

## 第7回 <父親(パートナー)の育児vol. 7>シリーズ「父としてできること」⑤

第7回の配信は引き続き、令和3年度厚生労働省委託事業「イクメンプロジェクト」で作成された『[父親の仕事と育児両立読本～ワーク・ライフ・バランスガイド～\(令和3年度版\)](#)』より「子育て期」にフォーカスした内容をご紹介します。

子育て期の中でも、赤ちゃんが生まれてから就学までの全3回中、今回は2回目として”**父としてできること-子育て開始！ part2-**”をお送りします。  
”先輩パパ”たちの声も聞いてみてくださいね。

<<健やか親子21事務局 父親(パートナー)の育児メルマガ Vol.7>>  
~~シリーズ父としてできること⑤~~

### ◆子育て開始！ part2

**【父の心得その四：子どもの成長を子育てで実感しよう！】** (読本56p～)

日々成長する赤ちゃんの様子に、感動したり、驚いたり、目が離せない毎日です。  
どうしても赤ちゃん中心の生活になりますが、**夫婦で協力し合って、良い思い出をたくさん作りましょう。**

### ●0歳(～12か月まで)

- ・月齢に応じた子育ての知識を勉強しよう
- ・**育児休業の取得をぜひ検討しよう。** 休暇を取ったり、できるだけ早く帰るなどして、育児・家事を分担しよう。  
→育児休業については、読本10p～を確認しよう！
- ・育児休業から職場復帰をした時に利用できる**両立支援制度などを確認しよう。**
- ・夜中のミルクや夜泣きへの対応など、**夫婦で話し合って分担しよう。**
- ・乳幼児健診や予防接種、けがや病気などに対応する時間を作ろう。
- ・誤飲、転落などの事故を防止する対策を取ろう
- ・**個人差があることを理解し、赤ちゃんの発達に過敏になりすぎないように。**

## ★育児休業後のスムーズな職場復帰のために★

「先輩パパ」たちの工夫を真似してみよう(読本59p下部)

### ・育児休業中、職場の上司や仲間とコミュニケーションをとる

会社の情報から閉ざされてしまうのではないかという不安を解消する為に、上司や職場の仲間とメールやSNSでコミュニケーションをとるようにこころがけよう。会社や職場の変化について教えてもらったり、自分の生活の様子を伝えることによって、お互いの距離感を小さくすることができる。

### ・ワーク・ライフ・バランスを妻と話し合おう

お互いの仕事と生活のバランスについて、妻と十分に話し合っておこう。双方の置かれている状況やニーズをすり合わせて、具体的なスケジュールや方法論を考え、問題になりそうなことやその解決策を事前に想定しておく、より安心できる。

### ・相談できる人を社内外に探す

復帰後は焦らないで、徐々にペースをつかんでいくことが大切ですが、不安や悩みなどを相談できる人が社内外にいると心強いです。企業に設置されている相談窓口を利用したり、いろいろ相談できる「先輩パパ」を社内外で見つけよう。

## ★覗いてみよう！

### ▼内閣府 子ども・子育て本部(さんきゅうパパプロジェクト)

妻の出産直後に男性が休暇を取得して家族との時間を過ごすことで、家族との結びつきを深め、育児や家事のきっかけにし、これまでの働き方や生活を見直す機会とする提案を行っています。

[https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/sankyu\\_papa.html](https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/sankyu_papa.html)

### ◆今回の情報元について

『父親の仕事と育児両立読本～ワーク・ライフ・バランス ガイド～(令和3年度版)』は下記よりご確認いただけます。

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

(監修:健やか親子21推進本部幹事会委員 足立 ソノコ)

---

第7回は、『父親の仕事と育児両立読本』より、  
”子育て期”に父(パートナー)としてできることについて、情報配信させていただきました。  
配信内容は、当時の最新情報に基づき推進本部幹事会委員の監修を受け、事務局にて作成したものです。

2022年8月8日(月)配信