

Papa's Notes



制作 北九州市子ども家庭局総務企画課

E-mail:kod-soumu@city.kitakyushu.lg.jp

北九州市印刷物登録番号 第2212020A号

パパになるあなたへ

新しい命の誕生、
おめでとうございます。

ただ、
まだ実感がないかもしれませんね。

そこで、この「**Papa's Notes**」を贈ります。

「**Papa's Notes**」では、これから訪れる
大切な時期の中から6つを紹介しています。

育児の先輩の方々の実験談も参考にしながら
ぜひ、自分にできることを見つけてください。

この小冊子が、
パパになっていく手がかりになりますように。

「赤ちゃんができたよ。」

ママから
この一言を聞いた時
どんなお気持ちになりましたか。

嬉しさの一方で、不安も
わいてきたかもしれません。
それはママも同じです。

だからこそ、
「ありがとう!」と笑顔で
伝えてください。



家のこと

家事も育児も

二人がして「当たり前」。

NGワードは「手伝うよ」です。

今やっている家のことに
チェックを付けてみましょう。

	よくする	たまにする	していない
●料理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●買い物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●食器洗い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●ごみをまとめる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●ごみを捨てる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●洗濯物を干す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●洗濯物をたたむ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●掃除機をかける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●トイレ掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●風呂掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●ふとんの上げ下ろし	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●ペットの散歩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●その他()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

強化ポイント!

ママの心と体の変化

妊娠してから

女性の体は大きく変化します。

つわりにより気分が悪くなったり、

体がだるく感じたりします。

また、ホルモンのバランスが

心にも影響します。

ママのつらさに耳を傾け

どうしたいのかを理解することが

ママの心身のケアに

つながります。

妊娠中のママへのサポートが

パパになる第一歩です。

つわりは、男性が想像できないくらいきつく、大変な時期です。しっかりサポートしましょう。

先輩ママの声



Sad

料理も仕事も
家事もつらい!

Sad

職場にいつ
伝えよう…

Sad

つわりって
いつまで続くの…

Happy

おなかの子に早く会いたいな! ✨

Happy

つわりは赤ちゃんが
元気な証拠!と思う
ようにしていた。

Happy

いろいろな不安が押しよ
せても夫と一緒にいてく
れると、安心できた。 ✨



先輩パパの声

禁煙した! ✨

洗濯物をたたむ時、裏返しの靴下をなおしたり、自分のYシャツにアイロンをかけたり今まで妻に甘えていたなどと感謝した。

つわりがひどい時は、背中をさすっていた。後から妻が「うれしかった」と言ってくれた。 ✨

うれしいと思ったけど、実感はなかなかわかなかった。 ✨

女性は、妊娠によって心身の変化があると聞いていたが、妻にどう接しているか戸惑った。

妻の気持ちが沈んでいるときは話を聞いたり、そばにいたりした。

妻が重い物を持ったり、転んだりしないように気を付けた。 ✨

家事に挑戦してみたら、だんだんできるようになった。

料理は苦手だったので、お惣菜などを買って帰るようにした。 ✨

妻の調子がよいときに、今の気持ちや体の変化などを聞かせてもらった。



この時期のママの様子、話したこと、あなたの思いを書きとめてみましょう。

年月日	ママの様子(体調など)	話したこと(ママのリクエストなど)	あなたの思い(こうしよう)
____年 ____月 日 天気			

つわりが治まって、一安心。出産の準備をスタート。おなかの赤ちゃんも動き始めます。

先輩ママの声



Sad

これって、妊娠中、食べて良いものかな？

Sad

健診で「順調」と言われていてもなんとなく不安…

先輩パパの声

仕事が忙しくて、帰宅も遅く、妻に何でもしてもらったことを申し訳なく思っている。



両親学級で妊婦体験をしたら、妻の大変さを実感でき、もっと積極的に家事をしようと思った。

健診や両親学級に行くことでパパになる気持ちが高まったし妻と妊娠を共有する機会になった。

妻のつわりが落ち着き、比較的動くことができるこの時期に、二人の時間をもっと持てばよかった。

Happy 夫が赤ちゃんに話しかけてくれたり健診と一緒に来てくれたりした時、「不安があっても一人で悩まず二人で乗り越えよう」と思えた。

Happy

夫との時間をたくさん楽しみたいな。

Happy

腰や背中が痛い時、夫がマッサージをしてくれてうれしかった。



妻のお腹を触ったり、エコー写真などを見たりして、赤ちゃんの成長を楽しんだ。

「赤ちゃんの生まれる前に」と、家事をいろいろ妻に教えてもらって、後々よかった。

妻との会話が増えた。

赤ちゃん用品の買い物に妻と出かけるなど、二人の時間を楽しんだ。



年月日	ママの様子(体調など)	話したこと(ママのリクエストなど)	あなたの思い(こうしよう)
____年 ____月 日 天気			

おなかの赤ちゃんが大きくなって、出産のことや産後のことを考えるようになる頃です。

先輩ママの声

Sad

陣痛に耐えられるかな…

Sad

理由はないけど泣いてしまう…

Sad

ママになって家事と育児を両立できるか心配…



一方で
出産前は
いろんな
不安も…

でも！ 夫のサポートで



Happy

歩くのが遅くなるのでペースを合わせてくれたり、靴下を履きにくくなるので履かせてくれたり…夫の優しさが心に響いた。

Happy

早く帰ってきてくれたり、一緒に過ごしてくれたことが、精神安定につながった気がする。

先輩パパの声

出産に立ち会うかどうかは、事前に二人でよく話し合っておいた方がいいですよ。

妻はお腹が大きくなり動きにくそうだったので、率先して家事をするほか、妻の足のツメを切るなど身の回りのこともサポートした。

いざ出産となると気が動転するので、準備や連絡先などは事前にまとめておいたほうがいいです。

お産になったらかけつけられるよう予定日が近づいたら飲み会を控えたり、運転できるような家でも禁酒した。

予定日を過ぎてからは、妻が不安にならないよう、自分の不安を表に出したり、焦ったりしないように気を付けた。

早く帰れるように仕事の段取りをよく考えた。職場の理解も不可欠なので普段からのコミュニケーションが大切だと思った。



年月日	ママの様子(体調など)	話したこと(ママのリクエストなど)	あなたの思い(こうしよう)
____年 ____月 日 天気			

家庭での育児がスタート。2人で協力して、がんばっていきましょう。

先輩ママの声

Sad

退院してすぐはお医者さんも助産師さんもないので、不安だった。



Sad

話す相手もなくて、社会から疎外された感じがして憂鬱だった。

Sad

赤ちゃんの面倒をみないといけないという責任を感じる中での授乳による睡眠不足、育児疲れ…。自分の時間もなく、心身ともにつらかった。

先輩パパの声

生活が激変!

初めてで、どう育てて良いかわからず、不安だった。



赤ちゃんのおむつ替えやお風呂…続けるうちにできるようになった。

妻が少しでも休養できるよう、マッサージをしたら喜んでくれた。

時間がないとき、疲れているとき、イライラもあつたが、夫婦で協力して優しい気持ちで赤ちゃんに接することができるようにしていた。

Happy

睡眠不足で、起きている時は赤ちゃんにかかりきりなので、夫が、家事や赤ちゃんのおむつ替え、お風呂、泣いた時にあやしてくれることがとても助かった。

Happy

「気分転換してね」と、私1人の時間を作ってくれたことがうれしかった。

Happy

夫が育児休業を取ってくれたので、初産でも安心感があった。



育児休業を取って赤ちゃんの日々の成長を楽しんだ。

仕事のあと、妻と連絡を取り買い物をして帰っていた。

両親学級に参加したことで沐浴がスムーズに行えた。

出産後の妻は体力が落ちているので無理をさせないよう、これまで以上に家事をした。

全ての体験が初めてで大変だったけど、楽しかった。



年月日	家族の様子(体調など)	話したこと(ママのリクエストなど)	あなたの思い(こうしよう)
____年 ____月 日 天気			

生後6か月頃から夜泣きが…。家族にとって大切な時期です。協力して乗り越えましょう。

先輩ママの声

Sad

夜泣きでつらい時「うるさい!早く泣き止ませて!」って夫から言われたこと、悲しさと怒りでずっと忘れられない。



Happy

私と夫、赤ちゃんで深夜のドライブに出ている。車の中だとよく寝てくれたし夫とゆっくり話ができて、家族の貴重な時間になった。

Happy

泣き止まなくてイライラする時もあったけど夫と交代で、赤ちゃんをあやして乗り越えた。



先輩パパの声

なかなか寝てくれず、大変だった。

妻に任せきりだったことを、後悔している。

夜泣きで夫婦ともに寝不足…

夜中のミルクや夜泣きへの対応は、夫婦で話し合って分担し、二人ともが体力を消耗してダウンしないように対策した。

だっこをして、すやすや寝てくれたとき、うれしかった。

妻に、「パパのほうが寝かせ付けが上手」と褒められた。



年月日	家族の様子(体調など)	話したこと(ママのリクエストなど)	あなたの思い(こうしよう)
____年 ____月 日 天気			

仕事と育児の両立ができるだろうか、と不安になることも。保活も気になる。復職後の夫の協力は不可欠です。

先輩ママの声

Sad

復職して、きちんと
働けるかな…



Sad

仕事をしながら
家事・育児、
できるかな…

Happy

夫が家事・育児をしてくれなかったら、
私の仕事と家庭の両立も難しかったと思う。



Happy

分きざみ、秒ざみの網わたりのような毎日だったけど、二人で協力して乗り越えた。今振り返ると、家族の絆を深めることのできた大切な時間だったと思う。

先輩パパの声

発熱が続いたとき、夫婦で仕事を休むサイクルの調整が大変だった。



自分の用意したごはんを妻や子どもがうれしそうに食べてくれたとき、うれしかった。

保育所への送迎の時間は、癒しの時間であり、仕事のパワーにもなった。

仕事との両立が難しかった。

妻が少しでも自分の時間を持つよう、赤ちゃんと一緒に風呂に入ったり、寝かしつけたりした。

家のことで時間の制約があるので、仕事の段取りやスケジュールを工夫するようになった。

家事も育児も協力してやらないと1日が終わらない。でも、ずっとやっていると慣れてきて、少しずつ余裕も感じられるようになった。



年月日	家族の様子(体調など)	話したこと(ママのリクエストなど)	あなたの思い(こうしよう)
____年 ____月 日 天気			

このほかにも、大事な時期があると思います。ぜひ、ご活用 ください。(足りない場合はコピーしてください)

年月日	家族の様子(体調など)	話したこと(ママのリクエストなど)	あなたの思い(こうしよう)
____年 ____月 日 天気			

Papa's Check～妊娠中～

妊娠中も、パパにできることに
トライしてみましょう。

- ▶ おなかの子に話しかける
- ▶ 足のむくみケアなどのために、
ママをマッサージする
- ▶ ママの体調や気持ちに心を傾ける
- ▶ 健診(産婦人科)と一緒に行く
- ▶ 両親学級などに参加する

* 両親学級とは、沐浴・妊婦擬似
体験などの実習や、先輩パパ・
ママ、参加者同士の交流会等を
取り入れた教室です。

詳しくは
区役所子育て世代包括支援センター
(健康相談コーナー)へ(35ページ)

- ▶ 出産・入院に必要な物を一緒に準備
- ▶ 不安な気持ちになったら、
先輩パパや同僚などに話してみる
- ▶ ママとの時間を楽しむ
- ▶ その他()

Papa's Check～出産前～

いざという時に備えて記入しておきましょう。

病院:

TEL _____

ママの診察券番号:

No. _____

ママの職場:

TEL _____

ママの実家、上の子の学校などの連絡先

1 .

TEL _____

2 .

TEL _____

3 .

TEL _____

* ママの実家に、あなたの電話番号を伝えておきましょう。

陣痛時に対応できるタクシーがある場合

タクシー

会社:

TEL _____

育児休業制度について

令和4年10月末現在

育児休業制度は、育児・介護休業法で「子が1歳に達するまでの間(子が1歳を超えても休業が必要と認められる一定の場合には、子が最長2歳に達するまで)、育児休業をすることができる」と定められています。

特徴

- ① パパ・ママ育児プラス
父母ともに取得すると、1歳2か月まで休業できます。
- ② 産後パパ育休(出生時育児休業)
通常の育児休業とは別に取得できる育児休業です。
子の出生後8週間以内に4週間まで、2回に分けて取得できます。
- ③ 妻が専業主婦でも休業できます。

育児休業給付金

雇用保険に加入している方が、育児休業をした場合に、原則として休業開始時の賃金の67%(6か月経過後は50%)の給付を受けられます。

厚生労働省

「育MENプロジェクト」



「産後クライシス」について

産後は、育児不安や、出産・育児の疲れから、心も体も不安定になりやすい時期です。また、ホルモンの影響で、わが子への愛情が強まると同時に「他者への攻撃性」も高まるため、夫に対しイライラしたり攻撃的になることがあります。

出産後から2~3年ほどの間に、夫婦仲が悪化する現象のことを『産後クライシス(危機)』と言い、このまま夫婦仲が改善されないと離婚に至る可能性もあります。

家事・育児を行うことも大切ですが、ママの状況を理解し寄り添うことが大切です。



もしもの時の相談先

2人で悩まず相談してください。

区役所子育て世代包括支援センター

健康相談コーナー

保健師・助産師・看護師・栄養士などが妊娠中の生活や健康、乳幼児の発達、育児、予防接種等の相談に応じます。

門司区 Tel. **093-331-1888**

小倉北区 Tel. **093-582-3440**

小倉南区 Tel. **093-951-4125**

若松区 Tel. **093-761-5327**

八幡東区 Tel. **093-671-6881**

八幡西区 Tel. **093-642-1444**

戸畑区 Tel. **093-871-2331**

子ども・家庭相談コーナー

専門の相談員が、家庭の心配ごとや子どもの養育上の問題等のいろいろな相談に応じます。

門司区 Tel. **093-332-0115**

小倉北区 Tel. **093-563-0115**

小倉南区 Tel. **093-951-0115**

若松区 Tel. **093-771-0115**

八幡東区 Tel. **093-661-0115**

八幡西区 Tel. **093-642-0115**

戸畑区 Tel. **093-881-0115**

子育てや育児に関する相談

子育て支援サロン“びあちえーれ”

育児の悩み・相談

Tel. **093-511-1085**

【10時~17時】(休業日:第1・3火曜、年末年始)

メール相談も行っています。詳しくはこちらへ→



24時間子ども相談ホットライン

子育てに悩む親からの相談、
虐待に関する通報など

Tel. **093-881-4152**

【24時間365日対応】

医療に関する相談窓口

夜間・休日急患センター内テレフォンセンター

Tel. **093-522-9999**

【24時間365日対応】

福岡県小児救急医療電話相談

#8000

平日:19時から翌朝7時

土:12時から翌朝7時

日・祝日:7時から翌朝7時

産後のママへの支援

市では、「産後ケア事業」を実施しています。
詳しくは、区役所子育て世代包括支援センター
(健康相談コーナー) または、こちらへ→



あでかけスポットほど

子育てふれあい交流プラザ “元気のもり”

対象: 小学校就学前児童



子どもの館 HOW!?

対象: 乳幼児から高校生まで



親子ふれあいルーム

対象: 概ね3歳未満の乳幼児



他にもいろいろな場所があります。
次ページの「子育てマップ北九州」で
探してみてください。

HP 子育てマップ北九州

子育てに関する施設や市の支援サービス、イベントなど、子育てに関する様々な情報を提供するホームページです。

- 妊娠中から出産後まで、行政サービスをタイムラインで紹介しています。(子育てガイド)
- 健診、預かり制度、相談窓口など行政サービスをお知らせします。
- 地図上で、施設や、赤ちゃんの駅、育児サークル・フリースペースなどを見つけられます。
- コラム「子育て知っ得!」では、市内の子育て支援の取り組みを取材形式で紹介しします。



赤ちゃんの駅

外出中に授乳やオムツ替えのため、気軽に立ち寄れる施設です。

「子育てマップ北九州」の地図上で見つけられます。



児童虐待とは

● 身体的虐待

- 殴る、蹴る、たたく
- 戸外にしめ出す
- 激しく揺さぶる
- あざ・やけどなどの外傷を負わせる など

● 心理的虐待

- 言葉の脅し、無視
- きょうだい間での差別的扱い
- 子どもの目の前で家族に対する暴力や暴言 など

● ネグレクト

- 適切な食事を与えない
- ひどく不潔にする
- 乳幼児を家や車に放置する
- 子どもの意思に反して学校に登校させない
- 重い病気でも病院に連れて行かない など

● 性的虐待

- 子どもへの性的行為
- 性的行為を見せる
- ポルノグラフィの被写体にする など

児童福祉法等の改正により、令和2年4月から、子どもへの体罰は法律で禁止されました。

近くに子育てに悩んでいる人がいる…

子育てが辛くてつい子どもにあたってしまう…

あの子、もしかしたら、虐待を受けているのかしら…

こんな時には、すぐお電話ください

📞 子ども虐待の相談・連絡先



児童相談所虐待対応 **ダイヤル**

いち はや く
1 8 9

(通話料無料)

北九州市子どもを虐待から守る条例



子どもを虐待から守るためのハンドブック



お住まいの地域の児童相談所につながります

秘密は守ります。匿名でも受け付けております