

パパやママ、子育てに関わるみなさんへ

ぜひ

# 読んでいただきたい手帳です

パパの  
家事・子育てを  
応援する  
ための手帳

PAPA Parenting  
Guidebook

長崎県の  
ホームページで  
公開中



家事や子育てのシェア  
について  
話し合ってみませんか。

## Contents (主な内容)

- パパの心得
- パートナーとの協力が鍵
- 今の気持ちを書き込もう
- 産前産後、パパにできること
- 産後うつに要注意！
- 赤ちゃんのお世話にチャレンジ
- 子育てで気をつけたいこと
- はじめよう！共家事
- 育児休業（育休）について
- 困った時・悩んだ時の相談窓口

パパを楽しむための心得やパートナーシップ、女性の産前産後にかけての「からだ」と「こころ」の変化、家事のポイントなどを掲載した手帳です。主に母子健康手帳と一緒に配布しています。右記QRコードからもダウンロード可能ですので、ぜひご覧ください。



# パパの家事・子育てを応援します！

パートナーが妊娠し、これからパパになる方や、現在子育て中の方などに向けて、家事や子育てのポイントをまとめた手帳です。

イラストを交えて、わかりやすく紹介していますので、ぜひ、これからの家事や子育てに役立ててください。

## はじめよう！共家事

### 知っていますか？長崎県のイマ



共働き世帯が増えた一方で、家事はまだ女性に偏りがち…。そのうえ、「自分は家事をやっている」と思っているにもかかわらず、パートナーはそう感じないというケースも多いようです。お子さんが生まれる機会に、これまでの家事のやり方を見直し、共家事をはじめてみましょう！

### 共家事をはじめの前に…

パートナーと協力し合う共家事ですが、決してふたりだけで頑張る必要はありません。お惣菜やミールキット、便利家電、地域や民間サービスなど、頼れる味方はたくさん存在します。忙しい子育て期、完ぺきを目指さず、ちょっと肩の力を抜いて、共家事をはじめませんか。また、生まれ育った環境により家事に対する「当たり前」が異なります。この感覚のズレが原因ですれ違いが発生することも。まずは、家事についてのどのように考えているのか、話合ってみましょう。



## パパの心得

### パパになるということ

一番大事なのは、当事者意識を持ち、家事や子育てに主体的に取り組むことです。パパになったという意識も必要ですが、何よりも経験を積み重ねることが大事です。母乳を直接あげる以外は、全てパパもすることが出来ます。家事や子育てをパートナー任せにしたり、「手伝う」「参加する」という考えではなく、家族の一員としてやって当たり前という感覚を持ち、うまくできなくても一人でできるようにしましょう。最初は大変ですが、やればやるほど自然と体が動くようになります。

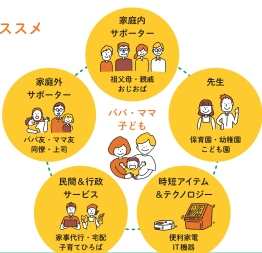
### 笑っているパパになろう

みなさん、「子育てを頑張ろう」と意識していませんか？しかし、子どもを思う気持ちで、逆に自分自身やパートナーを追い込んでしまうこともあります。子育てに正解はありません。思い通りにいかないことも多々あります。そんな時は、お互いが笑顔でいられる方を選びましょう。子どもにとっても、それが1番です。

### 「チームわが家」のススメ

「チームわが家」とは、わが家のありたい姿を一緒に叶えるチーム。自分だけ、パートナーと2人だけ、ではなく、身近にいる「ひと」「もの」、そして家族と一緒にわが家流のチームを作ってみましょう。

出典：チームわが家公式サイト



## 笑っているパパになるためのポイント

### 楽しむと決める

子どもが喜ぶ視点も大事ですが、自分自身も楽しむという視点を持ってください。はしゃいで絵本を読んだり、自分の趣味を子育てにいかすなど、一緒に楽しみましょう。



### 「ママがいい」にくじけない

子どもの「ママがいい」は女性が子育てに向いているからではありません。これは男女の差がある訳ではなく、お世話をすることで子どもがなつくからです。「パパ大好き」と言われるよう積極的に関わりましょう。

### 子どもとのコミュニケーションを大切に

お世話は作業ではありません。声をかけるなど、コミュニケーションを心掛けることが大切です。子どもは成長とともに親から離れていきますが、心を通わせ、子どもとの関係を長く楽しんでいきましょう。



### 子育ては自分育て

子育ては新しい人や社会との出会いなど、パパ自身の世界を大きく広がってくれます。仕事にも好影響があるとされています。すぐには気づきませんが、振り返ると人生が豊かになっていると実感できます。

共家事の代表的なスタイルを4つ紹介します。これらのスタイルに優劣はありません。一度ははじめたものをそのまま運用する必要もないので、合わなければ別の方法を試してみてください。ライフスタイルの変化や家族の状況に合わせて、自分たちのベストな方法を探ってみましょう！

### メイン担当者とサポーターで運営する シュフ型



お互いにストレスにならない役割がポイント！「なにをするか」という分担を決めるよりも、メイン担当者から取り進むタイミングを伝える。

### 担当を決め、各自の責任で運行する 担当型



タスク家事全体が滞りなく進むことまで責任をもって！お互いに「いつやるの？」の声掛けはNG！「締切」を握り合うようにする。

### シュフ型×担当型のいいとこどり！ ハイブリッド型



中級者以上向け。シュフ型・担当型を試してからチャレンジ。取り進むタイミングはメイン担当が指示、サポーターは担当者もどきにならないようご用心。

### 気づいたほうが、気づいたときにやる 自律型



「気づいた方が負け」にならないよう、家事突動ポイントのすり合わせを。最も難度の高いスタイル。自律型にこだわらず、まずは他の型を試してみるのも◎

誰に聞いていいかわからなかったお悩みが解決するかも



発行 | 長崎県 県民生活環境部 男女参画・女性活躍推進室  
制作 | NPO 法人 ファザーリング・ジャパン九州

長崎県 パパ応援手帳

あわせてこちらもお覧ください！

## パパたちの座談会

子育て中のパパが経験した育児の楽しさや家庭でのリアルな役割分担、育休取得の感想などを先輩パパが座談会形式でお話ししています。

