

パパの育児を応援！

こんなことないですか？

- 何からしたらいいんだろう…
- 子どもとどう接したらいいんだろう…
- 育休から職場復帰が不安…
- こんなに頑張っているのに…



「何からしたらいいんだろう」

まずは月齢に応じた子育ての知識を勉強しよう（P1～2参照）

できるだけ早く帰って、家事育児を分担しよう

できそうなことからなんでもやってみよう！（素直にママに聞いてみるのもOK）

「子どもとどう接したらいいんだろう」

いろいろな遊びや関わりを知ろう（P3～4参照）。

周りの子と比べすぎないように注意（発達には個人差があります）。

習い事などは子どもの個性や気持ちをよく考えましょう。

ママとの「話し合い」を大切に

お互いの得意分野や生活時間・仕事時間を考えて柔軟に話しましょう

「育休から職場復帰が不安…」

育休中も職場の上司や仲間とコミュニケーションをとっておきましょう。復帰後は生活が一気に変わるので、ママと仕事と生活のバランスを話しておきましょう。

日頃の困ったことを相談できる人を社内外で探しておこう。

「こんなに頑張っているのに…」

子育ては夫婦で話し合って、チームプレーでやっていくことが基本ですが、いろいろな人やサービスの力を借りて「抱え込まない」「閉じこもらない」もポイント。

例）家族の力を借りる、「パパ友、ママ友」を増やす、相談機関を利用。

日頃からお互いの
「感謝」を忘れずに
「ありがとう」「助かる」の
言葉がけが大切です



先輩パパの失敗談

ママから「ちょっとみててね」と頼まれた。じーっと見ていたら怒られた。「みててね」には、抱っこ、おむつ交換、あやす、遊ぶ、ミルクなどいろいろな意味があるそうだ。具体的に言ってくれば、わかるんだけどな…