

ぶんきょう

ハッピーベイベー

応援事業

Let's Start!

子そだて  
コトハジメ

# PAPA & MAMA START BOOK



## PROLOGUE

パパママ待望のベビー誕生！

かわいい赤ちゃんと過ごす幸せな日々。

そんな中、育児をしながら孤独を感じたり、パートナーとの距離を感じてしまうことも…。

そして、現代では女性が社会の一線で活躍し続ける時代になってきました。

家事や育児においても、お互いにパートナーへの

思いやりや気遣いを大切にして、家族の健康で快適な

暮らしをつくりあげてほしい…そんな思いを込めたのが、

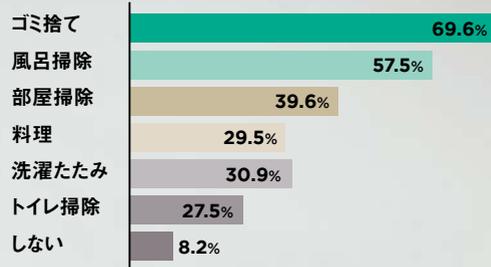
ぶんきょうハッピーベビー応援事業の

「PAPA&MAMA START BOOK～子そだて コトハジメ～」です。

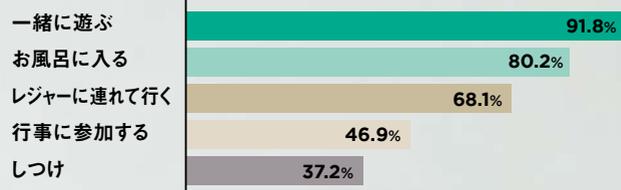
チェック!

### 今どきパパの家事・育児参加度は？

#### パパがしている家事



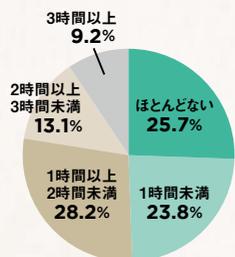
#### パパがしている育児



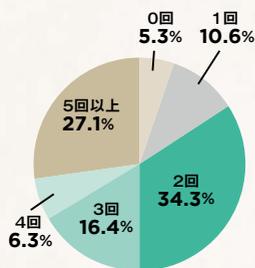


# WORKING PAPA & MAMA CATALOG 今どきの働くパパとママ図鑑

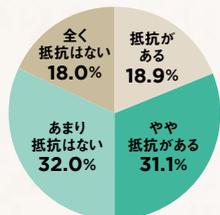
平日(仕事のある日)、  
子どもと一緒に過ごす時間は



夕飯を週に何回  
子どもと一緒に食べますか



仕事を休んで子どもの  
行事に参加することに  
抵抗はありますか



## PAPA

### スーツ

子どもの送迎を担当すると、ヨダレや吐いたもので思いがけず汚れてしまうことも! シミになりにくい、汚れが目立たない、洗濯しやすい素材のものを選ぶ人多数



### パパ用 抱っこひも

デニム生地を使ったり、大柄な男性にもジャストフィットするもの、たたむとおしりのポケットに入ってしまうほどコンパクトなものなど、いろいろ

### 通勤バッグ

パソコン、ハンカチ、メモ帳、ペン、ティッシュ、シミ抜きなど

### スマホ

ママとの連絡やスケジュール管理に。時間のあるときはゲームや音楽を楽しむことも

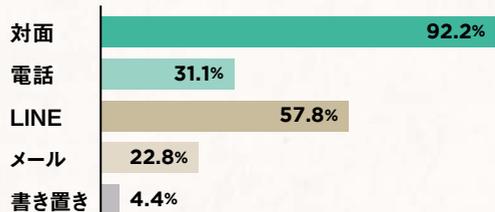
### 保育園送迎用 バッグ

着替え3~5組、連絡帳、歯ブラシ、ミニタオル、帽子、上履き、オムツがとれるまではオムツ、月曜は布団持参の場合も!

### 歩きやすい靴

子どもを抱っこしたり、重い荷物を持ちたりしても機敏に動けるような靴を!

### ママとのコミュニケーション



## MAMA

### ママ用 抱っこひも

電車やバスで移動するとき便利。着脱しやすく、腰ベルトがしっかりしているタイプが身体への負担が少ない

### 通勤バッグ

化粧品(会社で化粧することも!)、使い捨て母乳パット(卒乳まで)、ハンカチ、メモ帳、ボールペンなど



### 保育園送迎用 バッグ

着替え3~5組、連絡帳、歯ブラシ、ミニタオル、帽子、上履き、オムツがとれるまではオムツ、月曜は布団持参の場合も!

### スマホ

毎日のスケジュール管理と保育園からの急な呼び出しに対応するため必携

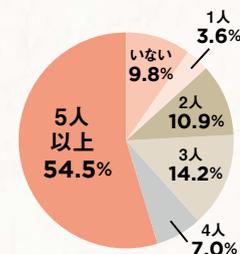
### 歩きやすい靴

急いでお迎えのとき走ること! 赤ちゃんを抱っこして、買った物を持って、階段を駆け上がるのもOKな靴を!

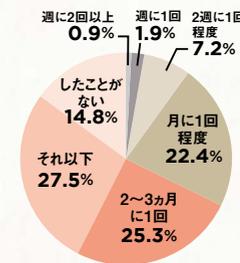
最近の興味・関心  
ベスト5

- 1位 子育て・教育 87.6%
- 2位 旅行・レジャー 65.1%
- 3位 料理 54.9%
- 4位 ファッション 43.6%
- 5位 住まい・インテリア 43.1%

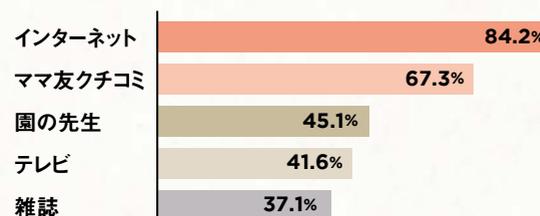
ママ友の数



ママ友との食事



子育て情報源は?



# パパとママが 笑顔でいるために

子どもが一番うれしいのは、なんといってもパパとママが笑顔でいること。NGワードではなく「うれしいことば」をたくさんプレゼントすることが、ハッピーファミリーへのカギです。

## ママがうれしいことば、うれしかったこと

「いつもありがとう」

ありがとうと言ってもらうのが一番うれしいこと。感謝は気持ちだけでなく、はっきり言葉であらわして。

「さすが!ママ」

誰だってほめられるのは、うれしい。もっともっとほめてください。

「大変だったね」

子どもがぐずったり、具合が悪かったりで1日振り回されぐったりしていたとき。涙が出るほどうれしかった。

妻外出のとき

「もっとゆっくりできていいよ」

夫から積極的に妻の自由時間を提供してあげるのは、ポイントアップ。

子どもに

「ママは疲れているから寝かせてあげようね」

私が具合が悪いときだったので、とても助かりました。

休みの日は早起きして子どもの世話をしてくれる。妻を寝坊させてくれる。

子どもと一緒に昼寝をしていたら、夕食ができていた。

子どもと外出して、私ひとりの時間を作ってくれる。

具合が悪いとき、仕事を調整して早帰りし、子どもをお風呂に入れてくれた。

プリンやアイスなどちょっとしたスイーツを買ってきてくれる。

## パパがうれしいことば、うれしかったこと

「おいしい」

料理は得意だけれど、ほめてもらうともっと張り切りたくなる。

「パパ、ありがとう!」

口に出して言ってもらおうとやる気が出る。

「助かる〜」

何をしてあげると喜ぶのかがわかってよかった。

「お疲れさま」

家事や育児で頑張る妻は偉いと思うけれど、仕事で頑張った自分もほめてほしい。

「さすがパパだね」と子どもの前でほめてくれたこと。

妻の苦手なこと(掃除・片づけ)を頼ってくれる。頑張ろう!と思う。

パパとしてではなく男としての自分に接してくれること。

会社やプライベートの飲み会に快く送り出してくれる。



## これはダメ!のNGワードとは

### • パパからママへ

疲れた

(私も疲れてます!)

まだ終わらないの

俺には自由がない

(私もない!)

早くごはん作って

めんどくさい

(絶句)

なんだっけ?

(無関心に腹が立つ)

### • ママからパパへ

どうしてできないの!?

(やり方わからない)

私がやった方がマシ

(じゃ、キミがやったら)

役立たず

(2度と手伝わないから!)

仕事ばかり

どうせ男にはわからない

(えーえー、すみませんね)

私はいつもやってます

(頑張ったのに…)

! 以下の行為は思わぬトラブルを招くこともあります

### パパからママへ

- ママが具合の悪いとき「飲み会だから」と遅くなる
- 子どもがぐずっているのに、テレビに熱中している
- ママの外出にイヤな顔をしたり、嫌味を言う
- ママの育児や家事を細かく評価し採点する
- 自分の母親と同じことを要求する



### ママからパパへ

- 手伝おうとすると「私がやった方がいい」と止める
- パパの家事や育児をいちいち批判する
- パパの話を聞こうとしない
- 仕事で遅くなっているのに、冷たい目で見ると
- 子どもと2人の世界に入ってパパを無視する



! 必ず実行したいこと

家事や育児は家庭ごとにさまざま。「こうあるべき」「こうでなくては」ではなく、相手の話をきっちり聞いて、お互いへの気遣いを忘れないこと。笑い声が絶えない、幸せな家庭を築いていきましょう!





## CHAPTER 1 妊娠と出産

自分が親になって子どもを育てることは、  
大きな喜びであると同時に責任もあります。

当たり前のように思われている妊娠と出産は、実はとても奇跡的なこと。  
妊娠が確認されても10～20%程度は流産してしまう可能性がある中、  
赤ちゃんは大きく育ち、無事出産を迎えることができます。

妊娠や出産について正しい知識を持って、  
またとない人生の一大イベントを、2人で楽しんで迎えませんか。

### VOICE 1

通勤列車ではマタニティマークをつけていても席を譲られることはほとんどないので、時差出勤を申請するなどして自衛しました。

### VOICE 2

つわりがひどく、仕事にも支障をきたしそうなときに、職場の上司から「赤ちゃんを守れるのはあなただけ。元気な赤ちゃんを育てることに専念して」と言われたときは本当にうれしかった。

### VOICE 3

出産のときずっと夫がそばにいてくれたので、日ごろの不満をぶちまけてスッキリした。

### VOICE 1

急ぎょ全身麻酔での出産に。妻は意識が戻った後に「子どもはどうなったの？」などとやや錯乱状態にあったため、「大丈夫、ちゃんと生まれてきたよ。元気だよ」とフォローすることになった。従って失言(君、お産楽だったんだってね)などは言う余地はなかった。

### VOICE 2

陣痛が来てから出産まで24時間以上かかり、その間ずっと壮絶な様子だったので、腰をさするなどずっと付き添ってフォローをした。自分としては結構頑張ったと思っている。

MAMA

まず何をやる？



文京区の  
母子健康手帳交付窓口

https://www.city.bunkyo.lg.jp/b027/p001524.html

- 保健サービスセンター
- 保健サービスセンター本郷支所
- 区民サービスコーナー



病院の特徴

- 総合病院・大学病院  
複数の専門科があるので、婦人科以外の持病などがある場合は連携がとりやすい。
- 産科専門病院  
入院中の食事、産後のケアやサービスなどに工夫をこらしている病院も多い。
- 助産院  
助産師がお産を行うので、家庭的な雰囲気の中でサポートを受けられる。

COLUMN

里帰り出産の  
メリットとデメリット

メリットは出産や子育て経験のある先輩ママがそばにいて、家事を任せて気兼ねなくゆっくり過ごせること、産後にしっかりと体を休ませることができること。デメリットは病院を途中で替えるなど、手間がかかること、また長期にわたってパパと離れて暮らすため、夫婦ともにストレスになることも。

育ボス視点  
メンバーから  
突然妊娠の報告!

育ボス:「育ボス(イクボス)」とは、職場で共に働く部下・スタッフのワークライフバランスを考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績も結果を出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむことができる上司(経営者・管理職)のことを指します(対象は男性管理職に限らず、女性管理職も)。 ※「イクボスプロジェクト」から

STEP 1 できるだけ早く産婦人科へ

「妊娠したかな?」と思ったら、できるだけ早く産婦人科を受診しましょう。妊娠中に注意することや出産について、医師の説明を聞いて正しく理解してください。体調の変化が起こりやすいので、安易に自己判断せず、医師に相談するようにしましょう。

STEP 2 妊娠したことを職場に報告

妊娠が分かったら、早目に上司に出産予定日と産前休暇開始予定日を知らせましょう。妊娠中は、産休までの約8カ月間、妊娠した状態で仕事をすることになります。定期健診以外にも、急に休まなくてはならない時もあります。

STEP 3 体調の自己管理を

体調についてはこまめに上司へ報告し、自分や周囲にとってストレスのない働き方をしましょう。医師の指示(母性健康管理指導事項連絡カード\*)をもとに、時差出勤、時短勤務なども上司に相談してみましょう。 \*産婦人科に通常常備されています

STEP 4 仕事の整理と見える化を

急な体調変化によるお休みなどに備えるためにも、やるべきことを書き出してマニュアル化する(仕事の整理)ことと、仕事の内容を上司や同僚と共有する(仕事の見える化)ことを、少しずつでも進めておきましょう。

まずは心から「おめでとう!」の一言を。「仕事で迷惑をかけること」「キャリアの断絶」に不安をもっていることも多いので、人生のもっとも重要でステキなイベントであることを最大限尊重し、不安と一緒に解決していこうというスタンスで。また本人が言う「大丈夫」はうのみにせず、早急に引継ぎ環境を整えるなど対策を。

妊娠しました!まず何をやる?



まず何をやる？

PAPA



まずは妻の身体の変化を知ろう!

「ママの分別や回収日、日用品のストックや通帳、印鑑、保険証の保管場所などを知っていますか。料理は、自分で簡単なメニューを作れるくらいにはなりたいたいもの。妻の出産、その後しばらくは家事や育児などで夫の頑張りが必要になり、仕事を休んだり、勤務時間を調整したりしなくてはならないこともあります。上司や同僚には事前に予定日などを伝えて、いざというときにサポートしてもらえようお願いします。」

「ママの体調管理も胎児の発育への悪影響の他、乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因となることが明らかになっています。可能な限り、早期に禁煙をしましょう。」

「ママの体調管理も胎児の発育への悪影響の他、乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因となることが明らかになっています。可能な限り、早期に禁煙をしましょう。」

「ママの体調管理も胎児の発育への悪影響の他、乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因となることが明らかになっています。可能な限り、早期に禁煙をしましょう。」

重要

禁煙

赤ちゃんにとってたばこは大敵。妊娠中の喫煙は、早産や低出生体重・胎児発育遅延のリスクを高めます。また、ママの受動喫煙も胎児の発育への悪影響の他、乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因となることが明らかになっています。可能な限り、早期に禁煙をしましょう。

家のことを知る+家事の分担

「ママの体調管理も胎児の発育への悪影響の他、乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因となることが明らかになっています。可能な限り、早期に禁煙をしましょう。」

## 妊娠糖尿病とは

妊娠糖尿病とは、妊娠の影響で発症する糖代謝異常の一種です。妊娠中に初めて発見・発症したもので、糖尿病には至らない程度のもを指します。妊娠糖尿病の発症率は約10%で、今まで糖尿病とは縁がなかった人でも発症することがあります。

次の方は、妊娠糖尿病を発症しやすいので、ご注意ください。

- 糖尿病の家族・親族がいる
- 肥満
- 妊娠中に体重が急増した

- 35歳以上の高齢出産
- 巨大児を出産した経験
- 尿糖で頻繁に陽性が出ていた  
自覚症状はほとんどありませんが、高血糖が持続すると早産を引き起こしやすくなったり、赤ちゃんが大きくなり過ぎて難産になったり、出生後に新生児低血糖を引き起こすリスクがあります。また、妊娠高血圧症候群や胎児発育不全、胎児機能不全を起こすこともあります。診断された場合には適切な血糖や体重などの管理が必要です。

## 妊娠高血圧症候群とは

妊娠高血圧症候群とは、妊娠中に何らかの原因で高血圧になり、それをきっかけに尿蛋白や血管障害、臓器障害などを発症する疾患です。妊娠20週～分娩後12週の間になりますが、妊娠20～32週未満で発症したものを「早発型」、妊娠32週以降に発症したものを「遅発型」といい、早発型のほうが症状が重くなる傾向にあります。全妊婦の約3～7%に発症し、重症化すると母子ともに大変危険な状態となることがあります。次に該当する人は注意が必要です。

- 年齢：35歳以上、特に40歳以上
- 体重：肥満(BMI値が25以上)
- 合併症：高血圧、甲状腺機能障害、糖尿病など
- 遺伝：母親が妊娠高血圧症候群を発症したことがある
- 出産回数：初産婦
- 妊娠関連：多胎妊娠、妊娠高血圧症候群の既往など  
妊婦健診で血圧をはかることで早期発見できるので、妊婦健診は必ず定期的に行きましょう。

## 妊娠と薬について

妊娠と薬情報センター <https://www.ncchd.go.jp/kusuri/>

妊娠と薬情報センターでは、「持病で薬を飲んでいるが、妊娠しても赤ちゃんに影響はないか」「妊娠していることを知らずに薬を飲んでしまった」などの妊娠中や妊娠希望の方の薬の相談を受け付けています。



### Q. 妊娠中にビタミン、ミネラルなどのサプリメントをとった方がいいですか

A. ビタミンBの一種である「葉酸」は、食品からの摂取に加えてサプリメントから1日0.4mgを摂取すれば、神経管閉鎖障害の発症リスクを低減することが期待できるとして、妊娠前から妊娠中の摂取が推奨されています。それ以外のサプリメントについては、欠乏症でない限り、特に使用を推奨するものではありません。ビタミンAに関しては、妊娠初期に過剰摂取すると先天異常の原因となる可能性があると考えられていますので、サプリメントの用量を守って使用しましょう。

### Q. 葉酸サプリメントの摂取が重要なのはなぜですか

A. 妊娠するとほとんどのビタミンの必要量が増えますが、特にビタミンB群のひとつである葉酸は重要です。その理由は、葉酸サプリメントを妊娠前から妊娠初期の間に摂取することによって、二分脊椎症などの神経管閉鎖障害の発症リスクを減らすことができると報告されているからです。

注：すべての神経管閉鎖障害が葉酸の摂取不足が原因で起こるわけではありません。

# 妊娠中に気をつけること

## 栄養と食事

妊娠中の食事はとても大切です。

- 1日3食、主食・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜)を組み合わせてとる
- たんぱく質を主菜から毎食10～17g(中期以降増やす必要あり)、他に乳製品を1日のなかでとる
- 毎食食品数を増やし、彩りよく栄養バランスを整える
- 菓子類は控え主食も適量とり、低GI※1を意識した食べ方を
- 妊娠中は特に貧血に備えて食事とあわせて鉄分強化食品も積極的に摂取
- 青魚に含まれるEPA、DHAは胎児の脳の発達に有効
- むくみや妊娠高血圧症候群予防のために塩分は控えめに
- 乳酸菌や食物繊維で腸内環境を整え、便秘予防だけでなく赤ちゃんにもたくさんの善玉菌を
- 産後もバランスの良い食生活を続ける

## 体重管理

赤ちゃんの重さは約3kg。羊水や胎盤を合わせて約1kg。そして、それ以外に妊婦が増えるべき体重が+5～8kgくらいと考えられています。体重が増えすぎると、出生体重4kg以上の巨大児分娩になる可能性が、また、体重増加が不十分だと低出生体重児や早産のリスクが高くなる可能性があります。

ただし、妊娠中にあるべき適正体重の基準は、妊娠前の自分の体重によって変わってきます。その基準となるのが、「BMI値」※2。

BMI値が18.5未満の人は、妊娠中の理想体重の増加は約9～12kg、BMI値18.5～24.9の人は約7～12kgの増加、BMI値25以上の人は、個別相談が必要です。



## 口腔ケア

妊娠により女性ホルモンが急激に増加することで、プレボテラ・インターメディアという歯周病原性細菌が増殖しやすくなり、また血管の透過性が高まり、唾液の粘性が高まって口腔の自浄性が低下することで歯肉の炎症や出血が起こりやすくなります。また、「つわり」による食嗜好の変化や歯みがきの困難、胎児の発育による食事回数の増加とそれに伴った口腔ケアが不足しがちなことなどにより、口腔環境は悪化してむし歯や歯周疾患のリスクは高くなります。

対策としては、食事や間食の回数が増すので、食後の歯みがきやうがいをごまめに行うようにしましょう。また、つわりの時には、できるだけ気分のよい時に歯みがきを行い、みがかない時はぶくぶくうがいしましょう。食嗜好も変わりやすいので、糖分の多い飲食物や酸性食品をだらだら食べることは控えましょう。



..... こんなときは、すぐに産科受診を! .....

### ❗ 出血

危険性の高い出血は、腹痛を伴う出血、多量の出血、長時間続く出血で、妊娠後期の出血は、切迫早産、前置胎盤、常位胎盤早期剥離の可能性が。出血があったら自己判断はせず、まずは安静に。そしてかかりつけの産婦人科に電話で問い合わせをしましょう。

### ❗ 腹痛

危険を伴う腹痛はほとんどの場合、出血を伴います。出血がなくても痛みがひどい時は病院を受診しましょう。

### ❗ ひどいつわり

水分を全く受け付けない・食べてない、飲んでない・1日に何度も吐く・体重が妊娠前の10%以上減った・数日間急激に痩せた・トイレに行く回数が激減した、というような状態が当てはまるようでしたら、かかりつけの産婦人科に電話で問い合わせをしましょう。

### ❗ 破水

お腹の中の赤ちゃんを包み込んでいる卵膜が破れ、中の羊水が流れ出ることです。破水は陣痛が始まってからおこるのが一般的ですが、陣痛前に破水することもあり、それを「前期破水」といいます。破水した後に長時間放っておくと、赤ちゃんが感染するなどの危険性があるので、破水したと思ったら、かかりつけの産婦人科を受診しましょう。

※1 低GI:GI(グリセミック・インデックス)は食後血糖値の上昇度を示す指標です。低GI食とは同じ糖質量の食品でも食後の血糖値が上がりにくい食品をいいます  
※2 BMI値(体重(kg)を身長(m)の2乗で割る)の25以上が太り気味、逆に18.5未満の場合は痩せ気味ということになります

# Let's Start Papa 家事!

## 料理編

「食べる」ことは健康な生活のための基本

健康は、栄養バランスのよい毎日の食生活によって支えられています。家庭で作る食事は、家族の体調や好みを考えながら、季節の食材を組み合わせて安価に作ることもできます。万で、中食・外食の普及によって、必ずしも全部を自分で調理しなくても食卓を整えることができるようになります。便利な食材も上手に活用して、男性もぜひ料理の腕を磨いておくれ!

### ! ここに注意!! ①

パパが手伝いたい家事のトップは「料理」なのに、ママが手伝ってほしくないトップも「料理」というデータも。ママの不満の理由は「片づけをしない」「段取りが悪い」「費用をかける」と辛らつ! 求められているのは、こだわりの男料理ではなく、日常のメニューを1人でさっと作って片づけられることなのです。

### 知っておきたい料理の「単位」

料理レシピに出てくる単位はさまざま。計量カップを使うものもたくさん、「塩少々」などは「少々」どのくらいか?と悩んでしまったりも。料理にチャレンジする前に、基本の単位を知っておきましょう。

### ! ここに注意!! ②

一度味が濃くなった料理を薄くするのは大変。特に赤ちゃんの食事は素材の味を生かした「薄味」が基本です。調味料は少なめに入れて、仕上げ前に味を確認、味が物足りないときに塩、こしょうなどの調味料を少しずつ加えていきましょう。料理初心者は、レシピ通りに作ることから始めてみて!

### 調味料などに使用する単位

- ・大さじ=15ml (15cc) ・小さじ=5ml (5cc)
- ・1カップ=200ml (200cc)
- ・少々=粉状のもの/親指と人差し指の2本指でつまんだくらいの量。液状のもの/1・2滴
- ・ひとつまみ・少量=粉状のもの/親指・人差し指・中指の3本指でつまんだくらいの量。液状のもの/さっとかける程度の量

### 水分量に使用する単位

- ・ひたひた=材料の先が水面から少し出ている状態
- ・かぶるくらい=材料がちょうど隠れるくらいの状態
- ・たつぷり=材料がすっぽり水をかぶり、ゆったり動かせるくらいの状態



### 作ってみよう! 「豚汁」

一品でたくさんの栄養が取れる豚汁は、料理初心者の強い味方。取り分ければ離乳食も作れるので、ママもさっと喜んでくれるはず。

- 材料(4人分)
  - ゴボウ 1/3本(50g)
  - 豚薄切り肉 160g
  - みそ 大さじ2
  - ジャガイモ 1個(150g)
  - [A]
  - 大根 5cm (125g)
  - 水 3カップ
  - ニンジン 1/2本(75g)
  - 顆粒だし 小さじ2/3



いちよう切り

輪切り

ピーラー:主に野菜・果物の皮むきを目的とする調理器具。

#### ●作り方(大人用)

- ①豚肉は3cm幅に切る。じゃがいもは5mm幅の輪切りにしてから、いちよう切り(縦横4等分)に。大根、ニンジンは3・4mm幅のいちよう切りにする。
- ②ゴボウはたわしなどで泥と皮をこすって落とし、3・4mm幅の輪切りにして5〜10分水にさらしてから、水気をきる。
- ③鍋に①②の野菜と[A]を入れ、ふたをしてやわらかくなるまで煮る。①の豚肉を加え、煮立ったらアク(煮汁に浮いてくる白や茶色っぽい泡やかたまり)を取る。
- ④お玉にみそを入れ、煮汁で溶きのばしながら加熱したら完成。

離乳食の作り方/生後7・8カ月  
③の大根・ニンジン・じゃがいもを取り分けてすり鉢ですりつぶし、煮汁にお湯を加えて味を調節する。

### 健康なカラダをつくるための「バランスのよい食事」とは?

#### 1日1回とりたい食品

**果物**  
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源  
皮膚や粘膜を健康に保ちます。

**牛乳・乳製品**  
カルシウムの供給源  
骨や歯の材料になります。



#### 毎食とりたい食品

**主菜**(魚、肉、大豆製品、卵など)  
たんぱく質・脂質の供給源  
体の血や肉を作ったり、エネルギー源となります。

**副菜**(主に野菜を利用した料理)  
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源  
体の調子を整えます。

**主食**(米、パン、めん類など穀類)  
エネルギー・炭水化物の供給源  
熱や体を動かすためのエネルギー源になります。

### 野菜を今よりあと1皿分増やしてみませんか?

成人が1日に必要とされる野菜の量は350gといわれています。ですが、日本人の野菜摂取の平均は約280g(令和元年国民健康・栄養調査のデータ)。つまり、あと1皿分(70g)の野菜が不足しているのです。1日の中で野菜料理をあと1皿増やしてみませんか?



詳しくは「ぶんきょう HappyVegetable大作戦」へ

### ニオイを防ぐ室内干しの方法

漂白剤入りの洗剤を使ったり、洗剤と一緒に酸素系漂白剤を使い、風が通りやすくなるように、重ねずに干すこと。除湿機や扇風機を使って、風を直接洗濯物にあてるのもおすすめ。乾きが速くなります。また、生乾きの洗濯物がおうときには、消臭・除菌効果のあるスプレーをすることで、室内干し特有のイヤなニオイを消臭できます。

### インナーのニオイ・黄ばみは「つけおき洗い」で退治

下着、特に機能性インナーは極細の化学繊維でできているので、月に1〜2回「つけおき洗い」をすると、スッキリと汚れが落ちます。

#### つけおき洗い

洗濯桶などにぬるま湯(約40℃)を入れ、洗濯1回分の洗剤と衣類を投入。30分〜2時間おいたら、洗剤液ごと洗濯機に流し入れます。新たに洗剤を足さず、ほかの衣類と一緒に洗濯できます。

### シワや型くずれを防ぐには

干す前のコツは、まず軽く振りさばいて、大きなシワをのばし、一度たたんでから、手のひらでバンバンとたたいて細かいシワをのばします。ワイシャツなどは、えりや前立て部分、ポケット、そで口などのシワが目立つ部分を引っ張ってのばすとキレイに仕上がります。

### ! ここに注意!!

- 色の濃いものと白いものを一緒に洗ったら、色移りしてしまった!
- 干すときにバンバン!としないから、タオルがみんなヨレヨレに...
- ポケットにティッシュが入ったまま洗濯機を回したらタイヘンなこと!!

ママに怒られて落ち込まないよう、洗濯の「基本」をおさえましょう。

## 洗濯編

洗濯は「科学」だ!

洗濯機で上手に洗うためのポイントには、洗濯物の量と洗剤の量と適切な水温。洗濯物の目安は、洗濯機の大さきの約7/8割です。洗濯物の詰め込みすぎはNG。汚れが落ちにくくなった原因に。洗剤が溶けにくくなった原因に。洗濯機に入れる洗剤の量は、水量や洗濯物の量によって適量がちがいます。商品に記載されている使用量の目安を守って使いましょう。洗剤は少なすぎると、汚れ落ちが悪くなるし、多すぎると、すぎが不十分になります。また、水温が低いと、一般的に汚れ落ちが悪くなります。ふだん着洗いなら20〜40℃が理想的。冬など水温が低い場合には、お風呂の残り湯を利用しましょう。ほら、洗濯って「科学」でしょ??

チェック!!

ママが帰宅するまでにしてほしいこと

- 家の中の整理・整頓
- 新しい家具の配置(ベビーベッド、たんすなど)、必要なら模様替え
- 部屋を掃除して清潔にしておく
- 妻の布団と赤ちゃんの布団を干してふっくらに
- 冷蔵庫の中の整理
- 一冊くらい育児の本や冊子を読んでおく



**MAMA**  
**妊娠中・産後のママの身体は大きく変わる**

約10カ月にわたる妊娠と、出産という大イベントを終えたママの身体は、妊娠前の状態まで回復するのに2カ月以上かかるといわれます。普段は鶏の卵ほどの大きさの子宮は、出産直前には2000倍以上も大きくなります。妊娠期間中には骨盤や胸の骨の形も変わり、ホルモン分泌も大きく変わります。ママの身体は、妊娠前と妊娠中や産後とでは、まったく別のものであることを理解しておきましょう。

**夫婦の関係性が変わる**

女性は妊娠したら「母親モード」。それは少なくとも子どもが2歳くらいになるまで変わりません。一方、男性はなかなか「父親モード」に切り替わりにくいもの。これまではラブラブだった二人の価値観が食い違ってきたり、なんとなく心の距離感が生まれてきたりするものもこの時期。ママの出産後はパパも精神的な不調になりやすいといわれています。今まで以上に夫婦で話し合ったり、気持ちを確かめ合ったりすることが大切なのです。

**COLUMN**

**睡眠リズムの変化**

産後のママは、昼も夜も授乳のため、ゆっくりとまとまった睡眠をとることができません。夜中にも授乳のために数時間おきに起きるなど、睡眠・休息不足からマタニティブルーなどに陥る場合も。赤ちゃんと一緒にウトウトしたり、ゴロゴロしたりするのは、ママにとって大切な休養のひととき。ママがお昼寝していたら、夜中に頑張るための休憩時間なのだと思います。ゆっくり寝かせてあげましょう。

いよいよ出産!



**先輩パパたちの声**

友人から「スポーツドリンクを凍らせて、タオルに巻いて持って行くといい」と教わっていたので、それは準備していた。妻が大変な思いで出産していることが分かり、尊敬の念が生まれた。男には何もできないと無力感にさいなまれたが、全力でサポートしようと思った。

**COLUMN**

**上の子のメンタルサポート**

ずっと自分だけのものだったママが赤ちゃんの方ばかり向いてしまう、それは小さい子どもにとっても大きな喪失感です。「お姉ちゃんだから」「お兄ちゃんだから」といわれても、そうそう納得はできません。そんなときの心の支えはまさにパパの役割! 上の子としっかり遊んであげる時間を作ったり、可能になったら赤ちゃんの世話をバイバイして、上の子がママを独占できる時間を作ってあげたりと工夫してあげましょう。

**PAPA**



立ち会い出産する? しない?

最近では立ち会い出産をするパパがずいぶん増えました。二人の愛の結晶である赤ちゃんが、この世に産まれ出る瞬間を一緒に体験することで、父親としての自覚が高まるともいわれています。でも、出産は壮絶な行い。血を見たり、生々しいのは……という方もきつっているはず。戦場のようになっている分娩室で、パパが具合が悪くなったりしまったりしたら大迷惑。無理は禁物! 陣痛の間、ずっと妻の手を握ったり、水を飲ませてあげたり、背中をさすったり……、出産の際にはパパができることはたくさんあります。まずは事前にかかりつけの産婦人科に相談しましょう。

## 産後のママのこころの変化

## こころの変化 3 乳腺トラブル

以下のような方が乳腺炎・白斑などを  
おこしやすいといわれます

- 乳腺が細くてつまりやすい
- 母乳分泌過多
- コレステロール(中性脂肪)が高い
- 水分不足や高カロリーな食事
- 授乳姿勢や授乳間隔が適切でない
- ストレスや疲労、睡眠不足
- 乳首に傷

赤ちゃんに吸ってもらうのがいちばんです。また、搾乳すると、白い乳カスのようなものが出てきて、詰まりが取れることがあります。乳腺が痛みや熱を伴うときは、冷やすと改善することもあります。無理をせずにかかりつけの産科を受診しましょう。



## 産後甲状腺炎とは

甲状腺はのど仏の両脇にある組織で、甲状腺ホルモンを作り出し、分泌します。甲状腺ホルモンは、体の新陳代謝を活発にする働きがあり、体熱を上げ、脈拍を上げ、血圧を上げます。また、たんぱく質の代謝、糖質の代謝、脂質に対する代謝に関連し、成長期には成長の助けをします。

産後甲状腺炎はよくみられますが、産後1～3カ月後にイライラ感が増す、神経過敏、疲れやすい、多汗、不眠などの症状がみられ、これは甲状腺ホルモンが血中に過剰に出ている状態で、数週間続きます。育児の疲

れと区別がつきづらいことがあり、人によってはその後、甲状腺の機能がダウンして甲状腺ホルモンの分泌量が減ってしまうこともあります。甲状腺は炎症を起こすと、押すと痛みがあることもありますが、押しでも痛くないので無痛性甲状腺炎と呼ばれます。

産後の甲状腺炎は一過性のため、放っておいて改善することもあります。一部の人は甲状腺機能低下症に移行するので内科受診をお勧めします。また、まれではありますがバセドウ病を発症することもあります。

## 授乳と薬について

母乳には多くの良い点があることが知られていますが、日本では服薬による赤ちゃんへの影響を心配しすぎて、簡単に母乳をやめてしまう傾向があります。お母さんが薬を使用すると、ほとんどの薬は「母乳中に移行するけれども、その量は非常に少ない」とことが知られています。

ですから、薬を飲んでいるお母さんが必ずしも母乳をあげることを諦めなくてはいけないわけではないですし、また母乳をあげるために必ずしも薬をやめる必要はありません。

主治医の先生と相談しながら決めていくことが大切です。

## 妊娠と薬情報センター

<https://www.ncohd.go.jp/kusuri/>

妊娠と薬情報センターでは、「授乳中に安全に使用できると考えられる薬」と「授乳中の使用には適さないと考えられる薬」の2つの表を掲出しています。これらは、国内外の様々な最新の医学的研究報告に基づいて作られています。センターでは授乳中のお薬相談を設けていますので、悩んだ場合には一度相談してみてください。



## こころの変化 1 マタニティブルーズ

マタニティブルーズは分娩直後からみられ、主に産後2～4日を発症のピークとし、産後7～10日以内で回復する一過性の急激な感情の動きのことを意味し、産褥期の女性の50～80%が経験します。出産による身体的・精神的負担や、待ち構える育児への不安などが軽度のうつ状態を引き起こします。これには、出産後のホルモンバランスの変化が影響しています。

マタニティブルーズの症状は次第に消えていきますので、無理に明るく振舞おうとしたり、頑張らなくても大丈夫です。マタニティブルーズを理解し、うまく自分をリラックスさせてあげることで、産後うつへの予防にも繋がります。

## マタニティブルーズの症状

- 突然、悲しい気持ちになる
- 涙もなく涙が出る
- 不安で眠れなくなる
- やる気がでない

## こころの変化 2 産後うつ

産後うつでは  
たとえばこんな症状があります

- 自分は母親としての役割が果たせていないと思う
- 赤ちゃんの発育が異常なまでに心配
- 育児書通りにいかないと、自分の育て方や赤ちゃんがおかしいのではないかと感じる
- 将来に希望や夢を感じなくなった

上記のような症状が続くときは、助産師、産科医師、保健師などに相談しましょう。米国精神科学会の診断基準では、産後4週以内でその症状が認められるものを産後うつ病としています。産褥精神病という病気の一つです。妊娠以外の時期にみられるうつ病と同じく、症状の奥深くには強い抑うつ感情があります。

治療としては、精神療法・薬による治療などが行われます。育児ストレスから休息をとるために、入院をすすめられることもあります。産後うつ病も、うつ病と同じく早期に治療を始めることがとても大切です。

## COLUMN

## 産後のケアにも注意を

妊娠中に妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病と診断された女性は、産後長期的に高血圧症や糖尿病のリスクが高いことが知られています。産後も健康管理に気を付けましょう。



今しかできない  
育児を楽しもう

育児を楽しむには、とことん「子どもの生活リズムを大切に  
にした生活」に頭を切り替えること。子どもがいるから〇〇  
できない、ではなく、子どもと一緒に〇〇しよう、と考えて、  
「予定通りにできてラッキー♪」くらいに思うとストレスは  
たまりません。子どもの感性や成長は今、そのときしか感じ  
ることはできません。子どものために費やす時間は、長い  
人生の中のたった数年。この機会をたっぷり楽しまないな  
んて、本当にもったいないことだと思いませんか。

ワタシ流、  
オレ流でOK!

赤ちゃんの育て方は、健康や安全面以外では「絶対に  
これが正しい」といえることはほとんどないのです。大切  
なのは、2人でしっかり話し合って育児の方針を共有した  
上で、ママの『ワタシ流』、パパの『オレ流』を実践すること。  
そうはいつでも初めての育児にはわからないこともたくさん  
あります。子育ての大先輩である、ママの両親、パパの両  
親から学べることはたくさんあるはず。互いの両親に対して、  
「貴重なロールモデル」として接してみてもはどうでしょう？



## CHAPTER 2 幸せのその先へ



一緒に確認!

## 赤ちゃんの事故防止

家の中には、コインや植物、固い素材でできた家具など、赤ちゃんにとっては危険なものがたくさんあります。赤ちゃんがつかまり立ちやハイハイなど、少し自分で動けるようになったときがとつても危険! 赤ちゃんの目線になってしっかりチェックを。プラグ差し込み口のカバー、キャビネットや引き出しのロック、中に入れてこられない&外に出られないようにするゲートなど、事故防止グッズも賢く利用しましょう。

東京都  
福祉局のホーム  
ページの関連  
情報もチェック!  
<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/nyuuyoji/index.html>



### 窓

一見高いところにあるような窓でも、子どもは物を積んで踏み台にしてしまうことがあります。そのときに窓が開いていたら、下に落ちてしまうことも! 簡単に開けられないロックをつけたり、窓の近くにゲートを設置したりしましょう。

### カーテン

カーテンについている紐も、引っ張るとカーテンが落ちてきたり、巻き付いたりすると危険です。まとめて止めたり、結んで短くしておきましょう。

### 観葉植物

植物の中には毒を持ったものもあるので、子どもの手の届かないところに置きましょう。

### お風呂

幼児は少しの水深でも溺れる可能性があります。浴槽や洗面器、バケツなどに水を残さないよう習慣付けましょう。

### ドア

乱暴に閉めたり開けたりすると、子どもが手をかけていたり、下でハイハイしていることもあるので注意!

### 電池・たばこなど小さいもの

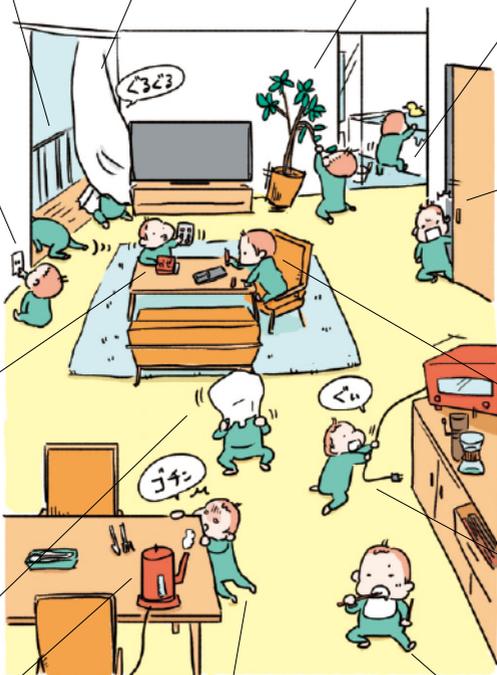
子どもはなんでも口に入れたがるもの。窒息の危険性もあるので特に注意しましょう。

### コード

電気のコードは、子どもが引っ張って抜いてしまったり、引っ張ったことにより電気製品が倒れたりするので危険です。

### はし、フォーク、ナイフ

尖ったものが入っている引き出しはロックしましょう。



### コンセント

簡単に子どもが外せないような専用のカバーを使う方が安全です。かわいいものはかえて子どもの興味をひいてしまうので、シンプルなのが一番。

### 薬品類

薬や洗剤はロックのできる背の高いキャビネットにしまいましょう。低い位置や取っ手のある棚にしまった場合は、高い位置に移すか、戸がついていればロックしましょう。

### ビニール袋

遊びでかぶったりすると窒息の恐れも。きちんとしまっておきましょう。

### 湯沸かしポット

コードをひっぱったりして転倒したら大火傷の危険性も。

### 固い家具の角

テーブルや壁の直角部分は、子どもが転んでぶついても痛くないように、パッドをつけてカバーしましょう。角をカバーするパッドや、フェンスなども売られています。

## Let's Start Papa 家事!



### 基本の「き」 掃除編

- その1 上から下へと掃除**

基本中の基本の動作は上から下に掃いていく(拭いていく)こと。机の上を拭いていて照明の汚れに気がついて照明を掃除するなんてことをしていたら、照明に付いたホコリが下に舞い降りるので、また机の上を拭かなくてはいけなくなります。
- その2 乾いた汚れは乾いたままで取り除く**

乾いた汚れは、濡らしてしまうことで取り除くのに時間がかかってしまいます。
- その3 オモチャの消毒は成分に注意!**

赤ちゃんが口に入れても大丈夫なものか、よく確認を。煮沸消毒したり、水や自然由来成分の除菌スプレー、ノンアルコールタイプの除菌シートなど、上手に活用しましょう。
- ① 時間と温度を利用しよう**

頑固な汚れはごしごしと力任せに落とすとすり、つけ置きをして汚れをゆるませてあげると、取れやすくなります。そして温度を40℃位にすることで汚れ落ちがぐっとよくなるので、洗剤を温めるのも効果的。掃除で大活躍の重曹水も温めてから使うと効果的です。

## すてきな自分と未来の家族のために

### プレコンセプションケアとは

プレコンセプションケア (Preconception care) とは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。プレコンセプションケアによって、女性やカップルがより健康になると、元気な赤ちゃんを授かるチャンスを増やすこと、さらに女性や将来の家族がより健康な生活を送れることを目指しています。プレコンセプションケアは、妊娠を計画している女性だけでなく、すべての妊娠可能年齢の女性にとって大切な

ケアです。自分を管理して健康な生活習慣を身に付けること、それは単に健康を維持するだけではなく、よりすてきな人生を送ることにつながるでしょう。

#### プレコンセプションケアセンター

<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/>

国立成育医療研究センターの「プレコンセプションケアセンター」では、「プレコンチェック(検診とカウンセリング)」と「プレコン相談」を行っています。



### プレコン・チェックシート



適正体重をキープしよう!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
禁煙する。受動喫煙を避ける。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
アルコールを控える。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
バランスの良い食事をこころがける。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
葉酸を積極的に摂取しよう。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
150分/週運動しよう。(こころもからだも活発に!)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ストレスをためこまない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感染症から自分を守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ワクチン接種をしよう。(風疹・インフルエンザなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
危険ドラッグを使用しない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有害な薬品を避ける。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
生活習慣病をチェックしよう!(血圧・糖尿病・検尿など)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
がんのチェックをしよう!(特に女性は乳がん・子宮頸がんに気をつけよう!)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
持病と妊娠について知ろう。(薬の内服についてなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
歯のケアをしよう!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家族の病気を知っておこう。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
計画: 将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ストレスとの上手な付き合い方

### こんなことはありませんか? (表1)

- |                                               |                                          |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ぼんやりしていることが多い        | <input type="checkbox"/> やる気がない          |
| <input type="checkbox"/> 無表情でいることが多い          | <input type="checkbox"/> 夜眠れない           |
| <input type="checkbox"/> 話しかけられても反応が遅れる       | <input type="checkbox"/> 外出が億劫になる        |
| <input type="checkbox"/> 疲れがひどく、とれない          | <input type="checkbox"/> 食べ過ぎまたは極度に食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 物事をマイナスにとらえてしまうことが多い |                                          |

### ストレスの原因 (表2)

- パートナーの理解不足
- 睡眠不足
- 自由な時間がない
- 話し相手が減った・いなくなった
- とにかく気持ちに余裕がない

妊娠がわかったときは、これから生まれてくる命に思いを馳せ、育児も仕事も両立して頑張ろう!と思っても、いざ出産し育児を始めるとなると、こんなはずじゃなかったと感じる方もいるでしょう。今はまだ大丈夫と思っ

ても、ストレスを抱え込んでしまっている場合もあります。パパ・ママに「表1」のようなことはありませんか? もし当てはまることが多いようでしたら、育児や仕事などでストレスを抱えてしまっているかもしれません。早めに気づいて、自分の心のケアをしっかりしていきましょう。

では、ストレスの原因は何でしょうか。「表2」を見てください。ストレスを抱えてしまう最大の原因は、あなたが頑張りがすぎているからではないでしょうか。あれもしよう、これもしよう、と頑張らずに、自分自身を優しくいたわってあげてください。

育児や仕事、パートナーに対しての理想が高ければ高いほど、現実とのギャップに悩み、ストレスになってしまいます。ご自身にあったストレス解消法を試してみましょう。

パートナーの協力が必要な場合もあります。ストレスをためているのはママだけではありません。生活環境の激変は男性にだって大きなストレス。しかも「男にはわからない」「何もわかってないくせに」などと言われたら...。双方が上手にストレスを解消できるよう、お互いを思いやる心の余裕を持ちたいですね。

ストレス過多に注意してストレスに気づくこと、解消方法を持つことが大切

#### 文京区の「こころの体温計」メンタルヘルスチェックシステム

<https://fishbowlindex.jp/bunkyo/demo/index.pl>



#### 文京区の子どもと家庭に係る総合相談

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/b024/p001832.html>



#### 文京区の相談窓口

- 保健サービスセンター
- 保健サービスセンター 本郷支所

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/b029/p002740.html>



# 復職前にやってみよう!

ママの復職に向けて! 我が家の体制チェックリスト ……> **30P** へ

復職後、パパは何をやる? チェックリスト ……> **32P** へ

●復職前と復職後を比べてみましょう

復職後1日の流れシミュレーション ……> **34P** へ

●復職前と復職後を比べてみましょう

## ママ復職後 ケーススタディ

### CASE 1

月に1度は保育園であらゆる病気をもらってきて、仕事を休んだり、遅刻・早退を繰り返し、本当にストレスがマックスでした。普段から仕事は前倒し、非常事態に備えるようにしています。

### CASE 2

夫婦それぞれのスケジュールを共有できるように、カレンダーに書き込んでいます。子どもの予防接種は、今はまだママの担当ですが、予防接種のスケジュールをスマホのアプリで管理できたりするので、パパにも積極的に協力してほしいと思います。

●文京区の子育て応援  
ワクチンナビ  
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/b028/p002683.html>



### CASE 3

復職に当たって、病児保育を徹底的にチェックして、すぐに利用できるようにしました。結果的にあまり利用することはありませんが、安心感が違います。

2016年11月  
サンケイリビング新聞社実施座談会より

### 先輩ママとパパから

- おじいちゃん、おばあちゃんにはつつい甘えてしまって、手伝ってもらいがちですが、なるべく頼りきりにならないよう、外部サポートも検討して。
- 夫婦で掃除・洗濯は平日はしないと決めて、休日に2人で一気に片付けます。平日は家がすごいことになっていますが、気が楽です。
- 病院への受診はママの仕事になりがちですが、子どもの状態を夫婦で共有し、パパも受診できるようになった方がいい。

### 育ボス視点

#### 育休明けの部下が職場に戻ってきた

定期的に面談して、部下の状況を把握すること。母子ともに新しい環境でのスタートに不安でいっぱいですから、できるだけ前向きな言葉で励ましましょう。ただ「ガンバレ」ではなく「無理はしないで、職場のみならず情報共有して」という方向で。部下とのコミュニケーションのポイントは①予定していた労働時間を守れているか②子どもと本人の健康状態③仕事に関して困っていること④組織・会社への要望。子どもは突発的なことがあって当たり前。本人の努力ではどうにもならない事態を想定してマネジメントすべし!

# ママ復職に向けて



### 育休の落とし穴

今はほとんどの場合、子どもが生後1歳になるまでは育児休業を取得できるようになりました。が、この「1年の休み」が落とし穴になることも! 妻は初めての育児に家事に大忙しなのですが、夫がこの「専業主婦が家にいる状態」にどっぷりつかってしまうと、妻復職後の家事・育児の分担がスムーズに進まなくなることも。育休中もパパの家事・育児参加は欠かせません!

### 産後パパ育休(出生時育児休業)(令和4年10月1日施行)

子が生まれた直後の時期に、柔軟に育児休業を取得できるよう創設されました。子の出生後8週間以内に4週間まで、2回に分割して取得可能。

### ママ復職後に変わるパパ

子どもを保育園などに預けて働くようになって変わることは大きく2つ。ひとつは、保育園の送迎などにより、時間の制約が生まれること。もうひとつは、子どもの体調などにより突然の休みや遅刻・早退など。子どもが保育園などで集団生活を送るようになる。ママと家庭内での生活リズムは、はるかにさまざま。ママが病気になることも、ママが面倒を見るパターンが多いのですが、パパの協力なくしては乗り切れない事態が起こることも。二人で話し合って危機管理もしっかりしておきましょう。

診断結果

合計点が  
**3点以下**

比較的容易に両立できそう

パパが早く帰ってくる、親の協力が期待できるなど、点数が低いところを意識して、その利点を大切にしましょう。

合計点が  
**4点～6点**

夫の協力が欠かせません

妻ひとりではパンクしてしまいます。「困ったときに考える」のではなく、2人で話し合って、それぞれの役割分担を具体的に決めておくことが重要です。

合計点が  
**7点～9点**

自分と夫+親などの協力が必要

親か民間サービスのいずれかで、ある程度家事・育児がカバーできる体制を準備しておきましょう。

合計点が  
**10点以上**

複数のサービスで対応

行政サービスと民間サービスなど複数のサービスを組み合わせて乗り切る工夫を。夫婦ともにヘトヘトにならないよう、育休中からしっかり準備することをお勧めします。

どんなサービスがあるのかな？

文京区のサービス

一時保育／ショートステイ・ワイルドステイ／病児・病後児保育／ファミリー・サポート・センターなど

文京区子育てガイド  
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/b022/p001425.html>



詳しくは →



民間のサービス

民間のベビーシッター／病児・病後児保育／家事代行サービス／タクシーなど。コストはかかりますが、急な依頼でも対応してくれるなど、特に緊急時には役に立つので、育休中にじっくり比較、チェックを。

CHECK LIST  
1

ママの復職に向けて！  
我が家の体制チェックリスト



ママの復職に当たって、まずは「わが家の体制」を数値で客観的に評価してみましょう。「なんとかなる」と考えていたら「どうにもならない！ どうしよう」という事態に陥ることも。状況を2人できちんと把握して、少しでも事前に準備を。

母乳(0～1歳)

100%ミルク	.....	0
1日 1～2回	.....	1
1日 3～4回	.....	2
就寝中も必要	.....	3

夜泣き(0～1歳)

しない	.....	0
1晩に1回程度	.....	1
1晩に2～3回	.....	2
1晩に4回以上	.....	3

パパの帰宅時間

いつも子どもが寝る前	.....	0
週2日以上子どもが寝る前	.....	1
大体子どもが寝た後	.....	2
単身赴任などでいない	.....	3

ママの通勤時間

30分未満	.....	0
30分～1時間未満	.....	1
1時間～1時間半未満	.....	2
1時間半以上	.....	3

保育園サービス

● 預かり時間の長さ	ほぼ全部OK	.....	0
● 突発延長の可否	半分以上OK	.....	1
● オムツ・シーツ・毛布カバーの用意有無	半分以上NG	.....	2
● シーツ・毛布カバー・着替えの洗濯有無	ほぼ全部NG	.....	3
● 発熱時の預かりの有無など			

親の協力

近所で協力あり	.....	0
関東圏で協力あり	.....	1
遠方で緊急時協力あり	.....	2
協力ほぼなし	.....	3

子どもの様子 ※個人差あり

大人しくて手がかからない	.....	0
手がかかる子ども1人	.....	1
2人の子どものうち1人は手がかかる	.....	2
2人とも手がかかる子ども or かなり手がかかる子ども1人	.....	3

## ■お風呂に入れる

- 回数  やむをえない場合以外ママにお任せ  週1日  
 週2・3日  週末+週2・3日
- 内容  やらない  子どもを入れるだけ(洗うだけ)  
 子どもの着替え準備~入浴~ドライヤーが1人でできる  ママ不在時には自分で全部できる

## ■寝かしつける

- 回数  やむをえない場合以外ママにお任せ  週1日  
 週2・3日  週末+週2・3日
- 内容  やらない  まだ1人では難しい  
 ママがいれば自分でできる  ママ不在時には自分で全部できる

## ■ゴミ出し

- 回数  やむをえない場合以外ママにお任せ  ゴミ収集日のうち1回  
 ゴミ収集日のうち2・3回  ゴミ収集日すべて
- 内容  やらない  言われれば、捨てる  
 自主的に家の中のゴミを回収して捨てる  ママ不在時には自分で全部できる

## ■掃除

- 回数  やむをえない場合以外ママにお任せ  週1日  
 週2・3日  週末+週2・3日
- 内容  やらない  言われれば、掃除機をかける  
 自主的に家中を手順よく掃除できる  ママ不在時には自分で全部できる

## ■洗濯

- 回数  やむをえない場合以外ママにお任せ  週1日  
 週2・3日  週末+週2・3日
- 内容  やらない  干す、たたむを言われればやる  
 干す、たたむ、片付けるまでを自主的にやる  ママ不在時には自分で全部できる

## CHECK LIST 2

### 復職後、パパは何をやる? チェックリスト



ママの育休中に家事、育児はママに任せっきり、というパパもいるかもしれません。ママが復職してから…と言わず、このページを見て2人で今後どのように分担していくかを考えてみませんか。まずは得意なことから始めてみましょう。そしてママからパパに「ありがとう」を忘れずに。

## ■保育園の送迎

- 回数  やむをえない場合以外送迎なし  送りのみ  
 送迎ともに週2・3日  送り5日+お迎え週2・3日
- 内容  送迎のみ  連絡帳記入  
 送迎のみ  着替え、オムツ等の記名、セット  言われればやる  
 連絡帳記入  掲示板のチェック
- 連絡帳記入  自主的にやる  左以外にも  参観日  父母会の参加  
 着替え、オムツ等の記名、セット  掲示板のチェック  子ども会 / ママパパ会企画運営

## ■食事まとめ調理

- 回数  やむをえない場合以外ママにお任せ  週末買い物につきあう(荷物持ち)  
 週末+食事作り1日  週末+食事作り2・3日
- 内容  やらない  週末買い物につきあう  
 やらない  フリージング  言われればやる  
 簡単な調理  簡単な調理
- 必要なものを聞き、買い物  自主的にやる  左以外にも  献立作成から担当  
 フリージング  簡単な調理  得意レシピがある

## ■夕食

- 回数  やむをえない場合以外ママにお任せ  週1日  
 週2・3日  週末+週2・3日
- 内容  やらない  できたものを温めて並べるだけ  
 簡単なものなら作って子どもに食べさせる  ママ不在時には自分で全部できる



# ぶんきょうハッピーベイベー応援事業

子どもを望むすべての区民が安心して子どもを産み、育てられるよう、区民自らの主体的な健康維持・増進に向けた取組みを支援するとともに、妊娠・出産等に関する正確な情報を提供し、区における少子化対策の推進を図ります。

文京区では2014年度に「ぶんきょうハッピーベイベー応援団」を立ち上げ、少子化対策の一環として「ぶんきょうハッピーベイベープロジェクト」（2024年度よりぶんきょうハッピーベイベー応援事業に名称変更）を展開してまいりました。「Happy Baby Guide Book」などの啓発冊子の作成やハッピーベイベー講演会、ハッピーベイベー健康相談などの事業を行っています。

## 【発行ご協力】

ぶんきょうハッピーベイベー応援団（敬称略）（2019年7月発行時）※現在活動休止中

細川モモ	予防医療コンサルタント Luvtelli代表理事
青野慶久	サイボウズ(株)代表取締役社長
安藤哲也	NPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事
伊藤綾	(株)リクルートホールディングス サステナビリティ推進部 パートナー
高坂一子	三起商行(株) (ミキハウス) 営業企画部
遠山雄大	順天堂大学医学部附属順天堂医院小児科
竹内幹	一橋大学大学院経済学研究科准教授
堀江敦子	スリール(株)代表取締役

## ● 文京区の育児・子育て

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/b003/p007513.html>



## ● 文京区の相談窓口

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/b003/p001398/index.html>



## ● iction! (イクション)

<https://www.recruit.co.jp/sustainability/iction/>



ファザーリング・ジャパン®非営利公認団体  
「秘密結社 主夫の友」

  
<https://www.facebook.com/shufutomomo>



子そだてコトハジメ

## PAPA & MAMA START BOOK

令和元年(2019年) 7月発行 文京区保健衛生部 健康推進課

令和6年(2024年) 7月改訂

〒112-8555 文京区春日1-16-21

医療監修: 三戸麻子 国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター

協力: (株)リクルートマーケティングパートナーズ

制作: サンケイリビング新聞社

印刷番号: G0224015