

パパへ

さあ、パパの出番です！



いい父親ではなく
笑っている父親に
なろう！

東 浩司氏

NPO法人ファザーリング・ジャパン 理事

PAPA'S STORY

毎日仕事で忙しいパパ

仕事も大切だけど子育ては今だけ！



PAPA SWITCH



パパスイッチ！

「よしっ！子育て頑張るぞ！」
と思ったら○をつけよう！

いつもお仕事おつかれさま

「子育てしたくても仕事が忙しくて時間がない」「こんなにがんばっているのに、どうして妻は認めてくれないんだ」そんなパパの悩みを解くヒントをお伝えします。さあ、家族を笑顔にするために、パパの出番です！！

子育ては期間限定のプロジェクト

● 子どもが抱きついてくるのは10歳まで！?

「仕事で忙しいから子育ては後回しに」と思っているうちに、子どもはあっという間に大きくなってしまいます。

子育てを「期間限定のプロジェクト」と捉えてみてはいかがでしょうか。子育ては命がけのプロジェクトであり、タイムマネジメントや危機管理能力など仕事力も磨かれます。

● 「パパスイッチ」を点灯せよ！

男性は女性に比べて親になる実感がスローです。父親になったら「パパスイッチ」を入れましょう。

パパスイッチが入った後は、家族のことを以前よりも大切に思い、家族がよりハッピーになります。

仕事に時間を費やしすぎず
もっと家族と一緒に
過ごせばよかった…



男性が年をとって後悔すること
No.1

パパの子育ては 得意技から攻めよう!!

PAPA'S STORY

仕事をはやく切り上げて
俺も家ではイクメンデビューだ!

ん?でも何をすればいいんだ??



パパスイッチ!
子どもと楽しく遊べたら○を!

スキンシップの
子育てを



パパは力持ち。

腕力の必要なお風呂入れや抱っこをしているパパは多いです。**スキンシップの関わり**はとても重要で、**子どもの情緒が安定**します。

わが子との遊び方は、自分が子どもの頃に楽しかった遊びを思い出してください。**子どもは、色んな事を「遊び」に変えて、笑ってくれるパパが大好き**です。

パパならではの! 簡単にできる楽しい遊び

パパがチョイス!
こわ~い? 絵本

怖い絵本や愉快な
絵本がパパにオススメ!



ママの選ぶ絵本とパパの選ぶ絵本との違いは、子どもの豊かな心を育むのにいい影響!

からだを使った遊び
スーパージャンプ!

しっかりワキに手を入れて...



パパならではの
男の特技

特技を活かして
子育てを
楽しもう!



ママは何をしたら喜ぶ!? 大切なのは、ママのケア

PAPA'S STORY

妻の話はなぜ結論がなく、長いのか…

ママは 何が不満なんだ〜!?



パパ
スイッチ!
ママに気遣いが
できたら○を!



ママを怒らせる タブーな言葉



「育児をすれば、ママは喜ぶはず」と考えていませんか? でも、ママたちの本音は、「それよりもっと私のことをねぎらってほしい」というところにあるかもしれません。

実はパパから言われて一番カチン! とくるのは、「手伝おうか?」です。この言葉に「育児は俺の仕事ではない」という本音が見え隠れし、子育てへの当事者意識のなさにママは腹が立ちます。主体的に子育てに取り組むパパの姿を、ママは頼もしく感じるのです。



ママが前向きになる 魔法の言葉



忙しくてなかなか家事や育児に関わることはできないパパこそ、ママに「いつもありがとう」「助かってるよ」とまめに声をかけましょう。



豆知識 ● ママがお喋りなのは、当たり前!?

「男は1日8千語、女は1日2万語を話す」という調査結果があります。そもそも女性は男性より話したい欲求があります。男女の違いのひとつですね。

8,000 語



20,000 語

参照:『話を聞かない男、地図が読めない女』
アラン・ピーズ、バーバラ・ピーズ 著/主婦の友社

パパの子育てには いいことがたくさん！

PAPA'S STORY

毎日育児ができているわけじゃないけど
**なんだか、最近家庭が
いい感じだなあ**



パパのいないところで
ママが子どもに…



パパの子育てには
いいことがたくさん!

笑顔あふれる
家庭を作ろう

ママにとって



1人の子育てに
出かけてくれると
たまにパパが
子どもを連れて
来てくれるのが
嬉しいわ!

育児
ストレス
軽減

精神的に
余裕が
うまれる

子育てに
前向きに

多様な世界に
触れることが
できる

将来の
非行防止に

パパが愛して
くれているんだ
と実感

自己
肯定感が
育まれる

興味や関心
が広がる

大好き!
パパ

子にとって



パパにとって

パパの人生が
豊かになる

親になつた
おかげで
人生の幅が
広がった

自分の
親に改めて
感謝!

子どもの色々な
はじめに
立ち会えることで
仕事とはまた
違った喜びが!

ババスイッチが
3つ点灯したパパ!
余裕がきたら実践編



職場でも家でも
カッコイイパパに!!

パパの育児マニュアル 検索
公財 いしかわ子育て支援財団 発行

次はこちらも
読んでみよう!