

日精看 児童虐待に関する普及啓発・活動支援事業

パ パ カ ー ド PAPA CARD

お父さんの気持ちを支える

児童虐待予防支援のための専門ツールが誕生！！

ニッセイカン

一般社団法人日本精神科看護協会（以下、日精看）は、子どもの健やかな成長・発達の支援と、母親・父親・兄弟など家族全体の心身の健康サポートを目的として、児童虐待予防に関する普及啓発のための専門ツールを開発しました。

パパカードはフィンランド生まれ！

パパカードは、元々フィンランドの母子支援を専門とする団体が、これからお父さんになる人、なったばかりの人のために開発した専門ツールです。その日本版を日精看が作成し、児童虐待予防支援活動に活用しています。

パパカードは4パターン！！

CARD 1 お父さんになるんですね。おめでとう！
父親の世界へようこそ

CARD 2 子どもとの関係
おとうさん、一緒にお話しましょう

CARD 3 ころとからだの充実
お父さんも自分を大切にしようね！

CARD 4 子どもの安全と安心
お父さん、守ってね



父親だけでなく家族を支援する！

パパカードは、虐待予防支援や家族支援として広く活用が期待されています。父親になると、または父親になったばかりのときに大切なヒントや、母親が父親のことを理解するのにとても役立つ内容になっています。日精看はパパカードを通して、虐待予防の普及啓発に取り組み、父親になる人と、その家族や周囲の人々との間に対話が生まれることを願っています。

★パパカードに関するお問い合わせ先★

一般社団法人 日本精神科看護協会（広報担当）

TEL : 03-5796-7033 FAX: 03-5796-7034 MAIL: info@jpna.or.jp

父親を支援するパパカード完成までの背景

フィンランドの支援団体を視察した際、母子支援シェルター連盟のピリオ・コトカモ氏（精神科看護師）が実践している児童虐待の支援と出会い、フィンランドで活用されているパパカードを知りました。パパカードは元々フィンランドの母子支援を専門とする団体が、虐待加害者となる男性の「外傷体験」からの回復に注目し、開発した支援ツールです。日本国内では、父親支援のためのプログラムなども活用されていますが、パパカードのような普及啓発活動のためのツールが見当たらなかったため、フィンランドの支援団体の承諾を得て、児童相談所の保健師や児童心理司、大学の研究者の協力を要請し、日精看が「パパカード」を完成させました。この専門ツールは、すべての人のこころの健康を大切にしたい“優しさが溢れるツール”です。

一番の目的は“子どもと父親とその家族そのものの支援”

パパカードを活用した支援事業は、「児童虐待予防支援」としてしています。これは“これから起こり得る虐待を防ぐ”ということではなく、“子どもの健やかな成長支援と、母親・父親・兄弟など家族全体の心身の健康サポートを行う”ことを目的としているからです。

その中でも、父親（パパ）の気持ちを支えることに着目して、子どもや母親やその周囲の人たちをサポートする支援が、パパカードを活用した児童虐待予防支援なのです。

パパカードを活用して支援する対象者

パパカードは、新しく父親になった人と、これから父親になる人のために作られたものです。児童虐待の問題の有無に関わらず、すべての父親に活用していただければと思います。

また、パパカードは母親が父親のことを理解することにも役立つ内容になっています。私たちから母子保健、父子保健、子ども支援の支援者へ。そして支援者から対象者へ。パパカードが、父親とその家族や周囲の人との対話の手助けになることを願っています。

日精看 活動理念

こころの健康をとおして、
だれもが安心して暮らせる
社会をつくります。



にっせいけん
日精看は精神疾患や障がい者に対して正しい理解を図り、こころの健康の大切さを考えていただくために、「こころの日」を位置づけ、全国で講演やイベントを開催しています。



パパカード紹介ムービー

<https://youtu.be/z3fxgTKTmPg>

PAPA CARD NO.1

お父さんになるんですね。
おめでとう！

父親の世界へようこそ



お父さんになると、
たくさんの楽しいことや大変なことがあります。
このカードでは、お父さんになる人のための、
基本的な情報を紹介します。
お父さんになると、あなたの人生は変わるでしょう。
毎日の生活パターンやまわりとの関係、
自分自身や人生の見方に影響をもたらします。
お父さんになることについてイメージしてみましょ。



1

お父さんとしての役割とは？

父親としての役割と聞いて、どのようなことを思い浮かべますか？

それは、これまで学校や職場で担ってきた役割と、どのように違うと思いますか？

生まれてくる赤ちゃん、自分自身、家族、友人や同僚、地域の人——。

お父さんとしてのあなたの生活にかかわってくる、この人たちとの人間関係と、

そこであなたが感じる役割は、これまでの生活と、大きく変わっていきます。

赤ちゃんとおあなたのこれからの生活にかかわってくれる人を書き出してみましょう。

そして、そこにどんな出会いがあるのか、想像してみてください。

あなたの考え方や感じ方に変化はありましたか？

あなたの日常生活やまわりの人たちにも変化は起こっていますか？

お父さんになるには、いろいろなはじまりがあります



核家族

男性と女性が結婚し、生活をともにし、女性が（計画的に／予期せずに／相手に求められて）妊娠します。男性・女性両方とも、親となる成長のプロセスがはじまります。



混合家族

パートナーのどちらか、あるいは両方にすでに子どもや別れた配偶者がいるという場合です。父親は、配偶者の子どもの新しい父親になり、子育てに参加します。また、このパートナーにも子どもができることもあるでしょう。



予期せぬ妊娠

ちょっと楽しんだつもり、あるいは友人同士のつもりだったのが、突然、父親になることに。2人は一緒に住んでいないか、あるいは互いのことをまだよく知らないかもしれません。



待ち望んで計画的に授かった子ども

妊娠に至るまで喜んだり、がっかりしたりした経験があったかもしれません。多大な努力の結果の妊娠。今、どんな気持ちですか？ 自分自身が楽になる気持ちは？ 反対に、言葉にするのが難しいような複雑な気持ちはありますか？

2

お父さんへの道は一步步

お父さんになることについて考えるきっかけとして、お母さんになる人と、次のことについて、話をしてみましょう。

こころの準備はどれくらいできていますか？
さらに目をむけるところはどんなことですか？

- 赤ちゃんの世話と、あなたと赤ちゃん、お母さんになる人との関係について
- 家事の分担について
- 仕事と家庭生活の両立について

どのような気持ちや考えがわいてきますか？

- どのようなお父さんになりたいですか？
- 心配なことは？
- うれしいことは？

お父さんになることについて、あなたを支えてくれる人はいますか？

- 同僚や友達の中で、先輩お父さん、これからお父さんになる人はいますか？
- お父さんになることについて教えてくれる人は誰ですか？
- お父さんになることについて話ができる人は誰ですか？



何からはじめられそうですか？

- 産婦人科にパートナーと一緒に通う
- お父さんになることについて、まわりの人と考えや気持ちを共有してみる
- 赤ちゃんの抱き方や沐浴^{もくよく}、おむつ交換の方法について学ぶ

おむつの替え方・洗い方、ローションの塗り方、お風呂、
服の着せ方、寝かせ方そして哺乳瓶でのミルクのあげ方

お母さんの育児は朝から晩まで続きます。お母さんにも自由な時間は大切です。ときには、お母さんを休ませてあげるためにも、できるだけ赤ちゃんの世話を一緒にしましょう。お父さんになるための準備を一步一步進めながら。

最初から父親の人はいません。成長して父親になるのです。

3 出産日に備える

- パパママ教室などに、パートナーと一緒に参加してみましょう。
- お腹の子に話しかけてみましょう。何か気づきましたか？
- 睡眠は十分にとりましょう。
- 母子保健センターなどでもらった資料を読んでみましょう。
- 気持ちや考えを他のお父さんと母子保健センターなどで共有してみましょう。
- 出産・入院に必要な荷物をお母さんになる人と一緒に準備しましょう。
必要なものは何ですか？
- 赤ちゃんがはじめて家に来る日の準備をしましょう。
食べ物や日常生活用品などは十分に備えましょう。



4

出産時のお父さん、 お父さん以外に支えてくれる人

これらの人がいることで、
次のようなメリットがあると報告されています。

- お産が軽くなる
- お産の合併症や帝王切開出産が減る（※フィンランドの調査研究による）
- お母さんの出産に対する否定的な気持ちが減る
- 子どもとよい関係を築けるスタートになる

また、出産する女性にとって、こころとからだ両方の面で、サポートしてくれる人がそばにいることは、とても大切です。

もし、あなたひとりではサポートに自信がなければ、他の家族や病院のスタッフや友人など、まわりの人に相談してみましょう。

5

お父さんの気持ち

お父さんも、妊娠中や出産後に気持ちが落ち込むことがあります。子どもをもつということにはさまざまな不安、心配があるものです。それは、大きな変化だからです。いくつかの特定のことについては、お母さん以外の誰かに打ち明けるのが賢明です。お父さんも、親になることについて心配や複雑な感情をもつことがあると言われています。

父親としての生活は、まるでジェットコースターに乗っているような気持ちでした。子どもと一緒にいられることはとても素晴らしいことですが、大きな焦りや不安を感じる時もあり、穏やかで平和な気持ちの時もあります（29歳）



6

お父さんと仕事

- お父さんになったことを同僚に伝えてみましょう。
そして他のお父さんたちと経験を共有しましょう。
- あなたの助けと存在が家庭で必要とされています。
職場から早く帰宅するようにしましょう。
- 子どもが病気になったときに備えて、普段から話し合っておくことも大切です。
- あなたが子どもと一緒に過した時間は、
その後のあなたの人生において、かけがえのない経験となるでしょう。
- 育児休暇の取得について、普段から上司や同僚に
相談してみてもよいかもしれません。
- 男性の育児休暇取得はなかなか進みませんが、
原則として、働いている人すべてに対して国が認めている権利です。

これまでの研究や調査で分かっていること

- 赤ちゃんは、お父さんとお母さんとも同時に絆を築くことができます。
- お父さんも、赤ちゃんの世話ができるようになってきています。
赤ちゃんと密に接するとお父さんの育児に関するホルモンレベルも高くなります。
- 両親それぞれの世話の仕方に慣れるのは、赤ちゃんにとってもよいことです。
- お父さんとして育児にかかわることは、あなたのこころの充実や自信、幸福につながります。
- 育児をすることで、家事などいくつものことを効率的にこなせるようになります。
- 母乳で育児をしている母親にとって父親の支援と励ましがあるとよいと言われています。
- お父さんとしてしっかりした関係が築けている子どもは、
学校生活も順調で、思春期にもトラブルが少なく、より社会性があり、
精神的問題も少ない傾向にあると言われています。



■ このリーフレットについて

このリーフレットは、新しく父親になった人と、これから父親になる人のために作られたものです。もともなったのは、子育てに必要な家族支援に熱心に取り組むフィンランドの母子支援施設・シェルター連盟の「パパカード」です。パパカードは4種類あり、虐待予防支援や家族支援として広く活用されています。父親になると、または父親になったばかりのときに大切なヒントや、母親が父親のことを理解するのにとても役立つ内容になっています。私たち日本精神科看護協会は、日本の児童虐待の増加に対して何か役に立てることがないかと考えていた折に、このパパカードと出会いました。早速、日本版として作成する許可を得て、翻訳と、日本の子育て事情を反映した再構成に取り組みました。また、発行にあたっては、NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター、東洋羽毛工業株式会社の協賛・協力を得ました。パパカードが、新しく父親となる人と、その家族や周囲の人々との対話の手がかりとなることを願っています。

PAPA CARD NO.1

お父さんになるんですね、
おめでとう！

PAPA CARD NO.3

お父さんも
自分を大事にしよう

PAPA CARD NO.2

お父さん、
一緒にお話しましょう

PAPA CARD NO.4

子どもの
安全と安心のために



- 発行：一般社団法人日本精神科看護協会（発行日：2019年4月1日）
- 協賛：東洋羽毛工業株式会社、NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター
- 協力：神奈川県小田原児童相談所
- 後援：厚生労働省、フィンランド大使館

■ 問い合わせ先


一般社団法人日本精神科看護協会（事務局）

〒108-0075 東京都港区港南2-12-33 品川キャナルビル7F

TEL：03-5796-7033

www.jpna.jp

 **TUK** 東洋羽毛

 **きっと、
もっと輝く私。**

PAPA CARD NO.2

お父さん、 一緒にお話しましょう

子どもとの関係



お父さんと子どもとの関係は、
いろいろな経験を一緒にすることで築かれます。
毎日の生活の中で、お父さんとできればたくさんの
時間を過ごせることが、
子どもにとって、とても大切です。
あなたと子どもとの強い絆により、
パートナーとの関係も親密になり、
家族全体の気持ちを前向きにします。



1

どんなお父さんになりたいですか？

あなたがどのようなお父さんになるかは、あなたの仕事やこれまでの学び、パートナーからの期待、先輩パパのふるまいなどから影響を受けるでしょう。でも最も影響を与えるのは「あなた自身がどんなお父さんになりたいか」ということです。

家族と過ごす時間は十分にありますか？

あなたのお父さんは、どんな人でしたか？

お父さんがあなたにしてくれたことの中で、子どもにもしてあげたいことは何ですか？

反対に、まねしたくないことは何ですか？

子どもは、完璧なお父さんが必要なわけではありません。

そうではなく、一緒にいてくれ、自分にとって一番よいのは何かを考えてくれ、一生懸命かかわってくれることを必要としています。



2

お父さんとしてできるいろいろなこと

一緒にたくさんの時間を過ごすことで、互いのことをよく知り、より親密になれます。

子どもは、あなたが自分と一緒にいることを楽しんでくれていると知ると、うれしくなります。

「あなたのパパはどんな人？」と尋ねられたとき、あなたの子どもは、どんなふうに答えるでしょう？

3

いつでも気にかけ、守り、 一緒に思いっきり遊ぼう

大人からみると小さなできごとでも、子どもの気持ちが揺れたり、不安になったりすることがあります。そんなときに子どもは、あなたに気にかけ、守ってもらいたいことを必要としています。

また、困難に出合ったときは、それに立ち向かうために、あなたからの励ましや慰めの言葉を必要としています。

あなたがそばにいてくれることで、子どもはあなたのことを頼ることができ、必ずしも自分ひとりで立ち向かわなくてもいいのだとわかります。お父さんのことが信頼できれば、子どもはさまざまなことに挑戦することができ、学んでいくでしょう。

あなたは子どもと何をして遊び、どのように時間を過ごしますか。

子どもをあたたかく、抱っこして、そして、見放さないということを、
どんなときも忘れないようにしています (32歳)



4

しっかり目を向けよう

子どもにしっかり目を向けることは、子どもがあなたにとって、とても大切だということを伝える素晴らしい方法です。

小さな赤ちゃんでさえ、十分に关心を向けられているかわかります。

遊んでいるときや、だっこしてもらうときにわかるのです。

さあ、まずはスマートフォンを置いてみましょう。

子どもを見つめて、触れて、抱きしめて、

喜びを分かちあいましょう。

そして、二人の遊びを見つけてみましょう。



5

みんながハッピーなときは どんなときですか？

家族の一番の楽しみは何ですか？

みんながハッピーなときはどんなときですか？

家族みんなで何かをしているとき、子どもは大切なことを学びます。いろいろなことに注意を向けること。それは、自分だけがいつも注目されているわけではないということです。親にとっても互いに助け合い新しいことを学ぶ機会となります。

想像してみよう

いつもの夜、家族の写真を撮ったとします。

写真の中に誰が写っていて、何をしていて、
どんな感じでしょう。

これが「自分の家族だ」と素直に言えますか？



6

これまで出会ったことのない気持ちを、 小さな赤ちゃんは運んできてくれる

お父さんになるということは、自信や喜びにつながります。無力で助けを必要とする生まれたばかりの赤ちゃんは、あなたの中のやさしさや感受性を育みます。一方、子どもがなかなか泣き止まないとき、力不足だと感じることもあるかもしれません。

子どもと過ごすとき、こころの底から幸せを感じます。
でも、ものすごくイライラして、どうしようもないときもあります (33歳)



ときには、自分の行動に、後悔することもあるでしょう。自分自身への失望感、子どもに対する怒りの気持ちに向き合うことは、簡単なことではありません。少し立ち止まって、自分の考えや気持ちに耳を傾けてみるとよいでしょう。自分の考えや気持ちはたいてい自分の行動とはかけ離れているものです。

子どもは、あなたの人生で、もっとも大切な存在であると同時に、
難しい存在です。自分自身の気持ちに素直になってください。
そして自分を許してあげてを忘れないで (31歳)



赤ちゃんにとって、自分がひとりぼっちでないと感じられることは、とても大切なことです。同じことはあなたにも当てはまります。他のお父さんたちと気持ちを共有することで、あなた自身の気持ちの整理や理解が深まります。みんな同じような経験をしていることに気づけるでしょう。

他のパパたちを見て、どんなふう子育てをしているのかを学ぶことは、
とても勉強になります (29歳)



同じパパの悩みを聞いたとき、“自分だけじゃなかったんだ”、
と肩の荷が下りました (47歳)



物事は計画通りに進むとは限りません。家族が病気になることもあれば、離婚や別居で状況が変わることもあります。さまざまなできごとに出会うたび、お父さんとしてのあなたの役割も変わってきます。たとえば、お母さんが病気になったら、あなたが子どものお世話を第一に担うことになるかもしれません。離婚すれば相手とは離れることになりませんが、子どもとのかかわりが続いていくこともあります。

そして、どんなときも、その子の父親であるということに、変わりはありません。困難な状況に出合ったとき、決して、ひとりで何とかする必要はありません。お父さんだって誰かに助けを求めたり、自身のことを考えてよいのです。そうすることで危機を乗り越えていく力につながります。

父親業は、ひとりきりの、サバイバルキャンプではありません。

誰かに頼ったり、助けをもらいながら、
一歩一歩進んでいけばよいのです (33歳)



お父さんになるということは？

- あなたはお父さんとして生まれてくるわけではありません。成長して父親になるのです。
- 子どもが生まれたらすぐに子どもにかかわるようにしよう。外でボール遊びができるまで待たないで。
- 子どもの毎日の生活、お世話にかかわることは、のちのち報われます。
- お父さんになるということは変わり続けるプロセスなのです。



■ このリーフレットについて

このリーフレットは、新しく父親になった人と、これから父親になる人のために作られたものです。もともとなったのは、子育てに必要な家族支援に熱心に取り組むフィンランドの母子支援施設・シェルター連盟の「パパカード」です。パパカードは4種類あり、虐待予防支援や家族支援として広く活用されています。父親になると、または父親になったばかりのときに大切なヒントや、母親が父親のことを理解するのにとても役立つ内容になっています。私たち日本精神科看護協会は、日本の児童虐待の増加に対して何か役に立てることがないかと考えていた折に、このパパカードと出会いました。早速、日本版として作成する許可を得て、翻訳と、日本の子育て事情を反映した再構成に取り組みました。また、発行にあたっては、NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター、東洋羽毛工業株式会社の協賛・協力を得ました。パパカードが、新しく父親となる人と、その家族や周囲の人々との対話の手がかりとなることを願っています。

PAPA CARD NO.1

お父さんになるんですね、
おめでとう！

PAPA CARD NO.3

お父さんも
自分を大切にしよう

PAPA CARD NO.2

お父さん、
一緒にお話しましょう

PAPA CARD NO.4

子どもの
安全と安心のために



- 発行：一般社団法人日本精神科看護協会（発行日：2019年4月1日）
- 協賛：東洋羽毛工業株式会社、NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター
- 協力：神奈川県小田原児童相談所
- 後援：厚生労働省、フィンランド大使館

■ 問い合わせ先

一般社団法人日本精神科看護協会（事務局）

〒108-0075 東京都港区港南2-12-33 品川キャナルビル7F

TEL：03-5796-7033

www.jpna.jp



きっと、
もっと輝く私。

PAPA CARD NO.3

お父さんも 自分を大事にしよう

こころとからだの充実



ときには、あなた自身のための時間をつくることが
いちばん家族のためになる場合もあります。
お父さんだからこそ、
自分のことを大切にしないではいけません。
あなたのこころとからだが充実していることが、
家族の幸せにつながります。
小さな子どものお父さんには
ストレスがかかることもあります。
日頃からこのことを頭に入れておき、
あなたにあった、ストレスを解消する
よい方法をみつけることが大切です。



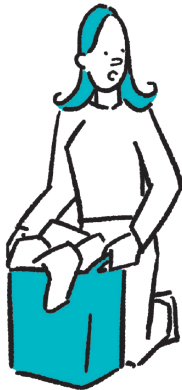
1

調子はどうですか？

- 定期的に運動をしていますか？
- 睡眠は十分にとれていますか？
- 話を聞いてくれる人はいますか？
- 仕事で疲れきってはいませんか？
- どんなことをしているときが楽しいですか？
- パートナーと安心して自分の気持ちについて話せていますか？
- パートナーとの関係について希望や不安を話せますか？
- 赤ちゃんのお世話の仕方が身についていますか？

このようなことが、お父さんとしてのあなたにどう影響するのでしょうか？
子どもをもつと楽しいときもあれば、苦しいときもあり、ときにはあなたのこころとからだの健康にも影響を及ぼすことがあります。

子どもは、親のちょっとした変化も、感じ取っています (34歳)



2

お父さんがストレスを感じやすい例

- 子どもが自分にぴったりくっついて、なかなか離れない
- 子どもが泣きやまない
- 子どもが、何でもすぐ助けを求めてくる
- 子どもの行動上の問題

子どもの発達に関する情報が十分でなく、子どもの気持ちを理解できないときも、ストレスを感じる父親が多いようです。



3

家族との時間、 友人や同僚など家族以外の人との時間、 そして自分のための時間はどうやってつくる？

毎日の生活がうまく回っているときには、自分のための時間や友人との時間をもつことができます。これがあなたの心身の充実のためにもとても重要です。パートナーとの関係では、計画的に家事を分担するとよいでしょう。そうすることで、もめることも少なくなり、家族の時間が充実します。ともに日々平穩に過ごすことで、お父さんと子どもの絆は強まります。

お父さんになる準備としてよいのは、父親になることへの自分の期待、希望、恐れについて考えてみることです。パートナーや友人と自分の気持ちについて話してみてください。

4

仕事と家計

仕事があまくいっていると、家族により多くのエネルギーを向けることができます。仕事を長く続けたり、より重要な立場になっていくことなども、仕事の満足感が高まります。

お父さんになると、家計のことが心配になるかもしれません。家庭と仕事の両立が難しいと感じるかもしれません。そんなとき、仕事はあくまで自分の人生の一部であることをわすれないでください。

子どもをもつと人生が変わります (41歳)



人生において新しいことは、何らかのストレスを伴います。楽しいイベントや変化でさえストレスに感じるときもあります。短期的であれば、ストレスも前向きなものと考えられます。しかし、もし長く続くようなら、不安やイライラ、やる気の減退などにつながります。お父さんがストレスをためてしまう理由の1つに、家事や子育てに費やす時間が増えることで、自分のために使える自由な時間が減ってしまうことなどがあります。また、周囲からのお父さんへの期待、あなた自身やパートナーとの関係の変化などがさらにプレッシャーになることがあります。

あなたにとって本当に大切なことは何ですか？

子どもと過ごす時間は、子どもへの何よりの贈り物です (27歳)



他のお父さんと自分自身を比べてはいけません。人によってストレスへの対処の仕方はかなり違うものです。一度立ち止まって、こころの声に耳を傾けて、あなた自身が本当はどう感じているのか、考えてみてください。自分自身のプレッシャーに気づくことは、弱さのサインではありません。自分の気持ちを軽く扱うのはやめましょう。

5

あなたの気持ちが落ちつく方法は？

自分の気持ちを落ち着けるために、子どもや家族から少しだけ離れて、環境を変えてみることも、ときには大切です。

外に出かけたり、友達と一緒に過ごしてみることもよいでしょう。

アルコールでストレスが解消できると思われがちですが、過度の飲酒は、逆に気分を落ちこませます。

飲みすぎた翌日には、怒りやすくなったり、気が短くなったりすることが、報告されています。

あなたは、どんな状況のときに飲酒したくなりますか？



6

そのお酒の飲み方、大丈夫？

誤った飲酒により、暴力的な行動を起こしてしまったりすると、子どもからの信頼を失うことになります。

あなたは、ちょっとハメを外しただけ、と思うかもしれませんが、アルコールに酔ったいつもと違うあなたの姿は、子どもをととても不安にさせます。

子どもは気が動転したり、怒ったり、恥ずかしく思ったりするかもしれません。子どもはお父さんと家族のことがとても心配なのです。しかし子どもというものは親に対して忠実であろうとするので、自分のこころの中にだけため込んでしまうことがあります。

誤った飲酒は、あなたと子どもの信頼関係に悪い影響を与えます。

気分が沈んだり、ストレスがたまっているなど感じたときは、お酒ではなく、話をすることが本当に役立ちます。専門家や同様の経験のある人に話をしてみてください。きっとあなたと同じ悩みを抱えている人がいるはずですよ。

言い争いをすることが多くなっていませんか？

家に早くに帰りたいのに、残業が続いていませんか？

お子さんの泣き声が気になることはありませんか？

疲れているときには、機嫌が悪くなっていることはないですか？

何かをあきらめたり、投げ出したりしたい気分になっていませんか？

適度な飲酒の習慣は悪いことではありません。しかし、過度の飲酒は、あなたが決して望んでいないと思っていたことをさせてしまうことがあります。ときには、何をしたのかを覚えていないことさえあるかもしれません。

もし今までにこのようなことがあったなら、一度、ご自身の飲酒習慣について真剣に考えてみてください。

支援してくれる機関もあります。

自分の中にある心配ごとを話すことは本当に役立ちます。

専門家や、同様の経験のある人と話してみてください。

■ このリーフレットについて

このリーフレットは、新しく父親になった人と、これから父親になる人のために作られたものです。もともとなったのは、子育てに必要な家族支援に熱心に取り組むフィンランドの母子支援施設・シェルター連盟の「パパカード」です。パパカードは4種類あり、虐待予防支援や家族支援として広く活用されています。父親になると、または父親になったばかりのときに大切なヒントや、母親が父親のことを理解するのにとても役立つ内容になっています。私たち日本精神科看護協会は、日本の児童虐待の増加に対して何か役に立てることがないかと考えていた折に、このパパカードと出会いました。早速、日本版として作成する許可を得て、翻訳と、日本の子育て事情を反映した再構成に取り組みました。また、発行にあたっては、NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター、東洋羽毛工業株式会社の協賛・協力を得ました。パパカードが、新しく父親となる人と、その家族や周囲の人々との対話の手がかりとなることを願っています。

PAPA CARD NO.1

お父さんになるんですね、
おめでとう！

PAPA CARD NO.3

お父さんも
自分を大切にしよう

PAPA CARD NO.2

お父さん、
一緒にお話しましょう

PAPA CARD NO.4

子どもの
安全と安心のために



- 発行：一般社団法人日本精神科看護協会（発行日：2019年4月1日）
- 協賛：東洋羽毛工業株式会社、NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター
- 協力：神奈川県小田原児童相談所
- 後援：厚生労働省、フィンランド大使館

■ 問い合わせ先

一般社団法人日本精神科看護協会（事務局）

〒108-0075 東京都港区港南2-12-33 品川キャナルビル7F

TEL：03-5796-7033

www.jpna.jp

 **TUK** 東洋羽毛



きっと、
もっと輝く私。

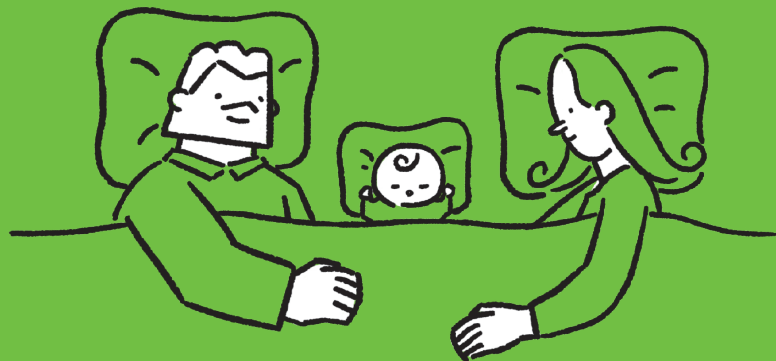
PAPA CARD NO.4

子どもの 安全と安心のために



あなたはお父さんになったばかりか、
もしくは、これからなろうとしています。
あなたはこれからお父さんとして、
子どもの成長に大切な役割を果たしていきます。
あなたは子どもの安心感に影響を与えます。
子どもの安全に関して、あなたはもっとも大切な
役割を果たす人かもしれません。
最初から何もかもわかるわけではないですし、
そんなことが求められているわけでもありません。
子どもにできるだけ安心感を与えるための
ヒントを紹介します。

あなたの小さいころ、なぐさめてくれたのは誰でしたか？



1

衝突したとき、どう対処していますか？

普段から家庭の雰囲気をごどのようにつくり、家庭内で衝突が起きたときどう対処するかは、子どもの安心感に影響を与える最も重要な要素です。少し立ち止まって、家庭の雰囲気と衝突、口論したときの対処法にあなたが与える影響について考えてみてください。何かもめごとがおきたとき、冷静に対処できることは、子どもと安心した、情緒的つながりを築くうえで大切です。

子どもにイライラすることもあります。でも子どもは、決して、わざと親を怒らせようとしているわけではありません(35歳)



2

なぜ人はときに攻撃的になるのでしょうか？

人は、さまざまな感情がたまってくると、攻撃的になることもあります。それはあなた自身の感情とその場で起きたことが対立している現れです。また攻撃性は、現状を変えるために活かすことができる力ととらえることもできます。もし攻撃性のせいであとから後悔するような行動をとってしまうなら、一度その場を離れて、気持ちを落ち着けてみましょう。子どもの安心・安全は、こころとからだの双方に必要で、子どもの健やかな成長にとっても大切です。



3

あなたのお父さんはどんな人でしたか？

あなた自身の過去を振り返り、父親になるために備えておくことは大切です。

- どのような人でしたか？
- 得意なことは何でしたか？
- あなたをどのように安心させてくれましたか？
- もっとこうしてくれたらよかったのと思うことはどのようなことですか？
- 衝突したときにどのようにしていましたか？

私は、自分の父親のように、決してなりたくありません (27歳)



あなたもこんなふうに思ったことがありますか？それはなぜですか？
親のふるまいは子どもが成長したときのふるまいに影響を与えます。
それは特に衝突したときに現れます。
衝突したとき、あなたはどのように対応しますか？怒鳴りますか？だまって
しましますか？それとも冷静に話し合いをしますか？

子どもは親の鏡です。親のフリ、言葉を、
同じように真似して、成長していきます (42歳)



ちょっとしたことが、家庭のひずみを生じさせます。
もし自分が安全な父親・パートナーでないと感じたら、あるいはもし暴力
をふるいそうになったときやふるってしまった場合は、このカードの5以降
を読んでみてください。

あなたの行動は、常にあなたの選択、責任です。

4

子どもといると さまざまな感情が湧いてきます

小さい子どものいる生活はたいてい大変で、あらゆる感情がわいてきます。これまで感じたことのない幸せや喜びを感じる一方で、イライラしたり、怒ったり、落ち込んだりする気持ちになることもたくさんあります。そんな気持ちになったときは、どのように向き合えばよいのでしょうか？

子どもは父親から、抱っこされたり、なぐさめてもらったりすることが必要です。おしゃべりをするだけでもいいのです。子どもはあなたの時間が必要です。また、たくさんの愛情だけでなく、子どもとの間には、健全な境界も必要です。子どもと一緒に生活することは、こころからの幸せを感じる時もあるけれど、どうしようもなくイライラするときもあり、さまざまな感情がわいてきます（33歳）



5

暴力は暴力を生む

暴力は、常に有害で、子どもの安心感に悪い影響を与えます。子どものときに家庭内暴力やネグレクトを経験した人も、少なくありません。そのような経験は、その人がお父さんになったときに子どもやパートナーに対して暴力的な行動になるリスクが高くなります。



6

あなたはカッとなりやすいですか？

暴力は、常に間違った力の使い方です。

暴力は、殴る、蹴るなどの身体的なものだけでなく、言葉の暴力や無視（心理的暴力）もあります。

家庭生活では、相手にイライラしたり、怒りたくなるような状況はよく起こります。

そんなとき腹をたてないようにするにはどうすればよいでしょう。

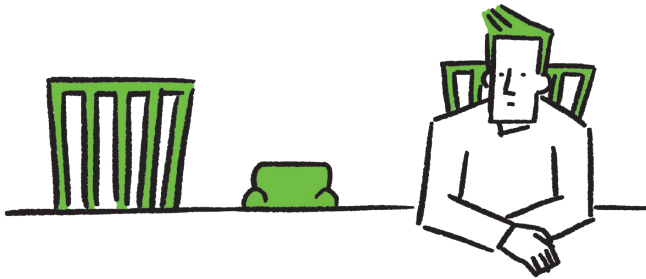
もしあなたが過去に、カッとなったときに暴力をふるった経験があったとしたら、同じような行動を繰り返しやすいです。

7

暴力は父親であるあなた自身だけでなく子どもも傷つけます

生まれたばかりの赤ちゃんでさえ、たとえ自分に直接向けられたものでなくても、暴力に強く反応します。

大好きなお母さん（お父さん）が、お父さん（お母さん）から暴力を振るわれているところを見ることによって、子どもの脳の発達に負の影響を及ぼします。暴力はあなたを子どもや家族から遠ざけていくという悪循環を起こします。たとえ家族と一緒にいたくても、暴力はあなたを家族から引き離すでしょう。



暴力では、決して何も解決できません。

8

いつ助けを求めるべきですか

子どもの気持ちになって考えてみてください。

自分よりずっと大きくて、力も強い人からおどされたり、怒鳴りつけられたり、暴力を振るわれたりしたら、どのように感じるでしょうか。

恐いと感じることは、人によって異なります。

もしパートナーが、あなたの言葉や行動に対して、恐い、嫌だ、と伝えてきたら、その言葉に耳を傾けてください。パートナーは、いつもあなたに恐怖心を抱いているわけではないのかもしれませんが、家庭内暴力は、特に子どもにとっては常に有害なものです。

家庭内暴力を止めるためには、専門家の援助を受けることが有効です。

恥ずかしいという気持ちにとらわれないで、助けを求めてください。

暴力について話す勇気は、暴力を止めることへの大きな一歩です。



お問い合わせや相談

このカードについては

日本精神科看護協会 (03-5796-7033 | www.jpna.jp) へお問い合わせください。

また、子育てで何か心配なことがある場合には、

お住まいの自治体の子育てに関する部署にご相談ください。

■ このリーフレットについて

このリーフレットは、新しく父親になった人と、これから父親になる人のために作られたものです。もともとなったのは、子育てに必要な家族支援に熱心に取り組むフィンランドの母子支援施設・シェルター連盟の「パパカード」です。パパカードは4種類あり、虐待予防支援や家族支援として広く活用されています。父親になると、または父親になったばかりのときに大切なヒントや、母親が父親のことを理解するのにとても役立つ内容になっています。私たち日本精神科看護協会は、日本の児童虐待の増加に対して何か役に立てることがないかと考えていた折に、このパパカードと出会いました。早速、日本版として作成する許可を得て、翻訳と、日本の子育て事情を反映した再構成に取り組みました。また、発行にあたっては、NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター、東洋羽毛工業株式会社の協賛・協力を得ました。パパカードが、新しく父親となる人と、その家族や周囲の人々との対話の手がかりとなることを願っています。

PAPA CARD NO.1

お父さんになるんですね、
おめでとう！

PAPA CARD NO.3

お父さんも
自分を大切にしよう

PAPA CARD NO.2

お父さん、
一緒にお話しましょう

PAPA CARD NO.4

子どもの
安全と安心のために



-
- 発行：一般社団法人日本精神科看護協会（発行日：2019年4月1日）
 - 協賛：東洋羽毛工業株式会社、NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター
 - 協力：神奈川県小田原児童相談所
 - 後援：厚生労働省、フィンランド大使館

■ 問い合わせ先


一般社団法人日本精神科看護協会（事務局）

〒108-0075 東京都港区港南2-12-33 品川キャナルビル7F

TEL：03-5796-7033

www.jpna.jp

 **TUK** 東洋羽毛

 **きっと、
もっと輝く私。**