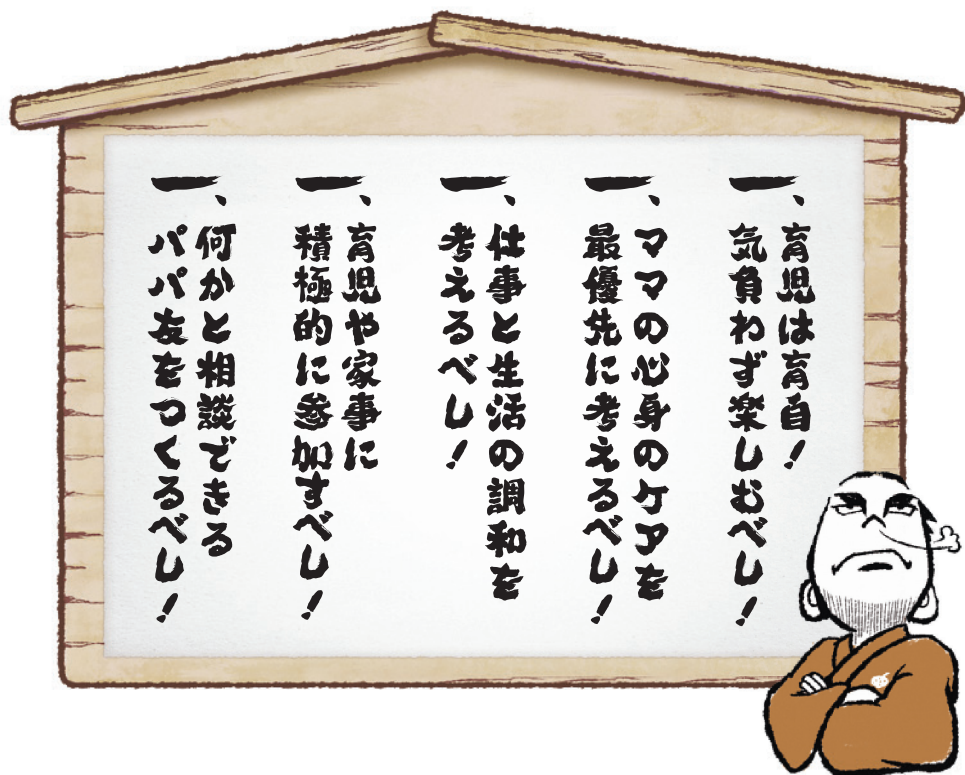


やまぐち

お父さんの育児手帳



パパの心得五箇条!!



一、何かと相談できる
パパ友をつくるべし!

一、育児や家事に
積極的に参加すべし!

一、仕事と生活の調和を
考えるべし!

一、ママの心身のケアを
最優先に考えるべし!

一、育児は育自!
気負わず楽しむべし!

もうすぐパパになるあなたへ。

この手帳には、新しい家族を迎え、育てていくために
パパに知ってほしいこと、パパだからできることなど、
パパの子育てに役立つ情報を盛り込んでいます。

失敗を恐れることなく、できることから少しずつ、
あなたらしいパパを目指しましょう!

お父さんの育児手帳 目次

チャートで診断！タイプ別パパ	04	育児編	いよいよ幕開け!! パパ始動の巻	23
ワーク・ライフ・バランスを考えよう	06	育児編	生後3か月	24
パパも育児休業を積極的に取ろう!	08	育児編	4〜7か月	28
パパになるあなたへ	10	育児編	8〜11か月	30
先輩パパの育児体験記	12	育児編	1〜3歳	34
妊娠・出産でもらえるお金事情	14	育児編	4〜6歳	36
妊娠編		就学前の教育・保育サービス(施設編・事業編)		38
出でよ父性!! パパ夜明けの巻	15	問い合わせ先や相談窓口		40
妊娠編	初・中期 4〜27週	子育てサポート情報		
妊娠編	後期 28〜39週	お祝いごとカレンダー		
出産編	ついに誕生!! パパ開眼の巻	こどもの成長記録帳		
出産編	出産期			
出産編	出産後の主な手続き・届け出			



チャートで診断！タイプ別パパ

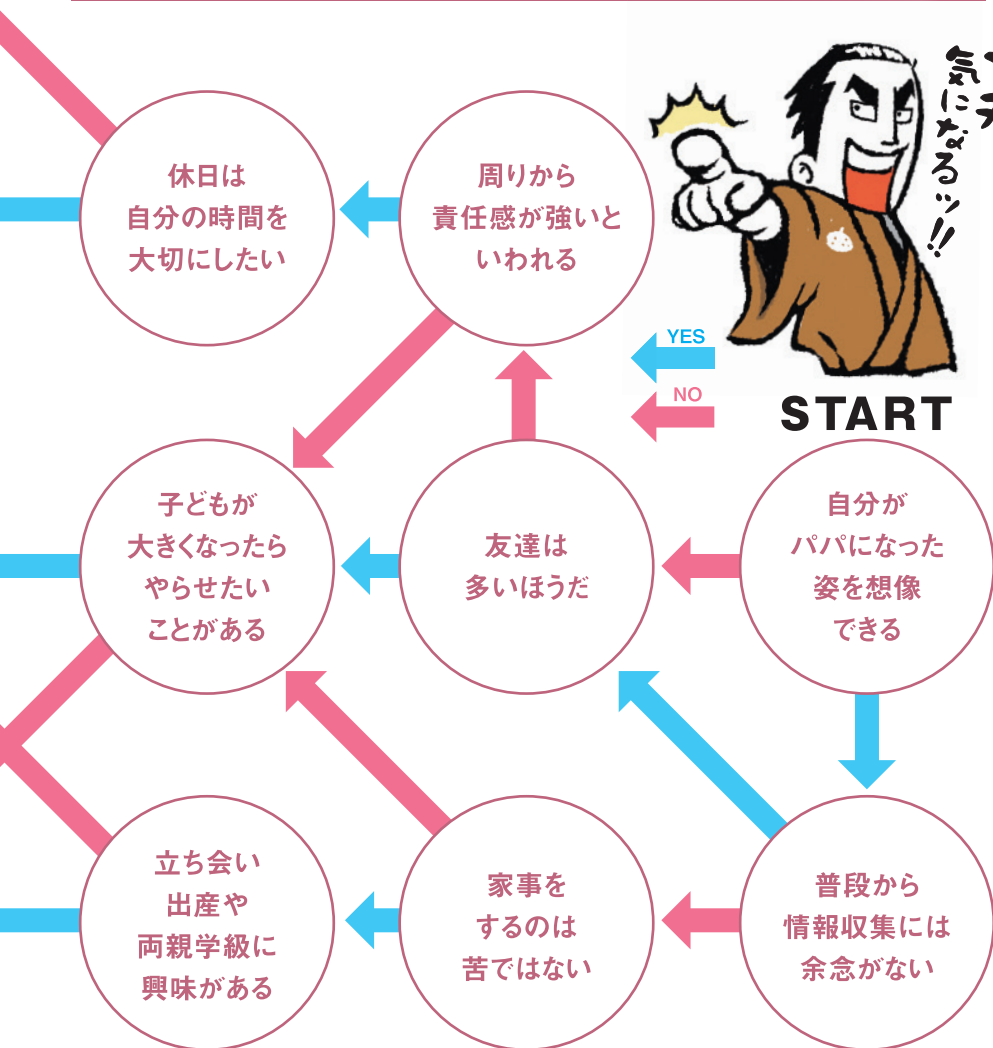
あなたはどんなパパになる？

あなたは将来どんなタイプのパパになる？

YES or NOで答えて、未来のあなたを想像してみよう！



START



努力家パパ

仕事が忙しくても、家族との時間は大切にしたい、まじめで努力家タイプ。育児情報の収集にも余念がない。あれこれ頭で考えすぎて、失敗を恐れるのが玉にきず。

まずは
虎の巻じゃ！



楽家パパ

常になんとかなると楽観視するタイプ。何事も自分のリズムで乗り切る。家事や子育てには関心があるものの、ひそかに自分の世界も大切にしたいと思っている。

これで
ぬいものじゃ！



友達パパ

我が子と何でも気軽に話せる友達のような関係。片付けやお風呂など、何でもゲーム感覚で楽しくやってくるのが得意。子どもの成長を日々ブログにつづるのが日課。

察しむが
勝ちじゃ！



熱血パパ

俺についてこい！育児に闘志を燃やすモーレツタイプ。常識やマナーについては、人一倍厳しい。我が子の夢をかなえさせるためには、どんな苦労も惜しまない。

前進あるのみ
じゃあー！



天才肌パパ

家事も育児も積極的に参加する、まさにパパの鏡。コミュニケーション力に長け、ママや子どもの気持ちを察して行動する。仕事も家庭もチームワークで乗り切る。

我が子育てに
悔いなし！



石橋は
たたいて
わたる

失敗しても
気にしない
タイプだ

しつかに
厳しく、威厳
ある父親が
理想像だ

何事も
楽しくするのが
モットーだ

仕事と子育ての両立を目指して！

ワーク・ライフ・バランスを考えよう

働き盛りのパパは、仕事に追われ、残業や出張が続くこともしばしば。でも、長い人生の中で、子どもと過ごせる時間はほんのわずかです。貴重な子育て経験は今はできません。日頃の働き方や家族のあり方を見直して、仕事も育児もバランスよく楽しみましょう！

ワーク・ライフ・バランスを実現するための3つのポイント

I. 会社の制度を活用しよう

育児休業はママだけでなくパパも取得できる。そのほかにも、育児短時間勤務制度や残業の免除、子の看護休暇なども法律で認められている。左ページで詳細を確認しておこう。また、自分の会社の制度も確認しておこう。

II. 時間管理を工夫しよう

仕事の進め方や時間管理を工夫してみよう。これまでの生活を見直して、家族のための時間を増やそう。

- 段取り、スケジュールングを細かく考える
- 優先順位を考える
- 出勤してすぐに仕事に取り組めるようにする

- 上司や同僚、部下や後輩に任せるべきことは任せる
- 前倒しを意識する

チーム内での情報共有に努め、自分にしかわからないという業務をできるだけ作らない

- 残業する日には、集中的にやるべきことをやっつけてしまう
- 早起きして時間を作る
- 仕事と家庭の全てを計画の中に組み込む

III. 支援者、理解者を増やそう

子育て中という自分の状況を伝え、周囲の協力が得られるように努力しよう。

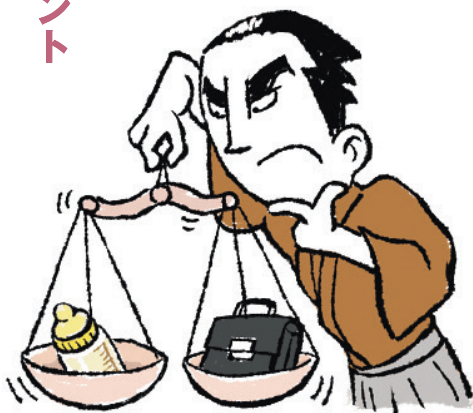
- 職場で自分の状況をオープンにする
- 仕事に支障がないよう段取りを上手に整える
- 日頃からお互いさまの信頼関係を築いておく

- 時間当たりの生産性を高める努力をする

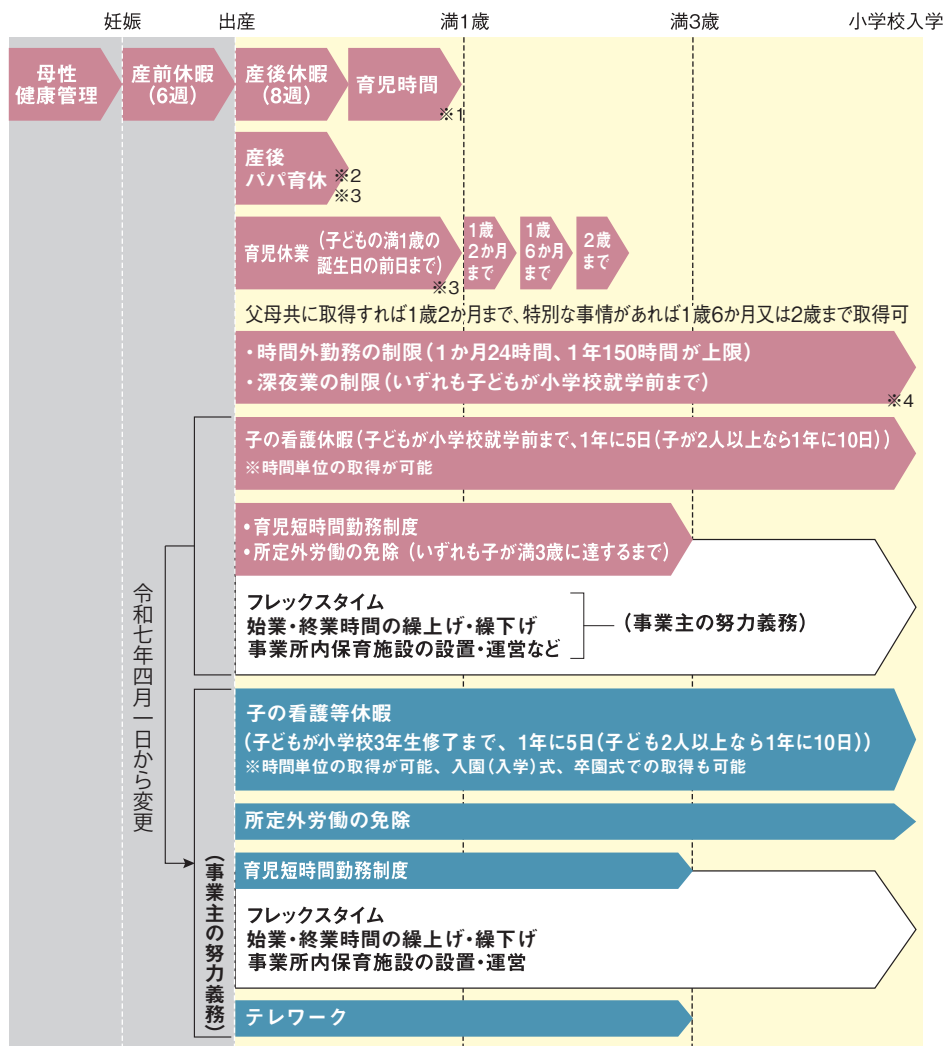
ワーク・ライフ・

バランスとは

仕事と生活の調和。老若男女の誰もが、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、さまざまな活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態であること。



法律で定められた両立支援制度の概要



※1は、女性のみが対象の制度。妊娠中は健康診査のための時間を確保し、また、医師から指導を受けた場合は、勤務時間の短縮、休業などの措置を講じるよう申し出ることができます。産前休暇は通常、出産予定日の6週間前から取得することが可能です。(多胎妊娠の場合は14週間前から。)

また、産後休暇は出産日の翌日から開始します。ただし、産後6週間を経過後に、女性本人が請求し、医師が支障ないと認めた場合は、就業が可能となります。

※2 育児休業とは別に、子の出生後8週間以内に期間内で通算4週間 (28日) まで、取得することが可能です。

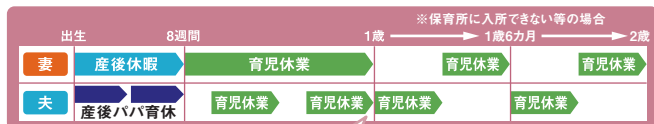
※3 分割して2回まで取得することが可能です。

※4 深夜業の制限については、配偶者などが深夜において子を保育することができる場合は、対象から除外される場合があります。

育児休業のモデルパターン

下記のモデルパターンを参考に育児休業を取得してませんか？

パターン1 出産直後や職場復帰直前直後のママをサポート



産後パパ育休と育児休業は分割して2回まで取得できる。
また、保育所に入所できない等の場合は、開始時点が柔軟化されたので、夫婦で育休を途中交代できる。

パターン2 パパとママが交代で育児休業を取得



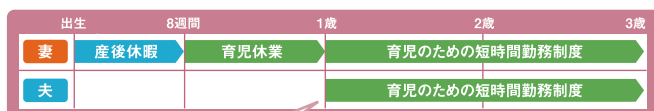
パパ・ママともに育児休業を取得する場合、子が1歳2か月になるまで取得期間を延長できる。ただし、パパが取れる育児休業は最長1年、ママは産後休暇と育児休業を合わせて最長1年。

パターン3 ママが専業主婦でも、育児休業でママをサポート



ママが専業主婦や育児休業中であっても、パパが育児休業や短時間勤務制度を利用することができる。

パターン4 育児短時間勤務制度を利用して、仕事と育児を両立



子どもが3歳に達するまでの間は、短時間勤務制度(1日原則6時間)を利用できる。さらに、請求すれば、所定外労働(残業)が免除される。

パパも育児休業を積極的に取ろう！
制度改正によりパパも育児休業がとりやすくなりました。出生後8週間以内の子どもを養育するための「産後パパ育休」や二歳に満たない子どもを養育するための「育児休業」※は、どちらも分割して二回まで取得することができます。どのようなタイミングでどのくらいの期間取得するのか、それぞれの家庭の事情や会社の制度などを考えて検討してみましょう。

※保育所に入所できないなど一定の場合は歳六か月又は一歳まで。



※ 令和7年4月1日からは、2歳になるまで、時短勤務中に支払われた賃金額の10%が支給されます。また、所定外労働も小学校就学まで免除されます。

育児休業中の収入は？

育児休業中は無給ですが、一定の要件を満たせば、出生時育児休業給付金（産後パパ育休を取得した場合）や、育児休業給付金などの所得補償や社会保険料の免除などの経済的支援があります。自治体から奨励金が支給されたり、会社から支援金が支給されたりするケースもあるので、確認しましょう。また、1年の大半を育児休業し、年収が103万円以下になる場合、配偶者の控除対象者とすることができます。（令和6年11月現在）

■出生時育児休業給付金の支給額は？

$$\text{支給額} = \text{休業開始時 賃金日額 ※1} \times \text{休業期間の日数 (28日が上限)} \times 67\%$$

※1 育児開始時賃金日額は、原則として育児休業開始前6か月間の賃金を180で割った額。賃金月額には上限があります。

※ 令和7年4月1日からは、両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、休業開始時賃金日額の13%相当額が支給されます。



■育児休業給付金の支給額は？

$$\text{支給額} = \text{休業開始時 賃金日額 ※2} \times \text{支給 日数} \times \begin{cases} \text{育児休業 180日目まで } 67\% \\ \text{開始から 181日目から } 50\% \text{ (当分の間)} \end{cases}$$

※2 出生時育児休業給付金と同じです。

お問い合わせ

- ・出生時育児休業給付金や育児休業給付金については、お近くの公共職業安定所（ハローワーク）まで。
- ・社会保険料については、お近くの年金事務所まで。



育児休業制度に関する Q&A



Q 会社に育児休業に関する制度がないのですが取得することは可能ですか？

育児休業は、「育児・介護休業法」に基づき、労働者（日々雇用者を除く）が請求できる権利です。会社に規定がない場合でも、申出により育児休業を取得することができます。なお、期間を定めて雇用される労働者でも、次に該当すれば育児休業を取得することができます。

- 子が1歳6か月又は2歳に達する日に、労働契約（更新される場合には、更新後の契約）の期間が満了することが明らかでないこと。



Q 上司に認められなかった場合はどうすればいいですか？



育児休業の取得は、法律に基づく労働者の権利であり、基本的に会社はその取得を拒否・制限することはできません。どうしても上司の理解が得られない場合は、人事労務担当者に相談して説得にあたってもらったり、勤務先の労働組合に相談して同じ立場にある人たちと一緒に交渉したりする方法などが考えられるでしょう。また、山口労働局雇用環境・均等室では、相談を受け付けるとともに、事業主に対する指導などを行っています。

パパになるあなたへ

赤ちゃんの誕生は、多くの人から祝福され、これからの赤ちゃんとの生活が楽しみでしょう。

一方で、ママは出産後、ホルモンバランスが急激に変化することから、
ここからだとも不安定になりやすい時期です。

また、慣れない育児中心の生活などから、ママにストレスがかかりやすい時期でもあります。
パパは、産後のママにみられる症状について知っておき、ママが大変な時期を一緒に乗り越えましょう。

マタニティブルーズ

出産後間もない女性にみられ、抑うつ気分や、涙もろさなどを主たる症状とする一過性の情動の混乱です。

発症の時期は、産後3～5日を中心として、産後10日頃までで、症状は一般に軽く多くは数時間から数日で消失します。日本では母親の30%が経験しています。

特別な治療は必要なく、支持的に接していれば回復することがほとんどですが、産後直後にマタニティブルーズの症状がある人は、産後うつ病になりやすいとの報告があります。

産後うつ病

発症のピークは出産後3～6か月以内が多く、2週間以上「うつ症状」が続きます。

産後うつ病になると、気分が沈み、日常生活で楽しいと思えていたことが楽しいと思えなくなる、物事に対する興味がなくなるといった症状が目立ちます。また、疲れやすさや不眠、食欲低下などの身体症状も目立つようになります。

この症状が長く続くことで、子育てがつらくなったり、育児や家事ができなくなったりすることがあります。

さらに、ママ自身も産後うつになっていることが分からず「自分が怠けている」と自分を責めたり、また、ご家族や周囲の人も「怠けているのでは?」と思い、見逃されがちです。

パパへ

赤ちゃんが生まれたことへの喜び、ママ自身が頑張りがちになってしまうことから、ママの苦しみは見逃されがちです。

ママのサインを見逃さず、こころが不安定になっていると感じたときは、ゆっくり話を聴き、気持ちを受け止めてあげてください。そして、ゆっくり休息できるよう、家事や育児に積極的に取り組みましょう。

また、次のチェック表を使って、ママの気持ちを聞いてみましょう。



産後うつチェック（エジンバラ産後うつ病質問票）

ママに過去7日間の気分を聞いてみましょう。総合得点が9点以上の場合にはうつ病かもしれません。また、9点以下でもママの様子がおかしいと思ったら、かかりつけの医師や各市町の子育て世代包括支援センター、県の健康福祉センター等に相談しましょう。

① 笑うことができたし、物事のおもしろい面もわかった。

- (0) いつもと同様にできた。
- (1) あまりできなかった。
- (2) 明らかにできなかった。
- (3) 全くできなかった。

② 物事を楽しみにして待った。

- (0) いつもと同様にできた。
- (1) あまりできなかった。
- (2) 明らかにできなかった。
- (3) ほとんどできなかった。

③ 物事が悪くいったとき、自分を不必要に責めた。

- (3) はい、たいていそうだった。
- (2) はい、時々そうだった。
- (1) いいえ、あまり度々ではなかった。
- (0) いいえ、全くなかった。

「不必要」がキーワード。うつ病の母親では、根拠なく自分を責めて、上手いかわない些細なことに悩む。

④ はっきりした理由もないのに不安になったり、心配したりした。

- (0) いいえ、そうではなかった。
- (1) ほとんどそうではなかった。
- (2) はい、時々あった。
- (3) はい、しょっちゅうあった。

「理由もないのに」がキーワード。うつ病の場合の不安は、理由もない漠然とした心配で不安を抱いたりする。

⑤ はっきりした理由もないのに恐怖に襲われた。

- (3) はい、しょっちゅうあった。
- (2) はい、時々あった。
- (1) いいえ、めったになかった。
- (0) いいえ、全くなかった。

「理由もないのに」がキーワード。うつ病の母親は、とらえどころのない恐怖や死の恐怖などいろいろな恐怖感が理由もなく出現する。

⑥ することがたくさんあって大変だった。

- (3) はい、たいてい対処できなかった。
- (2) はい、いつものようにうまく対処できなかった。
- (1) いいえ、たいていうまく対処した。
- (0) いいえ、普段通りに対処した。

⑦ 不幸せなので、眠りにくかった。

- (3) はい、ほとんどいつもそうだった。
- (2) はい、時々そうだった。
- (1) いいえ、あまり度々ではなかった。
- (0) いいえ、全くなかった。

⑧ 悲しくなったり、惨めになったりした。

- (3) はい、たいていそうだった。
- (2) はい、かなりしばしばそうであった。
- (1) いいえ、あまり度々ではなかった。
- (0) いいえ、全くそうではなかった。

⑨ 不幸せなので、泣けてきた。

- (3) はい、たいていそうだった。
- (2) はい、かなりしばしばそうだった。
- (1) ほんの時々あった。
- (0) いいえ、全くそうではなかった。

⑩ 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた。

- (3) はい、かなりしばしばそうだった。
- (2) 時々そうだった。
- (1) めったになかった。
- (0) 全くなかった。

この質問に限り、1点以上の回答があった場合には、総合点がたとえ9点以下でも、かかりつけ医などに相談しよう。

各市町の子育て世代包括支援センターや県の健康福祉センターへのお問い合わせ先は、P40、41 をご覧ください。

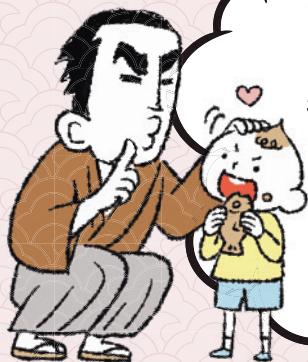
先輩パパの育児体験記

先輩パパたちに、育児の大変さや楽しさ、パパならではの育児のコツ、印象に残っているエピソードなどをお聞きしました。ぜひ参考にしてください！

ママに内緒事をつくると、子どもとさらに仲良くなれる法則があるように思います。例えば、子どもと二人で買い物に行ったときに、ママに内緒でたい焼きを食べるとか……。ただし、万が一、ママにバレても、差し支えない内容に限るのが鉄則です。

《会社員／32歳》

がぁちゃんたちには
ないしょぞぞぞ



当時、五歳だった長男が、一週間ほど病院に入院したことがありました。休みの日にお見舞いに行ったら、こちらが恥ずかしくなるくらい、とても喜んでくれました。普段あまり親らしいことはしていませんが、父親って大事なんだなと実感しました。

《会社員／42歳》

赤ちゃんのときは、男の子か女の子かを外見で判断するのが難しいので、服装で判断されることが多いように感じます。ちなみに、うちの娘は、外出先でよく「かわいい坊ちゃんですね」と言われていました(笑)。

《公務員／35歳》

我が子は、38度以上の高熱が出て顔が赤くなっているときでも、「パパ遊んで！」と寄ってきます。内心、そんなにがんばらなくてもいいのにとおもいますが、土日しか遊んでやれないので、本人は必死のようです。そう考えると、ちよびり泣けてきます。

《会社員／26歳》



おむつ替えの途中に、子どもが口をもごもごさせると、かなりの高確率でおしっこをします。そして、おしっこをした後に、とても気持ちよさそうに笑います。私はおしっこまみれになってしまうのですが、ちよつぱり幸せを感じます(笑)。

《会社員／38歳》

これは、我が家だけの話かもしれないませんが、子どもが1歳半ぐらいのときに、やたら台所のシンク下に入って遊ぶようになってきました。まるで秘密基地にこもる小人のよう

で、とても可愛かったです。

《公務員／40歳》

しあわせだね
動けない……



抱っこをした状態で子どもが寝てしまうと、ベッドに置いたときに、すぐに起きてしまいます。抱っこをしたまま寝転がって、お腹の上に子どもを乗せると、すやすやと寝てくれます。重たいけれど、幸せを感じる瞬間です!

《会社員／28歳》

我が子からよく「なんでも券」をもらいます。これ子どもに渡して、肩たたきなどをしてもらうのですが、子どもが泣き止まない時にも効果的です。この「なんでも券」を使うと、不思議と泣きやんでくれます。

《自営業／31歳》

当時、4歳だった我が子に、「パパ、空ってなんで青いのか知ってる?」と聞かれて、「青い地球が鏡のように空に映っているのかな?」と答えたら、「違うよ!太陽の青い光だけを地球がつかまえて、空に広がっているんだよ!」との返事。本を読んで覚えたらしいのですが、我が子の知識にビックリしました。ちなみにママも知りませんでした。

《自営業／45歳》



使えぬか……?

妊娠・出産でもらえるお金事情

妊娠・出産は病気ではないので、健康保険が適用されず、妊婦健診や出産などで支払う医療費は全て自己負担となります。合計すると数十万円以上という

まとまったお金が必要となりますが心配は無用。健康保険に加入していれば、妊婦健診や出産の経済的負担が軽減されます。どんな制度があるのかチェックしておきましょう。

妊産婦健康診査費用

妊産婦健康診査の費用を公費負担により受診できます。各自治体によって公費負担の内容は異なります。各市町窓口で妊娠届出書を提出すると、妊産婦健康診査の受診票が交付されます。健診の際は必ず医療機関に持参しましょう。

出産・子育て応援交付金

お住いの自治体から妊娠届出をした妊婦1人につき5万円相当の出産応援ギフトと、出生届出をした子ども1人につき5万円相当の子育て応援ギフトが支給されます。支給時期は、出産応援ギフトは妊娠届出時の面談後、子育て応援ギフトは出生届出から乳幼児全戸訪問までの間の面談後です。面談は子育て世代包括支援センター等の保健師・助産師等が行います。この機会に困っていることや心配事を相談しましょう。

出産育児一時金

ママが加入している健康保険から出産育児一時金として、子ども一人につき**50万円**※が支給されます。受け取る方法は基本的に2つ。病院に直接支払われ、退院時に出産費との差額分のみを自分で支払う「直接支払制度」と、出産費を自分で支払った後、自分で受け取る「産後申請方式」があります。パパの扶養に入っている場合は、パパの健康保険で申請手続きをするため、勤務先の担当窓口や健康保険組合・共済組合の窓口で手続きをしてもらいましょう。

※産科医療補償制度に加入していない医療機関の場合や在胎週数22週未満の出産の場合は最大48万8千円

高額療養費

切迫流産・早産、帝王切開などで医療費が多額になった場合は、保険が適用されます。病院で支払った1か月の自己負担額が一定額を超えた場合、超えた金額が戻ってきます。退院後、加入している健康保険の担当窓口申請しましょう。入院前に限度額適用認定証の交付を受けることで、病院への支払いを限度額までとする方法もあります。

※負担額の上限は年齢や所得によって異なる。

出産手当金

出産のために休職・休業したときに支給されます。退職もしくは退職を予定している方は、社会保険に1年以上加入していることが条件です。産前（出産予定日の6週間前）から、産後（出産の翌日から8週間まで）の産前産後休暇期間に、出産手当金として社会保険から賃金の約3分の2が支給されます。ただし、休んだ期間にかかる分として、出産手当金の額より多い報酬が支給される場合は、出産手当金は支給されません。出産後の産休開始から2年以内に会社に申請しましょう。

その他の経済的支援

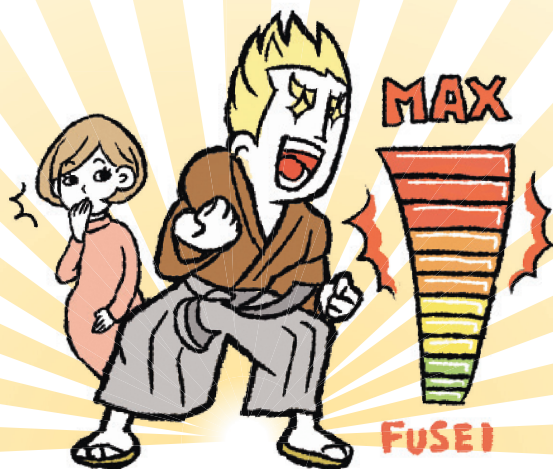
妊娠を理由にママが会社を退職した場合、失業給付金の受給期間を延長できます。また、経済的な理由などで、出産のための入院費や分娩費用が用意できない人のために助産費用を援助する制度もあります。



妊娠編

出でよ父性!!

パパ夜明けの巻



パパの第一歩。まずはママの気持ちに寄り添って、心と体のケアを最優先に考えるべし。体調やメンタルバランスの変化にとまどうママの様子をキャッチし、親身になって話を聞こう。家事もできることから始めてみよう!

妊娠編

初・中期4〜27週

やさしいサポートで
ママの心と体をいたわろう！

ママの心身を理解しよう

つわりの期間や症状の重さには個人差があり、そのつらさは本人にしかわからないもの。ママの話に耳を傾け、気持ちに寄り添う姿勢を持つよう。



夫婦で食べ物に気を付けよう

妊婦が、生肉や生ハム、肉や魚のパテ、非加熱のチーズやスモークサーモンなどを食べるのは厳禁。食中毒やトキソプラズマ感染を起こして胎児に悪影響を及ぼすことがある。もちろんアルコールもNG。



家事を積極的にこなそう

妊娠初期は流産の可能性もある不安定な時期。風呂掃除や料理、食器洗い、買い物など、できることは率先して行うべし。ママの負担をできるだけ軽くしよう。

妊娠初期の変化

2〜4か月(4〜15週)

赤ちゃん	〈2か月〉心臓などの各器官が形成される。〈3か月〉内臓がほぼ完成する。3頭身。〈4か月〉産毛が生える。性器完成。
ママ	〈2か月〉妊娠が発覚する。つわりがはじまる人も。〈3か月〉乳房が張ってくる。流産の危険時期。〈4か月〉つわりがおさまってくる。体重増加に注意。

※体の変化には個人差があります。あくまで参考としてとらえましょう。

初めての妊娠の場合は、不安に感じているママも少なくありません。だからこそ、パパの反応がとても大事です。パパが笑顔で「うれしい！」と受け入れることで、ママは安心して妊娠生活を送ることができます。

女性は、お腹に赤ちゃんを宿すことで、徐々に母親になっていきます。でも、男

パパとしての
自覚を持つよう！



赤ちゃんのためにパパも禁煙しよう。

喫煙者本人が吸う主流煙よりも、タバコを吸わない人がさらされる副流煙の方が、より多くの有害物質を含みます。妊婦自身が喫煙しなくても、この副流煙にさらされると、流産や早産、赤ちゃんの低体重化、知的能力への悪影響などの危険性を高めることが報告されています。また、家庭内でタバコの吸い殻を子どもが誤飲する事故も起きています。タバコは百害あって一利なし。妊娠が分かったら、ママだけでなく、パパも禁煙するようにしましょう。



妊婦健診に同行しよう

パパもできるだけ妊婦健診に同行して、お腹の赤ちゃんの成長をママと一緒に確かめよう。難しい場合は、病院への送り迎えなどに協力しよう。

風疹予防を確実に

妊婦が風疹にかかると、赤ちゃんが難聴や白内障になる恐れがある。妊娠中はワクチンを接種できないので、ママが抗体をもっていない場合はパパが予防接種の検討を!



夫婦二人の時間を大切に

安定期に入り、ママの体調が落ち着いたら、プチ旅行に出掛けたり、外食をしたり、夫婦二人だけの時間を楽しんでおこう。

妊娠中期の変化

5〜7か月(16〜27週)

赤ちゃん

〈5か月〉耳が聞こえるようになる。4頭身。〈6か月〉指に爪が生えてくる。〈7か月〉顔立ちがはっきりしてくる。

ママ

〈5か月〉安定期に入る。胎動を感じる人も。〈6か月〉お腹がせり出てくる。足がつりやすくなる。〈7か月〉貧血になりやすくなる。便秘や痔になりやすくなる。

※体の変化には個人差があります。あくまで参考としてとらえましょう。

性にはそれができません。だから、頭で父親になろうとする努力が必要です。妊娠から出産まで、全てのことがママだけでなく自分のことでもあると自覚することから始めましょう。

妊娠中は多くのママがつわりを経験します。また、ホルモンバランスの変化により、不安になったり、イライラしやすくなったりします。「いつもありがとう」「無理なくいいよ」などと言葉をかけ、日頃からママに気遣いを示すようにしましょう。もちろん、言葉だけでなく気持ちを態度で示すことも大切です。自分から家事を積極的に行い、ママの負担をできるだけ軽くするように心掛けましょう。

妊娠編

後期 28〜39週

いざというときのために準備を
万全にしておこう！お腹の赤ちゃんに
話しかけてみよう

恥ずかしがらずに、お腹にさわったり、話しかけたりして、赤ちゃんの存在をママと一緒に感じてみよう。



入院・出産の準備をしておこう

安定期に入ったら、ママと相談して、ベビー用品を揃えておこう。ママが入院中に家から持参する物もチェックしておこう。



両親学級に積極的に参加しよう

通院している医療機関や各市町などで実施されている両親学級に参加して、育児の基礎的な知識を身に付けておこう。



妊娠後期の変化

8〜10か月(28〜39週)

赤ちゃん	〈8か月〉骨格やほとんどの器官がほぼ完成。〈9か月〉各臓器の機能が成熟してくる。〈10か月〉いつ生まれても良い状態になる。
ママ	〈8か月〉手足がむくみやすくなる。トイレが近くなる。〈9か月〉腰痛になりやすい。胃が圧迫される。〈10か月〉お腹が前に突き出てくる。お腹の張りが頻繁になる。

※体の変化には個人差があります。あくまで参考としてとらえましょう。

ママに寄り添う
気持ち忘れずに！

ママのお腹がどんどん大きくなり、腰痛や貧血、頻尿など、さまざまな体調の変化が出やすい時期です。つわりが治まったからといって安心せずに、ママに寄り添う気持ちを持ち続けましょう。メールや電話はマメにして、なるべく早く帰宅してママを安心させましょう。

ママはお腹が大きくなると、前かがみの姿勢がきつくなります。トイレや風呂掃除、布団の上げ下ろし、重い荷物運びといった動作は、パパの担当だと心得ましょう。

ママと一緒に赤ちゃんの誕生を最高の笑顔で迎えられるよう、準備していきましょう。

妊娠編

出産編

生後3か月

4〜7か月

8〜11か月

1〜3歳

4〜6歳

出産編

ついに誕生!!
パパ開眼の巻

大月



出産については、
つい蚊帳の外にな
りがちなパパ。知
識を得たものの、
その場でどう動い
て良いか分からず
オロオロ：なんて
ことも少なく
ない。出産は他人事
にあらず。ママと
よく話し合って、
サポート体制を万
全にしておこう！

出産編

出産期

リラックスして臨めるよう
ママにやさしく寄り添おう。



赤ちゃんを迎える準備を

ママと相談して、赤ちゃんの寝る場所、着替えやオムツの準備をしておこう。ベットは赤ちゃんのいる部屋に入らせないようにしよう。

シミュレーションを綿密に

いざママが産気づいたときにあたふたしないように、何を準備しておけばいいのか、どんな行動をとればいいのか、しっかりと確認しておこう。



上の子どもへの愛情も忘れずに

2人目の妊娠の場合は、妊娠中や出産後にママに甘えられずストレスを感じのお兄ちゃんやお姉ちゃんもいる。寂しい思いをさせないように、パパがしっかりとケアしよう。



ママの状態の変化

	出産・入院のサイン	分娩第1期
お産の経過	おしるしがある。陣痛が10分おきになる。破水する。	陣痛は5〜6分おき。子宮口全開(10cm)まで、初産婦で約10〜12時間、経産婦で約4〜5時間。

※体の変化には個人差があります。あくまで参考としてとらえましょう。

出産に向けてママのお腹がますます目立ってきます。いざ産気づいたときにおろろしないように、どういう状態になったら病院に連れていくのか、パパがいなくて産気づいたらどうするのかなど、ママと確認して準備を万全に整えておきましょう。立ち会い出産を希望するかしないかは、ママや主治医と事

いよいよ出産
感動の対面へ！



生まれるサインを知っておこう!

おしるし

血性のおりものが少量みられます。通常おしるしがあると分娩が近いサインです。

陣痛

赤ちゃんを体外に出そうと子宮が収縮することによって起こる痛みで、一定の間隔で規則的に起こります。

破水

胎児を包んでいる卵膜が破れて、中の羊水が外へ流れ出ること。いきなりバシャッと出たり、少量ずつ出たりする場合もあります。破水したらすぐに出産予定施設に連絡して指示を仰ぎましょう。そのほかにも、出血やお腹の痛み、胎動が少ないと感じたときは早めに連絡しましょう。



陣痛中のママをサポートしよう

出産に立ち会うか、立ち会わないかは、事前にママと話し合っておこう。立ち会う場合は、手を握って励ましたり、背中や腰をマッサージしたり、陣痛に苦しむママをやさしくサポートしよう。



ママと赤ちゃんに感謝の言葉を

赤ちゃんが生まれたら、まずママに感謝の言葉をたっぷりかけよう。生まれてきた赤ちゃんを抱き、喜びを分かち合おう。



ママの状態の変化

	分娩第2期	分娩第3期
お産の経過	子宮口全開。分娩室へ移動。陣痛に合わせて、いきんだり、呼吸したりする。陣痛は2〜3分おき。出産まで、初産婦で約2〜3時間、経産婦で約1〜1.5時間。	赤ちゃんの誕生!胎盤がはがれ出る。

※体の変化には個人差があります。あくまで参考としてとらえましょう。

前に相談しておきましょう。
ママが入院をしたり里帰りをしたりすると、身の回りのことは全てパパ自身が行うことになります。ママが留守中の家事についても確認しておきましょう。

出産時のパパの行動は、一生涯の信頼に結びつきます。いよいよ出産のサインが訪れたら、パパはママをリラックスさせることが大切です。ママの希望に添って、サポートしましょう。里帰り出産の場合も、メールや電話などで連絡を取り合って、常に気持ちは一緒にいる姿勢をとりましょう。

待望の赤ちゃんが生まれたら、「よく頑張ったね」「ありがとう」などとママをねぎらい、二人で喜びを分かち合いましょう。

出産後の主な手続き・届け出

ママは赤ちゃんのお世話で忙しい日々が続きます。

出生届など、早めに提出すべき書類の手続きは、パパが率先して行いましょう。

手続きの種類	手続きに必要な物、問い合わせ先
■出生届 赤ちゃんの名前が決まったら、生後14日以内(日祝日でも可)に、現住所の市町役場、または出生地、本籍地の市町窓口へ出生届を提出します。 ※出生届の用紙は、出産した施設や市町の戸籍の窓口でもらえます。	[用意するもの] 出生届用紙(出生証明書も印刷されています)、母子健康手帳 [お問い合わせ先] 各市町窓口へ
■健康保険への加入 赤ちゃんも健康保険への加入が必要です。	[お問い合わせ先] 加入している健康保険窓口へ ・社会保険の場合→職場もしくは最寄りの社会保険事務所へ ・国民健康保険の場合→各市町窓口へ ・共済組合の場合→職場へ
■出産育児一時金の手続き 被保険者または被保険者の配偶者などが出産すると、「出産育児一時金」として、1児の出産につき50万円程度の給付があります。 ※妊娠4か月を経過していれば、流産・死産の場合でも同額の支給が可能。	
■出産手当金の手続き 被保険者が出産のため仕事を休み、給料をもらえない場合に、「出産手当金」が受けられる場合があります。	
■乳幼児医療の手続き 乳幼児を養育する人に対し、医療費の自己負担額を公費で負担する制度があります。最初に乳幼児医療費受給資格者証の交付申請が必要となります。出生届の際、併せて手続きすることをおすすめします。	[用意するもの] 対象となる乳幼児の健康保険証、印鑑など [お問い合わせ先] 各市町窓口へ
■児童手当の申請 0歳から中学卒業前までの児童を養育している人に支給されます。手当を受けようとする人の認定請求に基づいて支給されるので、出生届の際、併せて手続きすることをおすすめします。	[用意するもの] 受給者本人の健康保険証、受給者名義の銀行口座番号が分かるものなど [お問い合わせ先] 各市町窓口へ(ただし、公務員の方は勤務先へ)
■医療費控除の手続き 出産などで多額の医療費を支払った場合は、所得税の医療費控除が受けられます。医療費控除として所得から差し引かれる額は、支払った医療費の額から社会保険などの支給額を差し引いた上で、一定の金額を超える部分の額です。手続きは、確定申告書の提出により行います。	[お問い合わせ先] 税務署窓口へ



妊娠編

出産編

生後3か月

4〜7か月

8〜11か月

1〜3歳

4〜6歳

妊娠編

出産編

生後3か月

4〜7か月

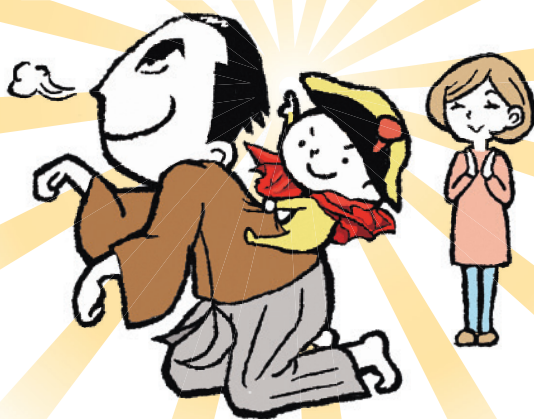
8〜11か月

1〜3歳

4〜6歳

育児編

いよいよ幕開け!!
パパ始動の巻



子育てにおいては、夫婦が互いの持ち味を生かしながら支え合うチームプレーが欠かせない。何事も「手伝う」のではなく、「共有する」という意識で臨もう。夫婦で一緒に悩み、苦労を乗り越えた先に、真の子育ての喜びが待っている！

育児編

生後3か月

いよいよ始まる子育て。
できることから始めてみよう！

抱っこ
してみよう

首がすわるまで

横抱きが基本。赤ちゃんの頭の下に片手を差し込み、後頭部をしっかりと支えよう。その後、後頭部を支えている手をゆっくりとずらし、赤ちゃんの頭と首がひじの内側に乗るようにしよう。



首がすわったら

首がすわったら縦抱きもOK。両手を赤ちゃんの脇の下に入れて上半身を起こし、片手でおしりを支え、もう片方の手で後頭部を支えて、静かに体に引き寄せよう。



あやしてみよう

抱っこして揺らしたり、背中をさすったり、やさしくあやしてみよう。ただし、乳幼児揺さぶられ症候群には注意。頭部を激しく揺さぶらないようにしよう。



出産後、母体が妊娠前の状態に戻るまでの六〜八週間を産褥期さんじよくといい、ママは心も体も調子を崩しがちになります。どんなに赤ちゃんをかわいいと思っているママでも、まだ体が回復しないうちから、昼夜問わず赤ちゃんのお世話に追われる生活にストレスを感じるもの。このとき、パパが育児に非協力

産後のママの
心と体のケアを！



乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)に注意しよう!

赤ちゃんを縦抱きで暴力的に激しく前後に揺さぶることで、頭部に回転性の加速度・減速度運動が起こり、頭蓋内出血(硬膜下血腫、クモ膜下血腫)・びまん性脳浮腫(脳実質損傷)・網膜出血(以上が3主徴)を発症する恐れがあります。「あやして遊んでいただけのつもりだった」など、知識が足りなかったために意図せず重大な被害を招いてしまわないよう注意しましょう。生後1〜2か月頃の赤ちゃんは、おむつの汚れや空腹以外でも泣いたりぐずったりするため、泣く理由を理解することが難しいことが多いです。泣き止まずイライラする時には、深呼吸し、赤ちゃんを安全なところにひとまず寝かせた上で、いったんその場を離れるなどし、イライラする気持ちを赤ちゃんにぶつけて激しく揺さぶらないようにしましょう。

出産はママにしかできないことですが、子育ては違います。抱っこやオムツ替え、お風呂など、パパが活躍できる場面がたくさんあります。パパが子育てに積極的に参加することで、夫婦のパートナーシップはさらに強化されます。失敗を恐れず、ママと一緒に乗り切りましょう。

オムツを替えてみよう

オムツ替えは赤ちゃんの体調の変化を知るチャンス。日頃からうんちやおしっこの色や回数を観察しておこう!
紙オムツの場合



1 新しいオムツを敷く

新しいオムツを敷いてから、汚れたオムツを広げる。



2 汚れたオムツを外す

おしり拭きなどを使っておしりをきれいに拭いた後、おしりの下から手を入れてやさしく持ち上げて、汚れたオムツを外す。女の子の場合は、菌が膣に入らないように前から後ろに拭く。

3 テープでとめる

お腹回りに指2本が入る程度の余裕をみてテープをとめる。オムツ替え後の手洗いもお忘れなく。

おへそにあたらないように



育見編



予防接種を受けよう

予防接種は生後2か月からスタート。種類も回数も多いので、かかりつけ医と相談して適切な時期に受けられるようにスケジュールを組もう。

任意接種

自己負担だが市町によっては独自に助成している場合もあり

- おたふくかぜ
- インフルエンザ
- コロナウイルス

など

※おたふくかぜは生後1年以降、インフルエンザは生後6か月以降の接種が日本小児科学会により推奨されています。



定期接種

公費負担のため無料

- 小児用肺炎球菌
- B型肝炎
- 五種混合 (ジフテリア、破傷風、百日せき、ポリオ、ヒブ)
- ロタウイルス

生後3か月以降も、次の予防接種を受けましょう。

- BCG
- 麻しん・風しん
- 水痘 (水ぼうそう)
- 日本脳炎
- ヒトパピローマウイルス

[2023年3月現在]



生後3か月

乳幼児健診を受けよう

赤ちゃんの体・精神をチェックし、病気の早期発見・早期治療の場として、乳幼児健康診査 (乳児、1歳6か月児、3歳児など) を無料で受けられる。



しっかり話しかけて
赤ちゃんを
安心させよう！

生後四週間までの新生児期は、ママのお腹の中にいた赤ちゃんが外の世界に適應していこうとする大切な時期です。まだ昼夜の区別がなく、おっぱいを飲む、寝る、泣くを繰り返します。お腹がすいたり、おしっこやうんちで気持ちが悪かったり、暑かったり、寒かったりと、事あるごとに泣いて訴

乳幼児突然死症候群(SIDS)

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、それまで元気に育っていた赤ちゃんが、何の前触れもなく、ある日突然、寝ている間に死亡してしまう病気です。生後2〜6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。原因はまだ明らかにされていませんが、うつぶせ寝を避ける、両親の喫煙をやめる、できるだけ母乳で育てる、着せ過ぎ・温め過ぎを防ぐことで、SIDSの発症リスクの低減が期待されています。しかし、いずれも直接の原因ではないので、あまり心配しすぎず、おらかな気持ちで育てましょう。



沐浴を してみよう

- 1** お湯の温度は38〜40℃。ベビーバスに足から入れる。



- 2** 片手で赤ちゃんの首を支えて、もう片方の手で顔、頭、全身を丁寧に洗う。最後に上がり湯をかける。

- 3** タオルの上に寝かせて水気を拭く。綿棒で鼻と耳、おへそを拭く。

※湯船と一緒に浸かるのは、生後1か月を過ぎてからにしよう。



えます。赤ちゃんがよく泣くからといって、「母乳が足りていないのでは？」という投げかけは、ママの心を傷つけます。母乳は消化吸収が良いため、ミルクに比べて授乳間隔が短くなることを覚えておきましょう。赤ちゃんは環境から学ぶ能力を生まれつき持っています。笑ったら笑い返す、泣いたらなだめる、声をかけるなどして、赤ちゃんコミュニケーションをとりましょう。

生後三か月になると、生活リズムが生まれてきます。音や声のする方に顔を動かしたり、動くものを目で追ったりと、さまざまな感覚機能も発達してきます。起きている時間は、しっかりスキンシップを図るようにしましょう。

4〜7か月

赤ちゃんとの時間を
なるべくたくさん作ろう！

おうまさん

まず、パパが床に座り、赤ちゃんを対面で太ももの上に座らせて、両脇の下を手で支える。「おうまさんバッカバッカ」と歌いながら、脚を上下に動かそう。



いない
いないばあ

顔の表情や声のトーンを変えたり、ベッドの後ろに隠れて登場したり、繰り返し遊んでみよう。

音の出るおもちゃ

赤ちゃんが握れる大きさの音の出るおもちゃを持たせてみよう。なるべく安全なもので、簡単に音のするものを用意してあげよう。



我が子にたっぷり
愛情を注ごう！

パパもママも育児に慣れてきて、だんだん楽しくなってくるころ。赤ちゃんは、不快や不安を解消してくれるパパやママを信頼しています。笑顔で見つめたり、やさしく抱っこしたり、心からの愛情を注ぎましょう。

この時期は体と同様に知能も急速に成長します。赤ちゃんは、目に入っ



パパのための

Q&A



Q ゲップをしないときは？

ゲップが出ないときは横向きにして寝かせましょう。出なかったゲップはおならとして出るので心配しなくても大丈夫です。

Q 離乳食を食べないときは？

赤ちゃんは親がおいしそうに食べているのを見て、食事は楽しいのだと感じるようになります。楽しい雰囲気を出しましょう。

Q 食物アレルギーへの基本対応は？

家族にアレルギー疾患の既往歴がある、または離乳食を始めようとする子どもがすでにアレルギー疾患を発症している場合は、医師に相談してください。また、アレルギー疾患の予防や治療を目的として、医師の指示を受けずに特定の食物を除去することは、子どもの成長・発達を損なうおそれがあるので、必ず医師の指示を受けましょう。

(参考)厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年3月改定)

赤ちゃんが生後五か月に入ると、人の顔を見分けられるようになり、人見知りも始まります。夜中に理由もなく泣き出す「夜泣き」も始まります。一歳前後には落ち着くので、発達の過程と受け止めましょう。離乳食のスタートもこの時期から。まずは一日一回、母乳やミルク以外の味に慣れさせましょう。

離乳食を食べさせよう

まだ無理に食べさせなくても大丈夫。最初はスプーン一杯から始め、焦らずその子のペースで進めていこう。赤ちゃん用のスプーンを持たせて、食べたい意欲を大切にするようにしよう。



食品の種類と組み合わせ

おかゆ(米)から始め、離乳の進行に応じて食品の種類を増やしていき離乳食に慣れ1日2回食に進む頃には、穀物、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事に。生後6か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーなどを取り入れ補うようにしましょう。

赤ちゃんにNGな食べ物

- はちみつ(乳児ボツリヌス症を起こす可能性があるため、満1歳までは控える)
- 生もの全般(食あたりの恐れがある)
- 喉につまらせやすいもの(ナッツ類、コンニャクゼリー、あめ、イカ、タコなど)
- 塩分の多いもの



たものは何でも触って、口に入れてみて、未知の感触を確かめようとしています。泣き方にもバリエーションが増え、表情が豊かになってきます。「アー」「ウー」といった喃語も話し始めるので、意味は分からなくても「そうだね」「うれしいね」などと積極的に語りかけてみましょう。

育児編

8〜11か月

行動範囲が広がる時期。
目を離さないようにしよう！

赤ちゃんと
遊ぼう！

はいはい
追いかけて

赤ちゃんが思う存分
はいはいができるよう
に広い場所でやろう。

ひこうきびゅーん

力持ちのパパだからできるワザ。仰向けに寝て、足に赤ちゃんのお腹を乗せ、両脇をもって飛行機の真似をしよう。

たかいたかい

赤ちゃんと視線を合わせてゆっくりやろう。ただし、最初からあまり高すぎたり、乱暴にするのはNGなので気をつけよう。

まもなく一歳を迎えようとするこの時期は、成長が目覚ましいとき。大人の言っている言葉の意味が少しずつ分かるようになり、「ちーだい」「ありがとう」といったやりとりもできるようになります。また、手足の動きが活発になり、おすわりはいはいができるようになります。好奇心も旺盛

ダイナミックな
スキンシップを！

理想のパパを
目指すのじゃ!!



パパ ならではの おすすめ絵本



うんこ!

サトシン(作)
西村敏雄(絵)
文溪堂

子どもが大喜びするうんこの
オンパレード!



**パパ、
お月さま
とっぴ!**

エリック・カール(作・絵)
もりひさし(訳) 偕成社

娘のあり得ない要望に応え
ていくパパがカッコいい!



**がたんごんとん
がたんごんとん**

安西水丸(作)
福音館書店

「がたんごんとん」「のせてくだ
さい」の繰り返し楽しい!



生活リズムを整えよう

朝は窓から太陽の光を入れ、
夜はカーテンを閉めて暗くする
など、規則正しい生活リズムを
つくろう。



散歩に出掛けよう

たくさんの物や人に触れ合うこと
で五感が刺激される。散歩で赤
ちゃんの世界を広げよう!

初めての靴を選ぼう

もうすぐ迎える一歳の誕生日
プレゼント用に、ファースト
シューズを購入してみよう。試
し歩きをさせてみて、子どもが
嫌がらないものを選ぼう。



になり、興味があるものに
積極的に手を伸ばすように
なるので、家中の危険箇所
の確認と安全対策をしてお
きましょう。

赤ちゃんは体をダイナ
ミックに動かす遊びが大好
き。パパの大きな手でがっ
ちり抱っこしてもらおうと安心
します。昔ながらのスキ
ンシップ遊びをいっぱいしてあ
げましょう。パパが関われ
ば関わるほど親子の絆は深
まり、赤ちゃんはパパのこと
が大好きになるはずですよ。

ママは赤ちゃんのお世話
に追われて自分の時間が持
てない日々を過ごしている
ため、ストレスがたまってい
ます。時には、パパと赤
ちゃんだけで過ごして、ママの
時間をつくってあげること
も必要ですよ。



おうちの中には危険がいっぱい!

赤ちゃんがはいはいや伝い歩きができるようになるこの時期。好奇心がますます旺盛になり、行動範囲もぐっと広がります。そこで注意したいのが、誤飲や転倒などの思いもよらぬトラブルです。家の中も外も、赤ちゃん目線でしっかりチェックして、赤ちゃんを不慮の事故から守りましょう。

トラブルを 未然に防ぐための チェックポイント

- 赤ちゃんから目を離していませんか？
- ゲートやコンセントカバー、ドアロック、クッション材などの安全対策をしていますか？
- 赤ちゃんの手の届く所に、口に入る小さな物や危険な物を置いていませんか？
- お風呂のお湯を抜いていますか？
- 家具を固定していますか？

ベランダ
から転落

便器へ
落ちる

窓ガラスに
気づかず
激突

お香や
蚊取り線香
でやけど

引き出しに
手指をはさむ

ドアに
指をはさむ

扇風機に
指をつっこむ

観葉植物の
土を食べる

階段から
落下

化粧品を
誤飲

アイロンで
やけど

ふたや
おもちゃを
誤飲する

玄関から
転落

車に乗せるときは、チャイルドシートに

熱中症を防ぐため、車内に放置しない

自転車に乗せるときは、
子ども用ヘルメットを着用

育児編

1〜3歳

パパの出番が増える時期。
遊びで心身の発達を促そう！

イヤイヤ期に
向き合おう

子どもの自我が芽生えてきた証拠。
イヤイヤ＝わがままとは限らない。
成長の過程だと受け止めよう。



メディア漬けを避けよう

子どもにスマホやタブレットなどを
与えて長時間遊ばせるのはNG。
家庭内での直接的なコミュニ
ケーションを大切にしよう。

個人情報
重要性を認識しよう

フェイスブックなどのSNS
に子どもの写真や動画を
投稿すると、個人情報
が漏れる恐れがある。取り扱
いには十分に注意しよう。



赤ちゃんは
遊びで成長する！



一歳を過ぎると伝い歩きや
一人歩きができるようにな
り、ますます行動範囲が広
がってきます。走る、ジャンプ
する、ボールを蹴るといった運
動能力が発達するのにも
なつて、外遊びが大好きになっ
てきます。日中ではできるだけ
散歩に連れ出して、公園など
で外遊びをさせましょう。

子どもの成長において、遊

オムツ外しのタイミング

ぼうこうが発達して、おしっこ
の間隔が2時間くらい空くよ
うになり、「おしっこ」と言える
ようになれば、そろそろオムツ
外しの時期。子どもの発達
に合わせて始めましょう。オ
ムツ外しは、焦らず楽しくや
るのがコツ。無理強い逆
効果です。おまるやトイレで
出ないときは2〜3分で切り
上げましょう。成功したら褒
める、トイレに好きなキャラク
ターを飾るなどして、本人をそ
の気にさせましょう。おしっこ
をすることが習慣化してきた
ら、日中はトレーニングパンツ
で過ごさせましょう。



子どものしつけ

教える

まずは親がお手本を見せることが大切。何度も繰り返し行うことで、自然にその行動が身に付いてくる。子どもが理解するまで根気よく丁寧に教えよう。



褒める

褒められて育った子どもは自己肯定感が高まり、将来壁にぶつかっても自らそれを乗り越えることができる。どんな些細なことでも褒めよう。



叱る

両親が一緒になって叱らず、逃げ場をつくっておこう。子どもの人格を否定するのではなく、行動を叱り、その理由も説明しよう。



びは重要な役割を果たしています。遊びの中で「できる」体験を少しずつ増やしていくことで、肉体的にも精神的にも成長していきます。手取り足取り教えるのではなく、刺激や環境を与えて、子ども自ら取り組む気持ちと能力を引き出すように心掛けましょう。パパが嫌々付き合っていると、子どももそれを感じてしまいます。工作や虫捕り、スポーツなど、パパの得意分野を活かして、子どもと一緒に楽しみましょう。

ただし、発育や発達のペースは一人ひとり違います。ほかの子と比べて焦らないことが大切です。その子の発達段階や興味・関心に応じた適切な支援を行いましょう。

育児編

4〜6歳

心と体を大きく育て
社会人基礎力を養おう！

子どもとの
関わり方



5歳 自分のことは
自分でさせよう

着替えや食事、トイレなど、身の回りのことは自分でできるようになる。他人の気持ちを理解できるようになり、自己をコントロールする力もついてくる。



4歳 たくさん
会話をしよう

手先が器用になり、何でも自分でやりたがる時期。おしゃべりも上手になってくるので「すごいね」「うれしいね」などと共感しながらしっかりと聞こう。



6歳

入学準備を始めよう

小学校入学の前に生活リズムを見直そう。早寝・早起き・朝ご飯といった規則正しい生活習慣を身に付けさせるため、まずは親がお手本になろう。

自主性や社会性が芽生えてくる時期。友達との遊びの中で、人間関係力も養われてきます。身の回りのことはほとんど自分でできるようになり、社会や集団の約束事も理解できるようになってきます。命を大切に、約束を守る、相手を思いやるといった社会のルールやマナーを少しずつ教えていき

社会のルールや
マナーを教えよう。



子どもの歯を健康に保とう!

乳歯は生後7〜8か月から生え始め、2歳半〜3歳ごろに20本が生えそろう。永久歯は6歳ごろから生え始め、12〜13歳ごろまでに親知らず以外の全ての歯が生えそろう。そのうち生え変わるからといって、乳歯の虫歯を放っておくのは禁物です。永久歯も虫歯になりやすくなるので早めに治療しましょう。虫歯を習慣づける、親が仕上げ磨きをする、おやつは時間を決めて与えるなどして、虫歯を予防しましょう。また、親が使った箸やスプーンから虫歯菌が移ることもあるので注意しましょう。歯科医院でフッ素（フッ化物）を塗ってもらうことも、むし歯予防に有効です。



入学を前に、着替えや食事、トイレなど、基本的な生活習慣を見直しましょう。あいさつをする、交通ルールを守る、公共の場では静かにするといった基本的なマナーも再確認しておきましょう。

お手伝いをさせよう

新聞をとってくる、お皿を片付けるなど、家族の一員としての役割を与えよう。お手伝いの後には「ありがとう、助かったよ」の一言を忘れずに。



子ども同士で遊ばせよう

ごっこ遊びやルールのある集団遊びを楽しむようになる時期。友達との関わりの中で道徳心や社会性が身に付いていくので、子ども同士で大いに遊ばせよう。

パパ友を作ろう

さまざまな情報を交換することが増えれば、仕事もプライベートも充実してくる。サークルや子育て講座に参加して、パパ友の輪を広げよう!



ましょう。

弟や妹の誕生によって、赤ちゃん返りが始まることもあります。急に赤ちゃんのような行動をとったり、過剰に甘えたり、下の子に攻撃的になったり…。これは、今まで一身に集めていた親の愛情を独り占めできないいら立ちや満たされない気持ちの表れでもあります。頭ごなしに叱らずに、言葉と態度でしっかりと愛情を注ぎましょう。

小学校では自分のことは

自分でやるのが基本です。

入学を前に、着替えや食事、

トイレなど、基本的な生活

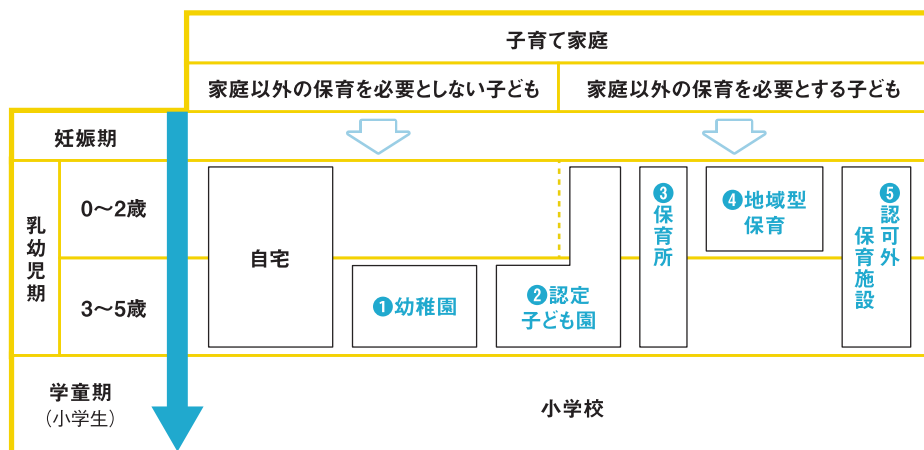
習慣を見直しましょう。あい

さつをする、交通ルールを守

る、公共の場では静かにする

といった基本的なマナーも再

就学前の教育・保育サービス(施設編)



① 幼稚園

【目的】幼児を保育し、健やかな成長のために適当な環境を与えて、その心身の発達を助長する。

【対象】満3歳から小学校就学の始期に達するまでの幼児

【入所条件】制限なし

【保育時間】4時間が基本(園により引き続き、預かり保育等を実施)

② 認定こども園

【目的】就学前の子どもに対する幼児教育・保育を提供および地域における子育て支援を行い、その心身の発達を助長する。

【対象】0歳から小学校就学の始期に達するまでの乳幼児

【入所条件】保護者の就労状況などに関わりなく入所可能

【保育時間】原則8時間保育(園により引き続き、延長保育を実施)

③ 保育所

【目的】就労などにより家庭において保育することができない乳幼児を保護者にかわって保育する。

【対象】0歳から小学校就学の始期に達するまでの乳幼児

【入所条件】児童の保護者いづれもが当該児童を保育することができないと認められること。

【保育時間】原則8時間(園により引き続き、延長保育を実施)

④ 地域型保育

【目的】就労などにより家庭で保育することができない乳幼児を保護者にかわって保育する。

【対象】0歳から2歳の乳幼児

【主な類型】

- ・小規模保育…定員6～19人
- ・事業所内保育…事務所の保育施設で地域の子どもを保育

【保育時間】原則8時間

⑤ 認可外保育施設

【目的】乳幼児を保育する。

【対象】0歳から小学校就学の始期に達するまでの乳幼児

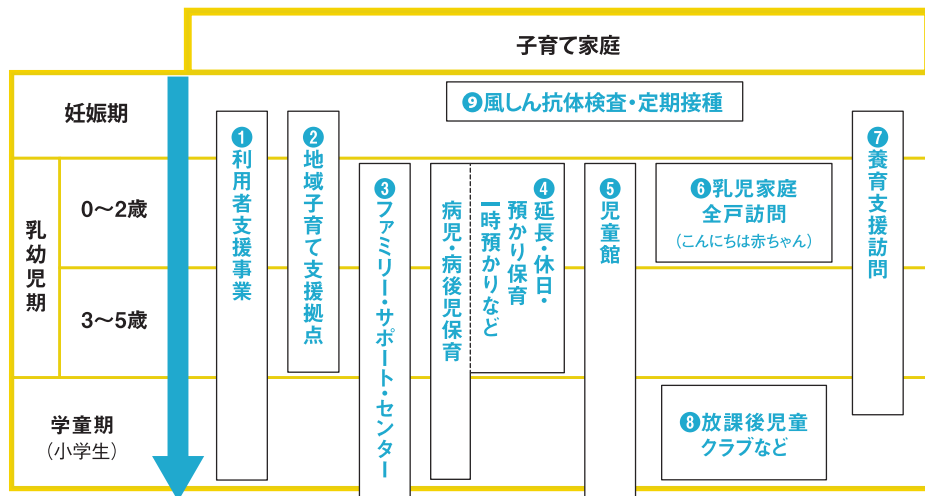
【主な類型】

- ・ベビーホテル…夜間保育や宿泊をとまう保育などを行う施設
- ・事業所内保育施設…病院や企業などにおいて、その従業員の乳幼児を保育する施設
- ・その他…上記に該当しない施設

【保育時間】各施設が独自に定める。

※事業の実施状況については各市町にお問い合わせください。

就学前の教育・保育サービス(事業編)



① 利用者支援事業

【事業内容】子育て家庭に必要な保育サービスを利用できるよう情報提供や相談・援助を行う【実施主体】市町

② 地域子育て支援拠点

【事業内容】①親子の交流の場を提供②子育てに関する相談・援助の実施③地域の子育て関連情報の提供④子育てなどに関する講習会の実施など【実施主体】市町

【対象】小学校就学前の児童とその保護者など

③ ファミリー・サポート・センター

【事業内容】「子どもを預かってほしい人」と「預かることができる人」が、それぞれ依頼会員、援助会員として登録し、会員同士で相互援助活動を行う会員組織で、その登録やマッチングなどの連絡・調整を行う。

【実施主体】市町

【対象】おおむね0歳～12歳までの児童(センターにより異なる)

【利用料】センターにより異なる

④ 延長保育など

保護者のさまざまなニーズに対応するため、保育所や幼稚園などでは、通常の教育・保育にプラスして、必要なサービスの提供を行っています。詳しくはお近くの保育所・幼稚園にお問い合わせください。

⑤ 児童館

【事業内容】①遊びを通じての集団的・個別的指導②健康の増進③放課後児童の育成・指導④母親クラブなどの地域組織活動の育成・助長⑤子育て家庭への相談など【実施主体】市町、社会福祉法人など

【対象】18歳未満の全ての子ども【利用時間】各児童館によって設定

⑥ 乳児家庭全戸訪問(こんにちは赤ちゃん事業)

【事業内容】生後4か月を迎えるまでの乳児のいる家庭を全戸訪問し、子育てに関する情報提供や、乳児およびその保護者の心身の状況および養育環境の把握を行うほか、養育に関する相談、助言その他の支援を行う。

【実施主体】市町

【対象】原則として生後4か月を迎えるまでの乳児のいる家庭

【訪問者】保健師、助産師、看護師のほか、保育士、母子保健推進員、児童委員など

⑦ 養育支援訪問

【事業内容】養育支援が特に必要であると判断した家庭に対し、保健師・助産師・保育士などがその居宅を訪問し、養育に関する指導、助言などを行う。

【実施主体】市町

【対象家庭】乳児家庭全戸訪問事業の実施結果や母子保健事業などにより把握された、本事業による養育支援が必要と認められる家庭の児童およびその養育者

【訪問者】専門的相談支援については保健師、助産師、看護師、保育士、児童指導員などが、育児・家庭援助については、子育て経験者、ヘルパーなどが実施

⑧ 放課後児童クラブ(学童保育)

【事業内容】保護者が労働などにより、昼間家庭にいない小学生に対して、授業の終了後に、適切な遊びおよび生活の場を提供する。

【実施主体】市町

【対象】小学校就学児童

【利用時間】・【利用料】各クラブによって設定

⑨ 風しん抗体・定期接種

抗体保有率の低い昭和37年度から53年度生まれの男性に対して原則無料で抗体検査や定期接種を行うもの。詳しくは厚生労働省HP「風しんの追加的対策について」をご覧ください。

■県の相談機関

相談内容 養育上の悩み・非行・しつけ、障害、虐待など

名称	電話番号	所在地
中央児童相談所	083-902-2189	753-0814 山口市吉敷下東4-17-1
岩国児童相談所	0827-29-1513	740-0016 岩国市三笠町1-1-1
周南児童相談所	0834-21-0554	745-0836 周南市慶万町2-13
宇部児童相談所	0836-39-7514	755-0033 宇部市琴芝町1-1-50
下関児童相談所	083-223-3191	751-0823 下関市貴船町3-2-2
萩児童相談所	0838-22-1150	758-0041 萩市江向531-1
児童相談所虐待対応ダイヤル	189	

相談内容 ひとり親に関する相談

名称	電話番号	所在地
山口県母子・父子福祉センター	083-923-2490	753-0814 山口市吉敷下東3-1-1

相談内容 健康、家庭、悩み、生活習慣、学校生活、非行、身体・知的障害など

名称	電話番号	所在地
岩国健康福祉センター	0827-29-1512	740-0016 岩国市三笠町1-1-1
柳井健康福祉センター	0820-22-3631	742-0031 柳井市南町3-9-3
周南健康福祉センター	0834-33-6421	745-0004 周南市毛利町2-38
山口健康福祉センター	083-934-2525	753-8588 山口市吉敷下東3-1-1
福祉総合相談支援センター	083-901-2940	753-0814 山口市吉敷下東4-17-1
宇部健康福祉センター	0836-31-3200	755-0033 宇部市琴芝町1-1-50
長門健康福祉センター	0837-22-2811	759-4101 長門市東深川1344-1
萩健康福祉センター	0838-25-2663	758-0041 萩市江向531-1

やまぐち子育て AI コンシェルジュ

子育てに関する疑問・質問にAIが24時間365日対応します

お問い合わせ

山口県子ども政策課 083-933-2740

まずはLINEの
友達登録を



子育ての悩みや不安・電話相談サービス

名称 〔設置場所または 関係機関〕	相談内容・受付時間	電話番号
結婚・子育て応援デスク 〔県子ども政策課〕	婚活イベント、妊娠・出産、 保育サービスなど ■月～金 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)	083-933-4080
なかべこども家庭支援センター 紙風船〔乳児院なかべ学院〕		083-250-8721
こども家庭支援センター清光 〔児童養護施設清光園〕	育児・養育不安、 児童虐待など ■24時間 年中無休	0836-65-1188
子ども家庭支援センター海北 〔児童養護施設防府海北園〕		0835-26-1152
こども家庭支援センターほかつ 〔児童養護施設共栄養育園〕		0834-25-0605
はるかこどもの相談センター 〔児童養護施設ライクホームはるか〕		0827-28-5516

名称 〔設置場所または 関係機関〕	相談内容・受付時間	電話番号& メールアドレス
女性健康支援センター 〔県立総合医療センター〕	女性の健康に関すること ■毎日 9:30～16:00 (祝日・年末年始を除く)	0835-22-8803
ふれあい総合テレホン 〔子どもと親のサポートセンター〕	・就学や進路に関すること ・学校での学習や生活に関すること ・いじめ・不登校に関すること	083-987-1240
ふれあいメール 〔子どもと親のサポートセンター〕	・家庭での養育に関すること ・乳幼児の育児に関すること ・特別支援教育に関することなど ■月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く) ■対象/子ども・保護者・教職員など	soudan@ g.ysn21.jp 083-987-1258
24時間子どもSOSダイヤル 〔子どもと親のサポートセンター〕	子どものいじめについての相談 ■毎日(24時間対応)	0120-0-78310

病気・事故などの相談・救急問い合わせ先

■山口県小児救急医療電話相談

夜間の子どもの急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関を受診すべきかどうかなどを、看護師や小児科医が電話相談にて助言しています。

※この電話相談では、診察や治療は行わないので留意

〔電話番号〕 #8000 (携帯電話、プッシュ回線の固定電話)

IP電話、ひかり電話など#8000を利用できない場合は083-921-2755

〔相談時間〕 19時～翌朝8時

〔相談日〕 毎日(365日)

〔対象者〕 15歳未満の子ども

■医療情報ネット(ナビイ)/厚生労働省

休日夜間の当番医案内や小児科など、各地域や病気の状態に応じた医療機関を検索できます。

医療情報ネットナビイ |

■中毒110番/〔公財〕日本中毒情報センター

化学物質(タバコ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによっておこる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定して情報を提供しています。(情報提供料は無料だが、通話料はかかる)

① 大阪中毒110番 072-727-2499

(24時間 365日)

② つくば中毒110番 029-852-9999

(24時間 365日)

③ タバコ専用電話(テープによる情報提供) 072-726-9922

(24時間 365日)

■こどもの救急(日本小児科学会)

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

こどもの救急 |

問い合わせ先や相談窓口

子育てに関する主な相談機関

■市町の相談窓口

相談内容 妊娠から出産、子育てに関する総合相談窓口(子育て世代包括支援センター)

名称	電話番号		所在地
下関市妊娠・子育てサポートセンター (健康推進課母子保健係)	083-242-5485	750-8521	下関市南部町 1-1
うべこども家庭センター Ube ハピ	0836-31-1732	755-0033	宇部市琴芝町 2-4-25 宇部市多世代ふれあいセンター 1 階
山口市こども家庭センター	090-6840-8585	753-0079	山口市糸米 2-6-6
萩市子育て世代包括支援センター HAGU	0838-25-2022	758-8555	萩市大字江向 510 (萩市総合福祉センター 2 階)
子育て応援室まんまるほうふ	0835-24-8811	747-0805	防府市鞠生町 12-1
子育て世代包括支援センター ハピスタくだまつ	0833-45-1880	744-8585	下松市大手町 3-3-3
岩国市子育て世代包括支援センター ほっと1(あい)	0827-29-0404	740-0021	岩国市室の木町 3-1-11
こども家庭センターきゅっと(こども家庭課)	0833-74-1108	743-0011	光市光井 2-2-1
長門市産前産後サポートステーション	0837-27-0077	759-4101	長門市東深川 1326-6
柳井市子育て包括支援センター やなでこ相談室	0820-22-8705	742-0031	柳井市南町 6-12-1
美祢市こども家庭センター	0837-53-0304	759-2292	美祢市大嶺町東分 326-1
周南市こども・子育て相談センター	0834-22-0850	745-0005	周南市児玉町 1-1
山陽小野田市子育て世代 包括支援センター・ココシエ	0836-82-2526	756-0080	山陽小野田市掃山 1-4-3 山陽小野田市子育て総合支援センター (スマイルキッズ)
周防大島町子育て世代包括支援センター Ohana	0820-73-5511	742-2803	大島郡周防大島町土居 1325-1
和木町こども家庭センター すくすく	0827-52-7290	740-0061	玖珂郡和木町和木 2-15-1
上関町子育て包括支援センター	0820-62-0184	742-1402	熊毛郡上関町長島 448
子育て包括支援センター 2525 たぶせ	0820-53-2525	742-1592	熊毛郡田布施町下田布施 3430-1
平生町子育て包括支援センター カンガールーム	0820-25-1884	742-1102	熊毛郡平生町平生村 178
阿武町子育て包括支援センター おひさま	08388-2-2200	759-3622	阿武郡阿武町奈古 2636

お祝いごとカレンダー

赤ちゃんの誕生や健やかな成長を祝う古くからのしきたり。

形式にこだわらず、自分たちらしい流儀でお祝いするのも良いでしょう。

主な行事	予 定 日	内 容
おびいわ 帯 祝 い	年 月 日	犬のお産が軽いことにあやかって、妊娠5か月目の戌（いぬ）の日に、さらしの腹帯を巻いて、安産の神様にお参ります。
しちや お 七 夜	年 月 日	生後7日目のお祝いです。半紙などに子どもの名前を書いて、床の間、神棚、ベビーベッドの近くなどに飾って祝います。
内 祝 い	年 月 日	お宮参りのころまでに、出産のお祝いをいただいた方に、子どもの名前でお礼の品を贈ります。
お 宮 参 り	年 月 日	生後1か月ごろ、我が子の健やかな成長を祈って、地元の神社などにお参ります。
お 食 い 初 め	年 月 日	生後100日目に、一生食べ物に困らないようにという願いを込めて、赤ちゃんに食べる真似をさせる行事です。ちょうど離乳食を始めるころなので、特別な料理ではなく、おかゆなどにもすることがあります。
初 誕 生	年 月 日	生後1年を迎えたときに、親戚などを招いて盛大に祝う初誕生日です。一升餅（一生餅）、立ち餅、餅踏みなど、地域によって特有の祝い方もあります。
初 節 句	年 月 日	初めて迎える節句のお祝いです。女の子は3月3日の桃の節句にひな人形、男の子は5月5日の端午の節句に五月人形やこいのぼりを飾り、家族で祝うのが一般的です。
七 五 三	年 月 日	子どもの成長に感謝し、幸せを願って地元の神社などにお参ります。一般的には、女の子は3歳と7歳、男の子は5歳の11月15日ですが、現在は10月下旬から11月中に行われることが多いようです。

たんじょう
誕生

う きみ
生まれてきてくれた君へ。

フリースペース

しんちょう 身長	cm	たいじゅう 体重	g	ひづけ 日付	ねん	がつ	にち
せいべつ 性別		どうい 頭囲	cm	きょうい 胸囲			cm

なまえ

名前

なまえ こ
名前に込めた
おも
想い

パパから
ひとこと

かげつ
3か月

おお きみ
どんどん大きくなる君へ。

しんちよう
身長

cm

たいじゆう
体重

g

ひづけ
日付

ねん

がつ

にち



くび ひ
首がすわった日

ねん

がつ

にち



ねがえ ひ
寝返りをうった日

ねん

がつ

にち



こえ た わら ひ
声を出して笑った日

ねん

がつ

にち

かげつ
6か月

ハーフバースデーおめでとう!

しんちよう
身長

cm

たいじゆう
体重

g

ひづけ
日付

ねん

がつ

にち



はじ は は ひ
初めて歯が生えた日

ねん

がつ

にち



はじ りにゅうしょく
初めての離乳食

ねん

がつ

にち



はじ
初めてのはいはい

ねん

がつ

にち

さい
1 歳

はじ た ん じ ょ う び
初めての誕生日おめでとう!

しんちょう
身長

cm

たいじゅう
体重

kg

ひづけ
日付

ねん

がつ

にち



はじ
初めてのおしゃべり

ねん

がつ

にち



はじ
初めてのあんよ

ねん

がつ

にち



はじ
初めてのプレゼント

さい
2 歳

え が お き み
笑顔のかわいい君へ。

しんちょう
身長

cm

たいじゅう
体重

kg

ひづけ
日付

ねん

がつ

にち



はじ き が
初めてのお着替え

ねん

がつ

にち



はじ
初めてのトイレ

ねん

がつ

にち



はじ い ひ
初めてパパ・ママと言った日

ねん

がつ

にち

3 歳

げ ん き きみ
元気いっぱいの君へ。

しんちょう
身長

cm

たいじゆう
体重

kg

ひづけ
日付

ねん

がつ

にち



はじ りょこう
初めての旅行



き い
お気に入りのおもちゃ



き い えほん
お気に入りの絵本

4 歳

が ん ば きみ
頑張っている君へ。

しんちょう
身長

cm

たいじゆう
体重

kg

ひづけ
日付

ねん

がつ

にち



す あそ
好きな遊び



き い きょく
お気に入りの曲



き い えほん
お気に入りの絵本

さい
5 歳

せ か い い ち ば ん た い せ つ き み
世界で一番大切な君へ。

しんちょう
身長

cm

たいじゅう
体重

kg

ひつけ
日付

ねん

がつ

にち



す た もの
好きな食べ物



す あそ
好きな遊び



き い えほん
気に入りの絵本

さい
6 歳

だ い す き み
ずっとずっと大好きな君へ。

しんちょう
身長

cm

たいじゅう
体重

kg

ひつけ
日付

ねん

がつ

にち



す た もの
好きな食べ物



す あそ
好きな遊び



き い えほん
気に入りの絵本

社会全体で子どもや子育て家庭を応援！ ～やまぐち子ども・子育て応援ファンド～

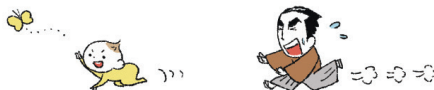
山口県では、「みんなで子育て応援山口県」をキャッチフレーズに、社会全体で子どもや子育て家庭を支える環境づくりに取り組んでいます。

その取組の一つとして、企業等からの寄附金と県の支出による「やまぐち子ども・子育て応援ファンド」を創設し、子育て支援や子どもの貧困対策等に取り組む団体の主体的な活動を支援しています。

併せて、企業等からの寄附金を活用して、県内で子ども食堂の普及・定着に自主的・主体的に取り組む公益的な活動を支援しています。

やまぐち子ども・子育て応援ファンド

検索



令和6年度助成事業例

●子育て交流会の開催

子ども・子育て家庭支援の輪を広げるため、子育て支援団体やNPO、企業、自治体等が連携した子育て交流会を開催

●中高生と乳幼児とのふれあい体験

中学校や高等学校を舞台に、生徒と乳幼児親子とのふれあい体験の実施

●こども食堂の地域との連携促進

地域で活動する団体等と連携し、子どもの多様な体験活動の場となるこども食堂を開催

令和6年度は、以下の企業等から寄附をいただきました。

- 宇部工業(株) ● (株)エフエム山口 ● 大塚製薬(株)
- (株)オータニホールディングス他グループ企業3社
- (株)カワト T.P.C. ● NPO 法人 CoCoLo ● 生活協同組合コープやまぐち
- こやま歯科医院 ● (株)西京銀行 ● JA グループ山口
- 医療法人創医会 前田医院 ● 中国労働金庫 ● テレビ山口(株)
- 東京海上日動火災保険(株) ● (株)豆子郎 ● 東ソー(株)南陽事業所
- (株)トクヤマ ● 西中国信用金庫 ● 萩山口信用金庫 ● 東山口信用金庫
- 信用組合広島商銀 ● 榊本康仁 ● (株)丸久 ● 山口朝日放送(株)
- 山口放送(株) ● (株)ライフスタイル研究所 (50音順)