

必見!

# これからパパになる人へ

パパとママが協力し合い、  
 子育てを楽しむことは、子どもの健やかな成長に繋がります。  
 仕事と子育ての両立は大変かもしれませんが、  
 決して無駄な時間にはなりません。  
 パパの人間性を豊かにし、幸せを与えてくれるものになります。  
 ぜひこれから始まる育児を楽しんでください。



育児を楽しむパパのためのお役立ちツール



## さんきゅうパパ準備BOOK(内閣府)

「さんきゅうパパ」は産後に休みをとるパパのこと。「さんきゅう」は「産休」と「thank you (ありがとう)」にちなんでパパが休暇を取ることで、産んでくれたパートナーに、生まれてきてくれた我が子に感謝しようという意味が込められています。かけがえのない命が誕生し、新しい家族を迎え、希望に満ちた新生活がスタートする今、パパとなるあなたが家族にできることはなんでしょう？ママの出産直後の大変な時、パパがそばにいて家族と時間を過ごし、育児や家事にかかわることで、家族の結びつきが深まります。まずはこの1冊から読んでみませんか？



## 父親の仕事と育児両立読本(厚生労働省)

仕事も子育ても、どちらも充実させたい、どちらも楽しみたい、そんな価値観を持つパパたちが増えています。子育てを後押しする仕組みや制度もここ数年で次第に拡充されており、育児休業や両立支援制度など活用しやすい環境づくりも進んでいます。このハンドブックは、育児休業や両立支援などの制度を活用して仕事と育児を両立するためのヒントをまとめています。共働きも増えた昨今、夫婦で一緒に読んで、話し合いをするきっかけにいただければと思います。「働き盛り」と「子育て盛り」の時期は同時進行。今しかできないこと、今だからできることがたくさんあります。あなたらしく、子育て期のワーク・ライフ・バランスをデザインしてみてください。



## 産後白書4(NPO法人マドレボニータ)

産後うつを知っていますか？じつは産後2人に1人、産後うつ寸前～産後うつを自覚しており、誰もがなりうるものです。産後うつにならないために大切なものは「パートナーシップ(夫婦関係)」。認定NPO法人マドレボニータでは、コロナ禍で出産した女性とそのパートナーを対象にアンケート調査を実施し、654名の回答データを『産後白書4』として公開しました。産後の具体的な課題はもちろん、それを予防・解決する対策やコミュニケーションの必要性も見えてきます。  
 ～2人で「気づく」産後の変化、2人で「築く」パートナーシップ～産後の心身の変化をダブルでともに学んで知り、向き合いませんか？

<https://www.madrebonita.com/sangohakusyo4>



## 銚田市パパ・ママ感謝の日運動

平成29年度に行った市民意識調査の結果では、家事や育児は「妻が行っている」という回答が多く依然として女性の負担が大きいものとなっています。皆様のご家庭ではいかがでしょうか？銚田市では母の日にちなみ、奇数月の第2日曜日を「ママ感謝の日」、同様に父の日にちなみ、偶数月の第3日曜日を「パパ感謝の日」として定め、家庭生活において男女がお互いに感謝する日として「パパ・ママ感謝の日」を設けることで、年間を通して家庭生活における男女共同参画を推進しています。

<https://www.city.hokota.lg.jp/page/page002224.html>





## おとう飯（内閣府）

『おとう飯ってなに?』これまで料理をしていない、料理をしたことはあるものの作をやめてしまったという男性の料理参画への第一歩として、簡単で手間を掛けず、多少見た目が悪くても美味しい料理を「おとう飯」と命名しました。そんな簡単に作れるレシピが掲載されています! ぜひお家で作ってみてはいかがでしょうか?

<https://www.gender.go.jp/public/otouhan/index.html>

育てる男が、家族を変える。社会が動く。



## イクメンプロジェクト（厚生労働省）

「イクメンプロジェクト」公式サイトでは、イクメン本人が育児休業を取得する際に有益な情報や、企業や地方自治体の仕事と育児の両立支援に関する情報のほか、男性の育児休業等に関する各種データ、プロジェクトで作成した広報物などを掲載しています。企業、自治体、イクメン本人など、様々な方に役立つ最新の情報を発信しています!

<https://ikumen-project.mhlw.go.jp/>

新しい  
[休み方]を  
考えるWEB  
メディア!



## YASUMO (YASUMOヤスモ)

育児休業や子育てについて対話形式で簡単にわかりやすく解説しているWEBサイトです。育休シミュレーターでは、自分の月収、労働時間、取ろうとしている育休の期間などを入力するだけで、家庭ごとの育休中のお金と時間について知ることができます。育児休業給付金は月収と比べてどれくらいもらえるのか、育休を取得すると子どもと過ごせる時間がどれくらい増えるのか調べてみませんか?

<https://yasumo.me/>



## 銚田市子育て支援サイト HUGくむ

妊娠・出産に関する各種支援情報や、児童手当・こども医療費助成等の内容、乳幼児健診や予防接種の情報、相談の窓口案内、保育園や放課後児童クラブの一覧など、市の子育てサービスの必要な情報を簡単に調べることができます。アプリでは妊娠記録やお子さんの成長記録や予防接種記録などいろいろなサービスを利用できます!

<https://www.city.hokota.lg.jp/page/dir000035.html>

アプリのDLは  
こちら→



銚田市男女共同参画推進委員会  
銚田市役所 まちづくり推進課

〒311-1592 銚田市銚田1444番地1

TEL.0291-36-7154 平日 8:30~17:15