

子育てで男女共同参画をスタートしよう！

# パパ・ママのための 子育て応援ガイド



## 男女共同参画社会とは

男女共同参画社会は、男女が互いに人権を尊重し、「女性だから」や「男性だから」というステレオタイプなイメージにあてはめてしまうことなく、一人ひとりが持っている個性や能力を十分に発揮できる豊かな社会のことです。

子育てになぜ男女共同参画が必要か？一緒に考えてみませんか。

### 目次

ひとりで抱え込まず、助け合って子育てしよう	P 2
家事・育児と仕事を両立させるコツや工夫あれこれ	P 3・4
上手に会話のキャッチボールをしよう	P 5
産後の身体と気持ちの変化	P 6
パパが育児をすることの効果	P 7
「こんなときどうしよう」先輩教えて！	P 8
知っておきたい！最新の鎌ヶ谷市子育て支援情報	P 9
子育てとジェンダー	P 10

家族にはさまざまな形があるように、子育てにもさまざまな形があります。パパやママになったみなさんが自分らしく子育てに向き合い、性別にかかわらず生活と仕事を楽しみながら輝けるように、この冊子が役立つことを願っています。



# ひとりで抱え込まず、 助け合って子育てしよう



初めての子育ては、迷いや戸惑いがいっぱいあります。子育ての大変さを一人で抱えるのではなく、いろいろな人の力と知恵を借りましょう。

## 先輩パパ&ママからのメッセージ

とにかく頑張りすぎない。子どものことになるとつい神経質になってしまうけど、自分の心身の健康が大事。

休日はゆっくりしたいし自分のペースで過ごしたい。夫が子どもと公園遊びや外出してくれると1人の時間ができて嬉しい。

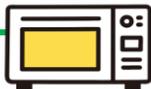
1人でなんでもやろうとするのはムリ。夫と協力してやればはかどるし、夫が家事育児ができると頼もしい。

家事は最新家電に頼って時短。

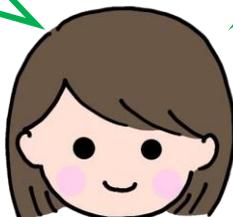
気になること、心配事は1人で悩まず、相談する。(夫、母、姉、友人etc)

家事育児は誰もほめてくれないし、思い通りに進まない。部屋が散らかっていても、食事が手抜きになっても夫が文句を言わないでくれるだけでありがたい。

苦手な家事は完璧を目指さない。(例：離乳食はベビーフードも活用する)



### 先輩ママ



育児だけでなく、家事も含めて、「手伝う」という意識だと喧嘩になるので、「一緒にやる」という意識を持った方がいいと思う。

家事はある程度役割分担を決めて、自分が休みの時はより積極的に家事育児をするようにしている。(副菜は妻、メイン料理は夫など)

### 先輩パパ

仕事を効率よくこなし早く帰るようにしている。早く帰ると、料理や、風呂掃除など出来ることが増える。

妻を気遣った言葉をかけるようにしている。主に体調の面を気にしている。「食べたいものある?」「何か買ってこようか?」等、声をかけている。



妻の気持ちを考えて行動するようにしている。また、妻に聞く前に、何をしたらいいか考えて自分で動くようにしている。

離乳食が始まったら、2人体制の時(休日など)離乳食をたくさん作って冷凍しておく、1人体制の時に助かる。お互いに離乳食を作れるようにしていた。

## 家族のコミュニケーションを大切に、 夫婦で育児をすることの喜びを見つけよう

家庭生活では、パパかママのどちらか一方に家事育児の負担が偏ることで、働き続けたい人が仕事か家庭かの選択を迫られてしまうことがあります。仕事も家庭も充実した生活を送りたいと考えている夫婦にとって、ワーク・ライフ・バランス(生活と仕事の調和を図ること)はとても重要です。子育ては、夫婦がワーク・ライフ・バランスを考える大きなきっかけです。夫婦がコミュニケーションをとりあい、一緒に育児をする喜びを見つけましょう。



# 家事・育児と仕事を両立させる コツや工夫アレコレ

家事と仕事の両立も大変なのに、子育てまでを考えると新米パパとママは大混乱。先輩パパ&ママの知恵をゲットしよう！



仕事に優先順位をつけ段取り良く処理、気持ちにもゆとりが。

「ついでに家事」がオススメ！

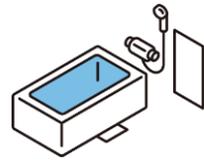
## 先輩パパ&ママから

在宅ワークになり子どもと過ごす時間が増えた。仕事、家事育児のメリハリをつけて家族と一緒に過ごす時間を大切にしたい。

妻がゆっくり風呂に入る時間を確保できるように、子どもの風呂を分担している。

夜のうちに洗濯機を回し、朝に掃除機をかけるなど家事をルーティン化。

子どもと向き合い、集中して一緒に遊ぶ時間を持とう。短時間でも子どもは大満足！



役割分担を上手に相互乗り入れ、うまくやっていく秘訣は？



任せたらやり方が気になっても口出ししない。



仕事仲間と共有し、抱え込まない。お互い様の気持ちで協力し合う。

## 先輩パパ&ママから

妻にして欲しいことを聞き、自分が「これは苦手だけど、これならできる」ということを伝えた。

妻から一番喜ばれるのは定時に帰宅をすること。

相手の趣味を尊重してスケジュールを確認し合い、リフレッシュできる時間を持つ。お互いに趣味の時間も取れているため、気分転換はできている。

平日の日中は妻が子どもをずっとみているため、休日の日中は自分がみるようにしている。

# 上手に会話のキャッチボールをしよう

## ～協力し合い、支え合うために～



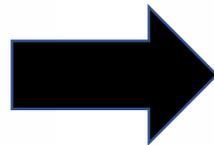
「そんなつもりで言ったんじゃないのに、言い争いになってしまった。」  
 そんな経験はありませんか？自分の気持ちや相手にして欲しいことを上手に伝えるのは、  
 けっこう難しいもの。チョットしたヒントがあなたのコミュニケーション力を高めます。  
 さあ、一緒にトライ！

### 「I（アイ）メッセージ」を使ってみよう

「I（アイ）メッセージ」とは、「私は」  
 を主語にして自分の気持ちを伝えること。



責めているように聞こえる



言い方を変えると



相手の価値観を受け止め、相手の気持ちを大切にしているように聞こえませんか？

### 先輩パパ&ママから

子どもの話が多いけど、夫婦で話す時間を作るようにしている。（子どもが寝た後など）

相手の負担になっていることに積極的に声をかける。

子育てで用具を選ぶ際は、なるべく妻の意向に沿うようにした。また、妻の様子から必要そうなものを提案した。

自分の意思を通そうとせず、お互いに譲れるところは譲ろう。

### 試してみよう、こんな言い方

「私は〇〇とってもらえると、嬉しい」  
 「あなたに〇〇してほしいと、私は思っている」  
 「私はあなたの〇〇という言葉に傷ついている。そのことをわかって欲しい」

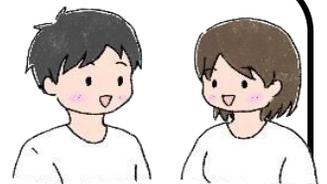


### 上手に会話をするためには、話す場所、時間の設定が大切です

- ・きちんと話し合える場を設ける
- ・お互いに話が聞ける時間のゆとり、心のゆとりがあるかを考える
- ・向き合って話すより、隣合わせに座って話すようにする
- ・ケンカになりそうだったら無理に話を続けようとせず、改めて仕切り直す

「やりたいこと」「健康」「旅行」「趣味」「夢」「感情」についてなど、相手に伝えたいことはいろいろあります。それぞれの場面に応じて、「私は〇〇と思っている」などと伝え方を工夫してみましょう。

わかって欲しくて、伝えないままでお互いの気持ちを察するのは、なかなか難しいものです。日頃から夫婦間のコミュニケーションを意識し、小さなことでも伝える練習をしてみませんか。



# 産後の身体と気持ちの変化

赤ちゃんが産まれてからのママの生活は大きく変わります。産後はどうしても自分のことが後回しになりがちで、慣れない育児やホルモンバランスによる心身の変化にママ自身が気がつかず、ストレスをためてしまうこともあるようです。身近な人がママの変化に気づいたら、市役所の相談窓口や医療機関に相談しましょう。

## マタニティブルー

マタニティブルーは産後から始まり、すぐに涙もろくなったり、不安な気持ちになったりします。ピークは10日から2週間くらいですが、一時的な気分の変動なので、治療の必要は無い場合がほとんどです。

## ママの産後うつ

産後うつは10人に1人が発症すると言われており、精神的な落ち込みや不安、食欲不振、気力低下、罪悪感などの症状が現れます。ホルモンバランスの急激な変化や慣れない育児等で身体的・精神的にも負担がかかりやすいために、誰にでも発症する可能性があります。産後1ヶ月を過ぎても症状が続いたり、産後数カ月経ってから発症する場合がありますので、症状が2週間以上続く場合には、出産した産婦人科やかかりつけの医師・保健師に相談しましょう。



## パパの産後うつ

生活の大きな変化や父親になることの責任感、仕事と育児の両立の不安から、男性も産後うつになることがあります。働き方を見直してゆとりを持ったり、パパ友と育児の悩みを共有するなど、焦りやストレスの解消に努めましょう。



## しっかりと休養をとることが大切です

1人で頑張ろうとせず家族で協力し、身近な人に相談し手伝ってもらったり、サービスの利用等で負担を減らしましょう。同じように育児をしている知り合いや友人と悩みを共有するのはストレスの軽減になります。



体とこころの健康について  
健康増進課 成人保健係 047-445-1405



妊娠・出産、お子様の健康や子育て等、  
不安や相談について  
健康増進課 母子保健係 047-445-1393

## パパが育児休業をとる最初のタイミングは ママの退院直後から1カ月頃がおすすめ

この期間は、ママの心身の健康が子どもの健康や成長に大きく影響するので、出産後にパパが育休をとり、夫婦で助け合いながら育児に取り組むのは産後うつ予防にも有効です。また、0歳の時から子どもの成長をそばで見るとは、夫婦にとってかけがえのない思い出になることでしょう。

## 先輩パパ&ママから

授乳以外のお世話や家事は母親以外もできるから、産後はとにかく周りに頼ったり、外注したり、少しでも体を休めて。

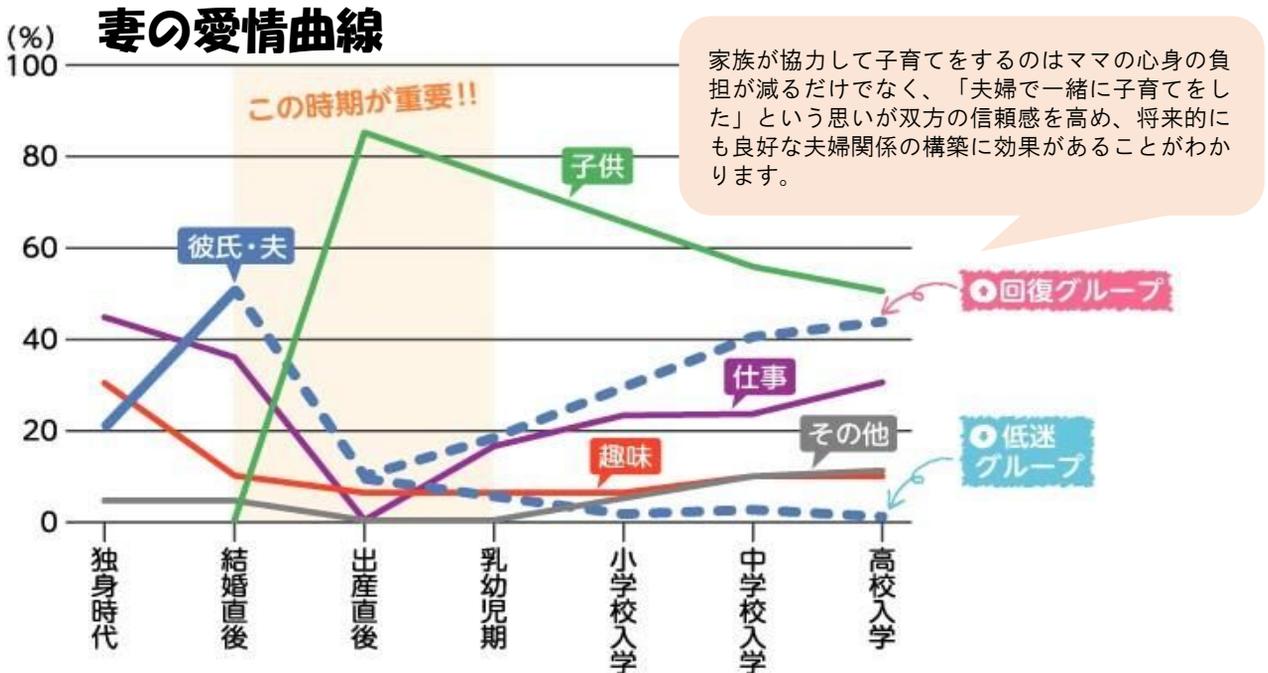
産後妻の体調が不安定になりやすいため、早い段階から妻がいなくても1人で大体のことができるようにした。

特に乳児の時期は母親が育児をする比重がかなり高くなりストレスを抱えていた。丸1日、育児を引き受けて、リフレッシュさせてあげればよかったと思う。

# パパが育児をすることの効果



これは女性のライフステージごとの愛情配分先のグラフです。



(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」

妻の愛情の対象は、結婚直後は夫がトップですが、子どもが産まれると子どもがトップに代わります。その後、大変な乳幼児期に夫がどう育児に関わったかで、妻の愛情が回復していくグループと低迷グループに二極化していきます。また、各種の調査・研究結果によると、夫の家事・育児の分担は妻の就業継続とも密接に関係しており、夫の育児への関わりが高い夫婦の方が、妻の継続就業割合が高い結果となっています。

妻の出産後に母体の負担を軽減するために育児休暇を取得し、主夫業に徹した。また、子どもの「はじめての〇〇」を間近で日々発見することができ、いつも笑顔の絶えない時間を過ごすことができた。慣れない主夫業で仕事をしていた方が楽だったかもしれないが、とても充実した楽しい時間だった。

## 先輩パパから



妻にしか出来ないこと(母乳をあげる等)もあるので、夫が出来ることはするようにしている。

## 育児休業制度を知ろう

厚生労働省では、ワーク・ライフ・バランス推進の一環として、「パパ休暇」や「パパ・ママ育休プラス」、「出生時育児休業制度」、「育児休業給付金」など、男性の育児参画のための各種制度を紹介しています。あなたの会社にどんな制度があるのか調べてみましょう。



厚生労働省  
イクメンプロジェクト

# 「こんなときどうしよう」 先輩教えて！



## Q 赤ちゃんが泣きやまない

赤ちゃんは泣くことで不安や不快、体調不良等の要求を訴えます。しかし原因が見当たらずあやしても泣き続ける時期があり、育児が辛いと感じてしまうことがあります。

**A** なんでも相談できるかかりつけ医がいると安心。

泣き続ける赤ちゃんの声にイライラしたときは、赤ちゃんが見える場所でお茶を飲んだり、好きな音楽を聴いたりした。離れるときは赤ちゃんの安全確認を忘れずに！

パートナーや親・友人に話を聞いてもらい、気持ちをリフレッシュさせた。

親のイライラは赤ちゃんに伝わるので、抱っこして「泣きたいんだよね、大丈夫だよ～」とさすりながらなだめるなどして、自分の気持ちも落ち着かせた。

抱っこしたりおんぶしたり、いろいろ試している間に泣き疲れて眠ってくれた。

## Q 初めての離乳食



**A** 嫌がるときは無理に食べさせようとしないだね。食材の形状を変えたり、日をあけると食べてくれることがあるし、食べてくれた時はたくさんほめてあげよう。

散歩や外遊びなどで赤ちゃんが体を動かしたり刺激を受けると、お腹がすいて食べるようになった。

大人が美味しそうに食べる姿を見せながら一緒に食事をしている。

食事の時に子どもの気が散らないよう、自分もスマートフォンに触らず、テレビも消すようにしている。

## Q 初めてのおむつとお風呂

**A** 妊娠中や入院中にママパパ学級や産院などで沐浴指導を受けておくと安心。

はじめはドキドキでも、声をかけながらおむつ交換や沐浴をさせると、赤ちゃんも自分もリラックスできるようだ。

赤ちゃんの気持ちよさそうな顔をみると、自信が付き、楽しむゆとりができた。



## Q こどもの安全をどう守る？

早い子は5カ月から手に触れるものは何でも口に持っていくので注意が必要。家族が近くにいっても事故は起きることがあります。

**A** 食べ物で窒息しないよう、適切な大きさに切る・つぶす等の下処理をする。

キューブ型洗剤や錠剤など、食べ物と勘違いする物を子どもの手が届くところに置かない。

子どもが触れると困るものは、開けにくい容器に入れ、引き出しにストッパーを付けた。

テーブルクロスは子どもが引っ張ってしまうため、使わない。

赤ちゃんの目線で見て、危ないものは周囲に置かないようにしている。

転落防止のため、階段には柵をつけ、ベランダには踏み台になるようなものを置かない。

トイレや洗濯機の蓋は必ず閉め、お風呂の水も抜いておく。



# 知っておきたい！ 最新の鎌ヶ谷市子育て支援情報



## かまっこ応援団

鎌ヶ谷市・子育て子育て支援サイト  
<http://kamakko.info>



地域の児童センターや保育園などの子育て事業を紹介し、新着の子育て情報を更新しています。

### 子育て応援コンテンツ

発行物・施設からのおたより  
子育て応援カレンダー  
子育てガイドブック  
鎌ヶ谷子育てマップ  
かまっこすくすくアプリ  
パパ・ママのための子育て応援ガイド  
子育て支援コーディネーターの部屋

かまっこすくすくアプリ  
<https://kamagaya.city-hc.jp/>



### 遊び・交流の場

子育て支援センター TEL047-441-8905  
児童センター  
子育て支援コーディネーターイベント  
保育園の子育て支援  
児童遊園・公園  
あそびのプレーパーク  
図書館・コミュニティセンター・公民館

### 児童センター一覧

中央児童センター TEL047-444-0144  
南児童センター TEL047-438-5040  
くぬぎ山児童センター TEL047-389-1401  
北中沢児童センター TEL047-442-2011  
粟野児童センター TEL047-441-7066

### 妊娠・出産時の手続き

妊娠がわかったら  
赤ちゃんが生まれたら

### 手当・助成

出産に関連する手当  
医療費の助成  
児童手当  
就学援助  
障がいのあるお子さんへの手当  
保育手当  
幼児教育無償化  
ひとり親家庭の手当  
子育て応援！チャバス事業  
鎌ヶ谷市多子世帯子育て支援事業



先輩ママから

家にずっといるのが苦手、かつ子どもも外に出た方が機嫌が良くなるので、児童センター等に積極的に行き、同じぐらいの月齢の子と遊ばせている。  
(親同士でお喋りすることで情報交換)

### 保育サービス

保育園・駅チカあっとほーむ（小規模保育事業）・認定こども園  
企業主導型保育事業  
保育園一時預かり  
病児保育  
病後児保育  
ファミリー・サポート・センター  
子育て短期支援事業（子どもショートステイ）  
幼稚園  
放課後児童クラブ  
その他の保育サービス



### 健診・医療

健康診査・健康相談  
予防接種  
急病診療・救急  
教室・講習会等

### 【厚生労働省】

こども医療でんわ相談 #8000

急病時、休日・夜間も看護師や小児科医師から、症状に応じた適切な対応などのアドバイスが受けられます。



### 相談窓口

子育て一般の相談  
健康・発達・教育の相談  
児童虐待、ドメスティックバイオレンスの相談  
生活上の様々な相談  
民生委員・児童委員、主任児童委員  
保健推進員

鎌ヶ谷市では男性の家庭料理作り「おとう飯」を応援しています。



「おとう飯」とは、「手早く、簡単に、リーズナブルな食材で、家の調味料を使い、後片付けは最後まで」をモットーに男性が作る料理です。さあ、お子さんも喜ぶ「おとう飯」レシピにあなたもチャレンジ！

鎌ヶ谷市版  
「KING OF おとう飯」レシピ集



内閣府男女共同参画局  
「日本全国のおとう飯」レシピ



千葉県版「おとう飯」レシピコンテスト及び親子料理教室について



# 子育てとジェンダー

## ～ジェンダー・バイアスに気づこう～



ジェンダーとは、社会的・文化的につくられる性差を指します。

「男らしさ」「女らしさ」といった先入観や、「男は家族を養うべき」「家事・子育ては女の役割だ」というような固定的な性別役割分担意識など、無意識の思い込み（ジェンダー・バイアス）は誰にもあるといえるでしょう。

もっと自由に子どもと向き合い子育てを楽しむためにも、自分の中のジェンダー・バイアスに気づくところから始めてみませんか？

下記の設問について、あなたが「そう（どちらかというところ）思う」場合はYesに、「そう思わない」場合はNoにチェック！

Yes No

- ①   男の子はブルーの服、女の子はピンクの服の方が良い。
- ②   女の子は優しくしとやかに、男の子はたくましく育てるべきである。
- ③   保育士や看護師は女性の仕事である。
- ④   子どもが病気の時は、仕事を休んでも母親が見るべきである。
- ⑤   子どもの教育や家庭内の重要な事は、夫の意見を優先すべきだ。
- ⑥   子育ては妻がすべきで、夫が育児休暇をとる必要はない。

### 【Yesの数3個以上】

あなたは、これまでの生活や経験から、男には男の役割、女には女の役割があり、相手に「こうあるべき」を求めてしまう傾向がありませんか。男・女という枠にとらわれず、人はそれぞれ違う考えや価値観を持っていること、あなたが「当たり前」と思っていたことに「おかしいかも？」と気づくことが大切です。お互いを理解するために、「自分の気持ちや考えを口に出すこと」、「相手の気持ちや考えを否定せずに受け止めること」から始めてみませんか。

### 【Yesの数2個以下】

あなたは周囲の固定観念や性別にとらわれず、柔軟な考えを持ち、自分らしさを大切にされているようですね。相手の考えが自分と違って、それを理解し、対等なパートナーとして認め合うことの大切さに気付いているようです。家族の生活に欠かせない家事や育児は、毎日のことだけに負担は大きいものです。その負担をパートナーと分かち合い、子どもを育てながらもお互いが「なりたい自分」を実現するために、ワーク・ライフ・バランスをこれからどうとっていくか、パートナーと話し合ってみましょう。

パパ・ママのための子育て応援ガイド

令和4年12月 初版発行

令和5年12月 第2版発行

発行

鎌ヶ谷市 市民活動推進課 男女共同参画室

〒273-0195 千葉県鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷二丁目6番1号

TEL: 047-445-1277 FAX: 047-445-1400

E-mail: danjyo@city.kamagaya.chiba.jp

