

## パパにしてくれてありがとう

たしかに子どもを育てるのは手がかかる。

疲れた日でも夜泣きで起こされることもあるし、パパやママの思うようにいかないこともたくさんだ。でも、こんなしぐさ、こんな表情、思いもかけぬ行動で、パパはキミと出会えた喜びを感じるんだ。パパとママだけでは見られなかった世界を、これからもみんなでワクワクしながら進んで行こう。



子育てに関する情報をもっと知りたい方は・・・

### ■なごや子育てアプリ NAGOMii (なごみー)



名古屋市の子育てに関する情報を詰め込んだスマートフォン用アプリ。知りたい、お出かけしたい・・・そんなときに欲しい情報がいつでも確認できます。是非、ご利用ください。子育て家庭優待カード「びよか」の協賛店を検索して、出産準備や育児の買い物をお得に済ませたり、家族とお出かけして育児を楽しもう。



AppleStore または GooglePlay からダウンロードしてください。アプリのダウンロードは無料ですが、通信料はご負担いただきます。

### ■子ども・子育て支援センター

親子で遊べるキッズパークがあり、休日はたくさんの父親が“親子”で利用しているほか、父親向けの育児に関する講座も開催しています。休日など家族でお買い物の際に気軽にお立ち寄りください。

758キッズステーション

- 開館日: 毎日(祝日、年末年始を除く) ■開館時間: 午前10時30分から午後5時30分
- 住所: 名古屋市中区栄三丁目18-1 ナディアパークビジネスセンタービル6階
- TEL: 052-262-2372 FAX: 052-262-2370

パパ向け講座ご紹介の特集ページもあります!

### ■厚生労働省イクメンプロジェクト

体験談の掲載や各種イベントの紹介のほか、育児休業や両立支援などの制度を活用して仕事と育児を両立するためのヒントをまとめたハンドブックなどもダウンロードできます。

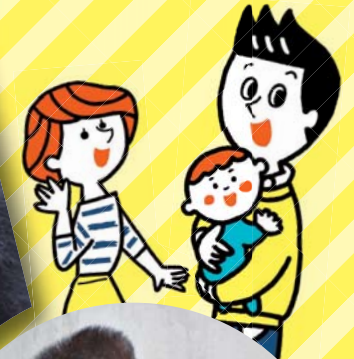
<https://ikumen-project.mhlw.go.jp/>

名古屋市子ども青少年局子育て支援部子育て支援課 TEL: 052-972-3083 FAX: 052-972-4419

父親のためのリーフレット

# NAGOYA DADDY

なごやだいでい



## イクメン=イケメン!?

ゴリラの世界では「イクメン」だけでは通用しないらしい。“ゴリラのオスは、メスからも子どもからも認められないと、「父親」にはなれない。”という。

妻のため、子どものため、そして何十年後の自分のため、子育てを楽しみ、家族を大切に。

そんな男もカッコいい。

できることから、少しずつ。無理はしなくていい。

なごやだいでい

名古屋で父親になる — NAGOYA DADDY —



東山動植物園 展示場

名古屋市

# NAGOYA DADDY の 極意

なごやだいでい

## ★ 其の1 ★ 子育てを楽しむ ～子どもと共に親も育つ～

誰だって初めてのことは  
できなくて  
当たり前

わからないことは  
教わろう。



失敗から  
学ぼう

くよくよしない。  
完璧でなくていい。  
時間が経てば  
よい思い出となる。



子どもの日々のできごとを  
喜びに変えよう

子どもの成長は早い。  
思い出となる  
かけがえのない  
瞬間を妻とともに  
共有しよう。



DADDYスイッチを  
ONにするチャンス(例)

出産前

- ・出産準備と一緒にする
- ・赤ちゃんの名前を考える
- ・パパママ教室と一緒に参加
- ・妊婦健康診査に付き添う
- ・出産に立ち会う

出産後

- ・赤ちゃんを抱っこする
- ・赤ちゃんのオムツをかえる
- ・赤ちゃんをお風呂に入れる
- ・赤ちゃんと添い寝する

## ★ 其の2 ★ 自分たちの実情に応じたスタイルで ～パートナーシップを大切に～

無理せず  
できることから  
少しずつ

仕事で忙しいときほど  
家族との時間を  
大切に。



育児・家事を  
「手伝う」  
ではなく  
「シェアする」

「手伝うよ」ではなく、  
「俺、やるうか。」



出産準備や  
パパママ教室は  
できるだけ  
一緒に

妻に「やる気」を見せる  
絶好の機会。



両親学級(パパママ教室)

パパ・ママとなる方やその家族を対象に、妊娠・  
出産・育児に対する不安を軽減し、安心して子育て  
ができるように、保健センターで開催しています。  
共働きのご夫婦を対象とした「共働きカップル  
のためのパパママ教室」は土曜日または日曜日に  
開催しています。

## ★ 其の3 ★ 妻をサポート ～気持ちに寄り添い、からだを気づかおう～

妊娠・出産期の  
妻の体と心の変化を  
理解しよう

妊娠初期はつわり、  
妊娠後期は腰痛などで  
辛い時期。  
気づかいを忘れずに。



アドバイスよりも「共感・受容」

「今日はどうだった?」  
あれこれ言うより  
ただ話を聞くことが  
大切。



妻が何を  
求めているか  
確認してから  
サポートしよう

よかれと思ってやった  
ことが裏目にでることも。



マタニティブルーズってなに?

産後、気持ちの揺れが激しくなることをいいます。  
様々な変化が影響して不安定になっている状態  
ですが、珍しいことではありません。1か月以上  
続く、症状が強い場合は、クリニックなどで相談  
してみましょう。