

父親のためのリーフレット

NAGOYA DADDY

なごやだいでい

お父さん

ゴリラの父は、
家族のそばで過ごしなが
少しずつ“父親”になっ
ていく。
信頼を積み重ね、
子どもとの時間を楽し
む姿には、
安心と愛がある。
父親として関わるこ
とは、
家族を豊かにする力に
なる。

赤ちゃん

家族の真ん中にある、
かけがえのない存在。
その笑顔が、みんなの
力になる。
家族の宝物。かわい
い。

名古屋で父親になろう

名古屋市

広 告



なごやだいでい NAGOYA DADDY

の極意

DADDYスイッチをONにするチャンス



極意1 子育てを楽しむ 子どもとともに親も育つ

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
一緒に考えたり
調べよう!



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。



(例)

出産前

- ・出産準備を一緒にする
- ・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
- ・赤ちゃんと一緒に寝る

極意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

「子どもが待ってます」
この一言が、
帰り道をひらく。

伝えるだけで、
帰りやすさは変わる。



育児・家事を
「手伝う」ではなく
「コミット」

「手伝うよ」ではなく、
もう、やったよ!



出産準備や
パパママ教室は
一緒に参加

レベルアップの
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。

極意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
話を聞くことが
大切。



サプライズより、
日常のひとつを

よかれと思ったことが、
裏目に出ることもある。



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。

NEO

なごやだいでい

になるために

📍「学べる」「話せる」「遊べる」施設をご紹介します!

悩んでいませんか?

- ✓ パパ同士の交流がしたい!
- ✓ 育休を取った方の話を聞きたい!
- ✓ 雨の日に室内で遊びたい!
- ✓ 困ったときに誰かに相談したい!
- ✓ 忙しい時に手伝って欲しい!
- ✓ 生まれてくる前に学びたい!

DATA

📍 子ども・子育て支援センター (758キッズステーション)

矢場町のナディアパーク6階にあり、お買い物帰りに気軽に寄ることができます。パパ向け講座やイベント、親子で遊べるキッズパークもあります!!
子育てのお悩みや相談は、子育てコンシェルジュにお任せください。



ウェブサイト



instagram

📍 子育て応援拠点・子育て支援拠点・子育て支援センター

主として概ね3歳未満のお子さんとその保護者の方、これからパパになる方がいつでも気軽に集い、交流できる、親子の遊び場です。親子で楽しむイベントや子育てを応援する講座なども開催しています。子育て中の仲間が欲しい方やお子さん同士で遊ばせたい方など、「つながる場」として是非ご利用ください。



詳しくはこちらから

📍 なごホーム(児童館) / meitoこどもランド・とだがわ

各区に1館あるなごホーム(児童館)と港区にあるとだがわこどもランドでも、パパとお子さんと一緒に楽しめるイベント等を実施していますので、お気軽にお越しください!



なごホーム(児童館)



meitoこどもランド・とだがわ



なごホーム(児童館)



meitoこどもランド・とだがわ

育児を楽しむダディのための



お役立ち情報サイト

🔍 さんきゅうパパ準備BOOK(内閣府)

「さんきゅうパパ」の「さんきゅう」は、「産休」と「Thank you(ありがとう)」にちなんでパパが休みを取ることで、出産後の妻に、生まれてきた我が子に感謝をしようという意味を込めています。
新しい家族を迎え、希望に満ちた新生活がスタートする今、パパとなるあなたが家族にできることは何でしょうか?



詳しくはこちらから

🔍 トモイクプロジェクト(厚生労働省)

職場も家庭も「ワンオペ」から脱却し、みんなで「共に育てる」社会を目指すことを目的とした、厚生労働省の取組みです。ウェブサイトでは、家事・育児の分担を見える化するツールや、家庭・職場で役立つガイド、体験談、セミナー情報などを活用できます。



詳しくはこちらから

🔍 父親の仕事と育児両立読本(厚生労働省)

育児休業などの両立支援制度の活用方法、仕事と家庭の両立や家事・育児分担のポイントなどが盛り込まれたパンフレットです。「働き盛り」と「子育て盛り」の時期は同時進行。今しかできない、今だからこそできることがたくさんあります。あなたらしい子育て期のワークライフバランスをデザインしてみてください。



詳しくはこちらから

🔍 産後パパ育休(出生時育児休業)

育児休業とは別に産後パパ育休の取得が可能です。
子の出生後8週間以内に合計28日の範囲内で2回に分割して取得することが可能です。
取得には原則休業の2週間前までに申請が必要です。



詳しくはこちらから

パパと過ごす“いま”は、一生の中のほんのひととき。

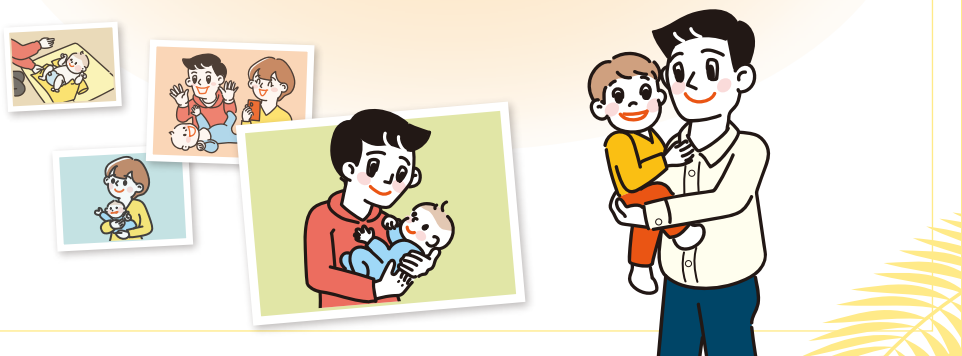
パパ、子育てってね、人生の中ではほんのひとときなんだよ。

子どもといちばん近い距離で成長を感じられる時間は、思っているよりずっと限られている。

長く続くように見えても、振り返れば驚くほど早く過ぎてしまう日々なんだ。

だからこそ、今日の大変さも、明日のよるこびも、その全部が“今しかない瞬間”でできている。

いま過ごしているこの時間は、いつか振り返ったとききっと、かけがえのない宝物になるんだよ。



子育てに関する情報をもっと知りたい方は…

令和7年3月リニューアル!

なごみ子育てアプリ

市の子育て支援制度や地域のイベント情報を気軽に知れたいのに…

子どもの予防接種ってどのように受けたらいいのかな…

妊娠中のからだの状態ってどうなってるの?

お腹の赤ちゃんの成長や、日々の思い出を大切に記録したい

妊娠から出産、子育てまで切れ目なく子育て家庭をサポートする子育て支援アプリです。

そんなときは、ぜひなごみーをご活用ください。

ダウンロードはこちら

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。

- 子育て支援情報
- お役立ちアドバイス
- お知らせ・地域ニュース
- イベント情報
- 子育て支援施設の検索
- 「びよか」の表示
- 予防接種スケジュール管理
- お子さまの成長記録「できたよ記念日」
- 多言語対応

父親のためのリーフレット **NAGOYA DADDY**

こちらの二次元コードから、子育てに関するアンケートにご協力ください。

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

広告

本誌掲載の広告について、内容、情報、編集責任は有限会社アド・フューチャーにあります。広告の内容等について、名古屋市が推奨等するものではありません。

有限会社アド・フューチャー 〒454-0872 名古屋市中川区万町2601 フレキシブルスペースSiNs2階