

パパとママの笑顔が大事

THE SMILES OF MAMA AND PAPA ARE IMPORTANT.

夫として

パパとして

主体的にあなたの人生をデザインしよう

そのために

大切なママと

たくさん話して考えて 試行錯誤を繰り返そう

楽しいだけではなく 大変なだけでもない

味わったことのない世界を魅せてくれる

子育ての時間はかけがえない宝物

パパの笑顔が

ママと赤ちゃんを笑顔にします

あなたの笑顔を応援します



子育て時間は宝物

ミカピ BOOK

発行 富士宮市健康増進課
静岡県富士宮市宮原12-1 TEL.0544-22-2727
制作 NPO法人母力向上委員会
デザイン 株式会社aim-design
2024年11月発行

—— 子育て時間は宝物 ——

ミカピ BOOK

めざせ!!

ミヤパピとは

- 一、富士宮市で子育てを**楽しめます**
- 一、こどもの笑顔・ママの笑顔が**大好きです**
- 一、ママと協力してチーム“我が家”を**育くみます**

知る

産後のHAPPYは産前から

「妊娠中のママや赤ちゃんのことをもっと知りたかった!」という先輩パパたち。パパもママも初心者同士で、どうしたらいいのかわからないのはお互い様なんです。まずは「知る」からはじめてみましょう。

考える

富士宮のパパの育児事情

「パパの育休って自分たちには無理じゃない?」と思う人もいるかもしれませんね。先輩パパの声を参考に自分たちに合った方法を考えてみましょう。

話し合う

自分たちはどうしたい?

ワークに取り組みながら夫婦でお互いの考えを共有し、自分たちの「育児スタイル」を見つけてみましょう。



ミヤパピ

MESSAGE

メッセージ

「生んでよし、育ててよし」の富士宮を目指して



富士宮市長 須藤 秀忠

「子育ては母親のすること」と当たり前のよう言われていたのは、もう遠い昔のこと。子育ては母親だけでなく、父親はもちろん地域や企業、行政がチームとなって推進するものと考えます。私自身、父親、祖父としての時間を大切にすることで、市長としての視野も広がったと感じています。父親と母親の家事や育児に対する意識のズレを少しでも解消し、夫婦が協力して育児を行い、こどもとの時間を楽しむことができるよう、富士宮市長として全力でサポートします。この「ミヤパパBOOK」が、母親に寄り添い、主体的に家事・育児に取り組もうとする父親の助けとなり、自分たち夫婦の、家族の形を見つける手掛かりになることを願っています。

CONTENTS

※誌面に登場する人物名は全て架空の名前です。

● めざせ!!ミヤパパ	01
● マタニティ期から産後のママのこと	03
● すすんだパパの育休制度・すすまない利用	05
● データで見るパパの育児事情	07
● パパ育休を考える	09
● 育休以外の選択肢	11
● 産後の生活をイメージする	13
● お互いを知る	15
● チーム“我が家”のこども防災	17

KNOW マタニティ期から産後のママのこと

知る

妊娠してからママが変わったみたい・・・ 原因は愛情ホルモン“オキシトシン”!?

「ママが急に変わった!」とパパが感じるのは、愛情ホルモンと呼ばれる“オキシトシン”の影響かもしれません。出産前後はちょっとしたことで感情が揺れ動いたり、攻撃的になることも。産後1年くらいまでは不安定になった自分のカラダやココロをコントロールができないこともあります。これは、ママが弱っているサインです。

例えばこんなこと・・・

〈マタニティ期〉



職場で悪阻（つわり）の辛さを見せられないから家ではゆっくりしたい



足元が見えなくて爪を切るのが大変



無事に赤ちゃんが生まれてくるか不安になる

〈産 後〉



1人でゆっくりお風呂に入りたい



思った通りにできなくてイライラするし悲しくなる

ママにとって **パパはヒーロー!!** パパ助けて!!

パパのさりげない一言や行動は、ママのココロとカラダを軽くすることができます。
ママと赤ちゃんを救うヒーローに!

HERO!

ハリキリ型ヒーロー

「荷物持つよ」「早めに帰るね」
「ご飯つくったよ」

うなずき型ヒーロー

「そうなんだね」
「ゆったり過ごしていいよ」

ママと考える型ヒーロー

「育休について相談したいな」
「仕事復帰後の生活について話そうか」

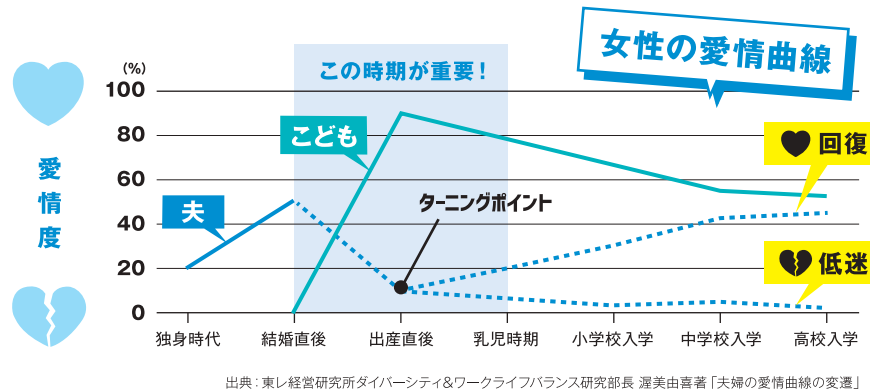
理解努力型ヒーロー

「今日の健診はどうだった?」
「できることがあったら教えて」

親バカ型ヒーロー

「パパだよ〜元気ですか〜」
「いいうちができましたね〜」

パパとママと一緒に 育児をすることで愛情回復!?



愛情曲線は、女性の愛情の全量を100とし何にどれだけ愛情が注がれているかをステージごとに調査して表したグラフです。パパに注がれる愛情は結婚直後に一旦ピークに。出産を機に、愛情は大きく“こども”に向けられ、「回復していくグループ」と「下がり続けるグループ」に分かれます。ママが「パパと一緒に育児をした」と感じられると、ママのパパへの愛情が回復する傾向にあります。

KNOW すすんだパパの育休制度・すすまない利用

知る

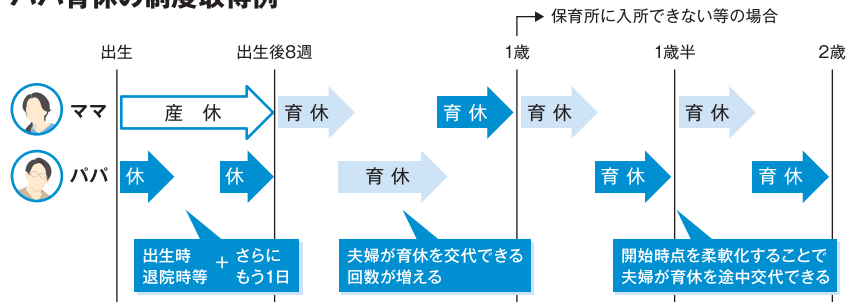
パパも育休をとれるの？

共働き世帯が増えるなか、政府は2030年までに男性の育児休業取得率85%を目標にしています。まずは、男性の育児休業制度をみてみましょう。

職場への相談は
育休を取得したい日の
半年から3ヶ月前を
目安にしましょう。

	産後パパ育休	育児休業制度
対象期間 取得可能日数	子の出生時8週間以内に4週間まで取得可能	原則子が1歳（最長2歳）まで
申出期間	原則休業の2週間前まで	原則の1ヶ月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 （はじめにまとめて申し出ることが必要）	分割して2回取得可能 （取得の際にそれぞれ申出）
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、 労働者が合意した範囲で就業することが可能	原則就業不可

パパ育休の制度取得例



参考：厚生労働省「育児休業制度特設サイト」 2024年11月現在

PAPA'S VOICE

パパの声

育休は長い人生の数ヶ月

自分のことだけでなく、ママと赤ちゃんのことを考えてみよう！
育休をとると、実際、手当などの収入は減るし、
キャリアにどう影響するかはわからない。不安だよな。
でも、考えてみて。長い人生のなか、育休は数ヶ月のこと。
自分は、死ぬまで共に歩みたいママと赤ちゃんと
過ごす時間を大事にしたいと考えたんだ。
あなたならどうしますか？



大宮さん（30代会社員）／育休1ヶ月

収入が減ることへの悩みには…

育児休業給付金制度があります！

まずは
会社に相談

夫婦で14日以上育児休業の取得で 最大28日間 手取りで10割相当の支給

2025年4月1日からは、現在の育児休業給付に加えて、両親とも14日以上育児休業を取得すると
手取りの約10割が最大28日間給付されます。

最新の情報はここでチェック
厚生労働省 育児休業特設サイト

【対象となる期間】 パパ：産後パパ育休の期間

ママ：産後8週間以内（育休開始後8週間以内）

※この間に夫婦で14日以上育児休業（パパの場合は産後パパ育休）を取得することが必要



とはいえ、必ず手取り10割になるとは限りません。実際の手取りと支給額がどの程度の差になるのか、
育児休業取得前に確認しておくとう安心です。上手に制度を活用して育児休業を取得していきましょう。

KNOW データで見るパパの育児事情 ※

知る

※富士宮市内の未就学児を育てるパパとママ396名を対象に「パパとママの家事育児スタイル調査（2024年1月26日～3月3日）」を実施。

Q1 パパがとった育休期間はどのくらい？

育休をとっていない（0日）と答えたパパは**46.2%**
最も長い方は、**1年6ヶ月～3年未満**の育休を取得していました。

パパに質問

0日

Q2 パパの考える理想の育休期間は？

産後のママのカラダのダメージは、交通事故にあうのと同じぐらいと言われています。
ママにとって産後の1ヶ月にパパがいてくれたらすごく心強いです。

1ヶ月～3ヶ月未満

Q3 パパが育休を取りにくい理由は？

最も多かった理由は「職場に**迷惑をかける**と思ったから（41.4%）」です。ついで、「育休中の**収入減**が家計に影響するから（28.9%）」「職場が育休できる**雰囲気**でなかったから（19.2%）」となりました。



75%

Q4 パパは、もっと家事や育児をしたいと思いますか？

「時間があったら**家事や育児をしたい**」と考えているパパは75.0%もいます。このやる気を実践できる環境にするにはどうしたらいいのでしょうか。

仕事を休みにくいのはママと同じ

Q5 こどもの急な迎えや休みは誰が対応していますか？

「**ほとんどママ**」
「どちらかと言えばママ」
と答えた方が 76.9%

76%

Q6 仕事を休みにくい理由は？

1位 **代わり的人**がいないから 52.9%
2位 周りの目が気になる 12.5%
3位 休暇制度が整っていない 7.7%

ママに質問

Q1 パパに家にいてほしい時間帯は？

- 1位 **18～20時**
2位 **6～8時**
3位 **16～18時**



ママは、赤ちゃんのごはんやお風呂など、家事が立て込む時間に「**パパ助けて!!**」と思っています。

夫婦のコミュニケーションがカギ!!

アンケートでは夫婦でコミュニケーションができていると答えた夫婦ほど、夫婦仲が良好と感じ、家事育児の役割分担の満足度が高いことがわかりました。

抱え込んでいるように見える。
もう少し頼ってくれてもいいのに・・・。

私の苦手なことを率先してやってくれて
感謝している。

一生懸命頑張っている姿が、
本当に偉い！

COMMUNICATION

夫の会社では、こどものための休
みがとれないし、忙しくて夫婦で
話す時間が取れない。

男性が時短勤務にできた
妻と対等になるだろうか？

夫は親に頼ることが当たり前にな
っているけど、もう少し夫自身
が動いてほしい。

夫婦のギャップは伝え合うことでカバーできるかも!?

先輩パパから「自分が思っていたのと全然違うことをママが考えているとわかった」「ママがやって欲しいことを話してくれたから、自分がどうしたらいいかがわかって動きやすくなった」というコメントがありました。伝え合うことが、夫婦のすれ違いを埋める一つの方法になりそうです。

THINK パパ育休を考える

考える

教えて先輩パパ！ どうして育休をとったの？

「パパ育休」と聞いても、「男性は取得できない」「取得する男性なんているの？」と思うかもしれませんね。

ここでは、実際に育休を取得した先輩パパたちのリアルを紹介します。

あなたも育休についてイメージしてみませんか？

01 PAPA'S VOICE

パパの声

妻と赤ちゃんとの生活が大事

勇気を出して相談してみた

出産予定日の5ヶ月前に上司に相談して、2ヶ月前に申請。

上司に相談したあとに、個別に引き継ぎが必要な同僚へ伝えて

引き継ぎを進めました。

6週間の休みはあっという間にすぎて、ブランクを感じることなく仕事に戻りました。

女性社員から褒めてもらった！

職場では「育休をとるぐらいの人だから」という認識になるのか、

その後の入園式や運動会など、

こどもの行事の休みがとりやすいです。

家庭が大事

育休を取るのを尻込みする人は、職場に迷惑がかかると考えるのかな？

自分は、妻との生活が大事だと思ったし、

家族に気を遣いたいと思ったよ。

下条さん (30代 会社員)
育休期間／6週間



02 PAPA'S VOICE

パパの声

貴重な時間と思って過ごしています

妻からの「育休をとって」がキッカケ

出産予定の半年前ぐらいから上司に相談して、決定したのは4ヶ月前。

そこから引き継ぎをしました。

1人目の育休は自分のキャリアを考えて3ヶ月までにしたけれど、

2人目は吹っ切れて(笑)自分として休める最長期間の8ヶ月に。

育休をとってよかった！

こどもと一緒にいる時間は長いようであっという間、

貴重な時間と思って過ごしています。

育休を取りたいなら、考えすぎずにがんばれ！

男性は自分で動かないと育休はとれないから、

早めに職場の人に相談して調整しよう。

大岩さん (30代 公務員)
育休期間／1人目：3ヶ月
2人目：8ヶ月



共に乗り越え家族の絆が深まる

職場でのパパ育休の事例は少なく、自分から育休を取得するアクションを起こさなければならない現状が見えてきました。しかし、育休取得したことによって、パパとママが出生後の大変な時期を共に乗り越えることで、家族の絆が深まったようです。ママと一緒に育休についての考えを話し合ってみましょう。

THINK 育休以外の選択肢

考える

どうしても

パパが育休とれないときはどうしたらいい？

仕事の内容や状況によって、育休を取らない選択をすることもあります。育休がとれなくてもできることはあります。まずは、勤め先の就業規則を確認することをおすすめします。どんな制度があるのか知っておくと、イザというときに選択肢が増えますよ。

ママがパパに家にいてほしい時間に 家にいることを目指すとしたら・・・



こんなことができれば

使えそうな会社の制度



6～8時

始業時間を遅らせて、
朝の支度や家事をする。

フレックス出勤
時間休



16～18時

一旦家へ戻り
育児と家事をサポート、
落ち着いたら仕事に戻る。
時短勤務ができるといい。

時短勤務
時間休



18～20時

定時に帰ろう！
職場の理解と協力が必要！

時短勤務



急なお迎え

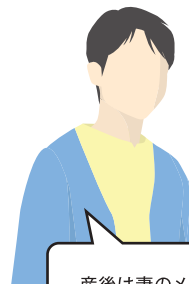
ママと分担しよう
「次は自分がいくよ」

半休・時間休



Family Report

白糸さんファミリー パパ：30代 会社員 ママ：30代 育休中会社員



やむをえずパパが
育休を使えなかった私たちは
こんなふうに過ごしました！



産後は妻のメンタルも体調もものすごく不安定で、
自分はどうしたらいいかわからなかった。

私も、驚くほど情緒不安定で体調も悪くて。
万が一、私に何かあっても、
パパが元気ならなんとかなるって思っていました。
睡眠不足はうつ之源だから、
共倒れにならないようにお互いに協力して
睡眠をとりました。

しばらくは育児第一。
実際はこんな感じでやってたかな。

仕事がある日

- ・残業なしで帰れるように心がける
- ・趣味の活動の時間を控える

休みの日

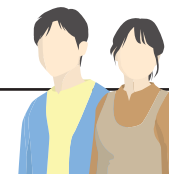
- ・妻が1人になれる時間をつくる
- ・買い物や掃除、洗濯など自分ができる家事をする



スマート家電に頼ってよかったね！
復職しても継続中。

育休は一つの選択肢だから、育休にとらわれなくて、
子育てを共有する時間をつくり出すことが大事なのかな。

家事・育児を共有する時間をつくるのが大事。

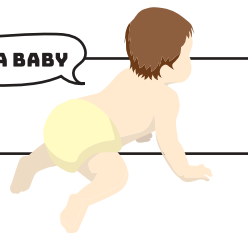


THINK 産後の生活をイメージする

考える

LIFE WITH A BABY

産後の生活を教えて！



自分ができてラッキー！

柚野さん 30代 会社員 育休期間6週間

「自分がやれてラッキー」という言葉が好きなんです。家事も育児もそう思えたら、家庭内も上手く回るのかな。退院して、家に帰ってから初めての沐浴は自分が入れた。最低限一人で生きられる能力があれば、男性も最低限の家事ができるんじゃないかな。育児は二人とも初めてだから、どっちかがやるんじゃないかと、どっちも覚えていけばいいと思う。

PAPA'S VOICE

パパの声

育休は、妻の妊娠がわかってすぐに決めました。制度は使わないともっていないからね。妻と話し合ってから家事は自分、育児は妻という分業にした。産後1〜2か月で「どう妻に寄り添うか」がポイントだと思う。そこにお互いの感謝があればすごい。

母乳以外はすべてやってくれました！
私は自分の回復とこどものことに
集中できたので、すごく救われました。



大変な時期を共有

黒田さん
20代 パート
育休期間0日



生まれてから最初の1〜2ヶ月に関われないっていうのはもったいないと思う。赤ちゃんのお世話も、妻自身のカラダもココロも、大変な時期を共有できないということは、この先の生活で夫婦のズレに繋がってしまうのでは…。ただ、世の父親が「こどもと関わりを持とう」という意識が低いわけではなくて、環境が整っていないのが問題なのかなと思う。

妻に頼りたい！

野中さん
30代 会社員
育休期間1ヶ月



赤ちゃんがいる生活を想像してみよう

育児以外に、家事や仕事など、やることはたくさんありますよね。実際は、「星山さん親子の1日」通りにはいきませんが、退院してすぐの赤ちゃんのいる生活を想像しながら、どのように生活をしていくか、パパとママで相談してみましょう。

星山さん親子の1日（生後10日）



TIME	
1:00	おっぱい
2:00	オムツ（おしっこ・うんち）・ミルク
3:40	オムツ（おしっこ）・ミルク
5:15	オムツ（おしっこ）・ミルク
7:20	オムツ（おしっこ）・おっぱい
8:30	オムツ（おしっこ・うんち）・おっぱい
10:00	オムツ（おしっこ）・おっぱい
11:25	オムツ（おしっこ・うんち）・おっぱい
12:40	オムツ（おしっこ）・おっぱい
14:00	オムツ（おしっこ）・おっぱい
15:20	オムツ（おしっこ・うんち）
16:30	オムツ（おしっこ）・おっぱい
17:20	オムツ（おしっこ・うんち）
18:30	沐浴・ミルク
19:50	オムツ（おしっこ）
21:00	オムツ（おしっこ・うんち）・ミルク
23:50	オムツ（おしっこ）・ミルク

1回のおっぱいが
30分もかかるなんて

まとまって眠れないから
ママと交代で寝よう

ご飯はぼくがつくろう！

夫婦で大変な時期を
共有することで
育児が何倍も
楽しくなる！



DISCUSS お互いを知る

話し合う

思い・考えを話し合って確認しよう。



「察して」「気づいて」はとても難しいことです。

自分たちの思いや考えを話してお互いを知り合いましょう。

私(パパ)のトリセツ

例えば…これはイヤ、これは嬉しい、これだけは譲れない など



私(ママ)のトリセツ



記入日 年 月 日

最近のわたしたち

例えば…最近気になっていること、今のカラダとココロのことなど



パパ



ママ

未来を描く

例えば…理想の夫婦とは、どんなパパ・ママになりたい？

DISCUSS チーム“我が家”のこども防災

話し合う

いざ!というときのために。

チーム“我が家”になろう!

日頃からコミュニケーションを取って、こどもの事についても情報を共有しておきましょう。災害はいつ起こるかわかりません。パパと赤ちゃんが二人でいるときかもしれません。ママが帰ってくるまで何日か時間がかかるかもしれません。

どこにある?

保険証や母子手帳、オムツのストック など

ご機嫌ツールは?

おもちゃ、遊び、お気に入りのもの など

困った時のサポーターは?

かかりつけの病院、よく行く支援センター など



地域でチームになろう!

赤ちゃんが生まれたら、ご近所に挨拶に行きましょう。
赤ちゃんが生まれたことを知ってもらうことで
「子育て頑張っているのね」と
あたたかく見守ってくれるかもしれません。

こども防災



01 マザーズバッグが一時的な避難バッグに

オムツ・おしりふき・飲み物・お菓子など入れてある、いつものマザーズバッグが一時的な避難バッグになります。

02 NOデジタル赤ちゃんあそび

非常時には、スマホなどのデジタル機器を使った遊びはできません。

日頃から、手遊びや絵本、わらべうたなどで遊んでいるといざというときに役立ちます。

03 パパとママで連絡が取れるように

非常時にパパとママでどのように連絡をとるか決めておきましょう。

通信機器で連絡が取れない場合の集合場所などの確認をしておく心安です。

富士宮市の防災についての情報はこちらから

<https://www.city.fujinomiya.lg.jp/citizen/llti2b000000dhaj.html>

避難場所はどこ?



非常時の連絡先

パパ実家	
ママ実家	
パパ勤務先	
ママ勤務先	