

これからパパになる皆さん（今すでにパパの皆さんも）

## 育児への関わり方、**しっかり**ママと話し合ってみましょう！

うちの場合、ママが育児休業を取るから、育児は基本的にママに任せればいいと思っているよ。（でも土日くらいはやるけどね。）  
うちのママも、それでいいと思っていると思うよ。



ほんとにそれで大丈夫ですか？

ママの思い、聞いたつもりになっていませんか？

育児について、いま一度、ママと話し合うことをお勧めします！

↓ ↓ ↓ **その理由は…** ↓ ↓ ↓

### 理由①

## 産後のママは、心身ともに大変。サポートが重要！

ママは、産後の時期は特に、精神的にも身体的にもケアを必要としています。

### ◆ママの精神的ケア

わけもなく涙が出たり、食欲低下や不眠、気持ちの落ち込み、不安感等の症状がみられることがあります。家事や育児に協力したり、ママの話し相手になるなど優しく見守りましょう。

#### 《マタニティブルーとは？》

出産後、小さなことで不安になり、泣いたり、気分が沈んだり、眠れなくなったりします。自然に回復するので心配ありません。

#### 《産後うつとは？》

気分が沈み、育児や家事をする気力や自信もなくなります。周囲の支えで治ることもありますが、重症になることもあるので、医師や保健師・助産師に相談しましょう。

### ◆ママの身体的ケア

- ・ママの家事・育児の負担を減らしましょう。
- ・ママがバランスの良い食事がとれるように配慮しましょう。



### 理由②

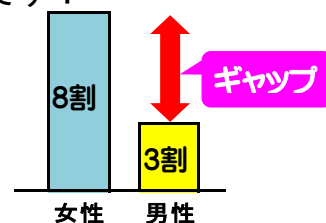
## ママは実は、もっとパパに育児してほしいと思っているかも！

育児に対するママとパパの意識には、**大きなギャップ**があるんです！

《ママの意識》パパにも育児休業を取得してほしいと思うママ…**8割**

《パパの意識》育児休業を取得したいと思ったパパ…**3割**

※ H26 職員アンケート



ちなみに…先輩パパからは、育児についてこんな声が寄せられています！

#### 子供との時間は楽しい！

子供との時間は「癒し」のひとつ。日々成長していく子供の姿を見ていると、毎日ワクワク。仕事にも気合が入る。

#### 仕事にも役立つ能力が身につく！

- ・時間意識が高まり、仕事の生産性が向上
- ・計画通りにいかない育児の経験を通じ、状況判断力、瞬発力、危機管理能力が向上

理由③

パパの育児への関わり方が、パパに対するママの愛情に影響するかも！

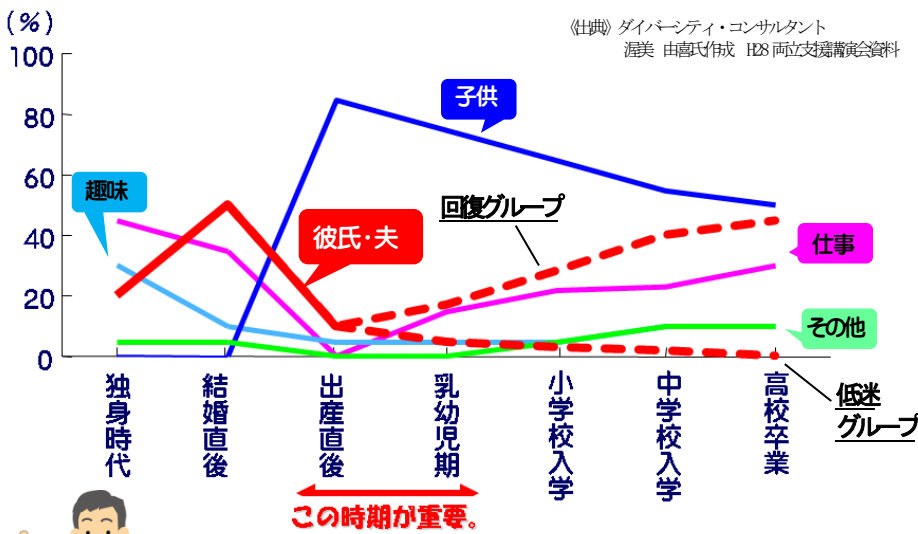
ダイバーシティ・コンサルタントの渥美由喜さんの研究によれば、

○女性の愛情は、子供が生まれた途端、子供への愛情がトップに躍り出て、一方、夫への愛情が下がります。

○その後、夫への愛情が徐々に回復するグループ と、下がったまま低迷するグループ に分かれます。

この違いをもたらすものは、

出産直後の乳幼児期に、子育てを「夫と2人でやった」か、「1人でやった」か  
 「2人でやった」場合…回復 ，「1人でやった」場合…低迷



点線を見ると、「回復グループ」と「低迷グループ」に分かれているね。どちらになるかを決めるのが、僕の乳幼児期の育児への関わり方なのか…



POINT

出産直後の乳幼児期に、ママと育児を分担して、  
ママに「パパと一緒に子育てしている」と思ってもらうことが重要です！

じゃあ、僕も今日帰ってから、育児についてママと話をしてみようかな。ちなみに、育児の場合にどんな制度が使えるのかな？

【育児支援制度の例】

制度	期間・取得日数等
育児休暇（有給）	生後満1年6月まで1日2回、それぞれ45分
育児休業（無給）	3歳の誕生日の前日まで1回
育児短時間勤務	満6歳に達する日以後の最初の3月31日まで、1週間当たりの勤務時間数を19時間25分、19時間35分、23時間15分、24時間35分で勤務
早出遅出勤務*	[早出]7:30~16:15, 8:00~16:45 [遅出]9:00~17:45, 9:30~18:15 で勤務

※H31.4.1から、[早出]7:30~16:15、[遅出]9:30~18:15の区分が追加になります。

◎ 制度の詳細や、上記以外の制度については、「パパのための子育てハンドブック」をご覧ください。

育児への関わり方について、改めてママの思いを聞いてみましょう！