

# イクメンってなあに？



イクメンとは  
育児を積極的に楽しんで  
行う男性のこと。パパが  
子どもの世話を  
こなせると、  
パートナーも子どもも、  
とても安心です。

平成25年度イクメン写真コンテストグランプリ受賞作品

まずは  
知って  
ほしい！

子どもに手が  
かかる時は一瞬！  
だからこそ、その  
時を大切に！

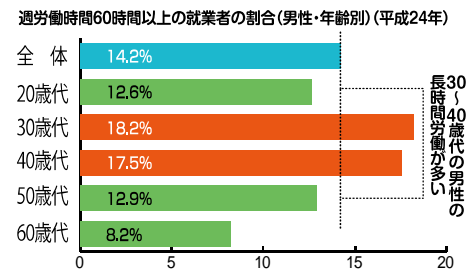
今しかできない  
こと、今だからこそ  
できることを  
やってみよう！

「子どもと接する時間を作り出す！」という気持ちを  
行動でしっかりと示してみませんか？

## 子どもの日々の成長を実感できるよう育児に関わろう！

30～40歳代の子育て期の男性は労働時間が長い傾向があり、なかなか育児の時間がとれないかもしれません。しかし、子育て期は人生の中のごく限られた期間です。その間は働き方、ライフスタイルを見直し、少しでも多く子どもと過ごす時間を作ってみませんか？

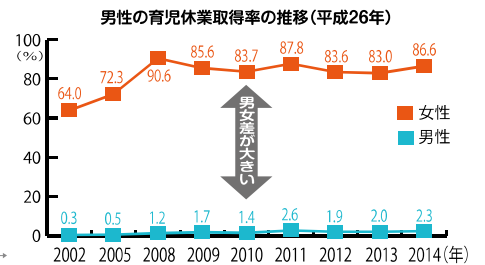
総務省「労働力調査(基本集計)」より作成→  
※数値は非農林業就業者(休業者を除く)総数に占める割合



## 1日でもいいから育児休業をとってみよう！

育児休業を取得した男性は過去12年間でわずかに0.3～2.3%。身近に育児休業を取得した男性ロールモデルが少ないのも要因のひとつと考えられます。現在子どもがいる男性は、これから結婚、出産を経験する男性のためにも、自分がロールモデルとなることを意識して育児休業をとってみませんか？

厚生労働省「雇用均等基本調査(確報)」(平成26年度)より引用→



## 自己成長のチャンスと捉えてパパであることを楽しもう！

子育ては予想もつかないことの連続で、簡単なことではありません。しかし、子どもから学ぶこと、子どもを取り巻く人たちから学ぶことは、必ず自分の成長につながります。  
子どもと一緒に成長するつもりで焦らず、無理せず、子育てを楽しんでみませんか？

### 子育て、どれだけできる？

- |           |            |
|-----------|------------|
| 授乳、食事の世話  | 基本的なしつけ    |
| 入浴、入浴後の世話 | 公共マナーのしつけ  |
| おむつ替え、トイレ | 日常的な送り迎え   |
| 寝かしつけ     | 園や学校の行事参加  |
| いざという時の看病 | 緊急呼び出しのお迎え |
| 絵本の読み聞かせ  | 遊び相手 etc   |

イクメン度  
アップで  
実感！

- パートナーの子どもへの態度にゆとれを感じる！
- 子育てで得た経験は自分の成長につながっていると実感！
- 家族みんなの笑顔が増えたように感じる！