

PAPA LIFE in Mie

みえのパパの
リアルな声で
作りました

みえの育児男子
HANDBOOK



父と子

今しかできないことがある

……みえの育児男子 三カ条……

一、
パパ流に楽しんで
よしっ!

二、
子どもと
遊んで、
もっとよしっ!

三、
ママの笑顔が、
やっぱよしっ!



PAPA
LIFE
in Mie



この本の
詳しい内容や
続きはこちら!

[http://www.pref.mie.lg.jp/
d1kodomo/000117883.htm](http://www.pref.mie.lg.jp/d1kodomo/000117883.htm)

みえの育児男子プロジェクトHPから

このハンドブックには、三重県主催の“みえの育児男子倶楽部”（＝男性同士がそれぞれの子育ての楽しみや悩み、経験談などを気軽に情報交換するための、真面目でゆる～い集まりの場）に参加いただいた、悩める!?! お父さんたちのホンネが大いに反映されています。大切なことは、すべての父親が主体的に子育てに関わること。そのために、今できること、今しかできないことをあらためて考え、まずは小さな一歩からでもいいので踏み出すこと。そのきっかけになればとの思いを込めて作成しました。

Special thanks for

岸田さん、小西さん、佐藤さん、田中さん、川端さん、佐伯さん、鈴木さん、森川さん、アンケートにお答えいただいた約100人のみえのパパ

■発行 三重県 健康福祉部 子ども・家庭局 少子化対策課
津市広明町13番地 TEL 059-224-2304 FAX 059-224-2270 Mail shoshika@pref.mie.jp

■編集 ワイヤーママ三重 編集部 伊勢市宮後2丁目9-41 (千巻印刷産業株式会社内) TEL 0596-20-5281 FAX 0596-20-5282

イクメンだけが 父親にあらず



ありのままがいいのだ。

父親よ、まずは **“今できること”** から始めよう

世間では、家事・育児をなんでもこなすイクメンが理想の父親とされている傾向にある。もちろんそれもひとつの父親の形。だが、そもそも父親に正解の形などない。100人いれば100通りの子どもとの関わり方がある。

この章では、三重県内の父親たちの失敗や苦労話などを独自調査。その結果を紹介しよう。

完璧じゃなくていい。

気楽に子育てをしていこう。



休みの日には、外で子どもと一緒に遊んだり、絵本の読み聞かせをしたりといった、自分の得意分野で子どもと積極的に関わるようにしています。それから何より心がけているのは、夫婦間のコミュニケーションを絶やさないと。男って「まあ、言わなくてもわかるやろ…」と思いがちですが、そうじゃない。僕も子どもができて初めて気がつきました。まだまだ駆け出しの父親ですが、家族の協力や地域の方の支えに感謝しつつ、皆さんとともに、自然豊かな三重県で、もっともっと子育てを楽しみたいと思います。

三重県知事(パパ) 鈴木英敬

はじめに

日々、仕事や家事、育児、あらゆることを求められる父。家事や育児をしようという気持ちはあっても、かえって効率が悪く、妻をいらだたせてしまうことも日常茶飯事。

ママ友と気軽に“LINE”で情報交換する妻の傍ら、誰にも育児の悩みを相談できずに時には困ってしまうことも...この本は、そんな父親たちのリアルな声や日常が詰まっている。

決して、誰もがイクメンをめざそうという冊子ではない。

今しかできない育児に向き合うこと、その楽しさや大切さを伝える、みえのパパの“ネタ帳”である。

PAPA LIFE in Mie



contents

- 03 chapter1 **イクメンだけが父親にあらず**
- 04 今さら誰にも言えない…男のマル秘子育て失敗談
- 06 パパから寄せられた悩みにお答えします! 男の子育てSOS
- 11 忙しいパパもこれならできる! 今日からできる10分ネタ帳
- 14 だけど自分の遊びも忘れたくない パパ流に趣味を楽しむ。
- 16 chapter2 **自然と遊ぶ 我が子と遊ぶ**
- 17 「外で遊んできなさい」にも、深いワケあり。
- 18 親子キャンプにトライだ! ~みえの育児男子親子キャンプ紹介~
- 22 「イケてるパパ」への第一歩 キャンプの+αテク 火おこしHOW TO?
- 23 覚えておきたい三重の変わり種公園
- 24 chapter3 **妻が笑顔でいるために**
- 25 女性の心理をおさえておこう ~女性の愛情曲線~
- 26 パパが私にしてくれた“ホントにうれしかった!”こと
- 28 パパの育休ホンネトーク [育休取った組 × 取ってない組]



ママ、怒らないでね!
**遊び
育児編**

横にいたと思っていた長男が、エスカレーターから転がり落ちていたこと…

おっかん(1歳・3歳・4歳)

問診票を書くとき、**子どもの名前の漢字が思い出せず**、本当に父親か看護師さんに疑われてしまった。

桜子の春(5歳)

子どもを投げる遊びをしていたら、**何度か落としてしまったことがある。**

匿名

小学生の子どもが宿題がわからないとき、教えてと自分のところにやってくる。良いところを見せようと教えているうちに**つつい答えまで言ってしまうと怒られる。**

匿名

はじめてパパだけで子守りをした日、外で一緒に遊んでいて、子どもがこけて**大きなタンコブ**を作ってしまった。

りんりん(1歳)

子どもが泣き止まないのので、**自分のおっぱいを飲まそうとして、大泣きされたこと!**

ブルーマン(3歳)

娘を大事に大事に育てていたため、今年中学生になるが、**自転車に乗っていない**。今必死で自転車の練習をしています。

ブラックサンダー(12歳)

パパがキレイにしてあげる
お風呂編



風呂で髪を洗っていると「パパおしっこでそう」と言うのでやむなく「後ろ向いて下さい」と言う背中**にダンゴの様なウンチを落とされた…**

サブちゃん(10歳・3歳)

お風呂に入れていて湯船に浸かっているときに手を滑らせて落としてしまった…

ゆうやん(1歳)

長女がまだ生まれて間もない頃、ミルクを飲ませていたとき、頭を下げすぎて飲んでいたミルクを噴水のように口から逆流させてしまいました。あの時は皆に注意され恥ずかしい思いをしました。

パパ(6歳・3歳)

みえのパパアンケート調査 I

今さら誰にも言えない…

**男のマル秘
子育て失敗談**

誰もが通る道。失敗しても落ち込むべからず。

育児に失敗はつきものである。100点満点をめざす必要はない。

男たちに起こった悲劇の数々…

みえのパパのリアルな失敗談を紹介しよう。



ママがお風呂へ行っているとき、子どもがうんちをしたが、オムツ交換が上手にできず、そのまま放置した。

匿名



子どもが生まれて最初のころ、**よくオムツを後ろ前反対**に履かせていました。当然漏れます。

あんあん(4歳・1歳)



オムツ替えをした後、**うんちを手につけたまま家事をしたこと。**

まこちゃん(2歳)

女の子のオムツ替えが難しい。**どこまで拭いていいのか、未だにわからない。**

潤

おそらく失敗率1位
**オムツ
替え編**



オムツを履かせてあげたら後ろはきちんと履けていたが前は履けていなくておちんちんがオムツの上から出てしまっていた(笑)

なっちゃん(1歳)

パパから寄せられた
悩みにお答えします！

男の子育て SOS

みえのパパアンケート調査Ⅱ



今さら妻には
聞けないけれど
誰か教えて！

SOS

泣いている子の寝かしつけの
鉄板技を教えてください。



添い寝をして
わざと寝息を
聞かせる！



ドライブをする



パパのお腹(胸)の上に
うつぶせに寝させて
心臓の音を聞かせる

コツ 車から降ろすときに
起こさないように注意！

抱っこして
背中をトントン

コツ 不規則にゆっくり・
速くを織り交ぜて

プロのアドバイス ベテランの保育士さんに教えてもらいました！

だっこよりおんぶ

パパの背中からパパと同じ景色
見ることができます。
おんぶをしながら、
料理をしたり、好きなことをしたりすると、
視覚や聴覚を共有する
コミュニケーションとなり、
赤ちゃんは
リラックスできます。
※おんぶは首がきちんと
すわってから、はじめて下さい。



歌声は、赤ちゃんとの コミュニケーションに

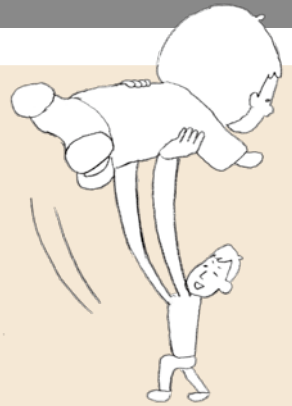
五感の中で最も早く
発達するのが聴覚。
しゃべることができない
赤ちゃんでもしっかりと声を
聞いています。
へたくそでも音痴でも、
機械の音より
生の声の方がいいのです。
パパの優しい歌声を
聞かせてあげてくださいね。
歌っているパパ自身も、
やさしい気持ちに
なれますよ。

赤ちゃんをおんぶするときは
おんぶ紐を使ってくださいね♪

教えてくれた人 伊勢市子育て支援センターきらら館 中山館長・安田さん

SOS

最近はママにはっかりくっついてしまい、
自分のところへ来てくれない(泣)
どうしたらいいでしょうか？



高い高いなどママにはできない
体を使った大胆な遊びをする！

コツ 脇を持って遠心力で足が
天井に当たるような高い高い！

※揺さぶられ症候群に注意

休日などママにお出かけしてもらい
パパと2人きりの時間をつくる



最初は泣くが、
頼る人がパパしかいないので
最後はパパにべったりになる



仕事から帰ってきて疲れているが
子どもの要望に必ず答える！

(トランプして~とか、絵描いて~とか、肩車して~など)

SOS

ママを喜ばせたいと思ってやった
家事なのに、いつもダメ出しくらいます。
ほめられる家事のポイントを教えてください！

洗濯編

生乾きの臭い、菌を増殖させないために
早く乾く干し方

1. 間隔をあけて干す
2. 長いものを外側、短いものは内側へ



風がないところでも空気の流れを
発生させるため早く乾きます！

食器洗い機編

キレイに洗う食器の並べ方

1. あらかじめ食べ残しや汚れを水洗いや
キッチンペーパーで取り除いておく
2. 汚れに水が当たるように汚れている面を
内側に向けて食器を入れる



種類をそろえて
大きいのは外
小さいのは中

幼児用の
プラスチック食器は
入れても良いか
チェック！

詰め込み
すぎない

コップ類は
下向きに

家事のやり方は家族それぞれ。

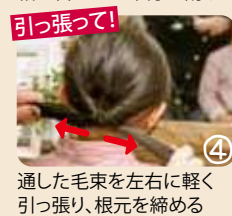
まずママと家事のルールを共有しておくとうい。



三つ編みよりも簡単!
パパができるヘアアレンジをお教えます!
"くるりんぱ!ヘアアレンジ"

教えてくれた人 Hair Design toitoittoi(松阪)
熊野有祐さん(2児のパパ)

基本のくるりんぱ



ムービーでもチェック!!

裏表紙QRからどうぞ

SOS

娘に「パパ三つ編みして」と言われましたが、なかなかできません。パパでもできるヘアアレンジってありますか?

娘に「パパ三つ編みして」と言われましたが、なかなかできません。

応用編①

編み込み風お姫様スタイル♡
ダブルくるりんぱ



応用編②

ポニーテールよりふんわり♡
逆りんぱ



子どもの本専門店メリーゴーランド(四日市) 増田 喜昭さんに聞きました!

自分が本を楽しめる場所に子どもがいる



絵本を読むのに技術なんていりません。読んであげているんだという気持ちで読むのではなく、お父さん自身が心から楽しむことが大切なのです。丁寧に、楽しんで読んであげると子どもたちも喜ぶでしょう。

お父さんのひみつの本棚

ここでちょっとした提案を... お父さん自身が良いと思った絵本を10冊ほど集めて本棚にしまっておき「ひみつの本棚」を作ってみてはどうでしょうか? お父さんが「とっておきの本を読んであげるよ」とひみつの本棚から絵本を取り出せば、子どもたちは「ひみつの本棚のおはなし読んで〜」と楽しみにすることでしょう。



SOS

パパにおすすめの絵本や、読み方のコツを教えてください。

店主 増田さんのお気に入り絵本 お父さんが大好きな絵本

お父さんとおでかけしよう!!

お父さんって偉大!!

エンジン音は得意分野



うさこちゃんとうみ
ディック・ブルーナ 文/絵
はっきりとした色使い、シンプルながらもデザイナーのセンスが光る一冊。子どもをやる気にさせるような、お父さんの呼びかけなどさまざまな仕掛けが盛り込まれています。

福音館書店



のっていこう
木内達朗 作
3つの乗り物に乗ってお父さんとお出かける絵本。行き先を「どこにいくのかな?」と子どもはワクワクしています。街の景色や、乗り物など絵が美しく、目でも楽しめます。

福音館書店



おちのじかんにきたとら
ジュディス・カー 作/絵
ある日突然とらがやってきて家の食べ物や水を全部食べてしまい、一家の一大事!でも仕事から帰ってきたお父さんが落ち着いて問題を解決してくれます。心温まる家族のおはなし。

童話館出版



バルンくん
こもりまこと 作
「バルンバルン」というエンジン音はお父さんも得意なはず! ガレージを飛び出して、サーキットへ! ポルシェなどさまざまな車種が登場するので、車好きのお父さんの楽しみにも。

福音館書店

忙しいパパもこれならできる!

今日からできる10分ネタ帳

HELP!
BUSY!

朝早くに家を出るし、子どもと一緒にご飯を食べられるような時間には帰れない...
そんな多忙なパパたちのちょっとお助けになれるような**10分小ネタ**集めました。

肉体改造!?編

乗り物気分

飛行機ントレ



1

「ビュー〜ン」

2

ひざから下が床と平行になるよう意識!

すねの部分に子どもを乗せての腹筋運動。ちょっと大変だが、「ビュー〜ン」などと言えば臨場感もたっぷり。くれぐれも落としたりしないように。

子どもたちと遊ぶことは、実はパパの筋トレにも効果絶大。めざせ楽しくてたましいパパ。



わ〜い

子どもダンベル

10分高い高い

ひたすら10分間「高い高い」。子どもが飽きないよう動きに変化をつけることもポイントだ。

パパで逆上がり

ぐるりんぱ

子どもが楽しくなってくる頃、パパの腕にはいい疲労感が。子どもの逆上がりの練習にも。

- 1 向かい合って手を繋ぎ、パパのひざに片足をかける。
- 2 もう片方の足もかけ、登っていき...
- 3 そのまま一回転!



ちびっ子から小学生までできるよ!

やりすぎて脱臼注意!

■ **気が晴れるまで遊んであげる!**

■ **理由を聞いてアドバイス。納得したら、思いっきり一緒にあばれる!**

■ **自分の失敗談を聞かせて安心させる。次に同じ失敗をしないように一緒に克服する(なわとびとか)**

■ **プールで顔がつけられなかったと落ちこんでいたときに、お風呂でできるまで一緒に練習しました。**



SOS

子どもが学校や幼稚園で失敗して落ち込んで帰ってきました。みんなどうしていますか?

あのときこう思った! 女子の気持ちを調査してみました!

パパがイヤになった出来事

■ **本当は、友だちに自慢できるオシャレなパパでいてほしい...** そう思っていました。

■ **今まで気にならなかったパパの匂いが嫌いになりました。身だしなみはきちんとしてほしいと思っていました。**

清潔感はやはり大事。



お風呂上がりのおパンツ一丁はやめて!

パパが好きなようになった出来事

■ **パパがおいしいパスタを自分のために作ってくれたこと**

▶ **パパのおすすめレシピP13へ**

■ **欲しいものを買ってくれた。**

■ **父とあまり話をする方ではなかったが、部活で友人関係がうまくいかず、落ちこんでいたとき、チラシの裏2枚を使った私への手紙が部屋においてあった。私が生まれたときの父の思い、そして人生のアドバイスが書いてあり、涙が止まらなかった。**

SOS

娘が思春期を迎えて、母親を介してしか話せない状態です。まるで妻が通訳をしてきているみたいで、鎖国状態にあります。非常にやりづらい関係が続いています。娘の心理を教えてください。

あそび編

思い出クイズ in お風呂

「何だったっけ？」をクイズで楽しく振り返る

お風呂は絶好のコミュニケーションタイム。昨日の晩ご飯のおかず、車の中で一緒に歌った歌…思い出せるか、勝負だ!



父と子のひと駅旅

乗り物好きの子どもと休日プチトリップ

電車でひと駅、バスでひと区間。わずかな道のりを、あえて乗り物に乗って楽しもう。



昼メシ編

オーソドックスじゃおもしろくない。パパも楽しく簡単に作れる絶品レシピ。

材料(2人分)

- ミニトマト ……4個
- 玉ねぎ ……1/4個
- ピーマン ……1/2個
- ツナ ……1缶(70g)
- ホットケーキミックス ……150g
- 水 ……60cc
- ケチャップ ……大さじ3
- ピザ用チーズ ……20g
- 油 ……小さじ1

フライパンでお手軽15分

フライパン de ピザ

作り方

- ① ミニトマトは半分に、玉ねぎ・ピーマンは薄く切る。
- ② ボウルにホットケーキミックス・水を入れてこね、ひとまとめにする。
- ③ フライパンに油を薄く伸ばし、②をフライパンの中でさらに伸ばすように手で広げる。弱めの中火にかけ、生地が固まったらひっくり返し、いったん火を止める。
- ④ ケチャップを薄く塗り、油分を切ったツナ、①のミニトマト、玉ねぎ、ピーマン、ピザ用チーズをのせる。
- ⑤ ふたをして弱火でチーズが溶けるまで焼く。

さらに細かく刻めばちびっ子向けに

休日の昼ご飯を、子どもと一緒に作ってみよう。ホットケーキミックスを使ったピザは、ちょっと甘めの生地子どもウケも抜群!こねる作業は協力して頑張ろう。

朝活編

家族全員がバタバタの朝。そんな中、10分と言わず1分でできる朝のあれこれアイデア。

おはよう! 朝だよ~ 子どもを機嫌良く起こす

一日のテンションが決まる朝。ノリノリで起こすべし。



起きてすぐのミルクもおまかせ 朝のミルクをセット

哺乳瓶に粉ミルクを入れ、ママがお湯を注げば、すぐにあげられる状態にしておく。



朝の1分コミュニケーション 子どもの今日の予定を聞く

子どもと接する時間が少ないパパは「今日は学校で何するん?」を日課にしてみよう。

忙しい朝でもササッと 子どもの身支度をする

歯みがきセットを用意したり、連絡帳のおたより欄をチェック。



毎朝の日課にしよう 出勤前のパパッと玄関掃除

家族みんなが気分良く出かけられる玄関に!

1日のスタートを元気に ハイタッチで行ってきます!

朝の「行ってきます!」は子どもと元気にハイタッチで。今日も一日頑張ろう!



毎朝1枚の

行ってきますショット

撮りだめてアルバムにしても!

毎朝、仕事に行く前に、見送ってくれる子どもの「行ってらっしゃ〜い!」の瞬間をパシャ。

用意する物…スマホ

3月4日



毎日同じ場所で撮ると成長がわかりやすいんです

3月3日 3月2日



サッとメモする

かわいい日記

かわいい一言やしぐさなど、日常生活で見られる子どもの「かわいい」を短くメモ。今だけのかわいさがつまった一冊に。用意する物…メモ帳



家族公認♪

「趣味？子どもが生まれてからは全然できてないな〜」…なんて、そんなのおもしろくない。

ただ自分の遊びも パパ流に趣

家族があっても、自分の趣味もしっかり楽しむ。

TYPE. 4

ギブ&テイク型



特性

自分の好きなことをする日と、家族と過ごす日をしっかり切り替え。ママにはあらかじめ予定を伝えておこう。

- たまに休日の日中にゴルフのコースに行ったりもしますが、そのぶん**次の休日は家族サービス!**家族の喜ぶところに連れて行きます。

さらにGOODなポイントチェック!

- 今度は「ママが一日楽しむ日」を作ってあげよう。
- 出かける日と帰りの時間は、前もってママに連絡しておこう。
- 美味しいお土産を買って帰ると◎

TYPE. 3

時間やりくり型



特性

一日の中で時間の使い方を工夫して、その時間は趣味に集中! 体力的にはちょっと大変かも。ムリしないだね。

- 趣味はサーフィン! 1日海に行ったら怒られちゃうので、夜中に家を出て、夜明けとともに海に入っています。海からは早めに上がるようにして、**午前中には家に着くように帰っています。**仕事で疲れた身体を休めることなく海に行くのは辛いけど、子育て第一です。
- スノーボードやフェスに行くこと! スノーボードは早めに切り上げて帰ってきて、**夕飯は家族で食べるようにしています。**するとママも快く送り出してくれます。

妻は黙認!?

忘れたくない 味を楽しむ。

ちょっとしたコツで、そんな理想もかなえられそうだ。

みえのパパアンケート調査Ⅲ

みえのパパに習う
“趣味と育児の両立方法”
あなたはどのタイプ?



TYPE. 2

お前の趣味は俺の趣味型



特性

子どもの趣味に付き合っているうちに、自分も楽しくなってくる。気づけば子どもより夢中になる傾向アリ。

- **子どもが電車好きなので、電車を見たり乗りに行ったりして自分も楽しんでいます。**そのうち、子どもも自分の趣味に興味を持つようになりました。一緒にテレビでスポーツ観戦しているときは、「パパどの選手が好きなん?」と聞いてきてくれます。
- ファッション。自分ではなく**子どものものを探して一緒に楽しんでいます。**
- ストライダーのカスタムなら子どもと一緒に楽しめます!

TYPE. 1

子ども巻き込み型



特性

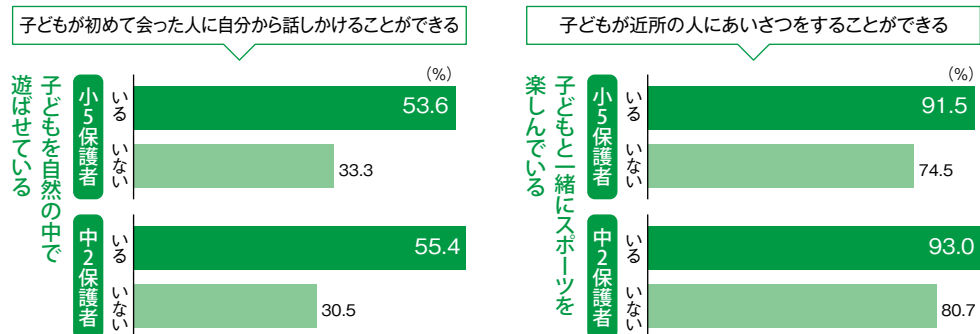
自分の趣味を子どもに教えてあげる。子どもが気に入れば、この先も一緒に楽しんでいける可能性大。

- 音楽鑑賞。**好きなミュージシャンの曲やPVを子どもと一緒に見て、子どもがマネして歌うのを見て楽しんでます。**
- **音楽を子どもとできたら**と思い、身近にギターや打楽器を置いて遊べるようにしています。
- サッカー。一緒にボール遊びをしたり、テレビを見て「すごい〜」と言ったりしてます。

「外で遊んできなさい」にも、深いワケあり。

「外でたくさん遊ばせれば、子どもはいい大人になれるのか？」と今も半信半疑な父親たちに、おもしろいデータがあるので見てほしい。自然や地域に出て体験したことは、確実に子どもたちの実になっているようだ。

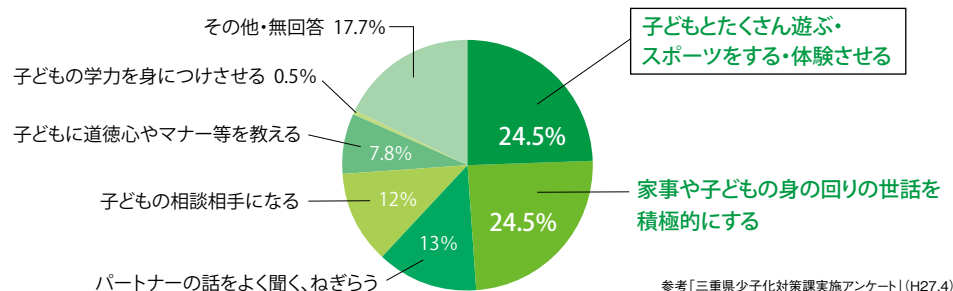
DATA 子どもの体験や経験とコミュニケーション能力に関係がみられる



参考「みえの子ども白書2016」

自然の中で遊んだり、一緒にスポーツを楽しんだりしている子どもほど、自ら人に話しかけることや、近所の人にあいさつをできると保護者は感じており、子どもの体験や経験とコミュニケーション能力に関係があることがわかる。

DATA ママに質問! 子育てに関して父親に最も果たしてほしい(最も大切な)役割は?



参考「三重県少子化対策実施アンケート」(H27.4)

「子どもとたくさん遊ぶ、スポーツをする、いろいろなことを体験させる」と答えた人が「家事や身の回りの世話を積極的にする」と答えた人と同率で最も多く、ママもパパには子どもと体験をしてほしいと思っていることがわかる。

ならば、子どもと自然へ出かけよう。三重県には、見渡せば海、山、川、あちこちに自然がある。

たくさん遊んで、大きくなろう。



外遊びはオレにまかせろ!

我が子よ、“**自然**”と遊んでBIGな大人になろうぜ



子どもの頃は、親によく「外で遊んできなさい」と言われたものだ。それにも、深い理由があったことをご存じだろうか。ただ単に外へ出ると言っているのではない。子どもの頃、外へ出て虫や魚を捕まえたり、草花に触ったりした経験は子どもの生き抜いていく力を育てる。あれこれ挑戦する。最後まで諦めない。そんなたくましい心をつくる。ついでに、外で元気いっぱい遊べば身体も強くなるだろう。

そうと決まれば、ここは父親の腕の見せどころだ。さあ、今日は外で何して遊ぼうか。

「生き抜く力」を育てる外遊び

高濱正伸さん(花まる学習会代表/みえの育児男子プロジェクトアドバイザー)

将来、子どもがさまざまな苦勞を自分で乗り越えていけるような「生き抜く力」を育てるために最も大切なのが、外遊びの経験。友達をつくる力、たくましさ、好奇心などが育まれ、驚き、感動することで、自ら考え行動する力が芽生えます。そんな驚きや感動の教材となるのが、自然界の動植物や地形の造形。与えられたものとは違い、自然の中では子どもが主体的で「やる気」がないと遊べない。自然に囲まれた最高のフィールド「三重県」で、心豊かで魅力的な子どもを育ててくださいね。





how to ?

自然しりとり

身の回りにある自然で、どこまでしりとりできるかな? 持ち物やキャンプ場にある物でもOK。探しながらやってみよう。

パパわかる? / むずかしいな

まき
きのこ
やま

13:15

野外ゲーム

キャンプ場内を散歩するだけでも気持ちいいが、父として楽しいゲームのひとつくらい覚えてほしい。自然探索しながらのしりとりや、キャンプ場のか所を写した写真を見て、その場所がどこなのかを探すピクチャーリーディング。親子で夢中になって遊べる。



自然の中で“生き抜いていく力”を磨く
親子キャンプにトライだ!

しかし、自然体験とは一体何をすればいいのか戸惑っている父親諸君。

休日には、子どもとキャンプなんていかがだろうか。

テントを張ったことがなくたって、料理したことがなくたって大丈夫。

大切なのは子どもと向き合っ、本気で遊び、本気で取り組む姿勢だ。

ここでは、三重県が開催した「みえの育児男子親子キャンプ」の模様を紹介する。



16:00

夕食づくり

マッチで火をおこすなんて普通の生活ではなかなか体験できない。「子どもが刃物を使うのがなかなか上手だった」というコメントが多く、子どもたちが思っていたよりも“できる”ことが判明。



出来上がり! ごはんの時間

18:00

夕食

外の空気とともに味わう食事のおいしさを体感。協力して頑張ったんだから、出来栄はもちろん言うまでもない。



メニューは子どもも大喜びのカレーライス。飯ごうでご飯も炊いてキャンプらしさも満点。

みえの育児男子親子キャンプって?

「男性も子育てにどんどん参画しよう」と三重県が取り組む「みえの育児男子プロジェクト」の一環として開催。父親等の参加者が自然の中で子どもと向き合い、本気で遊び、さまざまな課題に取り組みながら、“子どもの生き抜いていく力を育む子育て”を体感するというもの。はたして、どんな1泊2日となったのだろうか。

1日目

12:00

集合

「おおみや青少年旅行村大滝峡キャンプ場」に集まったパパと子どもたち。あるパパは「男だけの思い切った遊びをしたい」と、気合いも十分のようだ。



楽しみやな~

12:20

テント設営

一人でサッとテントを張ってみせるのもカッコいいが、ここでは子どもと一緒に協力することがポイントだ。小さなことでも役割を与え、子どものやる気スイッチを押してあげると、子どもたちもすっかりその気に。



あっちにしよう!

父ちゃんに負けとれやん



ぼくらの基地ができたよ~!!

子どもたちはおやすみ

21:00 大人は“オトナの時間”

19:30

キャンプファイヤー

大勢でのキャンプの醍醐味といったらコレ。火を囲んで歌って踊って、今日は大騒ぎしてもOKだ。



パパ 踊れる?



参加した親子(と留守番していたママ)に感想を求めた。

火や包丁を子どもに使わせるのが、危ないと思いつつも「**ここまでできるんだ**」という発見があった。

家族の絆が深まったと思う。

林業体験は親子ともに初めてのことだったが、**父親のアドバンテージ**を示せて良かった。

遊園地のように作られた遊び場よりも、自然の中で遊ぶ方が**より一層スキンシップ**できると実感。

お父さんに話しかけに行く回数が増えたと思う。

まだまだ子どもだと思っていたが、想像以上に**男**だった。

日ごろインドアな遊びしかしない親子だったので、今回アウトドアの体験をして、成長も感じる事ができた。

子どもが**たくましくなった**なあと思います。

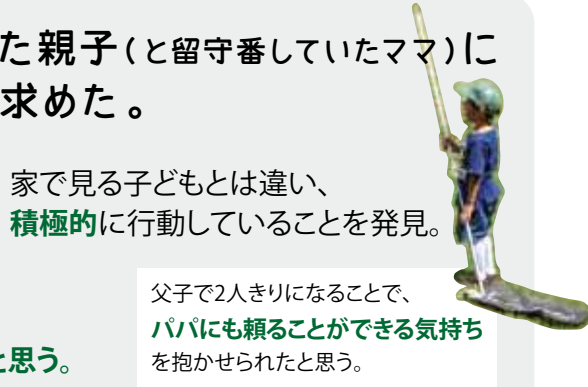
子どもたちなりによく考え行動しているように思い、**子どもたちの意見をよく聞いて遊びたい**と思うようになった。

今回のキャンプを終え、親子がお互いに家では気づかなかった新しい部分を見つけ、その後の関わり方にも良い変化が生まれたという結果が見られた。キャンプだけに限らず、まずは簡単なことからでもOK。子どもと一緒に自然の中で過ごしてみよう。きっと、父と子の間に新しい気持ちが芽生えるはずだ。

子どもたちにも!

パパのどんどころがかっこよかった?

- まきをわっているところ
- ごはんを作るときに、ばたばたあおいだらすぐ火が大きくなったところ
- おててがかっこよかった!



父子で2人きりになることで、**パパにも頼ることができる気持ち**を抱かせられたと思う。



〱 オハヨウ 〱

2日目

7:00

朝食づくり・朝食

気持ちよく目覚めたら、朝ご飯もモリモリ食べよう。牛乳パックを使った、ちょっとビックリな作り方のホットドッグに挑戦。



how to ?

牛乳パック de ホットドッグ

- ①パンにウィンナーやチーズなどの具材を挟む。
- ②①をアルミホイルで2重にくるむ。
- ③②を牛乳パックに入れ、火をつける。
- ④牛乳パックを燃やしきり、やけどに気をつけながらアルミホイルをはがす。ケチャップやマスタードをかけて出来上がり!



火つけんのドキドキや

テントもちゃんとお片付けしよう



9:00

林業体験

杉を切り倒したり、木の皮をはいたり、大人もしたことのないような体験と一緒に。たくさん子どもたちから「本物の木を切り倒すパパがかっこよかった」の声が聞かれた。



来年も行こな

11:30

振り返り会・解散

キラキラした目で「また行きたい!」なんて言われたら、もうパパは張り切るしかない。楽しかった2日間を思い返しなが、ママへのお土産を持ってお家に帰ろう。





覚えておきたい

三重の変わり種公園

子どもの急な「公園行きたい!」にもスッと対応できる粋なパパになろう。ちょっと変わった三重の公園を部門別にご紹介。

上野南公園

伊賀市ゆめが丘7-13
展望デッキを登った先には、2本の長いスライダー。2つのコースを滑り比べてみるのもおもしろい。

鈴鹿フラワーパーク

鈴鹿市加佐登町1690-1
大型複合遊具から伸びるロングスライダーは、ゆるやかなカーブを描いて伸び、小さな子でもトライしやすい。

スライダー部門

亀山公園(ますみ児童公園)

亀山市若山町4-7
2回転半しながら滑り降りるローラーズライダーは、距離、高さともに県下随一! スタートからの眺めはなかなかのスリル。



錫杖湖ふれあい公園

津市荻濃町河内
開放的な錫杖湖の眺めを楽しみながら滑れる、大人たちからも人気のローラーズライダー。

アスレチック部門

三重県民の森

三重郡菟濃町千草西貝石7181-3
1周600mの充実のアスレチックコース! パパも挑戦の価値アリ。

中部台運動公園

松阪市立野町1370
15種類の遊びが楽しめるフィールドサーキット! ちょっと大きめの子どもたちも夢中になって遊べる。

霞★ゆめくじら

四日市市大字羽津甲霞ヶ浦緑地内
海、船、山などがそれぞれテーマになった遊び場が楽しい。

ユニーク遊具部門

高岡山中央公園

鈴鹿市高岡台4
大きなビノキオのお腹から伸びるスライダーに注目! 他の小さな遊具も個性派揃いだ。

市民の森公園

鳥羽市大明東町
通称「ガリバー公園」。大きなガリバーさんがインパクト大!

まだまだある!
三重の楽しい公園

裏表紙QRからどうぞ

実践!

「イケてるパパ」への第一歩 キャンプの+αテク

ではさっそく我が子とキャンプへ! どうせなら、子どもにカッコいいところを見せたい。キャンプで大活躍のテクニックをこっそり伝授。頭の中にメモしておこう。



男の腕の見せ所 火おこし HOW TO?

教えてくれた人 語らいの里 嘸野(大紀町) 伊藤 庸司さん(3児のパパ)

でも待つ! そういえば火おこしなんてしたことない...そんなパパへ、事前に知っておきたい上手な火おこし方法。

下準備 燃料を集める

まずは焚き付けを拾い集めに行く。重くなって湿気っているものは火が付きにくいため、乾いたものを選ぶ。葉や枝は子ども、重い木はパパが運ぶなど協力して集めよう。

焚き付けの材料

- 葉 杉の葉が燃えやすくて◎
- 枝 細いもの、中くらいのもの...と太さ別に集めよう。
- 木(後に薪になる) 落ちている木、流木などでOK!

焚き付け

着火材の代わりとなる燃えやすいものごと。

軍手もお忘れなく

道具

木を切るのこぎり、薪を割るヨキ、なたなど



① 焚き付けのサイズを揃える

集めてきた焚き付けは葉、細い枝、中くらいの枝、木に分類してまとめておく。長い枝は折って短くし、太い木はおのやなたを使い割る。たき火台を使用する際は、焚き付けが台に収まる長さまで小さくしよう。

太い枝はパパが折ってあげて



② 焚き付けを組んでいく

焚き付けを、葉→細い枝→中くらいの枝→薪と、燃えやすいものから順番に下から上へ重ねていく。薪は、割った面を下にして置くとより燃えやすくなる。



なたを木に食い込ませた状態でトントンすると、木が裂けるように割れる



直火にする場合

地面の水分を伝わらせないように、一番下に土台を作る



③ 着火!

葉を適量とって手に持ち、ライターなどで火をつける。火がついた葉を②の一番下の葉の部分へ持っていき、火を移していく。

着火!



④ 薪を足していく

火が全体にまわったら、火をもたせるために薪を足していく。一度に薪をくべると火が大きくなりすぎて危険なので少しずつ足していくのがポイント。



遊びの知恵もプラス

自然素材のリース作り

拾ったつるや葉でリースを作ってみよう。難しいコツも道具も不要、自由な発想でトライできる。形に残る思い出にも!

作り方をチェック!!

裏表紙QRからどうぞ



＼なるほど、そうだったのか!／
女性の心理を
おさえておこう

「子どもが生まれてもその気持ちは変わらないよ」と言っていたママ。でも現実…どうやら、結婚時は夫への愛情はマックスだが、子どもが生まれると、子どもと夫へ分散されてしまらしい。ライフステージごとに女性の愛情の分配が夫や子どもへどのように変わるのかを表した「愛情曲線グラフ」というものがある。「子どもが乳幼児期に、夫が子育てをやったか否か」がその後の妻の愛情回復のカギ! グラフを見てみよう。



何より優先すべきは妻を孤独から守ること

ママを HAPPY にさせるカギは **“パパ”** にあり!

普段子どもと過ごす時間が長いママ。ママのイライラや機嫌の悪さは、子どもたちにストレートに伝わってしまうのだ。

ママの笑顔は子どもの成長にいい影響を与えている。ママをHAPPY(心身の安定)にさせるのは、パパにできる大きなことなのではないだろうか。さらには、夫婦生活も円満になるという特典付きだ。

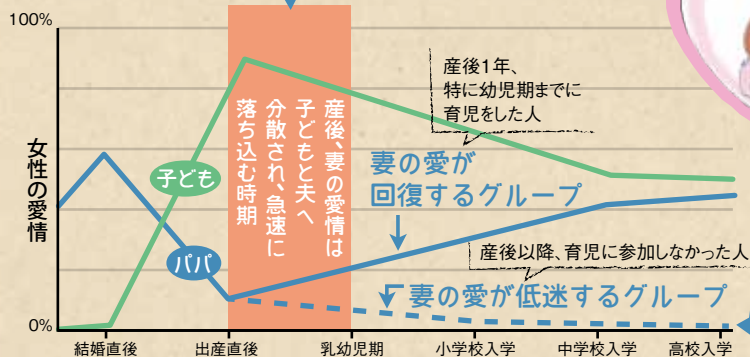


子どもの成長のためにもママをもっと楽しませてみようではないか!

わかっているが、妻の機嫌が悪いときはどうしようもない。実際、どんな対応をしているのか、独自に調査してみた。

DATA 女性たちの愛情の変化を調査 女性の愛情曲線

この時期と一緒に子育てをするかが重要



(出所) 渥美由喜さん調査(三重県政策アドバイザー 東レ経済研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス研究部長)

パパには言いにくい…産後のママの体メカニズム

抜け毛がひどい

毎日片手いっぱいになるほどごっそり髪の毛が抜けています。おさまるとは分かっていますが、分け目もかなり薄くなってきて、心配です。

腱鞘炎がづらい

手首を動かすだけで電流が走るような痛みを感じます。かぶれを我慢して、湿布をはっていますが、これでは、家事もスムーズにいきません。

痔

お産のときにいぼ痔に。その後、便秘になり、排便した時に切れるので痛いです。

産後うつかも…

子どもがかわいいと思えない、育児や子どもの将来が不安になったり、気分の落ち込みが激しいんです。すぐイライラしたり、よく泣いてしまいます。

尿漏れにビックリ

咳やくしゃみをするときに尿が出てきます。尿漏れ専用のパッドを買うのも、それを家においておくのも恥ずかしいです。

※上記症状はほんの一例で、個人差があります。

妻を名前で呼ぶことが

夫婦円満のカギ!?

ある大手化粧品会社が、普段ファーストネームで呼ばれていない“ママ”を対象に、彼女たちが名前と呼ばれた時の体の変化を調査したところ、興味深い結果が!

名前を呼ばれることで、彼女たちの“愛情ホルモン”と呼ばれる「オキシトシン」の濃度が平均15.9%増加。また、“ストレスホルモン”と呼ばれる「コルチゾール」も減少。妻を名前で呼ぶという日常の何気ない行為が、ママの心身を安定へと導く方法の一つになるかも!?

妻の機嫌が悪いとき、どうしていますか? 放置。続けば理由を聞く

睡眠不足で不機嫌なときが多いので、休みの日だったら
子どもを連れ出しています

生理前の妻の機嫌の悪いときの対応、
自分にはどうしようもできない…
何をしても機嫌が悪くアリ地獄にはまります…

朝早く起きて、洗濯物・掃除
子どもの遊びを全てする
遅くまで遊びに出ていたから…

共働きなため仕事に家事に忙しいママ。余裕がなく不機嫌なときは
いつも以上に家事や子育てをがんばってます

不機嫌なときは、**間髪入れず子どもに話しかけます**

子どもを強く叱る妻に、ちょっと怒りすぎだと言いたいけれど…。どうしていますか?

我が家では、
片方が怒ったら片方は怒らない
と決めている

子どもの気持ちを聞き、
一緒にママに謝る
実はその怒りは自分に向けられていると察し、
さりげなく妻をなだめる

妻以上に自分が必要以上に怒ってみせる
妻は守りに入り
トーンダウン
子どもには後でフォロー

今日からはじめたい
ママを笑顔にする方法

ママの普段、口には出して言わないけど パパが私にしてくれた

No.3

ママの一人の時間を作ってくれる

確かにママは「自分一人だけの時間」というものは少ない。
ストレスがたまっているかも!?と感じたら、
“自分だけのご褒美の時間”を
プレゼントしてみるのも効果的だ。

△今日も
休みに
任せろ!



ショッピングセンターで
子どもと映画を観に行ってくれたり、
遊び場で面倒を見てくれて、
私が一人になれる時間を作ってくれます。



時々、パパが「子どもたちをみ
ているので、自分磨きの日(美
容院やエステ、岩盤浴)にし
て!」と言ってくれること。

2人の子守りをしているから、
マッサージに行ってきたとい
よってステキなプレゼントを
もらいました! 何よりもうれ
しい時間でした♡

No.4

記念日をちゃんと祝ってくれる!

「なぜ女性はあんなに記念日にこだわるのか」と思っている男性も多いのでは。
女性は“記念日=自分への関心度”のバロメーターになっている傾向がある。
記念日というポイントをおさえておこう。

毎年、記念日や誕生日を
忘れず祝ってくれます。

子どもを預けて誕生日
にランチに行ったり…
結婚しても2人の時間
を作ってくれます♡

ハッピー
バースデー



イベントごと(誕生日、記
念日)などでのサプライズ
プレゼントがあります。

誕生日に仕事から帰ると自
分の友達と家族がサプライ
ズで集まっていてビックリ!
とてもうれしかったです♡

No.1

ありがとうの気持ちを 言葉や行動で伝えてくれる

ありがとうと言われるとやはりうれしいもの。
普段口に出して伝えていない人は、
行動で伝えても良さそうだ。



何も言わず、そっと
コーヒーを淹れてくれたとき。
疲れていたのに、気遣いが
うれしかったです。

では、一体、ママを喜ば
せるためには何をしたら
いいのだろう。ママの声
を調査したところ、4つ
のポイントが明らかにな
った! 仕事が忙しくて
も、これなら大丈夫。



毎晩、「今日もお疲れさん〜」と言ってくれると
ころ。何気ない一言ですが、ちゃんとわたしの
ことも「頑張ってるね」という風に見てくれて
るんだなあ〜とうれしくなります。

パパのお弁当を作っているのですが、お弁当
箱を洗うときに中を見たら「いつも家族のため
に頑張ってくれてありがとう。」と手紙が入
っていてとてもうれしかったです。

No.2

ただひたすら 自分の話を 聞いてくれる

子育ての喜びや悩みを
パパに知ってもらいたいと思っているママ。
話を聞いてもらうだけで、心がずっと楽になるのだ。
簡単そうで、案外できていないパパも多いのでは?

今日子どもが〇〇でき
た! など、1日の出来事を
一番伝えたいのはパパ。
子どもの成長と一緒に喜
べるのはうれしいです!



《ここがポイント!》

一方的に結論を言わない

ママの愚痴に対して、良かれと思って
「じゃあ〇〇したら」とつい結論を言っ
てしまうのはNG。ママが求めているの
は結論ではなく共感なのだ。

ママの悩みを一緒に解決する
態度で接する

ママが感情的になったとき、どうして
いいかわからずに、「触らぬ神にたたり
なし」とばかりに距離をとろうとして
しまうパパも多いはず。「どうしたの?」
と歩み寄ってあげることが大切だ。

THANK YOU PAPA!

育休をとったきっかけは？

ぶっちゃけ
どうだった？

育休取った組
×
取ってない組

パパの育休ホンネ

トーク

育休ってどうなの？
4人の育休経験者に
ホンネをインタビュー！



自分が 人間的に成長しました。

たかおさん(子ども 16歳・15歳・1歳)
育休期間 三番目の子 3カ月間

●育休を取ったきっかけは？

仕事が繁忙期に入るため産後3カ月で職場復帰する妻に代わって「**専業主夫**」になる決意をしました。

●ぶっちゃけどうだった？

子どもがハンドクリームをなめたり、ベビーカーから落ちて出血して大騒ぎしたり、いろいろなことができましたね。何も変化がない毎日、働いているより育休中のほうが疲れました。ストレスを発散したくて、子育て支援センターや離乳食教室へも行ききましたが、男女比率1:50のアウェイ感満載の子育て支援センター。あの雰囲気は圧巻です。ぜひ、みなさんにも体験していただきたいです(笑)。

●取って良かったことは？ 奥さんの反応は？

妻からは、「約束どおりやってくれたね」と言ってもらいました。取って良かったのは、子どもからの信頼を感じるところです。寝かしつけやおむつ替え、ごはんをつくることなど何でもできるようになりました。妻の大変さも軽減できますよね。職場の人からは、育休前と後の僕を見て、**人が変わった**と言われました。以前の僕はすぐに感情的になっていたけど、それがなくなったと。子どもが泣いていたらどれだけ眠くてもあやしたり、夜中でもミルクをあげたり、人のために何ができる人間に少しは変わったのかもしれない。

突然その世界に飛び込んでみて。
妻とのコミュニケーションを密にすれば、育兒本なんかはいらない。



子どもと過ごす いい機会になった

まさたかさん
(子ども 10歳・8歳・5歳)
育休期間 三女 約2週間

●育休を取ったきっかけは？

三女が3歳になる直前に、大人の事情で上司から育休を取るようと言われて、2週間取得することになりました。

●ぶっちゃけどうだった？

当時は自分の仕事がとても忙しかったですし、子どもは3歳直前でそれほど手がかかる訳ではなかったのですが、子どもと一緒に過ごせる**大切な時間が取れて**良かったと思っています。

けんいちさん(子ども 8歳・6歳・3歳・4カ月)
育休期間 次男・三男・四男 それぞれ約1カ月間

●育休を取ったきっかけは？

長男は助産院で生まれたのですが、そこで助産師さんから「お母さんは**赤ちゃんを産んで最初の1カ月が大事で、そこで身体的にも精神的にもどれだけ休めたか**で、心身の回復や将来の働く意欲が全然違ってくる。」という話を聞いて、素直に納得できて取ることにしました。

●ぶっちゃけどうだった？

自分が育休を取る際に一番反対したのは実の母親。いろいろ心配されましたが、最後は自分の気持ちを貫きました。あと、それまで**平日の昼間の地域**の様子なんてほとんど見たことがなかったので、「ホントに男の人おらんのやな〜」とか新たな発見がありました。

●取って良かったことは？ 奥さんの反応は？

妻からは、最初は「本当に取るの？」って言われました。でも、ちゃんと考えていることがわかって、**これから一緒に子育てをやっていくんだ**という気持ちになれて精神的に良かったと言われました。それから、育休を取る前は、私の話を聞いてるふりをしていただけだったけど、取ってからは、若干だけ**私の立場を理解した反応**をしてくれるようになったと言われました。ばれてますよね(笑)。



出産して最初の1カ月が勝負だと思った

仕事にも 役立てたくて決意！

さとしさん(子ども 9歳・6歳)
育休期間 長男 5カ月間、次男 10カ月間

●育休を取ったきっかけは？

子育てにも関係する仕事なので、仕事をするうえで育児を経験しないというのは、運転免許を持たないまま車のセールスをするのに近いかと思って決意しました。

●ぶっちゃけどうだった？

それはそれは大変でした。子どもはずっと妻と一緒にいたのに、ある日突然僕に替わるわけですから。当然泣きます。育休初日、ミルクを飲ませても、抱っこしても、おむつを替えても、何をしても泣き止まない。**昼休みに妻が帰ってきてくれたときは、神様に見えました。**びたっと泣き止むんですよ！

●取って良かったことは？ 奥さんの反応は？

育休を取る前は、自分には仕事があると、子どもが夜泣きをしている横でグーグー寝ていて妻をイライラさせていたけれど、育休を取って、妻の仕事に影響してはと、泣く子を一晚中おんぶしていたら、**妻が私の行き届かない家事に目をつぶってくれるようになり、逆にこちらに配慮してくれるよう**になりました。その分夫婦関係も良くなりました。



良いとはわかったけど、理想と現実は…

ホッソをぶつけます！

育休取ってない組

妻は専業主婦、育休取る必要ある？

妻は妊娠6カ月です。妻は3月いっぱい仕事を辞めて育児に専念できる状況になるし、自分自身も入社したばかりで勉強したいことが多く、育休を取る必要はあまり感じていません。

こうじさん(妻妊娠6カ月)

私の妻も専業主婦で、上司に言われるまでは、育休を取ろうとは思っていませんでした。それでも取って良かったと思うのは、**僕も一緒に子育てに関わること**で、子どもにも妻にも喜んでもらったことです。ただ、後から妻に「1人目の子育てが死ぬほど辛かった」と言われたので、それがわかっていたら、3人目じゃなくて1人目のときに取れば良かったと少し後悔しています。

まさたかさん(子ども10歳・8歳・5歳)

時々育休について相談をうけることがあります。確かに育休を取ることで育児じゃないと思うし、それぞれの家庭の事情もあるので、取るかどうかはその人の自由だと思います。ただ、少しでも関心があるなら、自分の経験上、取って良かったと思うことが多かったし、**育休を取れる期間も限られているので、後悔しないよう**、取ることを勧めています。

けんいちさん(子ども8歳・6歳・3歳・4カ月)

正直どうなるか未知の世界。

育休前に
やっておくべきことを
知っておきたいです。

どういう準備をして
おいたらいいですか？

たくやさん(子ども9歳・3歳)



仕事の引き継ぎ

- 半年くらい前から、引き継ぐ方にさりげなく自分の担当する会議と一緒にしてもらいました。
- 自分がいないことを想定し、担当する業務についての細かい対処法ややり方を作り貯めておきました。

給料や制度の確認

- 意図的に、ボーナスが少しでも支給される11月や5月に復帰するようにしました。取る期間は慎重に検討しました。
- 育休を取るによって、給料や社会保険料、財形貯蓄がどうなるかなど、職場の制度をじっくり勉強しました。

妻からの情報収集

- 1カ月の生活費や1日の食費のやりくりなどを、妻に教えてもらいました。家計を見直す良いきっかけにもなりました。
- 安いスーパーやお得なポイントカードなどの情報を、妻から聞いておさえておきました。

育休取った組のみなさん

取ってない組 → 育休取った組

僕らの疑問

1週間や2週間だけでもとる意味あるの？

僕自身も育休＝長期休暇という固定観念があり、上司に言われて取ることになった時は、2週間でも育休になるのか、それが誰かのためになるのかと疑問や反発も覚えました。でもいざ取ってみたら、子どもはもちろん妻も喜んでくれたし、2週間だけでも**育休を取ったという自分の意識も変わった**ので、後に続く人のためになったのなら良かったなと思っています。

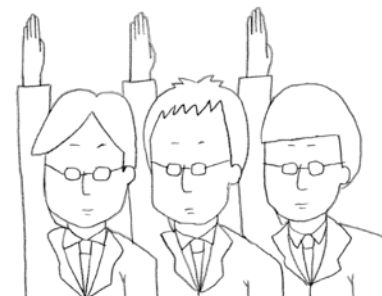
まさたかさん(子ども10歳・8歳・5歳)



そもそも
取ろうと思わない人が
ほとんどだよな…

私の職場では、1名だけ男性が育休を取った例があります。実際にはそのあと続いて取る人はいない状況で、取りたくて取れないというよりは、**そもそも取ろうと思っていない人が多い**ように感じています。なかなか企業では男性が育休を取ることが難しいのかもしれませんが、子どもが生まれたら育休を取ってみようと思えるような風潮になると、いいのかなど。そのためには、**実際に育休を取った人の声を聞く機会を増やすことが大切**だと思うし、行政や職場の積極的なひと押しも必要だと思っています。

サトシさん(子ども8歳)



キャリアの心配もあるよね

仕事をいったん離れるという決断をすることがすごいと思います。ずっと家にいたり、お金を家に入れていなかったりということに、不安や抵抗はありませんでしたか？

ひろみちさん(子ども6歳・1歳)

やはり、**家族あつての仕事**だと思うので、それほど心配はありませんでした。でも**正直、みんな仕事しているのに自分だけ休んでよいのか**と思ったこともありました。テレビや新聞で自分の職場のニュースが流れたりすると「あ～みんな頑張っているな」と思ったり、職場から電話やメールがあると少し安心したり…。いざ復帰してみると、仕事をドンとわたされてすぐに吹っ切れたし、そういう風な気持ちになったことが今の仕事にも生かされていると思います。

けんいちさん(子ども8歳・6歳・3歳・4カ月)

仕事への不安はありませんでしたが、**仕事をしている妻に嫉妬**しました。「今日こんなことがあって、楽しかった」なんて話を聞くと、自分は一日家にいて誰とも話をしていないので、まぶしく見えました。

たかおさん(子ども16歳・15歳・1歳)

上司が育休取得者だったので、「悩みはあるか？」「献立を考えるのが大変で～」「そうやろ～」みたいな会話で盛り上がりました。子連れで買い物してるとジロジロ見られたり…など悩みも聞いていただいたり、節目の飲み会にも誘っていただき、気持ち的にも楽になりました。

さとしさん(子ども9歳・6歳)