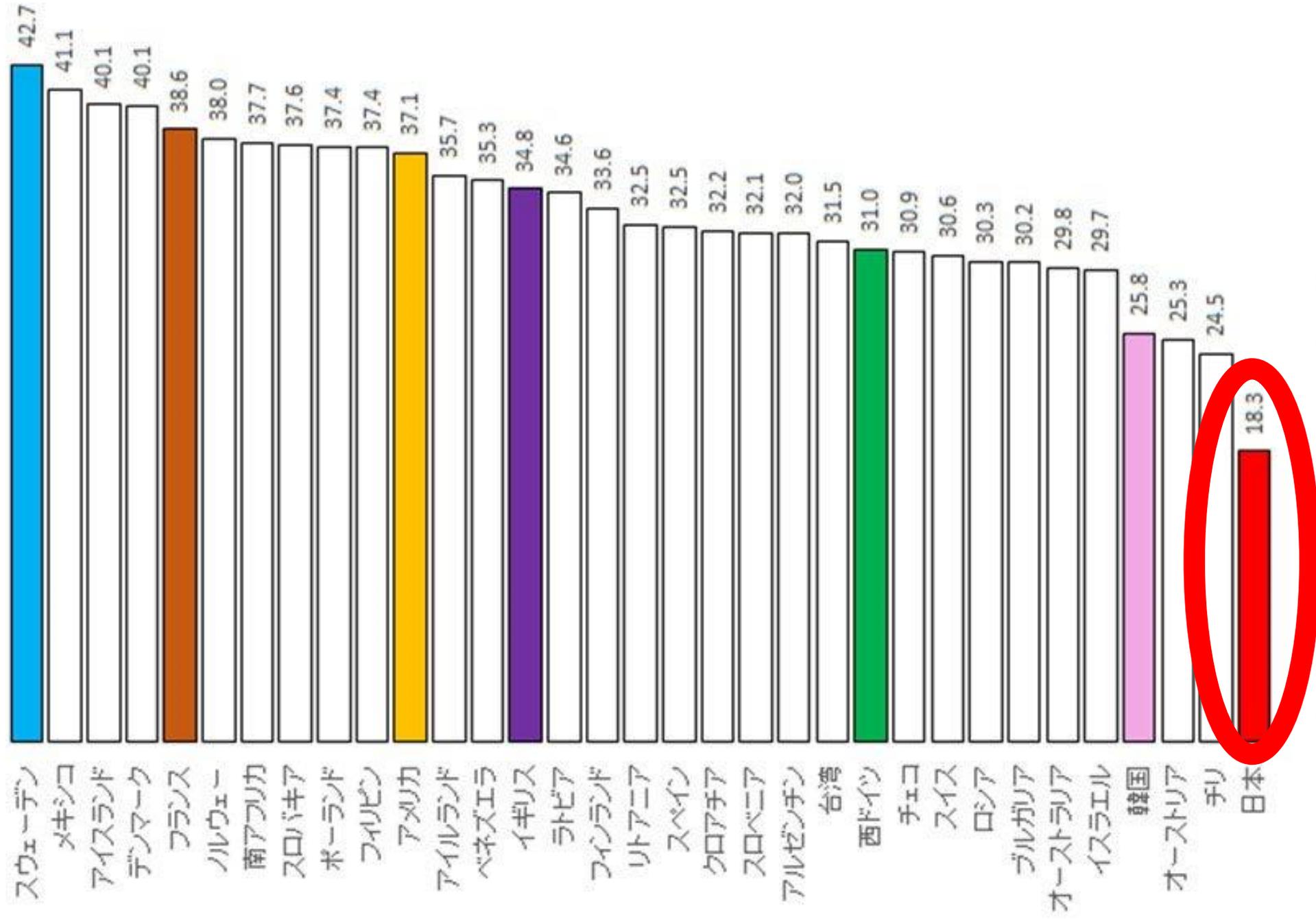


「子育て手帳」で子育てにおけるジェンダー平等を実現する

ジェンダー
ギャップ
指数

順位	国名	値
1	アイスランド [®]	0.926
2	フィンランド [®]	0.879
3	ノルウェー	0.863
4	英国	0.838
5	ニュージーランド [®]	0.827
9	ドイツ	0.803
32	カナダ	0.767
35	フランス	0.765
42	米国	0.756
85	イタリア	0.704
101	韓国	0.687
103	中国	0.686
116	セネガル	0.670
117	アンゴラ	0.668
118	日本	0.666
119	ブータン	0.663
120	ブルキナファソ	0.659

図1 子持ちの有配偶男性の家事・家族ケア負担率



* 計算式 = 男性の平均時間 / (男性の平均時間 + 女性の平均時間)
* 18歳未満の子がいる有配偶男女の週間平均時間をもとに計算。
* 「Family and Changing Gender Roles IV - ISSP 2012」より筆者作成。

母子手帳
父子手帳



Are you ready?

パパの
家事・子育てを
応援する
ための手帳

**PAPA Parenting
Guidebook**

｜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

この手帳は、長崎県内の産婦人科医師、小児科医師、助産師、管理栄養士、
子育て関係団体等の協力をいただき制作しています。



産前産後、パパにできること



妊娠初期（～13週）

ママの変化

- お腹が目立たず妊娠を気づかれにくいですが、つわりによる体調不良や流産リスクのある時期
- 食欲不振や頻繁なトイレ通い、強い眠気などで、生活リズムが乱れやすくなる
- ホルモンバランスの変動などから気持ちが不安定になることも

赤ちゃんの成長

- 2-3cmほどの大きさに成長
- 「胎芽」という状態から、脳や心臓、肝臓など、主要な内臓が次々と形作られ、10週頃には「胎児」と呼ばれる人間らしい姿に
- 妊娠6週頃から心臓が動き始め、超音波で確認できるようになる

パパにできること

● つわりのつらさを知り、パートナーの声を聴こう

つわりは、食べられない、匂いがつらい、常に眠いなど、人によって症状や程度も様々。常に、目の前にいるパートナーの大変さに耳を傾け、気遣いの気持ちを忘れずに。具体的にどんなことをしてほしいのかを尋ねることも大切です。

● 感染症対策は万全に！

妊娠中の女性は免疫が低下しやすくなります。また、胎児を守るためにもとても重要です（※）。手洗いうがいの徹底、生ものを避ける、外出時のマスク着用、予防接種の検討など、家族みんなで対策を！ ※胎児への影響等は「母子感染の予防と診療に関する研究班 HP(<http://cmvtoxou.umin.jp/>)」や「患者会 HP(<https://toxou-cmv.org/>)」などをご参考ください

● 妊婦健診や両親学級で、親になる準備を始めよう

身体的変化のない男性は、女性よりも実感がわきにくいもの。ふたりで妊婦健診に行ったり、両親学級に参加し、パートナーと一緒に親になる準備を始めましょう。

産前産後の女性は、「からだ」だけでなく「こころ」にも多くの変化があります。パートナーに寄り添い、一緒に親になる準備をしましょう。

症状や変化は一般的な例です。女性の心身の変化や赤ちゃんの成長には個人差があるため、目安としてお考えください。不安な場合はできるだけ早めに医療機関などに相談しましょう。

妊娠中期（14～27週）

ママの変化

- つわりが落ち着く一方、貧血や腰痛、むくみ、手足のしびれなどの不快感が出現
- 体調が安定し活動的になれる時期。お腹の張りには要注意
- 胎動を感じられる、お腹が大きくなるなど、赤ちゃんの存在を実感できるようになる

赤ちゃんの成長

- ソフトボールからバレーボールほどの大きさ（25-30cm）に成長
- 全身の骨格が形成され、指紋まで刻まれ始める。性別も判別可能になる
- 羊水の中で寝返りをうち、指しゃぶりなども始める
- 聴覚も発達し、音に反応できるようになる

パパにできること

● 産前から赤ちゃんとのスキンシップを楽しもう

赤ちゃんの聴覚器官は妊娠中期に発達します。胎動が出始めるのもこの頃です。話しかけたり、お腹に手を当てて胎動を感じたりと、赤ちゃんとのスキンシップを始めましょう。



● 産後の暮らしについて話し合おう

家族が増えた後の暮らしをイメージして、子育ての協力体制、家事のやり方、家計の見直し、育児の取得時期やお互いの働き方など、パートナーと話し合いをしましょう。

● グッズの準備や情報収集を進めよう

産後に必要なグッズを揃えたり、住環境を赤ちゃん仕様にしたりするのに適した時期です。手続きや制度、活用できる便利グッズや支援サービスなどについての情報収集も忘れずに行いましょう。

パパノート

～父親のための育児手帳～

PAPA NOTE

お子さんの名前

年 月 日生(第 子)
性別()

長崎市

妊 娠 期

妊娠は女性の体と心に大きな変化をもたらします。ママの心身の健康と安定には周囲の協力が不可欠です。また、妊娠期間中は男性にとっても「パパ」になる準備期間です。

パパも妊娠にかかわり、ママと一緒に楽しみましょう。



妊
娠
期

● 妊娠中の体と心の変化とパパの役割

	妊娠初期 (～15週)	妊娠中期 (16～27週)	妊娠後期 (26週～)	
胎児の発育・ ママの体と心の変化	<p>身長：約2cm 体重：約4～120g 心臓や胃、腸などの内臓、目耳口などの器官ができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 吐き気などのつわり症状が出たり、眠気やだるさ、頻尿等の体の変化が現れたりします。 気分が落ち込んだり、イライラしたり不安定な状態になります。 	<p>身長：約25～35cm 体重：約300～1,000g 細かい器官ができます。動きも活発になります。</p> <ul style="list-style-type: none"> つわりも落ち着き安定 おなかの膨らみも目立 	<p>だんだん人間らしくな</p> <p>期に入ります。 つようになり、胎動を</p>	<p>身長：約40～50cm 体重：約1,000～3,000g 赤ちゃんらしい体つきになります。手足の動きも活発になり、指しゃぶりやしゃっくりもします。</p> <ul style="list-style-type: none"> おなかますます大きくなり、日常の動作がしにくくなります。 むくみやすくなり、妊娠高血圧や貧血なども起こりやすくなります。
パパの役割	<p>☐ 家事の分担を見直しましょう</p> <p>ママの体調を気づかい、積極的に家事を行うなどのサポートをしましょう。</p> <p>いたわりの言葉をかけ、ママがゆったり過ごせるようにしましょう。</p> <p>できれば☑をつけてみよう！</p>	<p>☐ 一緒に胎動を感じてみましょう</p> <p>ママのおなかに手をましよう。</p> <p>当て、胎動と一緒に感じ</p> <p>☐ ママと一緒に出かけましょう</p> <p>ママの体調が落ち着き楽しめやすくなります。妊婦健診や赤ちゃんに出かけましょう。</p>	<p>☐ 出産の準備をしましょう</p> <p>ママの動作を気づかい、家事を積極的に手伝いましょう。</p> <p>急な入院に備えて、必要なものを準備や出産後の生活、家事・育児の分担についてママと確認しておきましょう。</p> <p>里帰りの場合は帰省に付き添い、ママが不在の生活の準備もしておきましょう。</p>	

子育て手帳

子育て記録

日々の子育てを記録して、共同育児を促進しましょう

共有

母親用

父親用

両親が閲覧・編集できる記録

+ 新規記録

記録がまだありません

「新規記録」ボタンから追加してください

子育て手帳



記録



スケジュール



コミュニティ



公園



教科書



v0

The screenshot displays the v0 website interface. At the top, there is a navigation bar with the v0 logo on the left and links for Templates, Resources, Enterprise, Pricing, iOS, Students, and FAQ. On the right side of the navigation bar are buttons for Sign In and Sign Up. The main content area features a large heading "What do you want to create?" centered on the page. Below this heading is a search bar with the placeholder text "Ask v0 to build...". Inside the search bar, there is a plus sign, a user profile icon labeled "v0 Pro", and an upward arrow button. Below the search bar, there is a row of five buttons: "Contact Form", "Image Editor", "Mini Game", "Finance Calculator", and a refresh icon. At the bottom of the page, there is a section titled "Start with a template" followed by four buttons: "Apps and Games", "Landing Pages", "Components", and "Dashboards", with a "Browse all" link and arrow to the right. Below these buttons, there are three preview cards for different templates, though they are partially obscured by a black bar at the bottom of the image.

保育園でアンケート

回答用紙(お母様用)

(1) 母子手帳に関して、何か付け加えて欲しい事項はありますか。できるだけ**具体的に**記入してください。

(2) 添付資料記載の「子育て手帳」に関して、母子手帳の内容の中で、父親と共同でできると思う記録を書いてください(例：幼児の体重の記録)。

(2) 添付資料記載の「子育て手帳」に関して、他に付け加えて欲しい事項があれば記入してください。

(3) 子育て手帳が完成した際に、実際に使って頂きたいのですが、ご協力して頂けますか。

①はい ②いいえ

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

1. スケジュール管理、ToDoリスト



2. 掲示板



公園マップ

周辺の公園マップ

お子さんと遊べる場所を探しましょう

中央公園
0.5km

赤ちゃんOK

車椅子可

設備: トイレ 遊具 ベンチ

さくら広場 赤ちゃんOK 車椅子可

記録

スケジュール

コミュニティ

公園

教科書



3. 地図