



西淀川区はクジラの形をしているよ

●発行/NPO法人 にしよど にこネット ●協力/西淀川区子ども・子育て支援連絡会



## パパの気持ち・ぼくたちの育児



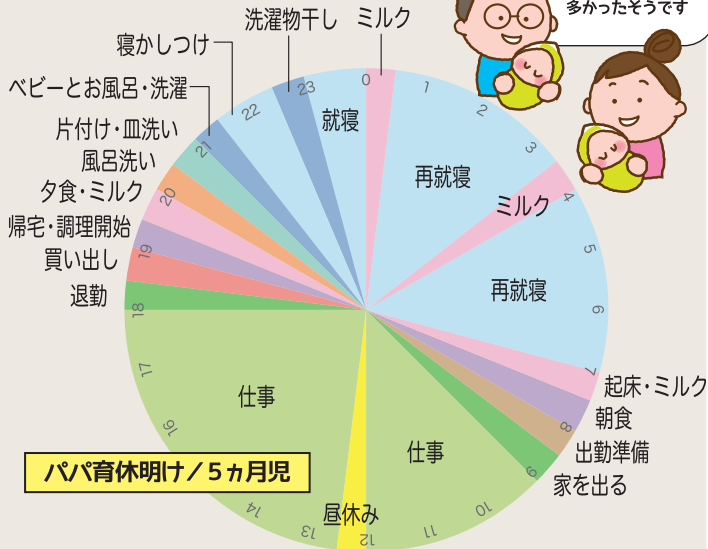
赤ちゃんが生まれ、急にパパとママになるぼくたち。毎日子育てに向き合う中で、悩み試行錯誤しながら一緒に家族になっていく…。それぞれの家庭の事情により様々なカタチはあると思いますが、今回は育休を活用し、家事や育児を積極的に分担しているご家庭の、一日のスケジュールにフォーカスしてみました。

### 双子ちゃんパパ

## Oさんの1日



一人をOさんが、もう一人をママがお世話することが多かったそうです



### ●Oさんが心がけていたこと

・妊娠期になるべく家事を行うようにした。

ママの体調がすぐれないことが多かった



育児は24時間。ママもお風呂ぐらいはひとりの時間をもてるように…



・産後、沐浴は基本的にパパが行っていた。

### ●振り返ってみて

・離乳食は食べたらOKという感じで、あまり栄養バランスなどを考える余裕はなかった。



・子どもが夜泣きをしても一度寝るとなかなか起きられず、起きてても意識はもうろうとしていた。



・寝かしつけや沐浴など、パパでは泣いてしまうが、ママに任せると泣きやむ…といったようなことがよくあり落ち込んだ



### はじめて育休とりました!

## Hさんの1日



### ●Hさんが心がけていたこと

・夜のミルクは起きてパパがあげていた。

この役目はボクがやる



今のうちにゆっくりしておこう

・赤ちゃんが寝ている時はなるべくリラックスする。

### パパ・ママ育休中/3ヵ月児



### ●振り返ってみて

・パパ・ママともに育休がとれていた3ヵ月児までの頃は分担ができた。



パパのやる事 ママのやる事  
気持ちの負担が少ない育児

・パパの育休が明けた5ヵ月児の頃は、寝かしつけなどはパパが行くと泣くので、主に家事を担当するようにした。

・子どもが就寝後に料理の作り置きなどができたら…と思うがなかなかできなかった。



・産後のママの体調はデリケートなので、気持ちの余裕をもって接したいと思った。



産後ママの体調はデリケートなのだ

育児には見本やロールモデルはなく、各家庭それぞれのスタイルがあるもの。仕事の都合でなかなか時間がとれない、育休なんてまだまだ…という家庭も多いかもしれませんが、少しずつ協力し合って家族になっていく「ぼくたちの育児」は、これからがスタートです。地域の子育て施設や講座などへも、ぜひパパも参加してみてください。

※こんな「ファミリーの日」のイベントもあるよ!

パパもママも!じいじもばあばも!

## 10/11(水)「電車でGO!GO!」

1歳以上のお子さん対象

10:00~11:30 西淀川区役所1階 に~よんステーション  
みんなの力を発揮して線路をつなげて電車を走らせよう!