



hug kumiだより

新潟市西区子育て広報紙
2021年3月発行



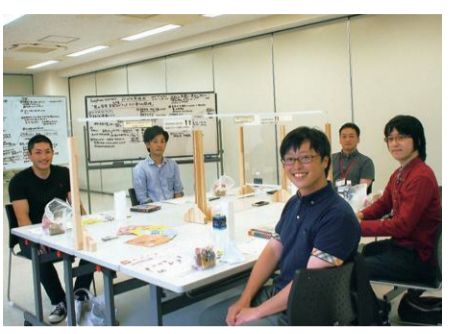
<編集・発行>
新潟市西区役所健康福祉課
〒950-2097 新潟市西区寺尾東3丁目14番41号
TEL: 025-264-7343 FAX: 025-269-1670

take free

パパと子育て 座談会 / にしっこはぐくみ LINK 《登録方法と使い方》
ママにアンケート パパにってもらって嬉しかったこと / あれ？子どもが産まれてママ変わった？
西区子育て支援MAP

Vol.2

パパと子育て 座談会



「にしっこはぐくみLINK」を通じて、「パパと子育て」の座談会に参加してくれたパパたち。パパたちの子育てや家庭に対する意識の変化にびっくり！の座談会になりました。

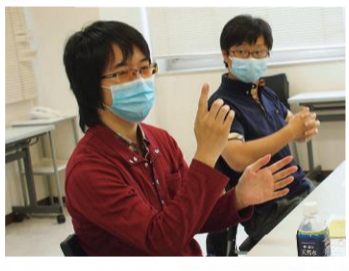
A. Q. 出産、育児に父親としてどのように関わっていますか？

- つわりでご飯が作れなかったママに代わり三食ご飯を作りました。出産後も続けています。
- ママの出産入院中は会社を休んで、家事・上の子の世話全てをしました。病院にも毎日ママと産まれた子に会いに行きました。
- 産後は半年間育休を取りました。夫婦で子どもの成長を共有できました。家事も育児も母乳以外は全部しますよ。
- ウチはママもパパもワンオペでできる状態にしています。
- 仕事から帰るとママは疲れているので、僕は家事・育児(授乳・寝かしつけ以外)全部しています。
- 家事・育児を全部受け持って、ママが一人で過ごせる時間を作ります。



- ★ 今の状況を観察し、自分が何をしたらいいかを判断して動いているんですね。
- ★ 家事が得意な男性も増えてきているようです。

A. Q. 育休は取得しましたか？



- 今まで育休を取った男性はいませんが、同僚が応援してくれて半年休むことができました。上司が女性で、子育て経験のある女性も多い職場なので、育休について話しやすかったです。
- 会社では既に男性が10人ほど育休を取得していて、休みが取りやすい職場です。妻が里帰り出産後、コロナの影響で4か月間戻って来なかったため育休は取りませんでした。何かあれば平日でも休みは取れます。
- 3年前、男性で初めて育休をとった先輩が、不満を持たれていた私に話を聞いてくれたので相談してみたら2週間育休が取れました。同僚が育休を取るときは、みんなで仕事をフォローし助け合っています。
- みなさんの話が羨ましいです。職場には育休制度はあり、女性は取得しやすいのですが、男性は前例がなく、取得しにくい雰囲気です。帝王切開での出産だったので5日間休める制度と有休を組み合わせると2週間の休みを取りました。



- ★ 職場で最初の育休取得者が、道を切り開いてくれたんだね。感謝です！
- ★ イクボス宣言やメディアの影響で、男性も育休が取りやすくなってきたようです。

A. Q. パパになって仕事は変化しましたか？

- 妻が里帰り出産から戻ってくるまでに、定時に帰れるように業務を整理し、効率化と共有化をはかりました。
 - ① 不要な業務は無くす。
 - ② 個人ではなく組織として仕事がまわるようにする。
- 会社の男性で初めて時短勤務を取りました。育休を取って復帰した後、出勤を30分遅く、退勤を30分早めました。以前は多かった残業が今はゼロになりました。
- 普段は定時に帰れます。仕事の特性上、突発的な対応で残業になってしまうこともあります。そんな時に妻も帰れない場合、子どもを実家に頼むとか、夫婦で事前に話し合っています。



- ★ 育休・時短勤務を取得するため、まずは職場の環境(システム)づくり。
- ★ 仕事を自分1人で抱え込まず、同僚と共有しておこう。

A. Q. 出産前に準備できることはありますか？



- パパ用の抱っこ紐(パパとママではサイズが違う場合も)
- 自分の子の出産前に、親戚や友達のお子さんの沐浴やおむつ交換をさせてもらう。事前に体験できると戸惑いません。
- 安産教室や公民館の講座にママと一緒に参加したり、パパ向けの講座などに出ておくと、出産後がスムーズですよ。
- 育休制度や就業規則について調べておく。
- マタニティ期からスマホにアプリを入れておくと、父親になる自覚が芽生え、知識も役立ちます。

- ★ 産まれてから慌てないために、事前に調べて知っておくことが大事。
- ★ マタニティ期から妻と情報を共有すると、夫婦の関係も育まれます。

おすすめ!

新潟市西区から子育て情報をLINEで受け取ろう!

にしっこはぐくみLINK 《登録方法と使い方》

マタニティ期 **子育て期(0~3歳未満)**

※登録にはLINEアプリのインストールが必要です。

【登録方法】

- ① 二次元コードを読み取る >>>
- ② 「新潟市西区健康福祉課」を友だち追加
- ③ 送られてくるURLから「出産予定日」or「お子さんの誕生日」とお名前を入力→登録完了!

📄 お子さんのお名前の入力に注意!
入力してくださったお名前に「ちゃん」が付いてメッセージが送信されます。入力するときは「ちゃん」を抜いてください!
変更したいときは「登録・変更・解除」のリンクから一度解除を行い、再登録をしてください。

📄 気になった情報がいつ送られてきたか忘れちゃった…
① LINEの検索機能を使う!
トーク上部の🔍をタップしワードを入れて検索→そのワードが入っているメッセージがヒットします。
② スクリーンショットを撮っておこう!
③ リンク先のページをブックマークしておこう!



家事全般できて、育休取得は当たり前ってパパも増えてきているみたい!

声高に男性の育児参加を叫んでいたのに、いつのまにか男性の意識は大きく変わっていました。社会が押し付けていた性別役割分担意識にとらわれず、柔軟に素直に何をしたらいいかを夫婦で一緒に考えられるなんて素敵だね。



ママにアンケート / パパにってもらって嬉しかったこと

完璧なパパになるのは難しそう……。そう思ったパパは、すぐ実践できそうなことから始めてみませんか？

ママへのポジティブな声掛け
「いつも頑張ってくれてありがとう」
「偉い」「凄い」「お疲れ様」
ポジティブな声掛けは、育児を頑張っているママの支えになりますよ。

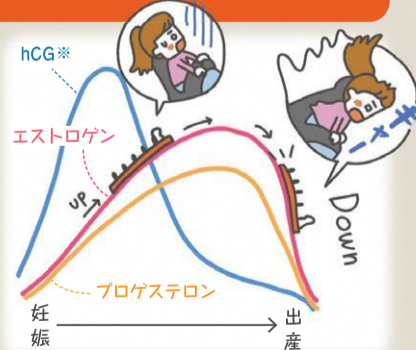
お腹にいる赤ちゃんへの声かけも!

さりげない家事
「休みの日の食器洗いやお昼ご飯作り」
「寝落ちした翌日、食器が洗ってあった」
ママが疲れてそうだなと思ったとき、さりげなく家事をすると喜ばれますよ。

子どもをみる
「夜の授乳がうまくいかず搾乳をしていたとき子どもを抱っこしてしてくれた」
「二人目が生まれたとき、授乳中に上の子と遊んでくれて助かった」
「寝不足のとき・掃除したいとき、子どもを外に連れ出してくれた」
「パパならではの遊びで子どもは大喜び!」
困ったときのパパのサポート。夫婦一緒に子育てをしているって感じられますね。

あれ？子どもが産まれてママ変わった？

夫婦で理解しよう! 産後のホルモン変化。
女性ホルモンは妊娠を維持する役割があります。特にエストロゲンは、コレステロール値を下げる、血管や骨を丈夫にする、自律神経のバランスを保つ、脳の動きを良くする、感情の安定、肌のハリやツヤを保つなどのたくさんの役割を担っています。そのエストロゲンが妊娠後期に通常の500倍から1000倍まで増加し産後は急激に低下します。そこに不眠不休の育児が始まるわけですから、母となった女性の心と体は幸せの一方で危機的大変化にさらされているのです。
※hCG: 妊娠をしたときから少しずつ増えていくホルモン



たまには子どもを預けてスキンシップを

幸福感や愛情をもたらしてくれるオキシトシンは、分娩や授乳などによって大量に分泌されます。一方、オキシトシンは、最近の研究で母性の攻撃性を高める作用とも言われています。「赤ちゃんを守ろう」という気持ちが強くなり、赤ちゃん以外の周りの人を「敵」としてみなしてしまうのでしょうか。このオキシトシンを攻撃ではなく、愛情ホルモンとして作用させるためにも夫婦間のスキンシップやコミュニケーションは大切です。たまには子どもを預けてデートをしたり二人の時間をつくるのは大切ですよ。

ライフステージによって変化する女性に寄り添い母子の心と身体の元気をサポート

ベビーキッズ&ママの教室ANELA講師 女性ホルモンバランスプランナー 梨本 美和

