

# 使える イクメン仕様 子育て書き込みノート



## 子育て書き込みノートの使い方

- 「子育て書き込みノート」は、37ページから56ページまでです。冊子本体からキリトリ線で切り離し、使用することができます。
- 父親が身につけておきたい、妊娠・出産・子育ての基礎知識を学びながら、自分自身の育休や子育てのスケジュールなどを、スペースに記入することができます。夫婦で話し合いながら書き込んでみましょう。

育児休業申出書の  
雛形は57ページです。  
ご活用ください。



# さっそく、書き込んでみよう!

## ■ 妊娠・出産スケジュール

時期		実際の日付(予定)
妊娠初期	妊娠15週6日まで	年 月 日( )まで
妊婦健診	(4週に1回)	① 年 月 日( ) ② 年 月 日( ) ③ 年 月 日( ) ( 年 月 日( ))
妊娠中期	妊娠16週0日~27週6日まで	年 月 日( )~ 年 月 日( )
妊婦健診	(妊娠初期より23週まで 4週に1回・24週から2週に1回)	④ 年 月 日( ) ⑤ 年 月 日( ) ⑥ 年 月 日( ) ( 年 月 日( ))
両親学級		① 年 月 日( ) ② 年 月 日( ) ③ 年 月 日( ) ④ 年 月 日( )
妊娠後期	妊娠28週0日~	年 月 日( )~
妊婦健診	(35週まで2週に1回・ 36週以降は1週に1回)	⑦ 年 月 日( ) ⑧ 年 月 日( ) ⑨ 年 月 日( ) ⑩ 年 月 日( ) ⑪ 年 月 日( ) ⑫ 年 月 日( ) ⑬ 年 月 日( ) ⑭ 年 月 日( ) ( 年 月 日( ) 年 月 日( ) ) ( 年 月 日( ) 年 月 日( ) )
<b>出産予定日</b>	妊娠40週0日	年 月 日( )
里帰り		年 月 日( )~ 年 月 日( )

## ■ 休業・休暇スケジュール

	休業・休暇・申請期限	予定
 夫	育児休業 <sup>※</sup> 申し出は休業開始の1か月前まで	年 月 日( )~ 年 月 日( )
	その他の休暇( )	年 月 日( )~ 年 月 日( )
 妻	産前休業	年 月 日( )~ 年 月 日( )
	産後休業	年 月 日( )~ 年 月 日( )
	育児休業 <sup>※</sup> 申し出は休業開始の1か月前まで	年 月 日( )~ 年 月 日( )
	その他の休暇( )	年 月 日( )~ 年 月 日( )

※夫は出産予定日から、妻は産後休業終了日の翌日から。

産前・産後休業及び育児休業のスケジュールは「女性にやさしい職場づくりナビ」で確認できます。



## ■ 勤め先の子育て支援制度 (各制度の説明は28~29ページを参照)

	制度名	会社の取り決め
	育児休業制度	子が満( )歳まで
	時間外労働(残業)の制限	子が満( )歳まで
	深夜業の制限	子が満( )歳まで
	子の看護休暇	子が満( )歳まで/年間・1子につき( )日まで
	育児短時間勤務等	子が満( )歳まで/1日( )時間まで
	育児に使える休暇制度	休暇名( ) 年間( )日まで □有給/□無給 取得条件( )
	その他 ※例:ノ一残業デー、在宅勤務など	
	母性健康管理	制度→□あり/□なし ※制度がなくても利用できます。詳しくは29ページをご参照ください。
	産前・産後休業	産前6週・産後8週 それ以外( )
	育児時間	1歳まで1日30分×2回 それ以外( )
	育児休業制度	子が満( )歳まで
	時間外労働(残業)の制限	子が満( )歳まで
	深夜業の制限	子が満( )歳まで
	子の看護休暇	子が満( )歳まで/年間・1子につき( )日まで
	育児短時間勤務等	子が満( )歳まで/1日( )時間まで
	出産時や育児に使える休暇制度	休暇名( ) 年間( )日まで □有給/□無給 取得条件( )
	その他 ※例:ノ一残業デー、在宅勤務など	

## ■ 育児休業中の家計 (12ページQ6、33ページを参照)

	育児休業給付金*		その他、企業による経済的支援
	6か月まで給与の67%	6か月以降給与の50%	
	円	円	円
	円	円	円
計算方法・備考	<b>休業開始時賃金日額*</b> × <b>支給日数</b> × <b>67%</b> (休業開始から6か月経過後は50%)		
<small>※1 休業開始時賃金日額は原則として、育児休業開始前6か月間の賃金を180日で割った額です。 ※2 育児休業給付金には上限額と下限額があります。支給率が67%の時の支給単位数1か月分としての上限額は284,415円、下限額は46,029円です。(50%の時の上限額は212,250円、下限額は34,350円です。)</small>			

\*育児休業給付金は非課税です。



# わが子の記録

命名

---

この名前は

が決めました。

---

名前に託した思いは

---

---

---

---

---

生まれたわが子へ、伝えたい父の思い

---

---

---

---

---

生まれた日時

年

月

日( )

時

分

---

体重

g

身長

cm

---

胸囲

cm

頭囲

cm

---

■ 主な子育て行事スケジュール

主な行事	予定	備考(夫婦の役割分担、活用する会社の制度、実家との連絡・調整など)
お七夜 <small>生後7日目の夜に、誕生を祝い、健やかな成長を願って行うお祝い。命名式とも。</small>	年 月 日( )	
お宮参り <small>生後1か月頃に神社に参拝し、誕生への感謝と健やかな成長を祈る。</small>	年 月 日( )	
乳児健診 <small>自治体によって回数・時期が異なります。詳しくは自治体にお問い合わせください。</small>	① 年 月 日( ) ② 年 月 日( ) ③ 年 月 日( ) ④ 年 月 日( )	
1歳誕生日	年 月 日( )	
1歳6か月健診	年 月 日( )	
3歳児健診	年 月 日( )	
保育園入園	年 月 日( )	
幼稚園入園	年 月 日( )	
予防接種	年 月 日( )	

■ 子育て支援機関

名称	所在地	電話番号
保育所/幼稚園		
病児・病後児保育施設 (名称: )		
ファミリー・サポート・センター		

父の心得

一

## オメデタです!妊娠中の妻をサポートしよう!

妊娠中の妻の心身は、お腹の赤ちゃんの発育に応じていろいろな変化が起こります。妊娠中の妻が楽しい気持ちで毎日を過ごせるようにすると、お腹の赤ちゃんにも良い影響があります。

### 妊娠初期 (妊娠15週まで)

○月 ○日 ~ ○月 ○日

### 妊娠中期 (妊娠16~27週まで)

○月 ○日 ~ ○月 ○日



#### 妻の心身は

- つわりがはじまる。
- だるさ・眠さを感じやすい。
- イライラするなど精神的に不安定になりやすい。
- 症状はさまざま。全く変らない人もいる。



#### 妻の心身は

- つわりが落ち着き、安定期に。
- お腹が目立ってくる
- 胎動を感じるようになる



#### 赤ちゃんは

- 心臓などの内臓や、目・鼻・耳・口ができ始める。
- 薬や感染症の影響を受けやすい時期。



- へその緒を通じて、酸素・栄養の供給と不要な物質の排除がなされる。
- 人間らしく成長し、よく動くように。



#### 父としてできること

- 流産をしやすい時期!  
重いものをもったり、少しでも高さのある場所での作業はすすんで引き受けよう。
- まだ外見から妊娠がわかりにくいけれど、妻の心身の変化を理解し、思いやろう。
- どこで出産するか一緒に考えよう。  
分娩施設には「病院」「診療所」「助産所」があります。



- 妻の妊娠を職場へ報告しておこう。
- 両親学級を受講して、育児の知識を身につけよう。
- 安定期の間は、赤ちゃん用品の買い物や外出に出かけるなど、夫婦の時間を楽しもう。
- お腹をさわって胎動を感じたり、赤ちゃんに話しかけよう。
- 育児休業を取得するために会社へ申し出をしよう。

# 日程を書き込んでみよう!



## マタニティマーク

厚生労働省では、マタニティマークをとおした「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進しています。マタニティマークは、厚生労働省ホームページから自由にダウンロードできます。詳しい利用方法や内容についてはこちらをご覧ください。

[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/maternity\\_mark.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/maternity_mark.html)

マタニティ  
マーク



## 妊娠後期 (妊娠28週～生まれるまで)

○月 ○日～ ○月 ○日



### 妻の心身は

- お腹が大きくなり、足もとが見えにくかったり、日常の動作が困難に。
- 妊娠高血圧症候群、貧血、早産などが起こりやすい時期であるため、定期健診を受け健康管理が大切。



### 赤ちゃんは

- 筋肉が発達し、手足の動きが活発に。
- 指しゃぶりをしておっぱいを吸う練習をする。
- だんだん生まれてくる準備が整う。



### 父としてできること

- お腹が大きくなった妻の動作を気遣い、身の回りのことや家事を積極的に手伝おう。
- 陣痛が始まって慌てないように、入院・出産の準備・段取りを妻と確認しあい、整えておこう。
- 出産予定日をすぎても焦らず、妻の不安をやわらげよう。
- 里帰り出産を行う場合は、帰省の準備を手伝おう。
- 産後の生活をイメージし、家事などの段取りを考えよう。



## 妊娠中の全期間を通じて父親が注意すること

### ■ 妊娠を喜び、赤ちゃんに関心をもつ

- 妊婦健診の結果を気遣ったり、母子健康手帳やエコー(超音波)写真などを見て、赤ちゃんの変化や成長を、妻と共有しよう。
- 妻と一緒に赤ちゃんの名前を考えたり、お腹にさわったり、赤ちゃんに話しかけよう。

### ■ 妊娠・出産について情報収集し学ぶ

- 父親が情報収集・勉強などをすると母親の安心感が高まり、夫婦間で相談しやすくなり、出産・育児がよりスムーズに。
- 両親学級には是非参加しよう。
- 「父子手帳」を入手しよう。(独自に作成している自治体も増えてきました。イクメンプロジェクトHPでも紹介しています。)

### ■ 妻の体調を気遣い、家事などを手伝う

- 仕事を効率よく進め、できるだけ早く帰るようにしよう。
- 妊婦健診に付き添う時間も是非作ろう。
- 場合によっては、家事援助サービスなどの利用も検討しよう。

### ■ 妻を精神的にサポートする

- 妻の話をよく聞こう。
- 妻の気分転換の機会を作ろう。

### ■ 妻とお腹の赤ちゃんの健康管理に配慮

- 生活リズムを整えられるよう気遣おう。
- 妻の食事(栄養素やエネルギー)、睡眠、体重コントロールなども気遣おう。
- 妻がお酒やタバコ(※)などを摂取しないように気を配ろう。また常備薬など薬を使用する場合は、医師に相談しよう
- 感染症予防など、父親も健康管理に気をつけよう。

※妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は、乳幼児突然死症候群(SIDS)と関係することが知られています。父親など周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙をやめましょう。

### ■ 上の子がいる場合は、フォローを

- 母親の変化を伝え、弟が妹が生まれる喜びを共有しよう。

### ■ いつでも妻と連絡がとれるようにしておく

- 妊娠中は、いつ何があるかわかりませんので、常に連絡を取れるようにしましょう。

# 出産

父の心得

二

## いよいよ生まれる! その時、父親はこうありたい。

お産の進行は十人十色。

お産の始まりも経過も、かかる時間も人によって異なります。

でも平均的なお産の経過を知って、見通しを持つことは大切です。

出産予定日

年

月

日

曜日

お産の始まり・入院

分娩へ



妻と赤ちゃんの状態は

- 規則的な陣痛がはじまる。  
一般的には、陣痛の間隔が10分より短くなったら入院すべきタイミング。
- 入院しても陣痛が3~5分間隔になるまでは痛みはそれほどでもなく、陣痛のきていない時は普通にしていられる。
- 内診で子宮口が7~8cm開く頃から、陣痛が強くなる。



妻と赤ちゃんの状態は

- 陣痛の間隔が1~2分になると、いよいよ出産。
- 赤ちゃんは自分自身で外に出ようと、回旋しながら産道を降りていく。  
羊水の入った袋が破け(破水)、胎児の頭が見え(排臨)、頭が出(発露)、母親の最後のふんばりで、ついに赤ちゃんが誕生!
- 母親と赤ちゃんをつないでいたへその緒を切り、「ママとパパ」にご対面。



父としてできること

- 休暇取得など、なるべく妻に付き添えるよう準備しよう。
- 互いの実家など、必要な連絡先に連絡を。
- 上の子がいる場合は、しっかり面倒をみよう。
- 陣痛中は腰をさすったり、楽な姿勢をサポートしよう。
- 水分補給に気を配り、消化の良いものを準備しよう。
- 妻がリラックスできるよう、好きな音楽をかけたり、心地よい環境を整えよう。



父としてできること

- 生まれたら、心からのねぎらいと祝福を。  
妻と喜びを分かち合い、気持ちを安定させてあげよう。
- 無事出産したことを、必要な人に知らせよう。

### 医療機関の情報

	名称	所在地	電話番号
妊婦健診を受ける医療機関			
出産予定の医療機関			
小児科			

# 出産予定日などを書き込んでみよう!



## 父子手帳

子育てするパパの参考になる「父子手帳」を作成している自治体が増えてきています。イクメンプロジェクト公式サイトでも全国の父子手帳を紹介しています。

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

### 出産後

### 退院



#### 妻と赤ちゃんの状態は

- まずは、安静にしてゆっくり休養することが大切。
- 入院は普通5日～1週間くらい。
- 入院中は、授乳、オムツ交換、検温、医師の回診（子宮の収縮具合や傷口の回復状況を診る）など、かなり慌ただしい。



#### 妻と赤ちゃんの状態は

- いよいよ退院。新しい生活のスタート!
- 赤ちゃんを抱っこして、重い荷物を持って退院するのは大変なこと。付き添いが必要です。



#### 父としてできること

- 妻と話し合って赤ちゃんの名前を決めよう。
- できるだけ面会に行こう。
- 妻にほしい物、してほしいことを聞いて、できる限り叶えてあげよう。
- 退院にそなえて、自宅をきれいに掃除するなど、妻と赤ちゃんを迎える環境を整えよう。



#### 父としてできること

- ぜひ退院に付き添おう。入院費用の精算、荷物の整理を手伝う、荷物を持つ、車を手配するなど、できることは何でも引き受けよう。

## ■ 出産後の手続き・届け出一覧 産後の妻は安静が必要です。父親が積極的に手続き・届出を引き受けよう。

赤ちゃんに必要な届け出	期限	提出先
出生届	出産日を含め14日以内	住民票のある地域か本籍地のある市区町村役所
健康保険加入	出産日を含め5日以内	勤め先の窓口

助成金などの手続き	期限
乳幼児医療費助成金	子の健康保険加入後、1か月健診まで
児童手当金	出生から15日以内
出産育児一時金	出産した翌日から2年以内
高額医療費	診察月の翌月から2年以内

父の  
心得  
三

## ついに始まった子育てライフを夫婦で協力して楽しもう!

ゆっくり、ゆったりを心がけるのが育児のコツです。  
子どもの成長・発達は個人差が大きいもの。  
家族と一緒にいて「楽しい」と思えることが一番です。

産後～8週間

月 日～月 日



### 妻の心身は

- 子宮の回復、母乳の分泌など、母体に大きな変化がおきる。母体が元の状態に戻るまで、産後6～8週間は、無理をしないよう注意が必要。
- 出産後3日～1週間前後は、いわゆる「マタニティブルー」といって一時的に気持ちが落ち込むことがある。
- 出産後2～3週間から3か月後くらいの間は、育児疲れや育児不安を感じたり、気分が落ち込む「産後うつ」になりやすい時期。



### 赤ちゃんは

- 生まれてから4週間まで(WHOでは28日間)を「新生児期」といい、赤ちゃんはまだ胎外生活に慣れていないため、手厚い世話と愛情が必要な時期。
- 「おなかがすいた」「うんちが出た」「暑い・寒い」など泣くことで不快を訴える。
- 2か月になると、あやせばほほえむように。
- 赤ちゃんによって、よく泣く・いつも機嫌が良い、あまり寝ない・よく寝る、ミルクを飲まない・飲み過ぎる、などさまざま。両親の、喜びと苦労もさまざま。



### 父としてできること

#### 妻の心身のケア・家事や育児の分担

- 「マタニティブルー」や「産後うつ」を防ぐためにも、妻の心と体の疲労を理解し、できるだけ休養できるよう、育児や家事を分担しよう。
- 育児休業や有給休暇を取得したり、なるべく早く帰ろう。
- 妻を精神的にもいたわり、安心できるような言葉をかけたり、気分転換できる時間を作ってあげよう。

#### 赤ちゃんと妻のために

- 赤ちゃんの沐浴やオムツ交換などをしよう。
- 1か月健診に付き添おう。
- 赤ちゃんのそばで喫煙しない。

#### 各種届出

- 出産後の手続きや届出を積極的に行おう。

# 産後の日程を書き込んでみよう!



## 起こりやすい事故

- 周囲の不注意によるもの
- 誤って上から物を落とす
  - 上の子が抱き上げてけがをさせたり、物を食べさせる



## 子育て期全般で父親が注意すること

### ■ 妻と話合って、育児・家事を分担する

- やっているつもりでも、妻から見たらまだまだというところ。お互いの得意分野や生活時間・仕事時間を考えて、柔軟に考えよう。(右表「参考:育児・家事の種類」を参照)

### ■ 妻の精神的なサポートをする

- 子育てについて、日頃から妻としっかり話し合おう。

### ■ 子育てを抱えこまない

- 周囲の力をうまく借りよう。(36ページのコラム参照)

### ■ 子どもの成長・発達を他の子と比較しない

- 子どもの成長・発達には個人差があるもの。多少、差があっても気にしすぎないようにしよう。

### ■ 子どもの安全と健康管理に気をつける

- 月齢や年齢で、子どもの行動や体調はどんどん変化します。成長に応じた安全の確保と健康管理を心がけよう。

### ■ 乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)に注意

- 赤ちゃんや小さな子どもは、激しく揺さぶられたり、たたかれたりして、大きな衝撃を受けると身体(特に脳や視神経)が損傷を受け、重大な障害が残ったり、死亡することも。衝撃を与えるような行動は絶対にしない!

### ■ 基本的な生活習慣を身に付けさせる

- 月齢や年齢に応じた遊びやしつけで、正しい生活習慣を身に付けましょう。

### ■ お稽古事や学習塾などは、子どもの個性や気持ちをよく考えて

- 妻と十分に話し合い、子どもが意思表示できるようになったら、子どもの気持ちもよく聞こう。

## 参考

# 育児・家事の種類

## 育児

### 赤ちゃんの頃

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 沐浴    | <input type="checkbox"/> 着替え     |
| <input type="checkbox"/> 寝かし付け | <input type="checkbox"/> ミルク、離乳食 |
| <input type="checkbox"/> オムツ交換 | <input type="checkbox"/> あやす、遊ぶ  |

### 幼児期以降

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 一緒にお風呂     | <input type="checkbox"/> 話を聞く、話をする  |
| <input type="checkbox"/> 一緒に遊ぶ      | <input type="checkbox"/> 悩み相談、アドバイス |
| <input type="checkbox"/> 子どもの傷病時の対応 | <input type="checkbox"/> 寝かし付け      |
| <input type="checkbox"/> 叱る、ほめる     | <input type="checkbox"/> 子ども関係の行事参加 |
| <input type="checkbox"/> 一緒に食事      | <input type="checkbox"/> 理解を示す      |
| <input type="checkbox"/> 子どもの送迎、移動  | <input type="checkbox"/> 勉強を教える     |

## 家事

- 食事作り
- 片付け、整理・整頓
- アイロンかけ
- 住居のメンテナンス
- お弁当作り
- 掃除
- ゴミ出し
- 食事の後片付け
- 洗濯
- 買い物



## 父の心得 四

### 子どもの成長を子育てで実感しよう!

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、夫婦で協力しあって、良い思い出をたくさん作りましょう。

時期	2か月	3か月 ●乳児検診 ●お食い初め	4か月	5か月	6か月 ●乳児検診
 <p>子どもの成長を記録しよう!※</p> <p>できた時期に「○」を付けてみましょう。子どもの成長を実感でき、「あの時はあんな風だった」と思い出づくりになります。</p>	<p>子どもの変化</p> <p><b>2~3か月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○機嫌が良いと「アーウー」と声を出すようになる。</li> <li>○3か月近くなるとガラガラなどを少しの間握ることができるように。</li> </ul>	<p><b>3~4か月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○首のすわりがしっかりしてきて、大人のお風呂に入れやすくなる。</li> <li>○声ができる方に顔を向けるように。</li> </ul>	<p><b>4~5か月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○5か月くらいで寝返りをするように。</li> <li>○人見知りが始まる子も。</li> </ul>	<p><b>5~6か月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○前にあるおもちゃを手を伸ばして取ったりするように。何でも口に入れるので注意が必要。</li> <li>○子どもの様子を見ながら離乳食を始める時期。</li> </ul>	<p><b>6~7か月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○おすわりが上手になる。</li> <li>○声を出すことが増え、「イナイイナイパー」や「タカイタカイ」を喜ぶ。</li> </ul>
	<p>父としてできること</p> <p><b>0歳の子どものために</b></p> <p><b>子育ての勉強</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○月齢に応じた子育ての知識を勉強しよう。</li> </ul> <p><b>育児や家事を分担</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○育児休業の取得をぜひ検討しよう。また、休暇をとったり、できるだけ早く帰るなどして、育児・家事を分担しよう。</li> <li>○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。</li> </ul>	<p><b>夜中の育児分担</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul> <p><b>妻への気遣い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○妻が休養できる時間を作ろう。</li> </ul>			

※記載した範囲のはじめは、約5割の子どものことができるようになる時期、範囲の終わりは約9割の子どものことができるようになる時期を示していますが、あくまでも参考です。

子どもの成長は個人差が大きく、できるようになる順序も、必ずしもこのとおりではありません。できるようになるのが遅いからといって悩む必要はなく、「個性」と考えて、子どもの成長に寄り添ってあげてください。

# 子どもの成長を書き込んでみよう!



## 起こりやすい事故

- 転落・転倒、やけど、溺水、誤飲・中毒、窒息、車中のけが
- ベッドや座席から転落(チャイルドシートで防止するなど)
- ストーブ、アイロン、魔法瓶やポットのお湯によるやけど
- 浴槽、洗濯機に落ちる(残り湯をしない)
- 【誤飲で多いもの】たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コイン、豆など

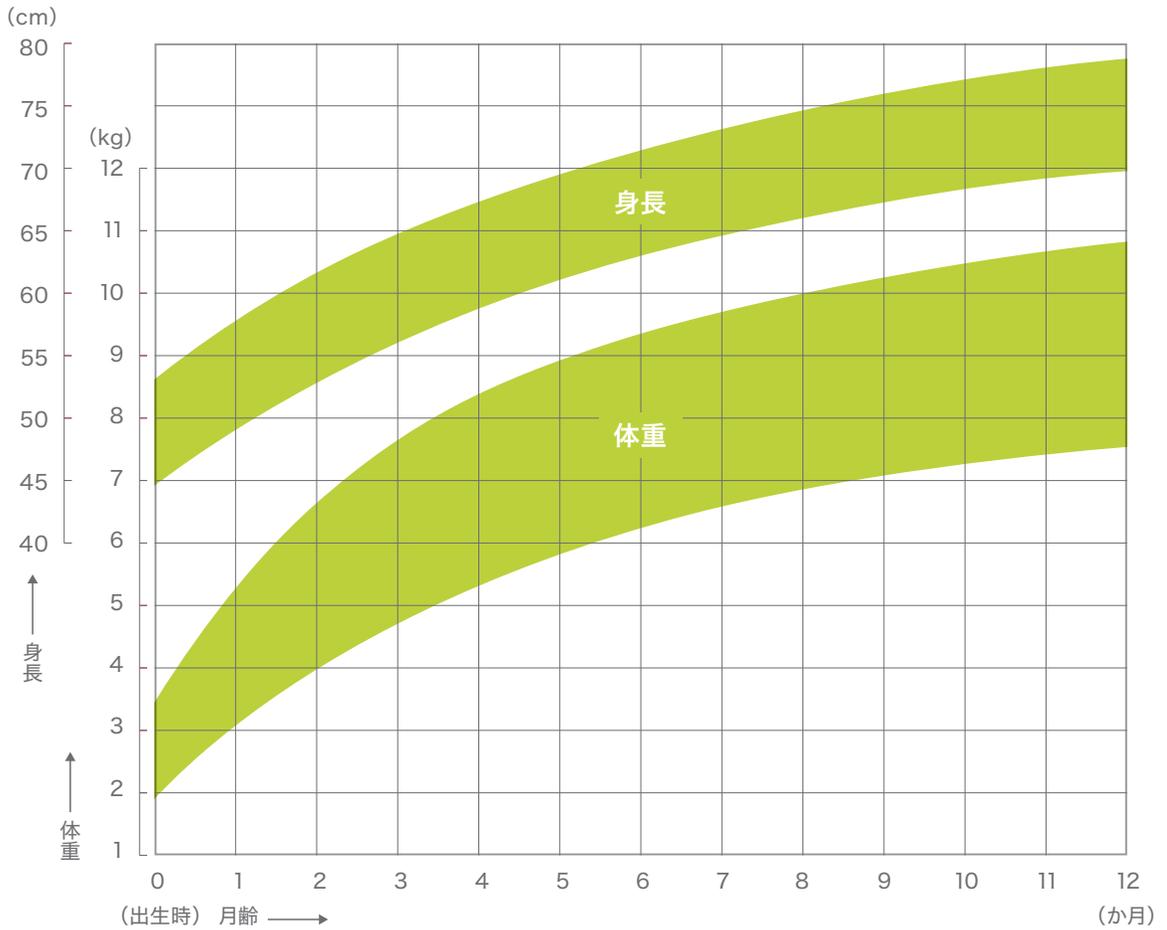


7か月	8か月	9か月 ●乳児検診	10か月	11か月	12か月
7~8か月		8~9か月		9~10か月	
10~11か月		11~12か月			
<p>○おすわりで一人遊びをしたり、つかまり立ちができるようになる。</p> <p>おすわり</p> <p>はいはい</p>		<p>○ハイハイで前に進むようになる。</p> <p>○歯が生え始める。</p> <p>つかまり立ち</p>		<p>○ハイハイやつかまり立ちが上手になって一人で遊べる時間が長くなる。</p> <p>○引き出しを開けたり、指で小さなものをつまむこともできるように。</p>	
				<p>○お腹を床につけずにハイハイする。</p> <p>○伝い歩きができるようになる子もいる。</p>	
				<p>○理解できる言葉が増え、いたずらもさかんになる。</p> <p>○バイバイのまねをしたりする。</p>	
<p><b>あやす・遊ぶ</b></p> <p>○月齢に応じた遊びで、赤ちゃんとコミュニケーションをとろう。</p> <p><b>健診などに付き添う</b></p> <p>○乳児健診や予防接種、けがや病気などに対応する時間を作ろう。</p>			<p><b>赤ちゃんのための安全対策</b></p> <p>○誤飲、転落などの事故を防止する対策をとろう。</p> <p><b>赤ちゃんの発達是人それぞれ</b></p> <p>○個人差があることを理解し、赤ちゃんの発達に過敏にならないように</p>		

# 0歳

## 男の子

子どもの体重や身長を、このグラフに記入しましょう。

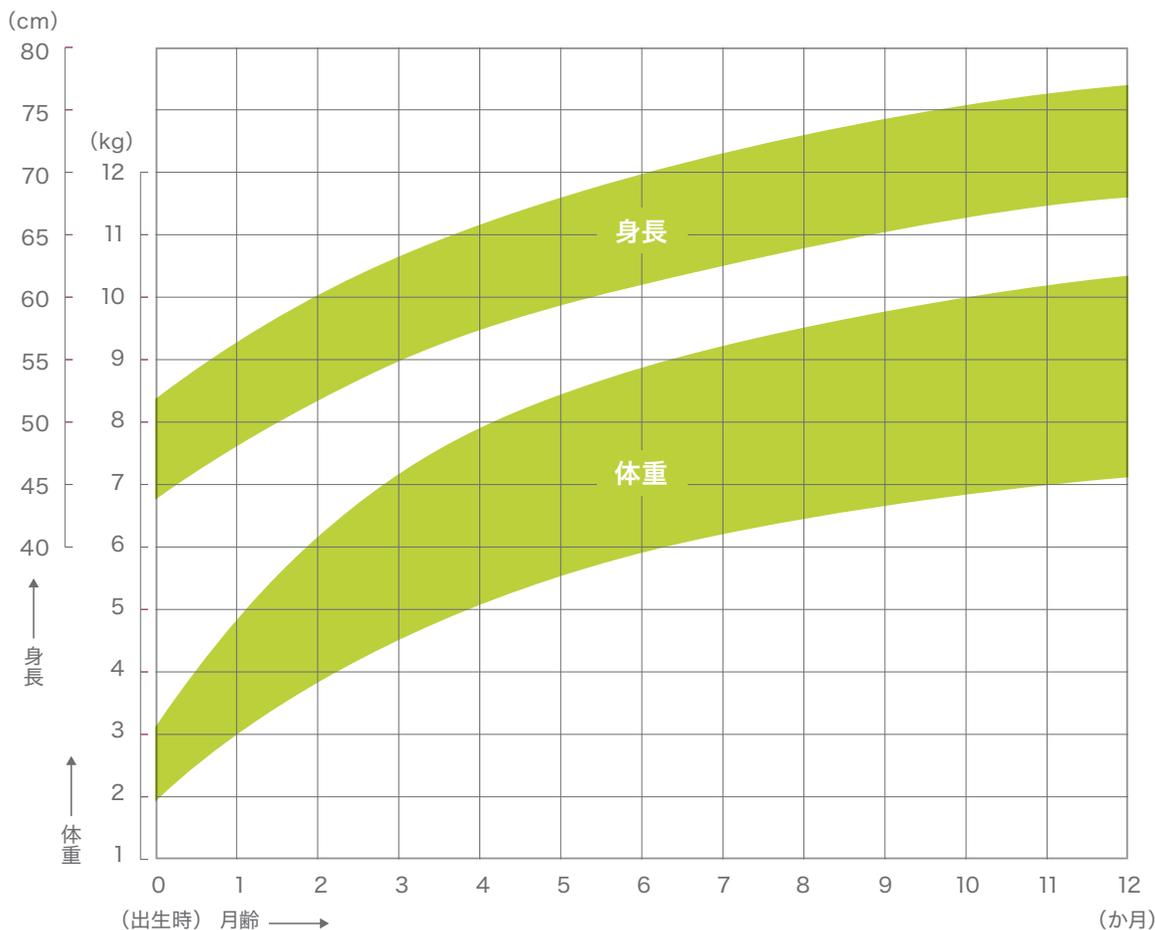


## ■ 育児休業中の家庭生活の役割分担

育児・家事の分担スケジュールを、妻と相談して割りふってみましょう。※19ページからの実例が参考になります。

時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0
基本パターン																				
夫																				
妻																				
分担を交換する日は																				
夫																				
妻																				

## 女の子



## 育児休業後のスムーズな職場復帰のために

スムーズな職場復帰のために、どうしたら良いでしょう。職場復帰と同時に、仕事と子育ての両立が本格的に始まります。「先輩パパ」たちはこうした工夫をしていました。

### ■ 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

休業中、会社の情報から閉ざされてしまうのではないかと不安を解消するために、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心掛けよう。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。

最近は、休業中の社員のための情報サイトを社内を導入したり、イントラネットで自宅から社内情報にアクセスできるようにしている会社も増えている。

### ■ ワーク・ライフ・バランスを妻と話し合う

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

復帰後はあせらないで、徐々にペースをつかんでいくことが大切だが、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。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。

## 父の心得 五

### 子どもの体と心の健やかな発達をサポートしよう!

体の成長とともに、自意識や自立心も育ち始めます。  
子どもとたくさん遊んだり、話をしながら、  
社会性や正しい生活習慣も育てていきましょう。

時期	1歳	2歳	3歳
 <p>子どもの変化</p>	<p><b>1～2歳</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○よちよち歩きができるように。</li> <li>○「ねんね」「マンマ」など言葉もだんだん多くなる。</li> </ul>	<p><b>2歳くらい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○何でも自分でやりたがり、「イヤ」も多い時期。</li> <li>○外遊びや体を使った遊びを喜ぶ。</li> <li>○「これなあに」と好奇心も旺盛に。</li> </ul>	<p><b>3歳くらい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○おもちゃとれて、スプーンでご飯を上手に食べるようになる。</li> <li>○階段の上り下りや、クレヨンで○を描くこともできるように。</li> </ul>
	<p>子どもの成長を記録しよう!*</p> <p>ひとり歩き</p> <p>単語を言う</p>		
 <p>父としてできること</p>	<p><b>1～2歳の子どものために</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもの事故を防止する対応策をとろう。</li> <li>○外遊びや体を使った遊びの相手を引き受けよう。</li> <li>○成長に差が出やすい時期なので、離乳、言葉、トイレトレーニングなど他の子と比べない。</li> <li>○子どもの好奇心や自立心を尊重した対応を。</li> </ul>		

※記載した以外でも、例えば「階段をのぼれるようになった」「ジャンプできるようになった」など、新たにできるようになったことを記録してみてください。



## 起こりやすい事故

- 誤飲・中毒、窒息、転落・転倒、やけど、溺水、交通事故
- 階段、ベランダ(踏台になるものを置かない)
- 熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす
- 浴槽に落ちる、水遊び
- 飛び出し事故(手をつなぐ)



4歳

5歳

6歳

小学生

### 4~5歳くらい

- 自意識も芽生え、少し恥ずかしがったりする。
- ごっこ遊びを楽しんだり、友達と喧嘩をすることも。

### 5~6歳くらい

- 社会性が育ち、ルールがある遊びを楽しめるようになる。
- はさみを上手に使ったり、折り紙もできるように。

### 小学校に就学したら



- 集団生活の中で、徐々に自律的に行動することを身につけていく。自分で勉強したり、好きな本を読んだり、自分なりの考えも言えるようになっていく。
- 個人差はあるが、一人でお留守番や時間を見てお稽古事に向かうこともできるように。

### 3~6歳の子どものために

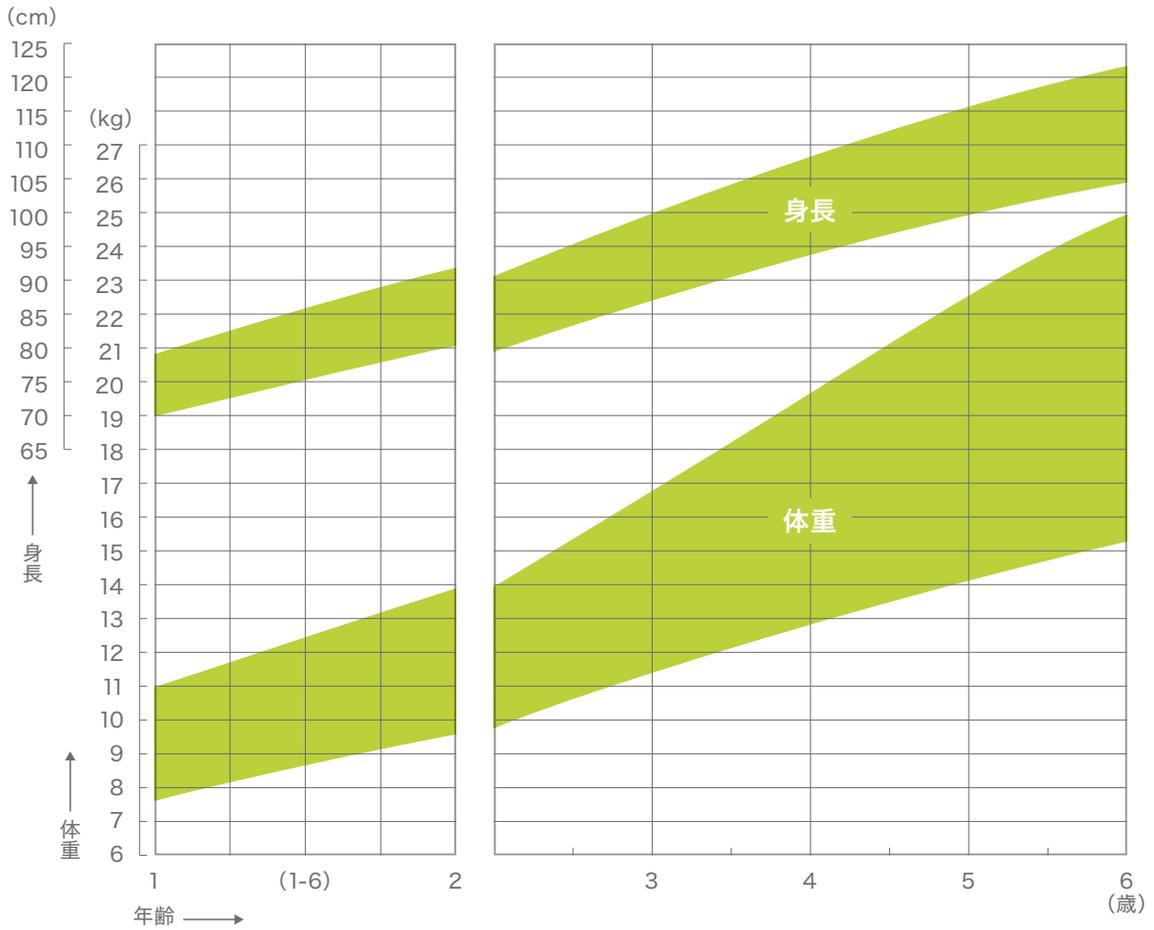
- 健診や予防接種、けがや病気などに対応する時間を作ろう。
- 保育所・幼稚園行事、保護者会活動などに、できるだけ参加しよう。
- 妻と一緒に子どものしつけについて考え、正しい生活習慣が身に付くようにしよう。
- 父親・母親それぞれの持ち味に応じて、遊びやしつけを分担しよう。

### 就学期の子どものために

- 学校や放課後児童クラブなどの行事にできるだけ参加しよう。
- PTA活動、放課後児童クラブの保護者会活動、地域の子ども会活動などに、妻と分担して対応しよう。
- 子どもの話をよく聞こう。
- 子どもの勉強を見てあげよう。
- 塾や習い事などは、子どもの気持ちや個性を良く考え、妻と相談して決めよう。

# 1歳～小学校就学まで

## 男の子

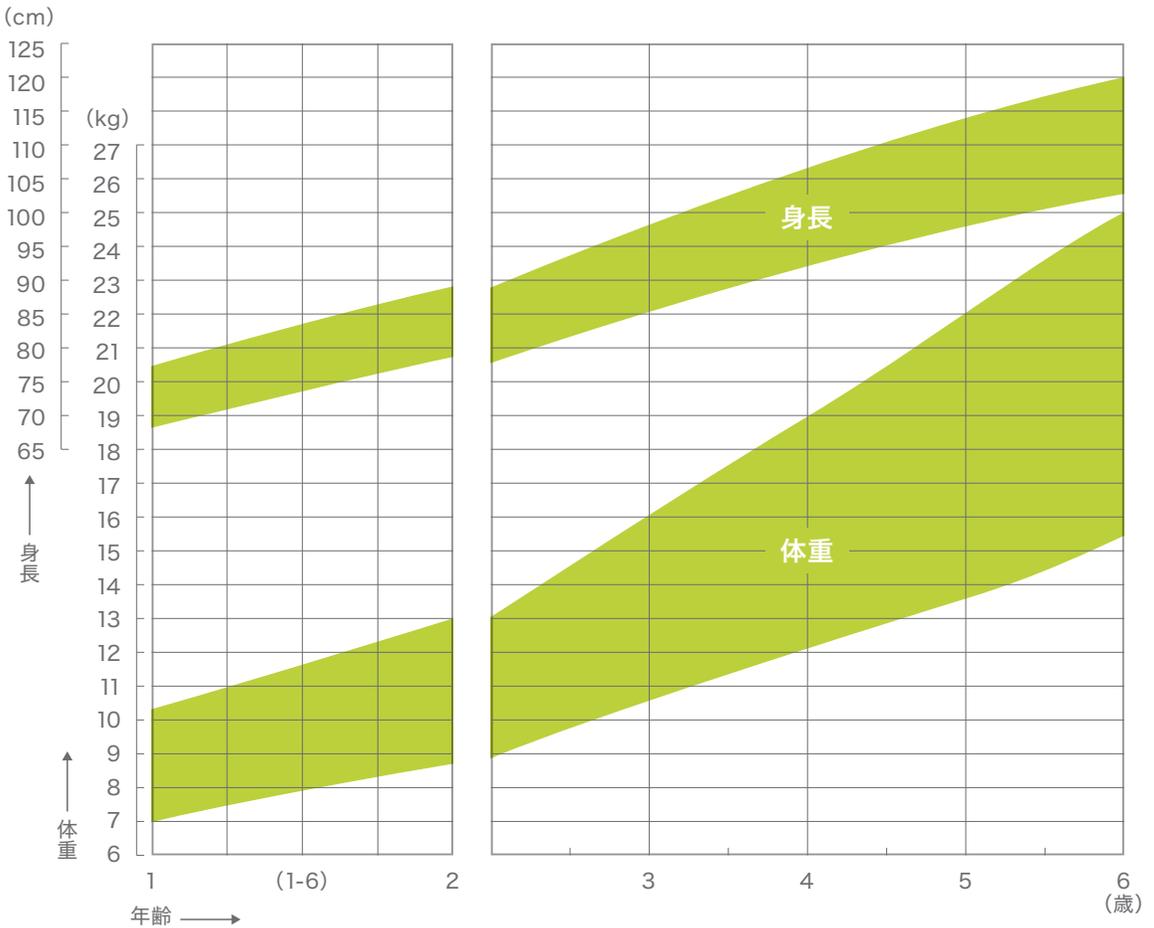


## 育児休業後のワーク・ライフ・バランス

家事・育児の分担スケジュールを、妻と相談しておきましょう。※34ページのスケジュール例が参考になります。

時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0
基本パターン																				
夫																				
妻																				
分担を交換する日は																				
妻																				
夫																				
休日は																				
妻																				
夫																				

女の子



育児休業後は、仕事の進め方や時間管理も工夫しよう

よりよいワーク・ライフ・バランスのために「先輩パパ」たちが実践している調整術をまとめました。

■ 段取り、スケジュールング、優先度を細かく考える

達成すべき目標に向けて、どこでどのくらいの時間をかけて、どんな業務を行うかを常に意識。優先度の低い仕事は「今日はやらない」と割り切ってしまうことも大切。

■ 前倒しを意識し、時間あたりの生産性を高める

急な用事や突発事項に備えて、仕事は前倒しを意識して進めよう。時間当たりの生産性を高める努力も忘れずに!

■ 仕事と家庭のすべてを計画の中に組み込む

家庭の用事も、仕事と同じくらい優先順位の高い事項として、すべてを計画の中に組み込んでおこう。

■ 情報を共有し、任せるべきことは任せる

自分にしかわからない業務をなくし、任せられる仕事はチームの仲間に任せよう。自分の時間を作り出しながら、部下・後輩の育成に努めることも大切。

■ 朝と夜のメリハリをつける

朝は早起きして家族のために時間を作り、夜は仕事に打ち込むという方法も。残業する日は、集中的に仕事して、メリハリをつけることが大事。



# 子どもの通院にそなえよう

子どもの面倒をみるのは子どもが健康できげんのいい時だけ、子どもが体調を崩したら「病院に連れていくのはママじゃなくては」などと臆しては、イクメンとは言えません。

「子どもの病気がうつって妻もダウン」ということもよくあります。また、妻の仕事が忙しくて職場を休めない日もあるでしょう。そんなとき、保育所から「お子さんが熱を出しました」と連絡がきたらパパの出番。さあ、子どもを病院に連れていきましょう。

## ■ 病院にもって行くものリスト

- 診察券
- 健康保険証
- 乳幼児医療費受給資格者証\*
- 母子健康手帳
- 飲んでいる薬があれば持って行きましょう (もしくはおくすり手帳を持参)
- 気になる症状をメモした紙(このページを活用してください)
- タオル、ウエットティッシュ、ビニール袋
- 替えの紙おむつ(必要な子)
- 着替えの服(嘔吐や下痢の症状がある場合)
- お気に入りのおもちゃ(音の出るものは周囲に迷惑なので禁止)

\*乳幼児医療費受給資格者証は、自治体によって名称が異なったり、健康保険証で足りる等取り扱いが違いますので、お住まいの自治体に確認しておきましょう。

## ■ 病院で説明する時の覚え書き

きょうの体温 度(測定時間 時 分頃)	きょうのお子さんの食欲 ない / ある	食べたものとおおよその量
気になる症状 咳、鼻水、のどの痛み、頭痛、吐き気、下痢、腹痛、発疹、その他( )		
保育士さんからの伝達事項(保育所にいた場合) 例:「保育所でのお子さんのようす」、「今日の食欲」、「いま保育所で流行している感染性の病気」		
お子さんは粉薬は飲めますか 飲めない / 飲める	お子さんにアレルギーはありますか ない / ある アレルギー名( )	お子さんの体重 kg( 月 日現在)

## ■ かかりつけ医リスト

診療科	病院名	診療時間	休診日	電話番号	備考
		( : )~ ( : )	曜日		
		( : )~ ( : )	曜日		
		( : )~ ( : )	曜日		

病気になって初めて通院するより、予防接種などの機会に医院・病院に連れて行き、慣れておくと安心です。

# 育児休業申出書

人事部長

殿

[申出日] 平成 年 月 日

[申出者] 部

課

氏名

私は、「育児・介護休業等に関する規則」第3条に基づき、下記のとおり育児休業の申し出をします。

## 記

1. 休業に係る子の状況	(1)氏名	
	(2)生年月日	平成 年 月 日
	(3)本人との続柄	
	(4)養子の場合、縁組成立の年月日	平成 年 月 日
2. 1.の子が生まれていない場合の出産予定者の状況	(1)氏名	
	(2)出産予定日	平成 年 月 日
	(3)本人との続柄	
3. 休業の期間	平成 年 月 日から平成 年 月 日まで	
4. 申し出に係る状況	(1)1歳までの育児休業の場合は休業開始予定日の1か月前、1歳を超えての休業の場合は2週間前に申し出て	いる ・ いない ●申し出が遅れた理由
	(2)1.の子について育児休業の申し出を撤回したことが	ない ・ ある ●再度申し出の理由
	(3)1.の子について育児休業をしたことが <small>※1歳を超えての休業の場合は記入の必要はありません。</small>	ない ・ ある 平成 年 月 日から 平成 年 月 日まで ●再度の休業の理由
	(4)1歳を超えての休業の申し出の場合	●休業が必要な理由
	(5)1歳を超えての育児休業の申し出の場合で申出者が育児休業中でない場合	配偶者が休業している ・ していない

(注)期間契約従業員が「育児・介護休業等に関する規則」第3条第1項なお書きの申し出をする場合は、3のみの記入で足りません。