



石岡市 パパ ハンドブック

石岡市は、男性育休取得者や、
子育てを楽しむパパを応援しています。

石岡市HP

<https://www.city.ishioka.lg.jp/>



石岡市の最新情報なども発信
しています。ぜひチェックして
みてください。

ゆるキャラの
カイ・モモア




石岡市子育て応援ポータルサイト「てとて」

<https://www.city.ishioka.lg.jp/page/dir005558.html>



「目玉おすすめ制度」をぜひチェック！
紙おむつ代無料や家賃助成の制度
紹介があります。「子育てマップ」で
は子育て支援施設の
紹介やおすすめ公園
情報も掲載しています。



 石岡市役所 市長公室政策企画課

茨城県石岡市石岡一丁目1番地1
TEL.0299-23-7277

<https://www.city.ishioka.lg.jp/>

協力：NPO法人ファザリング・ジャパン

INDEX

パパの心得と極意	p2
よりよいパートナーシップとは	p3
パパ育児のポイント	p4
パパの家事のポイント	p5
パパの育休を知ろう！	p6
先輩パパインタビュー	p7

パパの心得と極意

パパが子育てすると
子どもの成長・発達にも仕事にも
いいことがいっぱいあります。

子どもの成長・発達はとても早いもの。寝てばかりのわが子が、背中をくねらせていたと思ったら、あっという間に寝返りをうったり。伝い歩きできるようになったと思ったら、急に「初めの1歩」を踏み出していたり。遅くまで働いていると、そんな成長の場面を見逃してしまうかもしれません。パパの子育てにはいいことがいっぱいあります。



パパの子育てはいいことづくし

●子どもの成長にGOOD

- ◎父親からの愛情を多く受けて育った子どもは成人後の自尊心が高く、人生に対する満足感も高い。
- ◎父親の子育て参加の頻度が高いほど成人後の子どもの教育・経済的な業績は高く、反対に、非行は少ない。
- ◎父親とたくさん遊んだ子どもは情緒性、社会性、自発性・独立意識が高い。育児をする父親を持つ3歳児は情緒的・社会的発達が良い。
- ◎父親とかかわりが多い幼児は友人ネットワークが広い。

石井クツツ昌子先生 お茶の水女子大学名誉教授
(2020年「パパコミ」記事より)

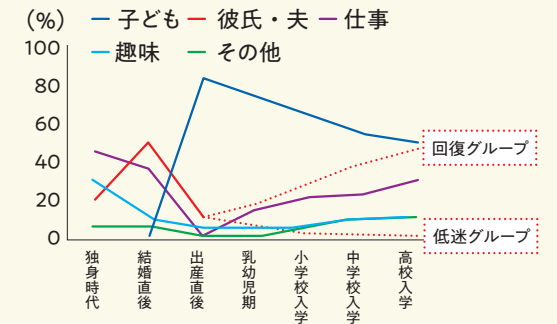
●仕事にもGOOD

- ◎表現力：子どもに理解してもらうために表現力が身につく。
- ◎段取り力：子どもを連れての外出などは大変なため、どのように段取りしたらスムーズかを考えるようになる。
- ◎トラブル予測力：ぶつかったりつまずいたりしないようにと、部屋の環境を整えるなど、トラブル予測力が高まる。
- ◎リカバリー力：外出先で服を汚す、吐き戻すなどいろいろなこともあるが、何とかリカバリーする。
- ◎楽道家力：いろいろあるけど、どうにかなるさという考え方が身につく。

「家事も育児も結構頑張っているのに、
ママはいつもイライラしているみたい」と嘆くパパは少なくありません。
どうしたらいいのでしょうか。

右の愛情曲線のグラフを見ていただくとわかるように、ママの愛情は、出産前はパパに向いていますが、産後は子どもへの愛情がぐんと大きくなります。人間も生き物ですから、種の保存という意味合いもあり、子孫を残すために、「子どもを守る＝周りみんな敵」という感じになる訳です。そのためにパパに対して冷たい言葉をかけてしまうこともあります。これはホルモンバランスの影響だと理解し、温かく受け止めてください。そして乳幼児期を夫婦共に乗り切り、愛情いっぱいの家庭を作っていきましょう。

女性の愛情曲線
乳幼児期のパートナーの関わりが大事！



東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス研究部長
渥美由喜著「夫婦の愛情曲線の変遷」より

よりよいパートナーシップは 思いやりとコミュニケーション が大事！

●コミュニケーションのポイント

日本には「察する」「空気を読む」という風潮もありますが、これは夫婦や家族でも難しいこと。怒りや不満をぶつける「アグレッシブ」なコミュニケーションではなく、不満をため込んで伝えずに悶々としたり、愚痴を言ったりする「ノンアサーティブ」な表現でなく、私を主語にして「私は、こうしたい」「こうして欲しい」という「(アイ)メッセージ」で伝えましょう。

パパの産後うつも注意！

産後のママの10～15%くらい「産後うつ」になると言われています。パパも同程度、産後うつになる可能性があることがわかってきました。

コミュニケーション例



パパ

✕ 帰るといつも、なんでそんなに不機嫌なのよ？

○ 夕食は家族で笑顔で食べたいんだ。機嫌が悪い理由を教えて。



ママ

✕ だって、あなたがいつも遅くて、私ばかり家事・育児してて疲れちゃう！

○ 私も笑顔でいたい。でも、忙しくてついイライラしちゃう。週に1、2度早く帰ってきてくれたら、ご飯の用意と子どもの相手を手分けできて助かる。どうかな？

ポイント 育児の

赤ちゃんが泣くと「ママがいいみたい」って、ママに渡してしまっていないか。赤ちゃんとの関係性を深めるためには、経験を積み重ねることが大事です。

「パパができないのは、おっぱいをあげることだけ」と言われています。哺乳瓶から授乳をしてげっぷさせたり、おむつ替えもできます。ママにポイントを教えてもらって、回数をこなしてみましょ。最初はうまくできなくても、だんだんスムーズにできるようになります。赤ちゃん遊ぶことも大事です。赤ちゃんを目を合わせて、成長に合わせた遊びを楽しみましょう。

●絵本を読む

絵本の読み聞かせは、子どもと近い位置にあるので、おすすめ。パパが選ぶ絵本とママが選ぶ絵本も違いますし、同じ絵本でも読み方が違うでしょう。子どもは多様性、社会性を学びます。



Point
赤ちゃんとの会話を楽しみながら

●体遊び

赤ちゃんを抱っこして、リズムカルに歩くだけでも遊びになります。首と背中がしっかりしてきたら、両脇を持つと、足をぐんと蹴るようなしぐさをすることもあります。



Point
激しすぎず、赤ちゃんの様子を見ながら

COLUMN

家事・育児時間の世界比較

日本男性の家事・育児時間は、世界平均から見ると半分程度です。

6歳未満の子どもを持つ夫婦の家事・育児関連時間（週全体平均、1日当たり、国際比較）



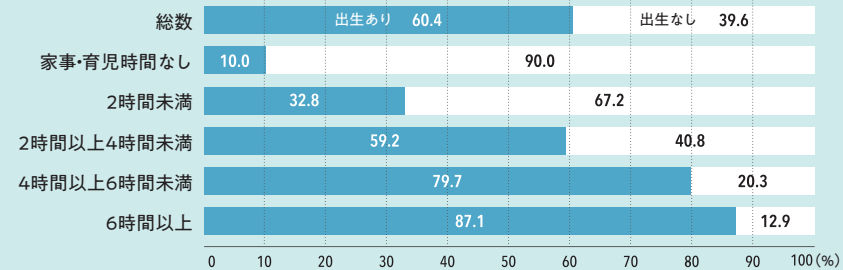
※国名の右に記載している時間は、左側が「家事・育児関連時間」の夫と妻の時間を合わせた時間。右側が「うち育児の時間」の夫と妻の時間を合わせた時間。

内閣府男女共同参画局「男女共同参画白書 令和2年版」より

COLUMN

パパの育児時間が長いと第2子が生まれているグラフ

夫が家事・育児を長時間している夫婦の方が、第2子以降の子が誕生する割合が高いことがわかっています。



厚生労働省「第14回21世紀成年者縦断調査」

ポイント 家事の

共働き家庭が増えているのに、家事はほとんどママがやっているという家庭も少なくありません。どんな風に考えたらいいのでしょうか。

「ワンオペ家事」という言葉も聞かれます。片方に偏るのではなく、お互いに家事ができるようになっていく方が、いざというときにも安心です。パパとママがお互いに協力しながら家事をして、どちらかが仕事や介護で忙しい時には、一人でも家事を回せるようにしておきましょう。

●家事シェアという考え方

家事の分担にはいろいろな方法がありますが、気づいた方がやるというのはかなり高度。結局、いろいろ気が付く方がやることになり、偏りやすくなります。おすすめはメイン担当を決めておくこと。メイン担当を決めたら、担当者の裁量に任せて、細かく口出ししないのがポイント。メイン担当の決め方は、得意なものからというのがおすすめです。



●家事を担当するときのポイント

それまで主担当でやっていた方は、相手のやり方に不満を感じることも。ギスギスしないように、以下のポイントを心がけましょう。

- ・ここだけは押さえて欲しいポイントを伝える。
- ・細かい口出しはNG。相手のやり方にゆだねよう。

パパの育休を知ろう

男性の育休取得率は少しずつ増えてきたものの、まだ2割にも及びません。そして育休取得日数も1週間以内とのこと。なぜパパの育休取得が必要なのでしょう。

そもそもパパの育休取得はなぜ必要なのでしょう。さらに国はなぜ、パパの育休取得を推進しようとしているのでしょうか。

【育児休業とは】

1歳に満たない子を養育するための休業です。パートナーが専業主婦(夫)でも取得できます。

【育休中の給与】

育休中の給与が大きく減ってしまうのではと心配する方もいますが、育児休業給付金が以下のように支給されます。所得税や社会保険料がかからないため取得開始から約6か月間は実質約8割の手取りと考えていいでしょう。

育休開始から6か月目まで：月給の約67%

育休開始から6か月を超えたら：月給の約50%

● 育休制度が2022年から変わります！

男性の育休取得を促進させるために、2022年から育休法が改正されます。以下のようなポイントがあります。

- ・現行制度とは別に、出生後8週間以内に4週間まで取得することができる「出生時育児休業(産後パパ育休)」が2022年10月に新設。産後パパ育休も育休もそれぞれ分割して2回ずつ取得できます。
- ・申し出期間は、育休取得の2週間前まででOK(現状は1か月前まで)。
- ・勤務先と調整すれば一定時間働くこともできます。

COLUMN

パパが育休取得するメリット

パパが育休取得することにより、夫婦で一緒に子育てをスタートすることができます。共働き家庭も増えており、また産後のママの体は回復までに6～8週間かかると言われています。ママに育児・家事が偏らないためにも、産後の子育てのスタイルを夫婦で作っていきましょう。



先輩パパインタビュー



奥澤 妥延さん
(石岡市出身)

育休取得期間：
次女の里帰り出産の帰宅後(1か月後)から約1年間
家族：妻、長女(6歳)、次女(3歳)の4人家族

育休取得して 家族の時間が増えました！

ママの後押しもあり育休取得

2018年夏、育児休業の取得を決意。次女が産まれる2～3か月ぐらい前からハローワークに通い、手続きの準備を始めました。自分に両親・兄弟がいないことや妻の実家も県外であることから、妻が子ども2人を一人で育児するのは大変だと考えたためです。

育児ノイローゼなどの話も聞いたことがあり、全てを妻一人に任せるのは心配でした。また妻からも「育休を取って欲しい」との話もあり、精神的にも支えになればと思い、取得しようと決めました。

育休取得時は、長女が当時3歳。翌年4月から幼稚園の入園を控えていたので、入園関係の手続きをしたり、入園後は送迎を担当しました。次女についてはお風呂に入れたり、離乳食を食べさせたりしました。

母と父では気が付くタイミングが違うため、妻に相談し教えてもらいながら対応しました。家事は、食事の用意以外、積極的に行いました。

前例はないが会社は快諾してくれた

会社は男性の育休取得の前例がなかったことと、工場勤務のため人が抜けるとシフトや作業に支障がありますが、取得については快諾してくれました。ですが、人事担当でも手続きが分からなかったため、ほとんど自分で手続きしました。現在、同僚も2か月程育休を取得しています。それが2例目となります。自分が取得したことで、同僚が続いてくれ、また手続きのアドバイスもできてよかったです。

男性で育児休業を取得するのはまだまだ少ないことだと思うし、色々な事を考えるととても勇気があることだと思います。でも取得すれば家族との時間もでき、貴重な経験になると思います。



ママから

男性の育休取得が 当たり前になったら！

次女がお腹にいる時「新生児のお世話をしながら、上の子も見て、食事も用意して…」ということをして自分一人ですべてできる気がせず、ノイローゼになる未来が見えました。私は当時から専業主婦でしたが、夫に育休取得を強くお願いしました。

関係する法律などをネットで調べて、会社側は社員が育児休業を取得するのを拒否したり、育児休業の取得を理由に不当な待遇をしたりしてはいけないなどを強調して夫に伝えた記憶があります。

これからは、社員が育休取得することによって会社側にもメリットとなる部分があること(企業のイメージ向上や若い人材へのアピール、事業主負担の保険料免除など)にも注目され周知されることが必要ではないでしょうか。男性の育休が特別なことでなくなるいいなと思います。