いですが、それを奥さんと協力して、子供のために何ができるか考える事が子育てです！2人だけの時以上にコミュニケーションを取り、些細なことでも遠慮せず奥さんに伝えよう！

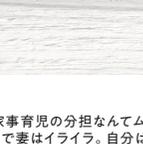
“



フミ

子どもとの時間を大事にして、いっぱい遊ぶ様にしてあげてください。

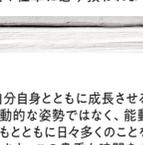
“



こてつ

仕事があるのに家事育児の負担なんてムリ！子供は泣きっぱなしで妻はイライラ。自分は疲労困憊。笑顔あふれる円満な家庭なんて理想は程遠い…なんて日はきっと来ますが、何気ない我が子の可愛い表情や仕草に必ず救われます！

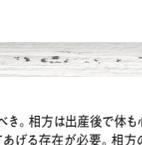
“



タカシマ

子育ては自分事、自分自身とともに成長させる機会だと感じました。受動的な姿勢ではなく、能動的に関わることで、子どもとともに日々多くのことを学ばせていただいております。この貴重な時間を大切にしながら、親としても人としても成長できるように！！

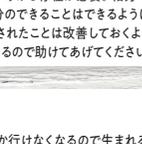
“



さねちゃん

育児休業は取得するべき。相手は出産後も心も疲れ切っている。助けてあげる存在が必要。相手の負担にならないように自分のできることはできるように。今までに相手から注意されたことは改善しておくように。産後はストレスが溜まるので助けてあげてください。

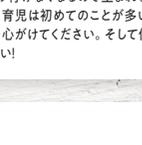
“



ありちゃん

外食、旅行等なかなか行けなくなるので生まれる前に堪能してください！育児は初めてのことが多いですが、まずはやることを心がけてください。そして何より育児を楽しんでください！

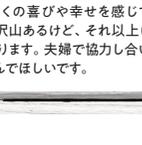
“



taka

パパになって、多くの喜びや幸せを感じています。大変なことも沢山あるけど、それ以上にうれしいことが沢山あります。夫婦で協力し合いながら、子育てを楽しんでほしいです。

“



マッサン

わからない、うまくいかないのは当たり前。見て聞いて、次回は今回よりほんの少しでも良くなるように。危険につながるとは気を抜かず、楽できるとはとことん楽しんで！



パパって最高！～岡崎市版父子手帳～

市長さんから
パパへのメッセージ

新たな家族を迎えられる皆さん、おめでとうございます！
「パパって最高！～岡崎市版父子手帳～」は、男性が子育てにより関わりやすくなるように、そして子どもがいる生活を楽しんでいただきたいとの想いから誕生しました。ぜひこの父子手帳をご覧いただいて、パパも笑顔になる子育てに役立ててください！また、本市では男性の家事・育児を支援する取組みなども数多く実施していますので、ぜひ活用ください。
「岡崎に住んでよかった、生まれてよかった」と、心から実感していただけるまちとなるよう、子育て支援を充実するとともに、子どもたちの笑顔があふれ、自らのふるさと・岡崎に大きな愛情と誇りが持てる、そんな「夢ある新しい岡崎」の実現に全力で取り組んでまいります。

岡崎市長 内田康宏

パパのTo Doリスト

2023年11月に行われた「みんなの声で作る！おかげさそで会議2023」に会場した先輩パパ・ママからいただいた「パパになる前、子どもが生まれる前に、コレしておいた方がいいよ！」というアドバイス！

- ✔ 妻を名前で呼ぶことを忘れずに
- ✔ 子どものことはみんなみてる、妻のことは夫しかみれない、と意識する
- ✔ 妻が思っていることをしっかり聞いて、自分事ととらえてちゃんと行動にうつしましょう！
- ✔ まずはママを労わってあげる。ママの大変さに共感してあげる努力をしてほしい。
- ✔ 意識的に話し合う時間を作る！（家族会議）
- ✔ 産後のお世話のシミュレーションをして必要なモノの購入やお部屋の準備
- ✔ 育休の予定や復帰後の家事分担の話し合い
- ✔ 互いの休日を作る
- ✔ アパートの引っ越しは生まれる前にした方がいい
- ✔ 実家との付き合い方を話しておく
- ✔ 相談したり、頼れる人とつながっておこう（家族、友人、公共サービス）
- ✔ ライフプランをFPに相談
- ✔ 子育てに悩んだ時、困った時の相談先について夫婦で話しておく
- ✔ 家事を一人で全部できるようにしておく
- ✔ 育休後の保育園とか働き方の事を一緒に考えておく
- ✔ ファミリーサポートの申し込みをしておく
- ✔ 映画を観ること。子どもが生まれるとまとめて長時間、何かに集中する時間を確保することが難しくなるため
- ✔ たくさん旅行！（子どもが生まれると行けなくなる）
- ✔ 一人でできる趣味を見つける

名もなき家事リスト

2024年に岡崎市内の子育て世帯に行ったアンケートと、同年11月に行われた「みんなの声で作る！おかげさそで会議2024」に会場したパパママから寄せられた、明確な名前はないけどやらなくてはいけない家事＝「名もなき家事」を抜粋してリスト化しました！どんなものがあるか確認してみてください。

布団の出し入れなどの寝床の準備 / こどものおもちゃなどの片付け / 食事の後にテーブルをふく / ゴミ集め・袋セット / PTA / 洗濯乾燥機の水取り / トイレペーパーの差し替え / 排水溝のネット交換 / シャッターの開け閉め / コーヒーのミルメンテナンス / 生ゴミ捨てた後のゴミ箱の消毒 / シャンプーリンス詰替え / タオルの交換 / 雨戸締め / 玄関の整理 / 服の修繕 / プリンタインクの交換や在庫管理 / お茶作り / チラシのクーポンをハサミで切る / 庭掃除 / 季節家電の出し入れ / 寝具のメンテ / 家庭内ネットワーク管理 / 子どもの資産運用 / 換気 / 子どもが寝てからのカフェタイム準備 / 冷蔵庫のフィルター交換 / エアコンの設定 / 期限チェック（賞味、消費） / 子どもの持ち物に名前を書く / 写真データの整理整頓 / お出かけの調査・予約準備 / 上履き洗い / 薪割り / 害獣対策 / 猫のトイレ掃除 / タイヤ交換 / 蜘蛛の巣除去 / 製氷器に水を入れる / 宅配便のダンボールまとめ / 回覧板を持っていく / 加湿器の水の補充 / こどもが作る工作物の処分 / 毛玉やホコリとり / 植物水やり / サイズアウトしたものを別にする / ストープの灯油補充 / 洗濯槽の掃除 / 家族全員の衣替え / ルンバのゴミ片付け / 哺乳瓶の消毒 / 保育園のお便りや調査物の記載 / 衣替え、ソファの毛玉取り / 子どもの予防接種や受診のスケジュール把握 / 読まなくなった絵本の処分 / 調味料の補充 / 常備薬の補充 / 歯ブラシの入れ替え / エコバッグを折りたたむ / ビニール袋を折りたたむ / 天気によって長靴と靴を入れ替え / ぬぎっぱなしの衣類を集める / ベビー用品を調べる / 誤飲しそうな物の排除 / カレンダー記入、保管 / 宛名のシュレツダー処理 / 珪藻土マットの研磨 / 欠席する場合の連絡 / 傘、カッパの片付け / 自転車の空気入れ / 誕生日の準備 / ゴミ当番に出る / 子どもの成長記録をつける / お肉は小分けにして冷凍する / 課題丸つけ / 子どもの皮膚の保湿 / レンタル品の管理（図書館など） / 細かい家電のパーツを洗う / 買い出し先のクーポンやお買い得商品の選定 / 仏壇の掃除、お磨き、お花の交換 / 椅子の脚に傷防止のフェルト貼り / ピアノのメンテナンス / フライパンのこげ落とし / 窓のサンのゴミ取り / 扉の取っ手磨き / スリッパの洗濯 / 子どものお薬手帳にシールを貼る / 子どもの鼻水吸う機械の掃除 / 充電式の小型家電の充電 / 洗濯干す前に物干し竿を拭く / プールカードの記入 / 防災備品の管理 / 裏返しの手拭きタオルをひっくり返す