IKUMEN HANDBOOK

for nara papa

発行：令和５年3月

ごあいさつ

奈良市長
仲川 げん

新たな家族を迎えられる皆様、おめでとうございます。

母子健康手帳が配布され、お腹のふくらみと共に親の実感も増していく母親と比べて、父親は、何が求められているのかわかりにくく、実感もわきにくいと言われています。私自身、三児の父親ですが、一人目が生まれたときは、どう関わってよいのか分からず妻に大きな負担をかけてしまいました。

この「IKUMEN HANDBOOK for nara papa」は男性がもっと育児に関わりやすいようにと、妻の妊娠～出産、そして子どもが生まれてから６歳になるまでに知っておきたい情報を１冊にまとめ「パパ専用の育児ハンドブック」として作成しました。

子どもの笑顔は親や家庭のみならず社会を輝かせる宝物です。この「IKUMEN HANDBOOK for nara papa」を読まれた男性が、子育てを大いに楽しみ、それがあなたのパートナー、そしてお子さまの笑顔につながっていくことを願っています。

CONTENTS

イクメンハンドブックって？ … P2

第１章　妊娠から出産まで … P3～

第２章　赤ちゃん誕生から１歳になるまで … P11～

第３章　１歳から６歳まで … P23～

第４章　不慮の事故から子どもを守ろう … P31～

第５章　奈良市の子育てお役立ち情報 … P39～

付　録

イクメンハンドブックって？

イクメンハンドブックは、「パパのための育児ハンドブック」です。

これまではパパ向けにはこういった手帳はなく、ママと比べてなかなか実感がわきにくい、パパが育児に関わりたくても何をすればよいのかわかりにくい原因のひとつとなっていました。

妊娠、出産によってママの身体と心にどのような変化が起こっているのか、新しい家族を迎え、育てていくために父親としていったい何が求められているのか…。出産や育児には、パパにぜひ知っておいてほしい大切なことがたくさんあります。

この本がそれらを知るきっかけに、そしてパパとママがともに子育てについて考えるきっかけとなり、それぞれのご家庭に合った育児スタイルを築いていってもらえれば幸いです。

第1章
妊娠から出産まで

（妊娠７か月(27 週)まで）

妊娠初期～中期

実際の日付

月　日～　月　日

パパの心得

赤ちゃんが生まれてからではなく、ママの妊娠中から「パパ」をはじめましょう！ママはつわりで疲れやすくなっています。体調や気持ちの変化をよく聞いて、ママに寄り添ってサポートしましょう。ママの体調が落ち着いて、妊娠 16 週以降ならママと一緒に「はじめてのママパパ教室」へ行ってみるのもいいかもしれません。

知っておこう！ママの状態

妊娠初期（２か月～４か月）

・排尿の回数が増え、便秘がちになります。
・乳房がはりおしりが大きくなります。

妊娠中期（５か月～７か月）

・胎盤が完成し、比較的母体が安定します。
・早い人は５か月頃から赤ちゃんの胎動を感じはじめます。
・６か月頃から下腹部のふくらみが目立ち始めます。
・７か月頃から貧血になりやすくなります。

知っておこう！赤ちゃんの状態

妊娠3か月ごろの目安（身長約8cm　体重約20g）

・超音波で心臓の動きが確認できます。
・手足の指が分かれてきます。

妊娠5か月ごろの目安（身長約25cm　体重約250g）

・髪や爪が生えてきます。
・早い人だと心音が聴こえるようになるのでママの健診につきあって聴かせてもらいましょう。

妊娠７か月ごろの目安（身長約35cm　体重約1000g）

・耳が聞こえ始め、脳も発達し、感情も芽生えます。
・内臓が完成し始めます。

押さえておこう！

POINT

つわりって？

個人差はありますが、妊娠初期から４か月（妊娠12週～15週）頃まで、吐き気やおう吐、身体的・精神的不調からくる不快感が続きます。一日中二日酔いのような状態が何週間も続くと想像してみて下さい。会話やマッサージでつらさをやわらげてあげましょう。
※つわりの時期や程度には個人差があります。

妊娠中の夫婦生活は？

感染や流早産の危険性があるので原則的には禁止ですが、まずは主治医に相談しましょう。

パパができること

□ 積極的に家事をしよう！

妊娠初期は流産しやすい状況です。布団の上げ下ろしや高いところの掃除などはパパが率先して行いましょう！風呂掃除など中腰で行う家事もパパの仕事と考えましょう！

□ ママの気持ちに寄り添おう！

妊娠中は、体内のホルモンバランスが変化し、心身ともに不安定になります。そんなときにパパがママの気持ちに寄り添って話を聞くとママはすごく楽になります。「具合はどう？」と言葉に出してママをいたわることも大切です。

□ ２人の時間を楽しもう！

妊娠中に「楽しい」と感じることは、お腹の赤ちゃんにも伝わります。妊娠中期になって、ママの体調が落ち着いたら、夫婦ふたりだけの時間を楽しんでおきましょう。

□ はじめてのママパパサロンに参加しよう！

奈良市では、初めてママパパになる方を対象に沐浴（もくよく）の実習や、ふたりで子育てについて勉強できる講座を開催しています。予定日が近い友人を作るチャンス！詳しくは46ページ参照。

□ ママのそばでのたばこは厳禁！

妊婦さんがたばこの煙を吸い込むと血液の循環が悪くなり、赤ちゃんに必要な栄養と酸素が行き届かなくなります。低体重児出生のリスクが高くなりますので注意して下さい。

□ 自分のことを自分で！

これからママは出産という大仕事に向けて準備をしていきます。パパが自分の身の回りのことを自分でするだけでもママは楽になります。家事など積極的にし、できるだけママの負担を減らしてあげてください。

先輩ママの声

妊娠や出産についての情報収集をしてくれている姿に頼もしさを感じました。パパが当事者意識を持っているとママはすごく安心すると思います。（２０代）

子どもの名前を夫婦で一緒に考えているときがとても幸せ。（２０代）

男性が思っている以上に、女性にとって「話を聞いてもらう」って大事なこと。体調が悪かったり、初めての出産で不安になったりすると、どうしても精神状態が不安定になっちゃうっていうママは多いと思う。そんなときに「うん、うん」って話を聞いてくれて、どーんと受け止めてくれるパパだと素敵ですね。（３０代）

本当にしんどい時期だからこそ、その人の素の優しさというか、思いやりを感じる。夫婦の絆が一層深まるのはこの時期だと思うし、逆に、この時期に夫に幻滅すると後を引くと思う。（３０代）

（妊娠８か月（28週）から）

妊娠後期～出産

実際の日付　（出産予定日）
月　日～　月　日

パパの心得

妊娠中期になりママの体調が落ち着いたら夫婦二人の時間を楽しんでおきましょう。
予定日が近づいたら、いつ生まれてもおかしくありません。
慌ててその日を迎えないように、早めに準備をはじめましょう。
かわいいベビーとの対面まであと少し！

知っておこう！ママの状態

妊娠後期（８か月～９か月）

・動悸・息切れ・胃のもたれなどを感じやすくなります。
・妊娠高血圧症候群になりがちです。塩分の取りすぎに注意。
・大きくなった子宮が心臓や胃を圧迫し、一度に食べられる量が減ります。

出産直前（10か月）

・胃の圧迫感が治まり、食欲が回復します。
・腰や足のつけ根が痛くなります。
・トイレが近くなります。

知っておこう！赤ちゃんの状態

妊娠8か月ごろの目安（身長約40cm　体重約1800g）

・皮下脂肪がつき、身体が丸みを帯びてきます。
・聴覚が完成し、耳がしっかりと聞こえるようになります。

妊娠9か月ごろの目安（身長約45cm　体重約2400g）

・赤ちゃんらしい顔つきになります。
・肺機能が完成します。

妊娠10か月ごろの目安（身長約50cm　体重約3000g）

・皮下脂肪が完全について、胎外生活の準備が完了し ます。
・いつ生まれてもよい状態になり、徐々に下降します。

押さえておこう！

POINT

おしるし

血液の混じったおりものが少量みられることです。おしるしがあるとふつう１～２日のうちに陣痛が始まると言われています。

陣痛

規則的に子宮が収縮することです。陣痛が始まったら出産予定施設に連絡し、指示を仰ぎましょう。陣痛が10分おきの間隔で起こるようになったら、いよいよ出産間近です。

破水

ふつうは赤ちゃんの頭が通れるくらいに子宮口が十分開いたときに破水が起こりますが、その前に破水してしまうことがあります。破水したら、すぐに出産予定施設に連絡し、指示を仰ぎましょう。
その他、出血、お腹の痛みが続く、胎動が少ないと感じたときも連絡しましょう。

パパができること

□ 赤ちゃんに声かけを！

お腹の赤ちゃんへパパからも話しかけてあげましょう。

□ 常に連絡がとれるように！

いつ何があるかわかりません。何かあったときにいつでも連絡がとれるようにしておきましょう。仕事中も含め、自分の居場所を妻に知らせておきましょう。

□ 安定期にはいったら職場に報告

妊婦健診への付き添いや、出産時などで休む時に、職場の理解、協力が得られるよう、前もって周囲の人にお願いしておきましょう。

□ 新しい家族を迎える準備を！

ママと相談してベビールームを作っておきましょう。ベビー用品の買い物に一緒に出かけてみましょう。家族が増える実感が、グッとわいてきます。

□ ママの腰や背中をマッサージしてあげよう

お腹も大きくなり、腰痛などになりやすい時期。ママをいたわる優しさを大切に。

□ 妻が入院中の家事のやり方を聞いておこう

ママが安心して出産に臨めるよう、家事のやり方を聞いておきましょう。日用品の場所など案外把握できていないもの。

□ 入院・出産の準備と段取りをママと確認しておこう

タクシー会社の連絡先や産院への行き方、夜間の連絡先を確認しておきましょう。

□ 立ち会う？立ち会わない？

出産に立ち会うのかどうか、ママと相談しておきましょう。立ち会う場合は、出産時にパニックにならないよう、事前に出産についての知識を身に付けておきましょう。
※立ち会い出産の可否は病院に確認を取ってください。

先輩パパの体験談

そのときは急にやってくる!!

出産予定日の３週間前に妻が破水。仕事中だった私は、予期せぬ一報に「そんなバカな」と一瞬パニックになりかけながら、ただちに上司に報告すると「すぐに帰りなさい！」の一言。理解ある上司に感謝ですが、そろそろ生まれるかもしれないことをかなり前もって周囲に連絡し、仕事の調整もしていたからこそ急な帰宅にも対応してもらえたのかと。（２０代　会社員）

パパも事前準備が大事!!

仕事が忙しかったときは、ちょっとしたすき間時間に、スマホでネット上の出産にまつわる体験談を読むようにしていたことが役に立ちました。色んな人の体験談、特に失敗談からは学ぶことが多かったですね。自分なりに事前準備はしたつもりでしたが、それでもいざその時になったら頭が真っ白。念入りに準備するに越したことはないと思います。（３０代　会社員）

さあ! いよいよ出産のとき!

パパのための出産準備

産院見学や到着までのシミュレーションを

夜間は通常の外来と出入り口が違うことも。駐車場の利用の仕方など細かいところも事前に確認しておきましょう。

簡単に作れるレシピ本

出産してから１週間程度は最低でも入院します。（帝王切開の場合は２週間以上ということも。）また、里帰り出産のときは出産後も含めて長期間帰省することもあります。男性でも簡単に作れるレシピを準備しておきましょう。ママが退院後も、体調が落ち着くまではパパの協力が大事です。

赤ちゃんの記録準備

カメラ、ビデオのバッテリーや記録容量に十分なゆとりを。また、出産中は、パートナーの気を散らすフラッシュは使わないようにしましょう。カメラの持ち込みが可能かどうかは病院に事前に確認して下さい。

出産後の公的書類や印鑑を用意しておく

赤ちゃんが生まれたら、色々な手続きが必要です。ママは産後赤ちゃんの世話や自分の体調管理でほとんど外出できません。パパが手続きを進めましょう。
主な手続き：出生届、出産育児一時金、出産一時費用、児童手当、子の健康保険など（詳しくは、なら子育て情報ブック参照）

医療機関の情報

	名　称	住　所	連絡先
妊婦健診を受ける医療機関			
出産予定の医療機関			

MEMO

出産の流れ

陣痛が始まったら出産予定施設に連絡して指示を仰ぎましょう。
陣痛が１０分おきになったらいよいよ出産間近です。

第1期

陣痛が始まって、子宮口が全開するまで。初産で約10～12時間、経産で約4～5時間ほどかかります。

パパができること

分べん待機室（陣痛室）などで妻に付き添える産院もあります。分べん室に入るまでの時間、パパが付き添ってくれるとママは心強い！陣痛中は腰が痛むことが多いので、腰をさすってあげたり、マッサージをしてあげましょう。

第2期

出産のクライマックス。赤ちゃんが産道を通り、母体の外に出てきます。

パパができること

立ち会い出産をする場合は、医師、助産師の指示通りの呼吸法やいきみができるようにママをリードしましょう。カメラ撮影をする場合は、カンガルーケアなどシャッターチャンスを逃さないように。立ち会い出産をしない場合は、分べん室の外で待つことになります。分べん室に入る妻に心をこめた言葉をかけて励ましましょう。
※カメラ撮影の可否は病院に確認して下さい。

第3期

赤ちゃんが誕生してから胎盤が出てくるまで。初産で約20分～30分。

パパができること

**妻に出産の苦労への感謝の言葉をたっぷりかけましょう。
これが最も大切なことかもしれません。**

赤ちゃん誕生の記録

パパと赤ちゃんの写真を貼ってね。

名前	名前の由来	
出生 年　月　日　（　曜日）		
出生時刻 時　分	性別	血液型
体重 g	身長 cm	
頭囲 cm	胸囲 cm	

第2章

赤ちゃん誕生から1歳になるまで

出産～１か月

実際の日付
月　日～　月　日

パパの心得

ふたりのもとにやってきてくれたかけがえのない赤ちゃん。ハッピーな家族を目指して、ママと協力しながら子育てのペースを作っていきましょう。まずは、ママが体を休め、体調を戻すのが最優先です。

知っておこう！ママの状態

出産を終えたばかりのこの時期は、頻回な授乳とおむつ替えなどで、心身ともに疲れがたまっています。睡眠不足や疲れでイライラしたり、不安になったりすることもあります。

知っておこう！赤ちゃんの状態

このころの赤ちゃんはまだまだ単調で、ねんね、おむつ、授乳のくりかえしです。昼夜関係なく授乳頻回。おむつも１日10回以上取り替えないといけません。また、赤ちゃんは泣くことがお仕事です。お腹が空いたり、おしっこやうんちなどが出た等の不快な思いの時に泣いてサインを出すので、まず授乳やおむつを確認してみてください。

パパができること

□ ママに十分な休養を！

分娩後、妊娠前の状態に戻るまでの約６～８週間を「産褥期（さんじょくき）」といい、この期間は十分な休養をとることが必要です。パパや周りの家族が協力して家事などを分担し、ママが睡眠不足や過労にならないように気を付けましょう。

□ 沐浴（もくよく）

生まれたばかりの赤ちゃんの入浴を沐浴と言います。片手で赤ちゃんの身体を支え、片手で赤ちゃんを洗うので、沐浴は腕の力が必要です。ここは、パパの力の見せどころ！
（はじめてのママパパサロンで沐浴実習を体験できます。→P46 参照）

□ ママの話を聞こう！

出産は、男性が思っている以上に大変な仕事です。ホルモンバランスの変化から精神的に不安定になることもあるので、ママの気持ちに寄り添って話を聞く姿勢が大事です。とにかくこの時期はママをいたわる気持ちを忘れずに。

□ １か月健診に付き添おう！

１か月健診は、出産病院で受診します。主に、順調に成長しているか、先天的な異常がないかを確認しますので、ママと一緒に行ってみましょう。

出産後の性生活について

１か月健診で異常がなければ再開して大丈夫。でも、妊娠する可能性があることを覚えておきましょう。産後のママは、デリケートです。ママの体調を察し、いたわりの気持ちを持ちましょう。大切なのは、ママへの思いやりです。

沐浴（もくよく）の手順（一例）

1. 準備

用意するもの
ベビーバス･洗面器･石鹸（ベビーソープ）･湯温計・バスタオル・ガーゼ・着替え・綿棒など

お湯の温度は夏場では 38℃、冬場では40℃が目安です。

2. ゆっくりとお湯につける

足元からゆっくりとお湯につけます。

3. やさしく洗う

顔→頭→首→上半身→下半身→背中→おしりの順に。脇や手首、足首のしわの中も忘れずに。顔はガーゼで軽くふくだけでも大丈夫。

背中を洗うときは、右手にもたれかかるように赤ちゃんをうつぶせにします。

4. 洗い終わったら

身体をタオルでつつむように拭いた後、服を着せます。耳は綿棒などで水分をふきとります。

5. ミルクをあげて終わり！

赤ちゃんが欲しがるだけ、母乳かミルクをあげて、静かに寝かせます。

正しい抱き方

体にタオルをかけ、利き手と反対の手の親指と中指を赤ちゃんの両耳のうしろくらいにおいて首を支えます。利き手は、赤ちゃんの足の間に入れておしりを支えます。洗うときは、利き手で洗います。

押さえておこう！ POINT

マタニティ・ブルー（ズ）と産後うつ

出産直後から数日後までの一時的な気分の変調で、約 25 ～30%の人が経験するといわれます。イライラする、ちょっとしたことで涙が出るなど、心身の不調を感じることがありますが、これは、出産に伴うホルモンバランスの崩れなどが関係していると言われており、自然に落ち着いてくることが多いです。いつもと違うママだと思ったら、パパは、責めたりせずに優しく見守ることを心がけましょう。
もし、２週間以上たっても心身の変調がおさまらない場合は、「産後うつ」の可能性があります。医師や助産師・保健師に相談してください。パパから見て様子がおかしいと思ったら、早めに対処しましょう。
最近では、出産後、急速に夫婦仲が悪化する「産後クライシス」という言葉もあります。赤ちゃんが生まれて直ぐのときこそ、夫婦の愛情を深めあう機会が大切です。

生後２～４か月

実際の日付
月　日～　月　日

パパの心得

いつも赤ちゃんと一緒にいて世話をする生活は、どんなに子供をかわいいと思っている人でもストレスを感じるもの。できるだけ早く帰宅して育児や家事を手伝い、ママの話をよく聞いて、一緒に育児について考えましょう。

知っておこう！ママの状態

赤ちゃんがすこしずつまとめて寝るようになり、多少気持ちにゆとりが出てきます。しかし、赤ちゃんを連れて外出することが難しく、孤立感を感じやすくなります。
母体が元の状態に戻るまで６～８週間。十分な休養がとれるように、家事は夫や家族が分担を。

知っておこう！赤ちゃんの状態

起きている時間が長くなり、夜中もわりと眠ってくれるようになります。だんだんと笑顔ができるようになるのもこの頃。ママやパパの声がするとそっちを向くこともあります。これは、赤ちゃんの中で、ママやパパが、他の人とは違う特別な存在になってきたからです。

※赤ちゃんの成長には個人差があるものです。
過剰に心配せずに見守ってあげて下さい。

押さえておこう！

POINT

ミルクの作り方・飲ませ方

①手を石鹸で洗います。

②殺菌のため、一旦、煮沸した後、70℃以上に保ったお湯を用意します。

③ほ乳瓶にできあがり量の３分の２ほど入れてから、ミルクをいれ、よく振って溶かします。

④残りのお湯を入れ、人肌くらいまで冷まします。腕の内側へ１，２滴たらして熱くない程度。（氷水に浸けると早く冷めます）

⑤腕全体で赤ちゃんを包み込むようにして抱き、赤ちゃんの表情を見て、語りかけながら飲ませましょう。

（注意）赤ちゃんに空気が入らないようにほ乳瓶は少し立てて飲ませよう

飲ませ終わったら

赤ちゃんの頭をパパの肩に乗せて、たて抱きにした状態で、背中をさすったり、優しくとんとんと叩いたりしてげっぷをさせましょう。
（げっぷと一緒に吐く場合があるので、肩にタオルを敷いておくといいでしょう）

パパができること

赤ちゃんは遊んでもらうとうれしい！

おっぱいを飲む以外はほとんど寝ていた赤ちゃんが、自分で興味を持って首や目を動かし、外からの刺激を感じて、いろんなことを学んでいくようになります。天気の良い日は、日光浴やお散歩をして、外の空気や自然の音などたくさんの刺激を与えてあげましょう。ママやパパ、おじいちゃんやおばあちゃんなど、たくさんの人と関わることで、言葉や情緒がより豊かに育っていきます。

注意！
『乳幼児揺さぶられ症候群』
赤ちゃんを強く揺さぶりすぎるなど大きな衝撃を与えると、脳に出血を引き起こすことがあります。赤ちゃんをあやすときは強く揺さぶらないように注意しましょう。

お風呂のいれ方（一例）

入浴
１ヶ月を過ぎると、抵抗力がついてくるので、家庭のお風呂に入ることもできます。湯温は、大人には少しぬるい程度の３８～４０度。一人で入れるときは、入浴後の着替えなど事前準備をお忘れなく。

1.

パジャマ、おむつを準備

2.

先にパパが身体を洗う。
冬はシャワー等で浴室を温めておく。

3.

赤ちゃんをむかえて身体を洗う。椅子に座って揃えた太ももの上に載せると安定する。

4.

片手で頭を固定してもう片方で手を握ってあげると赤ちゃんは安心。

5.

ママに赤ちゃんを手渡し、身体をふいたり、衣服を着せてもらおう。

お風呂はパパと赤ちゃんとの大切なコミュニケーションの場。ママとの連携プレーで手際よく！

４か月児健康診査

生後４か月の子どもを対象に、身体計測・診察を行います。（市内の登録医療機関にて無料で実施）４か月の頃は、身体の成長と発達の基礎をつくっていく大切な時期です。お子さんの成長・発達を確認する機会として、ぜひ受診して下さい。
※お子さんが４か月になる前に個別通知します。　詳細は奈良市母子保健課のホームページをご覧ください。

ある赤ちゃんの一日

睡眠　授乳　おむつ交換

Kパパ会社員30歳・Kママ会社員29歳（育休中）・赤ちゃん生後82日　〈授乳方法〉母乳ときどきミルク

	赤ちゃん	ママ
22:00		
23:00		
0:00		
1:00		
2:00	2：15　授乳、おむつ交換	赤ちゃんの夜泣きで起きる
3:00		
4:00		
5:00		
6:00	6：10　授乳、おむつ交換	起　床
7:00		朝食の準備・片付け
8:00		洗濯・部屋の掃除
9:00	9：10　授乳	
10:00		
11:00	11：30　おむつ交換、ママと買い物	だっこひもで赤ちゃんとお買いもの
12:00		昼ご飯
13:00	13：10　授乳、おむつ交換	
14:00	14：00　おむつ交換	
15:00	15：10　ママと遊ぶ	
16:00	16：30　授乳、おむつ交換	洗濯物の取り込み
17:00	17：00　おむつ交換	夕食の準備
18:00	18：30　おむつ交換	
19:00	19：40　パパと入浴、授乳	夕　食
20:00	20：00　おむつ交換	夕食の片付け・入浴
21:00		
22:00	22：00　授乳	
23:00		育児日記を書く
0:00		就　寝
1:00		
2:00		
3:00	3：15　授乳、おむつ交換	赤ちゃんの夜泣きで起きる
4:00		
5:00		
6:00		

※授乳やおむつ交換の頻度、夜泣きの有無などは赤ちゃんによって個人差があります。

他の先輩ママ・パパたちにも聞いてみよう！

先輩ママの声

夫に言ってもらって嬉しかった言葉「いつもありがとう」。大変な時に言われると本当に救われます。「いえいえ、こちらのほうこそ感謝してます」って気持ちになれる。感謝の気持ちってもつだけじゃなく、言葉に出して相手に伝えることが大事なんだなぁと思います。（２０代）

先輩パパの体験談

良かれと思ってやったことでも、妻に対する気遣いがなければ、逆効果になってしまうことがあります。家事や育児の仕事をシェアすることも大事ですが、気持ちをシェアすることがより大事ではないでしょうか。育児について話し合い、それぞれの家庭にあった育児スタイルでわが子に向き合う。それが父親に求められる姿勢だと思います。（３０代　公務員）

ミニコラム

母親が子育てするのは当たり前？
社会通念によって引き起こされる、ママの働きづらさと育児不安

「母親が子育てするのは当たり前」という考えは、ママが子育てに専念していても、働いていても、ママを不安にし、悩ませます。

ママが子育てに専念すると、常に目が離せず、意思疎通がうまくいかない子どもと家でふたりっきりの時間がほとんどです。また、いくら子育てを頑張ったとしても、「母親は子育てして当たり前」という社会通念のもと、評価されることがあまりありません（イクメンという言葉がある反面、子育てするママを称賛する言葉がないことにもあらわれています）。このように社会的承認を得られず、正解のない子育てを孤独に続けると、ママは育児不安に陥りやすくなります。

一方、ママが働いている時は、会社の中で一人間として評価され、給与を貰い、誰かの手を借りたり、保育園にあずけたりして、子どもと距離を置く時間が取れるため、育児不安に陥ることは少ないかもしれません。しかし、「母親が子育てするのは当たり前」という社会の価値観によって、女性が仕事に専念すると「母親失格」「子どもがかわいそう」などと言われてしまうというジレンマがあります。

ママがこのような不安に陥らないように、ママがひとりになれる時間や友人に会う時間などママが自分らしくいられる時間をの確保するためにもパパの協力が必要です。また、ママだけが子どものことを考えなくてもいいように、パパはこのハンドブックを活用し、日頃から育児を担って、一人でも子どもの面倒を見られるようになりましょう。

生後５～７か月

実際の日付
月　日～　月　日

パパの心得

これまで赤ちゃんにつきっきりだったママをリフレッシュさせてあげましょう！
パパが赤ちゃんを預かってママにひとりの時間をプレゼントしてみてはどうでしょう。パパの優しさにママはきっと大喜びのはず。

知っておこう！ママの状態

授乳間隔が長くなってきます。そろそろママも自分の時間を持ちたくなる頃です。また、月経がはじまっていなくても妊娠の可能性はあります。次の子どもをいつ欲しいのか、二人で話し合って決めましょう。

知っておこう！赤ちゃんの状態

首が座っておでかけしやすくなります。
寝返りがうてるようになります。
何でも口に入れます。人見知りが始まります。
授乳やおしっこの回数が定まってきます。
夜は、朝まで寝ることが多くなります。

※赤ちゃんの成長には個人差があるものです。
過剰に心配せずに見守ってあげて下さい。

押さえておこう！

おむつの替え方

ポイント　赤ちゃんと目を合わせて声をかけながらしましょう！
おむつかぶれの予防には、おしりを拭いた後、よく乾かすことが大切です。

1. 新しいおむつを準備する
おむつを開いてセットしておく。

2. おむつをはずす
小さくたたんでゴミ箱へ。

3. おしりを拭く
※女の子の場合は、感染症予防のため前から後ろに拭きましょう。

4. 新しいおむつを敷く
おむつをおしりの下に差し込む。

5. おむつをとめる
左右対称にテープをとめ、両サイドのギャザーを出す。

※きつくしめすぎない

6. 手を洗う
終わったら、石鹸で手を洗いましょう。

パパができること

男の離乳食！

５～６か月から始まる離乳食。まずは1日1回からスタートです。母乳、ミルク以外の味や形に慣れさせるのが目的です。べーっと出されると腹が立つときもあるでしょう。そこは根気よくチャレンジ！食べてくれるようになるとかわいくてたまりませんよ。ママやパパがおいしそうに食べる様子を見せることも、大切な離乳食の準備といえます。楽しい雰囲気で、「おいしそうでしょ」「ちょっと待っててね」と話しかけてあげましょう。赤ちゃんが食事を楽しいものと感じるようになります。
※離乳食については奈良市母子保健課ホームページに掲載しています。

赤ちゃんは遊びで成長する！

遊びの中で、赤ちゃんの「できる」は少しずつ進んでいきます。目に入ったものはとりあえず触って、つかんで、投げて、 未知の感触を確かめています。また、色や音を覚えていったり、感覚や情緒の面も同時にどんどん豊かになっていく時期でもあります。
遊びを通じて赤ちゃんの発達をサポートする、これも大切な育児です。

□ いないいないばあ

ハンカチなどで顔を隠して「ばあっ」とすると大喜び!
赤ちゃんの短期の記憶力・予測力・期待する気持ちなどが芽生えている証拠です。

□ 寝返り練習

身体をねじるような動きをしていたら、そっと補助してくるりと寝返りさせてあげましょう。赤ちゃんの動きに合わせてゆっくりとするのがコツ。

□ くすぐりっこ遊び

歌を歌いながら赤ちゃんをくすぐってみましょう。歌詞もメロディーも適当でOK!

この時期に特に注意すべき事故例

寝返りをうつ ➡ ソファー･ベッドからの転落､掛布団やタオルなどに顔が埋まり窒息
何でも口に入れる ➡ 誤飲（たばこ、薬、洗剤、その他小さい物）
何でも触ろうとする ➡ （抱っこ中）ドアの開閉時に指を挟む、熱い鍋などに触ってやけど
※家の中にひそむ危険については、36-37ページ参照。

生後 8 ～ 12 か月

実際の日付
月　日 ～　月　日

パパの心得

赤ちゃんは、パパに遊んでもらうのが大好きです。できるだけ時間を作って、小さいうちからたくさん遊んであげてください。関われば関わるほど親子の絆は深まって、赤ちゃんはパパのことが大好きになります。

知っておこう！ ママの状態

赤ちゃんが大きくなって、抱っこやおんぶをしながらの家事がつらくなってきます。また、夜泣きが続くなど、ママのストレスと疲れは想像以上です。
赤ちゃんが動き回るようになるとさらに大変。夫婦で協力して乗り切りましょう。

知っておこう！ 赤ちゃんの状態

お座りが上手になって、一人で座って遊びます。次第にハイハイやつかまり立ちができるようになります。
手先が器用になり、ふたの開閉などができるようになります。
「ブーブー」などの簡単な言葉もわかるようになります。

※赤ちゃんの成長には個人差があるものです。過剰に心配せずに見守ってあげて下さい。

押さえておこう！

POINT

赤ちゃんが泣き止まない理由は何？

Check!
- □おむつは大丈夫？
- □おなかはすいていない？
- □熱はない？
- □痛いところはない？
- □暑すぎたり寒すぎたりしていない？

赤ちゃんは泣くことで意思表示！

泣き声は赤ちゃんの唯一といってもいいコミュニケーション手段です。赤ちゃんがママ、パパに何かサインを送っている場合が多いです。「どうしたの？」と声をかけながら、泣いている理由は何かひとつひとつチェックしましょう。

理由もなく泣くことがあります。

泣いている理由がわからないときは、まず、抱っこしてあげてスキンシップをとりましょう。ママ、パパの鼓動やぬくもりに安心して泣き止んでくれるかも。

パパができること

身体がしっかりしてきて、遊び方もダイナミックなものを喜ぶようになります。ここはパパの活躍しどころ！色んな遊びをすることは赤ちゃんの健やかな成長にもとても大事です。たっぷり遊んでもらえると、赤ちゃんもパパが大好きになります。
※赤ちゃんの体はまだまだデリケートです。脱臼や打撲といったケガ･事故には十分注意しましょう。

□ たかいたかい

赤ちゃんの顔を見てあまり無理をしないで。

□ ハイハイ鬼ごっこ

思う存分赤ちゃんがハイハイができるようにスペースを作りましょう！

□ つたい歩きでおいでおいで

おもちゃやぬいぐるみで誘ってみてもいいですね。

休日には赤ちゃんを散歩に連れ出したり、赤ちゃんと留守番をするなどママにも自由時間を持ってもらいましょう。ママには、リフレッシュしてゆとりをもって育児をしてもらう方が、赤ちゃんのためにもなります。

□ 飛行機ブーン

赤ちゃんの両脇をもってバランスをとりましょう。

□ ぎっこんばったん

赤ちゃんが一気に倒れないようやさしくしましょう。

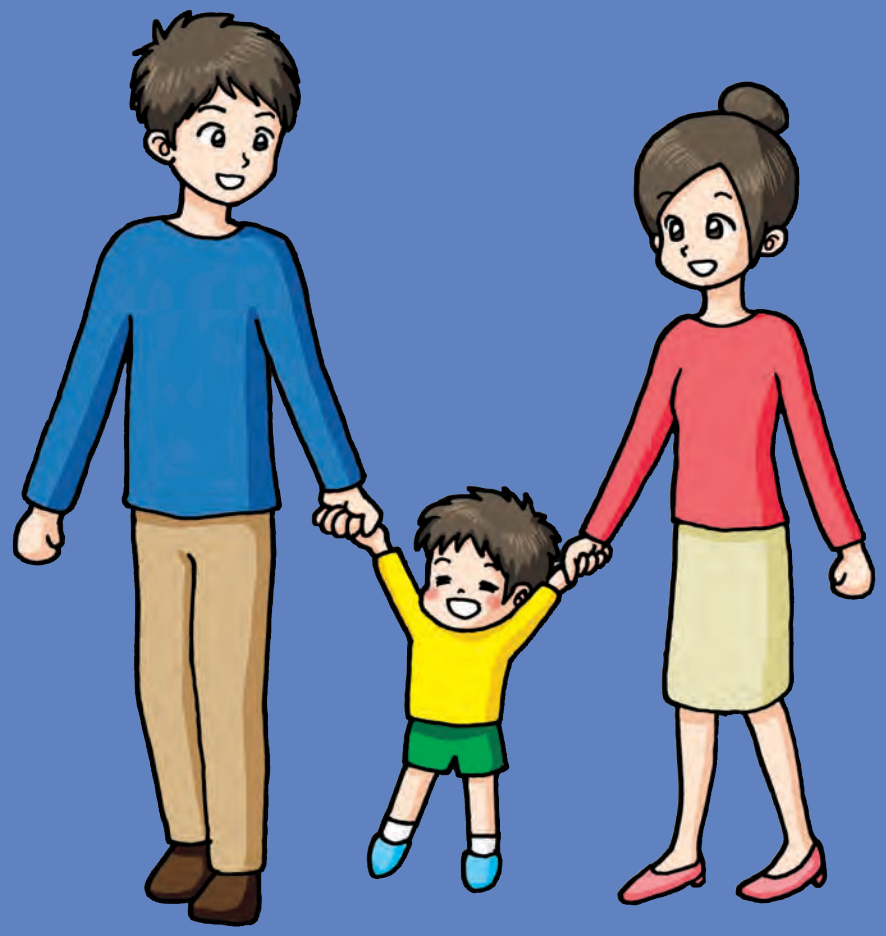
10 か月児健康診査

生後 10 か月の子どもを対象に、身体計測・診察を行います。（市内の登録医療機関にて無料で実施）10 か月の頃は、行動範囲も広がり、お子さんなりの自己主張も出はじめる時期です。お子さんの成長・発達を確認する機会として、ぜひ受診して下さい。

※お子さんが 10 か月になる前に個別通知します。　詳細は奈良市母子保健課のホームページをご覧ください。

FREE SPACE メモなどご自由にお使いください。

第3章
1歳から6歳まで



1 歳

パパの心得

赤ちゃんが初めて迎える誕生日をママと一緒にお祝いしましょう！
家族が増えてから１年。これまでの日々を夫婦で振り返ってみて下さい。
ママにサプライズで何かしてみてもいいかもしれませんね。

1 歳ってどんな時期？

好奇心旺盛！動きが活発になります

１歳になると赤ちゃんは、「乳児」から「幼児」になります。次第にひとりで立って歩いたり、意味のある言葉をしゃべったりと、１歳代の心と身体の発達には目を見はるものがあります。１歳半くらいまでには、多くの子がひとり歩きをするようになりますが、いっぽう言葉の発達は個人差が大きいものです。意味のある言葉が出てこなくても、「おくちはどこ？」と話しかけてちゃんと口を指さしたりするなど、大人のいうことをある程度理解しているなら、身体を使った遊びを取り入れながら日常生活の中で声をかけましょう。食事のときにはテレビを消すなどを心がけ、親子で言葉をかわす楽しさをたくさん経験することも大切ですね。

※ひとり歩きがはじまって赤ちゃんの行動範囲が広がると、身の回りの危険も増えます。
36-37ページを見てもう一度家の中をチェックしましょう。

1 歳 7 か月児健康診査

１歳７か月の子どもを対象に、歯科健診・歯科指導・問診・身体計測・内科診察・育児相談・栄養指導・栄養相談を行います。　＜中央保健センターにて無料で実施＞
お子さんの成長・発達の確認と育児相談をする機会として、受診してください。
※対象月の前月に個別に通知します。詳細はならしみんだより、奈良市母子保健課のホームページをご覧ください。

おうちでできる遊び

からだを使った遊びが大好き

この時期の子どもは、全身を使ったダイナミックな遊びが大好きです。また、これらは、腰や背中を強くし、しっかりとしたひとり歩きにも役立ちます。父と子、二人だけのオリジナル遊びを考えてみてもいいかもしれませんね。

ボール遊び

大きめのボールをゆっくり転がしてキャッチさせましょう。最初はできなくても徐々に慣れてきます。自然にしゃがんだり立ったりすることで脚や腰の筋肉も鍛えられます。

お布団山

お布団やクッションを積んでお山に！
親子でよじ登ろう！！
※手や体幹（腰や背中）をしっかり使い、よじ登ることで身体の土台をつくっていきます。こけた時にさっと手が出ることにもつながります。

まきまきシーツ

シーツや薄い毛布を身体にまきまきして、ゴロゴロ。まかれて圧が加わることで安心感も。テンションが上がりすぎた時、かんしゃくが出た後、寝る前のクールダウンの役目も。

お手伝いごっこ

赤ちゃんは大人のマネをするのが好き。「ゴミ箱にゴミを捨てる」や「ものをとってくる」といったお手伝いのマネをさせてみましょう。頼んだことができたらしっかりと褒めてあげることが大事です。

のぼっておりて

低い台など、子どもが登れる段差を見つけてのぼりおりさせてみましょう。最初は少し体を支えてあげて。一人でできるようになったら「やったー！できたー！」とオーバーに喜んであげることも大切なコミュニケーションです。でも、勝手に台や階段の上り下りをしてしまう危険があるので、階段には柵を利用するなどの転落防止策も忘れずに！

何でもおもちゃに変身！

子どもにかかれば、新聞紙、段ボール、空き箱、ティッシュ、ペットボトルと身の回りの物は何でもおもちゃに早変わり。空き箱を積み上げてくずしたり、新聞紙をひたすらびりびり破いて遊んだりと、子どもならではの遊びの工夫にはパパも感心することでしょう。子どもの目線になってパパ自身も楽しみながら、遊んでみて下さい。

2歳～3歳

パパの心得

一般的に2歳頃から「第一次反抗期」に入ります。成長していく大切なプロセスですので温かく見守ってあげてください。子どもを叱るときは、感情的にならず、何がダメかを目を見て根気よく教えましょう。また、両親が一緒になって叱らず、一方が叱ったら一方がフォローし、子どもの逃げ場所を作っておくことも大切です。

2歳ってどんな時期？

何にでもイヤ！を連発

第一次反抗期と呼ばれ、自己主張が激しくなる時期。靴をはかせたり、洋服を着せたりなど、ママパパが手助けしようとすると、「自分でする」と手助けをイヤがったり、自分の思い通りにならないと、泣きわめいたりする子もいます。この時期は、自立心が芽生えてくる一方で、まだ自分の感情のコントロールができません。そういう時期だと理解したうえで、子どもの自発心を尊重しつつ、してよいことと悪いことの区別をつけさせるため、根気よく接していきましょう。

3歳ってどんな時期？

他人を思いやる心が発達してきます

徐々に周囲の人の感情表現に注意を向けることができるようになってきます。ママパパが風邪をひいてしんどそうにしていたり、ケガをして痛がっていると「大丈夫？」と声をかけてくれたりすることもあります。「○○ちゃんの○○の言葉が、パパはうれしい。」など、パパやママのうれしい気持ちを伝えてあげましょう。また、この時期は話し言葉の基礎ができ、知的好奇心が高まり、「なんで？」「どうして？」と、盛んに質問をするようになります。面倒がらずに一つ一つ答えて、子どもの「知りたい」という欲求を満たしてあげられるといいですね。

パパができること

二人でお出かけ！父子だけの思い出を

この時期は運動能力が飛躍的に発達する頃です。そして、外で遊ぶことが大好きになってきます。平日忙しくてなかなか遊べなくても、休みの日に一緒に近くの公園にでも遊びに行くと、きっと子どもは大喜びすることでしょう。
市内の公園マップは44-45ページ参照。

持ち物リスト（例）

□着替え一式　□ベビーカー
□抱っこひも
□おむつ替えセット
（おむつ3～4枚、おしりふき、ビニール袋、バスタオル等）
□ウエットティッシュ　□ハンドタオル
□飲み物　□おやつ
□おもちゃ（車の中で飽きさせないよう）
【夏】□帽子　□虫よけ
□虫刺されの薬（子供用）
【冬】□防寒着

※夏は、熱中症に注意！こまめに水分補給をしましょう。また、ベビーカーに乗せたまま子どもが眠ってしまったら、涼しい場所へ移動して寝かせてあげましょう。

※外遊びには危険もいっぱいです。急に道路に飛び出したり、遊具から落ちたりすることのないよう、十分に注意して下さい。ケガをしてしまった時の応急処置は33ページを参照。

3歳6か月児健康診査

3歳6か月の子どもを対象に、検尿・歯科健診・歯科指導・問診・身体計測・内科診察・視聴覚検査・育児相談・栄養相談を行います。　＜中央保健センターにて無料で実施＞
お子さんの成長・発達の確認と育児相談をする機会として、受診してください。

※対象月の前月に個別に通知します。詳細はならしみんだより、奈良市母子保健課のホームページをご覧ください。

4歳～6歳

パパの心得

これくらいの時期の記憶が大きくなっても残っている子どもは結構います。この時期に身に付いた習慣はその子の基礎となり、パパママとの思い出は宝物になります。子どもが自分の力で歩んでいけるよう、親は良き道標となりつつ、また、大きくなってからこのときのことを家族で語り合えるよういっぱい思い出を作りましょう。

4歳ってどんな時期？

おしゃべりが上手に

自分のことは自分でやりたがる時期。ときにわがままがでることも。衣服の着脱ができたり、はさみが使えたり、手先も器用になってきます。自分が経験したことを徐々に言葉で伝えられるようになり、おしゃべりが好きになってくる子もいます。たどたどしいおしゃべりでも、話の途中でさえぎったりせず、ママパパはそれをしっかりと聞いて、子どもにたっぷりとしゃべらせてあげてください。

5歳ってどんな時期？

身の回りのことはひと通りできるように

着替えや食事、トイレと身の回りのことはたいてい一人でできるようになります。幼稚園や保育園などで友達との関わりも増え、思いやりや我慢といった、色んなことを覚えていきます。もちろん子ども同士でケンカをすることもあるでしょう。これも成長に必要なことと捉え、あまり過敏にならないようにしましょう。また、集団生活になじんで楽しく過ごせているか、相手を思いやって、「ありがとう」や「ごめんね」がちゃんと言えているかどうかも大事なポイントです。

6歳ってどんな時期？

表現力・想像力・理解力が高まります

自分を上手に表現したり、昨日、今日といった時間の感覚や前後・左右の感覚が身につきます。読む絵本も、絵が多い物から、ストーリーがあって情景を想像させるようなものにしていくといいでしょう。お手伝いもしたくなる年頃です。小学校に入学すると本格的に集団生活が始まり、誰かのために自分の役割を果たすということが大事になってきます。

パパができること

たくさん会話しよう！

保育園や幼稚園であったことなどを、ママパパにたくさんお話したい時期。「すごいねー」「よかったねー」と共感しながら、しっかりと聞いてあげましょう。聞いてもらえた嬉しさから、人の話を聞ける子に育っていくはずです。

絵本をいっぱい読んであげよう！

絵本は子どもの想像力を養います。パパと一緒に読んだ絵本の一冊一冊が、子どもにとっては宝物として残っていくことでしょう。子どもの好きな絵本をたくさん読んであげてくださいね。

お手伝いをさせてみよう！

お手伝いを通して自分に与えられた役割をやり通すことの喜びを、お家でも経験させてあげてください。まずは、食事の前後にテーブルを拭くなど、簡単なことから始めましょう。きちんとお手伝いをしてくれたときはたっぷり褒めてあげましょう。

子どもの前での夫婦喧嘩はダメ！

夫婦喧嘩を通して、本音を言い合い、夫婦の絆が深まることもあるでしょう。でも、子どもの前では少し意識してブレーキをかけましょう。子どもにとってはパパもママもどちらも大切な人。その大切な人がいがみあう姿は子どもを不安にさせ、情緒不安定になることもあります。ママはパパのいいところをパパはママのいいところを子どもに聞かせてあげてください。きっと他人のいいところに気がつく子になっていきます。そして、もし子どもの目の前でケンカしてしまったら、子どもの目の前で仲直りしましょう！！そんな経験を通して人と人との関係を子どもは学んでいきます。

先輩パパの体験談

家庭が明るくなりました

私は、仕事が忙しかったこともあり、育児にはほとんどノータッチでしたが、今しか見られない子どもの成長を見たいと思い、休日に絵本の読み聞かせをするなど、できることから徐々に育児に関わっていきました。実際に関わることで子どもの今まで知らなかった部分を発見できたり、子どもを話題とした夫婦間の会話が増えるといったプラスの要素がたくさんありました。奥さんも育児ストレスが軽減されたと言ってくれましたね。また、子どもの成長を今まで以上に2人で共有できるようになり、家族の絆が深まったと思います。少し意識を変えただけで、家庭が明るくなり、それが、毎日の活力、仕事への原動力になっています。もっと早くから子どもと関わればよかったなと少し後悔しているくらいです。（30代　自営業）

押さえておこう！

POINT

叱り方のコツって？

子どもが悪いことをしたとき、正しい方向に導いてあげることもパパママの大切な役目です。以下のポイントを意識してみてください。

「そのとき」に叱る

後で思い出したように叱っても子どもには伝わりません。悪いことをしたそのときに叱りましょう。

メリハリをきかせて

伝えたいポイントをしぼって明確に伝えましょう。「ここで遊んだらだめだよ、わかった？」と一言でもOK。子どもが反省したら、いつまでも引きずらないようにしましょう。

頭ごなしに叱らない

当然ですが、叱ることは、子どもに「あなたの行動はしてはいけないことだよ」というのを伝えることが目的です。自分の機嫌が悪い時にそれを子どもにぶつけるのは叱るという行為ではありません。こういう叱り方（怒り方）をしていると、いざ叱らなければいけないときに子どもにも伝わりません。

根気よく

子どもは何度も同じことを繰り返してしまいます。繰り返したことを責めるのではなく、根気よく一回目と同じように叱りましょう。何度も繰り返すことで子どもは色んなことを吸収して覚えていきます。

愛情をもって

これが一番大事です。子どものためにと愛情をもって叱ると伝わるものです。きつく叱ったときは少し時間を空けて笑顔でハグしてあげてもいいでしょう。

夫婦で役割分担して

ママがガミガミ叱って、パパが優しくして…といった形ばかりだと、ママだけが嫌われ者になってしまいパパだけがいいとこどりになってしまいます。ママが叱ったときは、パパがママがなんで叱ったのかを優しく子どもに伝えるなど、しっかりフォローをすることが大事です。普段は優しいけれど、いざというときはパパが叱るといった風にそれぞれの夫婦にあった役割分担を話し合いましょう。

小学校入学に向けて

親子で規則正しい生活を心がけよう

●早寝・早起き

規則正しい生活は子どもの健全な発育に不可欠です。十分な睡眠をとって、余裕をもって朝の支度をすませ、これから始まる小学校生活のリズムをつくっておきましょう。

●朝ご飯は家族で食べよう

午前中の脳や身体のエネルギー源となる朝ごはん。目覚めの促進にもつながります。朝ごはんを食べないと、脳のはたらきが悪くなり、集中力が低下したり、体温が上がらず身体を動かしにくくなったりしてしまいます。
帰宅が遅く、日頃わが子と過ごす時間が少ないパパは、朝食時を家族で食卓を囲む時間にしてみてください。

●交通ルールを教えよう！

６歳だと、来年から小学生。はじめてパパママから離れて登校するという子がほとんど。入学前に小学校まで実際に一緒に歩いてみて、危険な場所の確認や、横断歩道や信号、車が来たら注意する、道路に急に飛び出さないなど基本的な交通ルールをしっかり教えておきましょう。

第4章

不慮の事故から子どもを守ろう

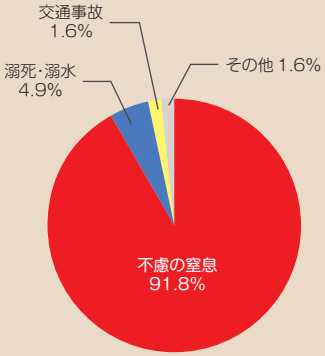
悲しいことですが、「不慮の事故」は、幼児期から小学生にかけて子どもの死因の上位となっています。
そのほとんどが親の注意（環境整備）や子どもに安全面のしつけを十分にすることで防げるものです。
不慮の事故から子どもを守ることはパパママの最も大事な仕事のひとつです。この章を参考に、子どもの目線でもう一度身の回りを点検してみて下さい。

年齢別「不慮の事故」による死亡原因の内訳

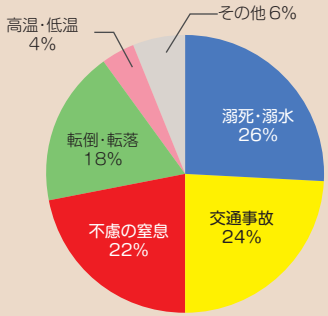
※令和３年人口動態統計（厚生労働省）より抜粋
※子どもに安全をプレゼント～事故防止支援サイト～（厚生労働省）参考

0歳 不慮の事故による死因の７割以上が「窒息」

突出して多いのが窒息死です。うつ伏せ寝や誤飲には十分注意して下さい。５か月くらいから、赤ちゃんは何でも口に入れたがります。ビニール袋やひも類も窒息事故の原因になります。赤ちゃんのそばに危険がないか、こまめに家の中をチェックするようにしてください。



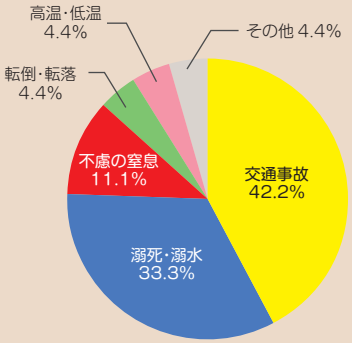
1～4歳 「溺死・溺水」、窒息」、「交通事故」が７割以上



「窒息」の割合は、まだまだ多く、誤飲しやすい、たばこ・薬・化粧品・洗剤等は、子どもの手の届かないところにしまいましょう。また、子どもはまだ危険を察知できないため、道路では必ず手をつなぎ、大人が車道側を歩きましょう。

5～9歳 川や池などでの事故に注意

５歳以上になると屋外での行動範囲も一段と広がり、交通事故だけでなく川や池などにおける事故も増えます。
交通ルールだけでなく、危険な区域に近寄らないこともしっかりと教えましょう。



子どもが怪我をしたときの応急処置

〈参考〉母子健康手帳　副読本（2019 年度配布分）
編集・発行：公益財団法人母子衛生研究会

※あくまで応急処置ですので、その後は、適宜、専門医療機関を受診して下さい。

やけど

流水（水道水）で患部を最低２０～３０分以上冷やしてください。
（衣服の上からのやけどは、衣服を着たまま冷やしてください。衣服が皮膚に引っ付いている場合は無理にはがさず、病院へ）

こんなときは大至急病院へ
広範囲のやけど、顔・頭・関節・てのひら部分のやけど、または、やけど部分が白くもしくは黒くなっている。

すり傷・切り傷

まずは水道水できれいに洗い流し、ラップ剤や市販の傷用パッド剤で傷口を完全に密閉します。傷口の周囲が赤くなったり、痛みがつづく、ウミがあるなどのときは受診しましょう。

こんなときはすみやかに受診を
深い傷、ガラス・くぎが刺さった、出血が止まらない

頭を打った

元気よく泣き、ほかに気になる症状がないようならそのまま自宅で安静にして注意深く様子を見て、診療時間になったら受診しましょう。
（ただし、反応が鈍い、身体の動かし方がおかしいなど、様子に異変を感じたら、すぐに病院へ。）

こんなときは大至急病院へ
意識がない、けいれんを起こした、何回も吐く、打った部分が凹んでいる、出血が止まらない

鼻血が出た

まずは座って顔を下に向かせます。綿球やティッシュペーパーを鼻の中に入れ、小鼻のつけ根をつまんで約１０分間圧迫します。
（綿球などを早く詰めかえると、ふさがりかけた傷があいて、なかなか血が止まりませんので気を付けてください。）

こんなときはすみやかに受診を
血が止まらない、鼻血を何度もくり返す、顔色が悪い、青あざがからだに多く見られる

誤飲

※水か牛乳を飲ませるのは吐き出しやすくするためですが、飲ませていいときと悪いときがあります。

※異物が口の中に残っている場合は、指でかき出します。異物をのどの奥に押しこまないよう注意します。また、何であれ、大量に飲んだ場合は処置をしてすぐ受診します。

処置に困ったら 38 ページの緊急連絡先参照。

「すぐ吐かせるもの」と「吐かせてはいけないもの」があります。（下図参照）

品　目	応急処置		その後の処置
	飲ませるもの	吐かせる	
たばこ（2㎝以上は危険）・灰皿の水	× 何も飲ませない	吐かせる	すぐに病院へ
農薬・殺虫剤		× 吐かせない	
灯油・ベンジン・シンナー・ガソリン			
マニキュア・除光液			
ガラスの破片・針・ヘアピン			
ボタン電池			
漂白剤・かびとり剤	水 ○ 牛乳 ○		
トイレ用洗剤・タイル用洗剤など			
医薬品			
香水・ヘアトニック		○ 吐かせる	病院へ
芳香剤、消臭剤			
ナフタレンなど防虫剤	水 ○　牛乳 ×		

のどにものを詰まらせたときの対処法

①まずは１１９番通報します　②意識があれば→下記の方法を　なければ→すぐに心肺蘇生法を

意識がある時のみ

１歳未満の乳児

※口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥に進んでしまうことがあります。

胸部突き上げ法

片手でからだを支え、手のひらで後頭部をしっかり支えます。心肺蘇生法の胸骨圧迫と同じやりかたで圧迫しましょう。

１歳未満の乳児

数回ずつ交互に行う

背部叩打法

片手でからだを支え、手のひらであごをしっかり支えます。もう一方の手のひらの付け根で背中をしっかりたたきましょう。

１歳以上の幼児

腹部突き上げ法（ハイムリック法）

※胸部突き上げ法や背部叩打法の代わりに行います。

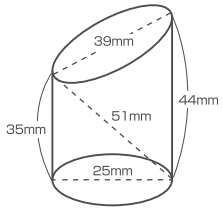
背部から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握りこぶしにします。その手を腹部の上方へ圧迫するように突き上げます。

異物が取れるか、救急隊と交代するまで繰り返し続けます。意識がないとき・異物がとれず意識がなくなったときはすぐに心肺蘇生法を！

誤飲防止の目安

「チャイルドマウス」を作ってみましょう。

右図は、３歳児の口腔を表しており、これを通ってしまうものは誤飲や窒息の危険があります。



かかりつけ医

名称　　／　　先生

住所

電話

「病院に連れてきただけ」はNG！

- ●どんな症状か
- ●いつからか
- ●時間と共にどう変わったか
- ●どういう処置をしたか
- ●食欲、機嫌
- ●便や尿の様子

心肺蘇生法

- ●心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。
- ●様子がおかしいと思ったら大声で助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。
- ●心肺蘇生法はなるべく固い床の上で行いましょう。

1 声をかけながら足の裏をたたく

2 大声で119番とAEDを依頼

※あなた１人のときは、まず119番通報を

様子がおかしい → 反応がない →

3 胸とおなかを見る（呼吸を見る）

4 必ず胸骨圧迫

乳児（1歳未満）

両乳頭を結ぶ線の少し足側に指２本をあて、胸の約 1/3 の深さまで強く押し込む。1分間に100回～120回のペースで押す。

乳児

両方の乳首を結んだ線上を、両手の手のひらの付け根でしっかり押す（しっかり圧迫できれば片手でもよい）。

ちゃんと息をしていない →

（わからないときは胸骨圧迫を開始）

30回（胸骨圧迫）
2回（人工呼吸）

泣き出すか、救急隊と交替するまで繰り返し続けましょう

AED

意識がない、呼吸がないというときにＡＥＤ（自動体外式除細動器）が届いたら、すぐ電源を入れ、自動音声による指示に従って用います。電気的な刺激で心臓を動かします。１歳以上８歳未満の子には小児用電極パッドを用いますが、ない場合は成人用を。但し、２つの電極パッドが重ならないようにしてください。

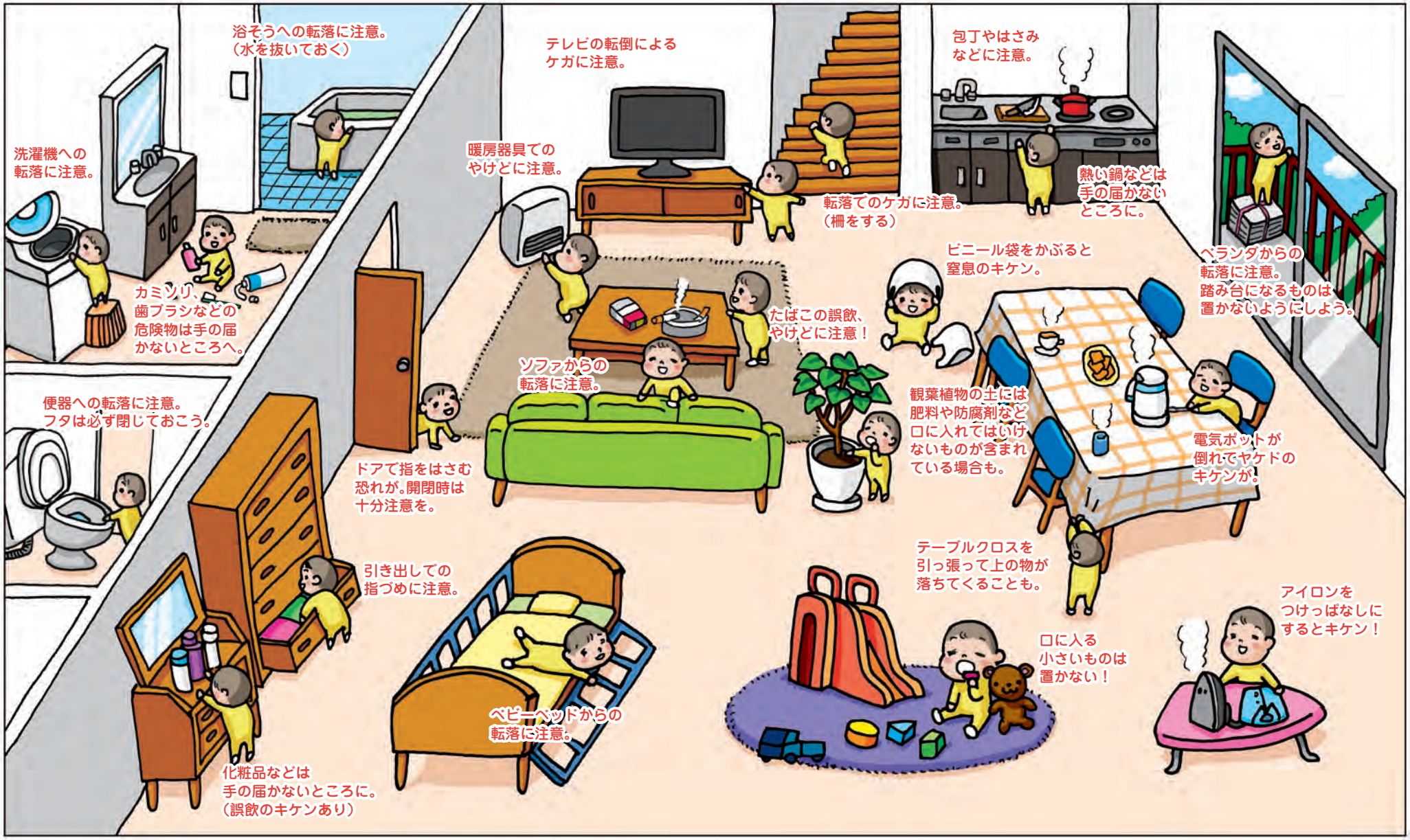
できれば人工呼吸

ひたいに手をおき、指であごを上げる。乳児の口と鼻を大人の口でまとめておおい、胸が軽くあがるくらいの量を１秒かけて２回ふきこむ。

※幼児は鼻をつまんで口から息をふきこむ。ふきこまないときは鼻をつまんでいた指をはずす。

家の中には危険がいっぱい

子どもは何にでも興味津々です。色んなものを強くつかんだり、口に入れたりと大人では考えられない行動をするので、身の回りに危険なものがないかどうか、子どもの目線でもう一度チェックしてみて下さい。



もしものときの緊急連絡先

こども救急電話相談

#8000
0742-20-8119

相談日時		対応者	対象者
平　日	午後６時～翌日午前８時	看護師（必要に応じて小児科医）	奈良県内に住む15歳未満の子ども及びその家族等
土　曜	午後１時～翌日午前８時		
日曜・祝日 年末年始（12/29 ～ 1/3）	午前８時～翌日午前８時		

休日夜間応急診療所　0742-34-1228

【場　所】柏木町519番地の28　（奈良市総合医療検査センター（メディカルなら）南隣）

	診療時間	受付時間	診療科目
休日診療 日曜・祝日 年末年始（12/30 ～ 1/3）	午前 10 時～午後７時 （但し正午～午後１時を除く）	午前９時半～午後６時半	内科・小児科
土曜診療 （祝日・年末年始を除く）	午後３時～午後７時	午後２時半～午後６時半	内科・小児科
夜間診療 （毎日）	午後 10 時～翌午前６時	午後９時半～翌午前５時半	内科・小児科

小児科医は休日・土曜診療と水・日曜・祝日の午後10時～翌午前6時、月・火・木・金・土曜は午後10時～午前0時に配置

休日歯科応急診療所　0742-33-4182

【場　所】柏木町519番地の２８（奈良市総合医療検査センター（メディカルなら）南隣）

	診療時間	受付時間
休日診療 日曜・祝日・年末年始（12/30～1/3）	午前 10 時～午後４時 （但し正午～午後１時を除く）	午前９時半～午前 11 時半 午後１時　～午後３時半

中毒110番(財)日本中毒情報センター

072-727-2499

化学物質（タバコ、家庭用品）、医薬品、動植物の毒による急性中毒事故が発生している場合に無料で情報提供しています。（24 時間対応）

たばこ誤飲事故専用電話

072-726-9922

自動音声応答式により、情報提供をしています。（テープ方式／ 24 時間対応）

なら医療情報ネット

奈良県の医療機関からお医者さんを検索することができます。

ホームページアドレス
http://www.qq.pref.nara.jp/

第5章

奈良市の子育て お役立ち情報

©奈良市観光協会

しかまろくん

子どもと一緒にでかけよう

◎子育て親子が集まって遊べるスペースがあります!!

子育て広場

内　容	親子交流や子育ての悩み相談ができる子育て広場を開いています。パパ向けのイベントを行っています。
対　象	おおむね０～３歳の乳幼児とその保護者（児童館の子育て広場は就学前の児童とその保護者）〔プレママ・パパも利用可〕
場　所	各地域の子育て広場
お問い合わせ	子ども育成課へ（TEL：0742-34-5042） または「奈良市ホームページ」「子育て情報ブック」をご覧ください。

◎子どもと一緒に遊びに行こう！！

奈良町からくりおもちゃ館　奈良市陰陽町７番地　TEL 0742-26-5656

内　容	奈良町の古い町家を活用してつくられた「からくりおもちゃ」の体験館です。復元された江戸時代のからくりおもちゃを実際に手に取って遊んでいただけます。体験工房では、月に１度イベントも開催され、木･竹･紙･土･糸などの自然素材を使いながら「からくりおもちゃ」を実際に作っていただけます。（月１回開催。要参加費。要事前申込）
開館時間	午前９時～午後５時
休館日	毎週水曜日（祝日の場合は開館）・年末年始（12月29日～１月３日）
入館料	無料

旧柳生藩家老屋敷　奈良市柳生町１５５－１　TEL 0742-94-0002

内　容	柳生藩の財政立て直しを行った、家老小山田主鈴の旧屋敷。豪壮な石垣が見事で天保12年（1841）尾張石工が築いたと刻まれています。昭和39年に作家山岡荘八氏の所有となり、氏の小説「春の坂道」（ＮＨＫでドラマ化）の構想を練った屋敷として注目を集め、氏の亡き後は、その意志により、奈良市に寄贈されました。
開館時間	午前９時～午後５時（入館は午後４時３０分まで）
休館日	１２月２７日～１月４日
入館料	個人　一般　３５０円、小・中学生　１７０円 団体（20名以上）　一般　２８０円、小・中学生　１４０円 ※毎週土曜日は高校生以下無料（学習活動に限る。）

黒髪山キャンプフィールド　奈良市奈良阪町１７３１　TEL 0742-71-8730

内　容	自然環境の中での野外活動、レクリエーション等を通じて青少年の心身の健全な育成を図るためのキャンプ場です。青少年（３歳～２５歳）を中心とした団体であれば、家族、地域グループなど幅広く利用できます。ただし、テント等は全て持ち込みで食事も自炊です。
利用できる日	４月１日から７月２０日まで及び９月１日から１１月３０日までの土曜日、日曜日及び国民の祝日に関する法律に規定する休日 ７月２１日から８月３１日まで
申込み方法	使用したい日の３か月前から１４日前までの期間内に、下記運営協議会に事前に空き状況を電話にて確認の上、窓口持参・郵送・E-mail・FAX のいずれかにて所定の申請書を提出してください。 （運営協議会窓口は午後１時～５時まで。水曜･日曜は休業。電話による申込はできません。）
アクセス	駐車場あり（３２台）、ＪＲ奈良駅または近鉄奈良駅よりバス「黒髪奈保町（くろかみなほちょう）」下車、徒歩約２０分
お問い合わせ	「奈良市黒髪山キャンプフィールド運営協議会」 〒630-8106　奈良市佐保台西町１３９　TEL 0742-71-8730 URL　https://www.city.nara.lg.jp/site/kyouiku/8147.html#4

青少年野外活動センター　奈良市阪原町２５－１　TEL 0742-93-0029

内　容	青少年が自然と親しみ、自然観察、野外活動、研修など自由に自主的に活動するための施設です。青少年（３歳～２５歳）を中心とした団体であれば、家族、地域グループなど幅広く利用できます。ただし、引率・指導者が必要で、全てが自主活動となり食事も自炊です。
開所時間	終　日　※１１月１日から翌年３月３１日までは、午前９時から午後５時まで
休所日	毎週月曜日・祝日（日曜日・月曜日が祝日と重なる場合は開所） 年末年始（12月26日～1月5日） 詳しくはセンターホームページをご覧ください。
申込み方法	事前に空き状況を確認の上、使用したい日の３か月前から７日前までに、窓口持参・郵送・E-mail・FAXのいずれかにて所定の申請書を提出してください。 （午前９時～午後５時まで。センターホームページお問い合わせフォーム・電話による申込はできません。）
アクセス	ＪＲ及び近鉄奈良駅より奈良交通バス（柳生方面行）、「興東館柳生中学校」下車徒歩１分

◎親子で参加できるイベントもあります。ぜひ出かけてみてください！！

あるくん奈良スタンプラリー

近鉄・JR 奈良駅周辺の名所やお店をめぐってスタンプを集めると、抽選で正倉院にちなんだ絵ハガキや、奈良ならではのオリジナルグッズなどの景品が当たります。親子で楽しみながらお買い物をし、奈良のまちに親しんでいただくイベントです。
【期間】10月末～11月上旬
（正倉院展と同時期）
【主催】はじまりは正倉院展実行委員会

詳しくは　産業政策課まで（TEL 0742-34-4741）

子ども工芸教室（なら工藝館）

小学生を対象に、夏休み期間中に１日体験教室を開催しています。親子で楽しめるメニューもあります。毎年６～７月頃にしみんだよりやホームページで参加者を募集します。（要事前申込）
【期間】７月末～８月
【体験できる工芸】…陶芸、機織り、一刀彫の絵付けなど

詳しくは　なら工藝館まで（TEL 0742-27-0033）
奈良市阿字万字町１－１
（近鉄奈良駅から徒歩約15分）
URL　http://azemame.web.fc2.com/

なら奈良まつり

次代の担い手である子どもたちに将来にわたり奈良を愛し自慢する心を持ってもらうことや、地域に根差した祭りの火を絶やさないことをコンセプトとして開催されています。
盆踊り、大ビンゴ大会、縁日、ステージイベントやせんとくんエアドームなどたくさんの催し物が行われ、小さいお子さんも一日中楽しむことができます。
【開催日】未定
【場所】平城宮跡
【主催】奈良商工会議所青年部

詳しくは　産業政策課まで（TEL 0742-34-4741）

ボランティア活動

「ボランティアインフォメーションセンター」、「ボランティアセンター」では、ボランティア募集情報の発信やボランティア団体の紹介を行っています。公園や道路の清掃活動など親子で参加できるボランティア活動もあります。
また、育児に関する相談や子どもの居場所を提供するボランティア団体やＮＰＯ団体では、育児の悩み相談会や親同士の交流を行っています。

詳しくは

「ボランティアインフォメーションセンター」
（TEL 0742-93-8435　　URL　http://www.volunt-info.jp/ ）

「ボランティアセンター」
（TEL 0742-26-2270
URL　https://www.narashi-shakyo.com/sankashitai/ ）

天気のいい日は公園にGO!

公園マップ

大渕池公園

奈良市西部の住宅地に位置し、大渕池を中心に周辺の自然の樹林地を含めた豊かな緑と水の公園です。憩いの場として親しまれています。

詳しくは、大渕池公園 / 奈良県公式ホームページ（http://www.pref.nara.jp/7567.htm）へ

ご来園には公共交通機関をご利用下さい。

平城宮跡・朱雀門

今から1300年ほど前、平城宮には天皇の住まいや官公庁が集まっていました。甲子園球場が30個も入る広大なスペースには、現在様々な公開施設があります。復元された大極殿、朱雀門、東院庭園や展示施設等があります。展望も素晴らしく、奈良時代の歴史とロマンに是非触れてみてください。

詳しくは、県営平城宮跡歴史公園 / 奈良県公式ホームページ（http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=25286）へ

若草山

山全体が芝生でおおわれており、（三つの笠を重ねたようなので三笠山ともいいます。）春には桜、秋の紅葉、ススキと四季折々の自然を楽しむことができます。一重目、二重目、山頂（三重目）から見る奈良市内は素晴らしいものです。

詳しくは、若草山 / 奈良県公式ホームページ（http://www.pref.nara.jp/6553.htm）へ

奈良公園・浮見堂

奈良公園は約５００ haあまりの広大な地域にまたがり、貴重な歴史的文化遺産を包蔵しています。その中に登大路園地・浅茅ヶ原園地・荒池園地・浮雲園地・春日野園地・猿沢池園地・茶山園地があり、お子様とピクニック気分で遊べる園地があります。自分に合った園地を探してみては。

詳しくは、園地の紹介 / 奈良県公式ホームページ（http://www.pref.nara.jp/5814.htm）へ

しかまろくん プロフィール

- 性　別　男の子
- 性　格　のんびりや
- 好　物　鹿せんべい
- 好きな観光地　奈良公園

「しかまろくん」は公益社団法人奈良市観光協会のマスコットキャラクターです。

©奈良市観光協会

〈画像提供〉　奈良市観光協会　青垣共同組合

子育て応援します。

◎奈良市で取り組んでいる、子育て支援事業

妊娠

妊婦さんとママとパパと赤ちゃんの交流会

内　容	妊娠や出産に関する母親・父親同士の情報交流、子どもとの遊び、個別相談
対　象	妊婦（概ね３２週未満）とその夫、１歳未満の乳児とその保護者
場　所	つどいの広場「りりーべるず」（都祁福祉センター内）
お問い合わせ	都祁保健センターへ（TEL0743 - 82 - 0341） （詳細は「奈良市のホームページ」「都祁保健センターだより」でお知らせします。）

はじめてのママパパサロン

内　容	参加者との交流。「妊娠、出産、産後の生活について」のお話。
対　象	教室開催日に妊娠２２週以降３２週未満の初妊婦とその夫。
場　所	はぐくみセンター２階 「育児教室」
お問い合わせ	母子保健課へ（TEL 0742 - 34 - 1978） （詳細は「奈良市のホームページ」「しみんだより」でお知らせします。）

マタニティー歯っぴいチェック（妊婦歯科健診）

内　容	歯科健診、個別口腔衛生指導、フッ化物塗布（希望者）
対　象	教室開催日に妊娠１６週以降３２週未満の妊婦
場　所	はぐくみセンター２階「中央保健センター」
お問い合わせ	母子保健課へ（TEL 0742 - 34 - 1978） （詳細は「奈良市のホームページ」「しみんだより」でお知らせします。）

出産～3ヶ月

こんにちは赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問事業）

内　容	助産師等の訪問員が生後４か月未満の乳児を育てるすべての家庭を訪問（原則一回）し、保護者が直面する様々な不安や悩みを傾聴し、子育てに関する情報提供を行います。
お問い合わせ	① 出産後、母乳育児の相談や育児の心配事がある方 ② 出生時体重が２５００ｇ未満の赤ちゃん ①②の方は母子保健課へ（TEL 0742 - 34 - 1978） ③ ①②以外で特に心配事がない方 ③の方は子育て相談課へ（TEL 0742 - 34 - 4804）

奈良市すまいるｍａｍａサポート（産後ケア事業）

内　容	出産後、同事業の利用可能な病院・医院や助産所で宿泊や日帰り等により、助産師等がお母さんと赤ちゃんのサポートをします。
対　象	①、②に該当する市内に住所を有する母親と1歳未満の乳児 ① 母親の体調不良、育児不安がある ② 家族等から家事、育児等の十分な援助が受けられない ※医療行為の必要な方、感染症の疑いのある方は利用できません
利用方法	希望日の原則３日前（土日祝、12/29～1/3を除く）までに利用者本人の申請が必要です。
お問い合わせ	母子保健課へ（TEL 0742 - 34 - 1978）

5ヶ月～

５か月児ぱくぱく教室（離乳食教室）

内　容	離乳食の進め方や育児についてのお話等。
対　象	生後５か月の乳児とその保護者（第一子に限る）
場　所	はぐくみセンター２階「育児教室」
お問い合わせ	母子保健課へ（TEL 0742 - 34 - 1978） （詳細は「奈良市のホームページ」「しみんだより」でお知らせします。）

1歳～3歳

１歳０か月児 歯ぴか教室（むし歯予防教室）

内　容	むし歯予防のお話、歯みがき実習等。
対　象	１歳０か月～１歳２か月児とその保護者（第一子に限る）
場　所	はぐくみセンター２階「中央保健センター」
お問い合わせ	母子保健課へ（TEL 0742 - 34 - 1978） （詳細は「奈良市のホームページ」「しみんだより」でお知らせします。）

むし歯予防のためのフッ化物塗布

内　容	歯科健診、歯磨き指導、フッ化物塗布。
対　象	２歳０か月～２歳４か月児
場　所	はぐくみセンター２階　育児教室
お問い合わせ	母子保健課へ（TEL 0742 - 34 - 1978） （詳細は「奈良市のホームページ」「しみんだより」でお知らせします。）

すこやかキッズ１・２・３

内　容	子どもの食事とおやつの話、育児についての話、むし歯予防の話と歯みがき実習、母親・父親同士の情報交流、親子遊び、個別相談など。年齢に応じた内容で実施しています。
対　象	１歳児・２歳児・３歳児とその保護者
場　所	都祁保健センター
お問い合わせ	都祁保健センターへ（TEL 0743 - 82 - 0341） （詳細は「奈良市のホームページ」「都祁保健センターだより」でお知らせします。）

こども園・幼稚園・保育所の未就園児保育

内　容	未就園児の親子に対して、親子の活動や他の親子とふれあう活動を計画し、保育者が指導します。 子育てに関する情報提供や相談も実施しています。
対　象	こども園・幼稚園・保育所に入所していない未就園児のお子さんとその保護者
場　所	公立こども園・幼稚園・保育所と一部の私立園
お問い合わせ	各園実施日が異なりますので、こども園･幼稚園･保育所にお問い合わせください。又は、各園のホームページをご覧ください。

3歳～就学前

こども園・幼稚園・保育所の園庭開放

内　容	地域での遊びの広場として一部の公立こども園・幼稚園・私立園で園庭開放を実施しています。
対　象	（公立）こども園・幼稚園：在園児とその保護者 （私立）こども園・幼稚園・保育所：在園児及び未就園児とその保護者
場　所	一部の公立こども園・幼稚園・私立園
お問い合わせ	実施日や利用方法は各園で異なりますので、こども園･幼稚園･保育所にお問い合わせください。又は、各園のホームページをご覧ください。

就学後～

奈良市教育センター（センター学習）

内　容	学校園の授業や保育がある日は、園児や児童生徒を対象に、奈良の文化遺産、ものづくり体験、科学実験の教室、またプラネタリウムを使った天文教室を実施しています。また、土日や祝日、夏季冬季等の休業中には、理科への興味・関心が湧く科学実験やプログラミング教室、ものづくり工作教室、プラネタリウム投影など親子等で楽しめる機会を提供するとともに、映画上映会や絵本の読み聞かせも行っています。詳細は、奈良市のホームページ及びしみんだよりをご覧ください。
場　所	はぐくみセンター９階「キッズ学びのフロア」 （キッズドームシアター、キッズサイエンスラボ、ものづくり工作室）
お問い合わせ	教育支援・相談課（TEL 0742 - 36 - 0401）までお願いします。

その他の相談窓口や、子育てに関する情報は、奈良市の子育て応援サイト「子育て@なら」をご覧ください。
市民の皆様の投稿や楽しい画像コーナーなどお楽しみコンテンツも盛りだくさん！ママパパの子育てのヒントがつまっています。ぜひ一度チェックしてみて下さい。

URL　http://www.naracity-kosodate.jp/

◎ 相談したいそんなときは

子育てに悩みや不安はつきもの、ひとりで抱え込まないで誰かに相談しましょう。

例えばこんな相談は

相　談	内　容	お問い合わせ
妊娠・出産・育児相談	妊娠・出産・育児（乳幼児）を切れ目なくサポートする「子育て世代包括支援センター」として、保健師・助産師等による総合相談を行っています。	母子保健課 （TEL0742-34-1978） 都祁保健センター （TEL0743-82-0341）
子育て相談	各こども園・幼稚園・保育所で乳幼児の子育てに関する相談に応じます。	各市内こども園･幼稚園･保育所
子どもの予防接種相談	子どもの予防接種についての相談を行っています。	健康増進課 （TEL0742-34-5129）
子ども家庭相談	「子ども家庭総合支援拠点」」として、子どもが成長していく中で家庭が抱える悩みごとを様々な専門職が聞き、一緒に考えながらそれぞれの家庭にあったサポートをします。	子どもセンター　子育て相談課 （TEL0742-34-4804） (mail:kosodateouen@city.nara.lg.jp)
虐待通告	虐待を発見したり、虐待かな？と感じたら、ためらわないで、次のところへ連絡してください。	子どもセンター　子育て支援課 （TEL0742-93-6595） 児童相談所 全国共通ダイヤル （TEL189）
女性問題相談	家族・ＤＶ・結婚・子育て・性に関することや家庭の問題、そして自分の生き方などの悩みについて、女性問題相談員が相談に応じます。	・女性問題相談室 毎週 月・火・水・金・土曜日 （TEL 0742-81-3102） ・西部会館相談室 毎週 月・水曜日 （TEL 0742-46-3978） ・北部会館相談室 毎週 木曜日(前日が祝日の場合を除く) （TEL 0742-70-2070） いずれも 午前10時～12時 午後1時～4時 祝日・年末年始(12/28～1/4)は除く
教育相談	学校に行きにくい、発達が気になるなど悩みを抱えている子どもたちや保護者の方のために、教育に関する様々な相談に応じます。	教育支援・相談課「教育相談総合窓口」 （TEL0742-93-8199） 月～金（祝日、年末年始は除く） （午前９時～午後５時）

育児休業法が変わりました！

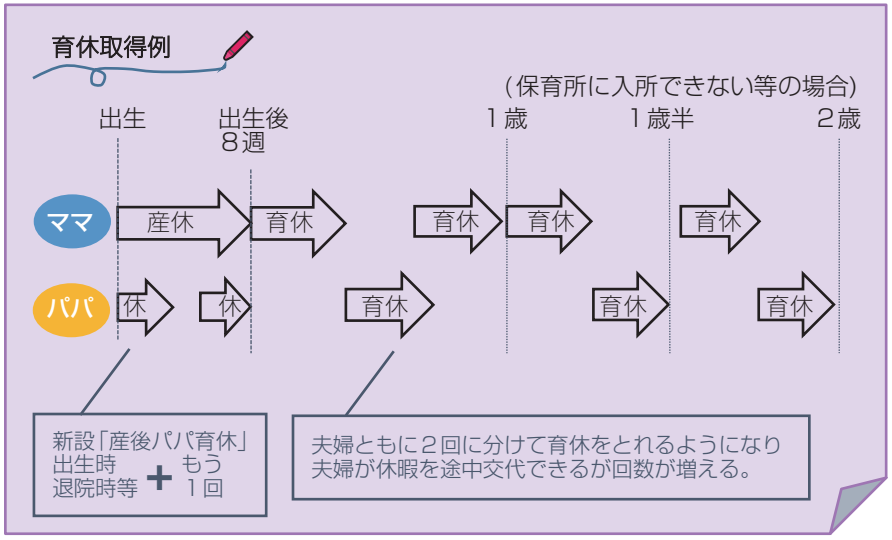
～令和４年４月から段階的に施行された育休改正の５つのポイントと取得例～

ポイント１　産後パパ育休(出生時育児休業)が新たにできました！

・子どもが生まれてから８週間以内に４週間まで取ることができます。
・申請は２週間前まででＯＫ！
・２回にわけてとることもできます。
・休業中に働きたくなったら働くこともできます。

ポイント２　育休もパワーアップ

・**２回**にわけてとることもできるようになりました。
・改正前は有期雇用労働者が育児休業を取得するために、
　①引き続き雇用された期間が１年以上
　②子どもが１歳６か月までの間に契約が満了することが明らかでない
この２つを満たす必要がありましたが、要件が②のみになり有期雇用労働者も育休が取りやすくなりました。



ここからは育休がとりやすい環境づくりのためのポイント

ポイント３　妊娠・出産をした人に会社が伝えること

育児休業・産後パパ育休に関する制度について
・育児休業・産後パパ育休の申し出先
・育児休業給付に関すること
・育児休業・産後パパ育休期間の社会保険料の取り扱いについて
→以上の内容を面談（オンライン面談もOK）や書面、FAX、電子メール等で伝える。

ポイント４　育児休業が取りやすい環境づくりのために会社がすること

・育児休業・産後パパ育休に関する研修をする。
・育児休業・産後パパ育休に関する相談体制をつくる（相談窓口の設置）。
・育休をとったことのある先輩パパの紹介（事例の収集・提供）。
・産後パパ育休と育児休業の取得促進に関する方針を知らせる。
→上記のいずれかをするように、事業主に義務付けられました。

ポイント５　育休がどれくらい使われているのかを年１回公表すること

・従業員が1,000人超の企業は育児休業等の取得状況の公表が義務になりました。
①育児休業等の取得割合
②育児休業等と育児目的休暇の取得割合
このいずれかを、インターネット（自社のホームページや厚生労働省が運営する『両立支援のひろば』）やその他の方法で公表されます。

【育児休業中の給付金】

育児休業中は雇用保険に加入していれば、休業開始前の給与の67％が支給されます。また、社会保険料が免除されるため、実質手取りの８割ほどがカバーされます。

（詳しくは、雇用先にお問い合わせください。）

お父さんになれた喜びを謳歌しよう

ワーク・ライフ・バランスという言葉が浸透し、男性も旧来のような仕事一辺倒ではなく、育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった様々な場面で活躍し、人生を充実させようという考えが一般化しました。

しかし現実はどうでしょう。子育て世代のお父さんはまさに働き盛りで、残業や出張を命じられることもあり、「毎日疲れて育児に割く時間なんてないよ」という悩みを抱えてはいないでしょうか？

仕事に対する責任感が強い人ほど、育児の時間を犠牲にしてしまうかも知れません。しかし子どもの成長は早く、育児ができる期間は思うより短いものです。わが子と向き合える時間は本当に貴重で、人生を充実させる筈です。お父さんには育児休業制度などを利用して頂き、是非ともこの素晴らしい経験をして頂きたいと思います。

育児の時間を作るコツ

仕事の優先順位を考える
今やらなければならない仕事、後でもよい仕事を分けるなど段取り、スケジューリングを工夫する。

自分にしかわからない業務をできるだけ作らない
チーム内での情報共有に努め、「自分がいなくては回らないこと」を避ける。

早起きして時間をつくる
今までの生活を見直して、朝は早起きして家族のために時間を作ってみては。

職場で自分の状況をオープンに
子育て中という自分の状況を周囲に伝え、理解を得られるように努力する。

日頃から信頼関係を築く
日頃からチーム内で助け合うなどの信頼関係を築いておく。子育て以外にも、家族の介護、自分自身の健康、仕事以外の活動などお互いのワーク・ライフ・バランスを尊重する姿勢が大切。

付　録

おいわいごとカレンダー
育児タイムテーブル
思い出記入スペース
連絡先メモ

おいわいごとカレンダー

主な行事	予定	内容
帯祝い（おびいわ）	年 月 日	妊娠５か月の「戌（いぬ）の日」にさらしの腹帯を巻いて安産をお祈りします。犬のお産が軽いのにあやかるという意味があります。
お七夜（しちや）	年 月 日	産まれた日から数えて７日目のお祝いです。半紙などに子どもの名前を書いて飾ります。
内祝い（うちいわ）	年 月 日	お宮参りの頃までに、出産のお祝いを頂いた方に子どもの名前でお礼の品を贈ります。
お宮参り（みやまい）	年 月 日	生後１か月頃、健やかな成長を願って地元の社寺等にお参りします。現在ではあまり日にちにこだわらず、天気の良い日を選んでお参りすることが多いようです。
お食い初め（くぞ）	年 月 日	生後１００日目に、一生、食べ物に困らないように願い、赤ちゃんに食べる真似をさせる行事です。離乳食が始まる頃なので、特別な料理ではなく、おかゆなどにすることもあります。
初節句（はつせっく）	年 月 日	初めて迎える「お節句」のお祝いです。現在に伝わる五節句は「七走（１月７日）」「桃の節句」「端午の節句」「七夕」「菊の節句」で江戸時代から公的な休日でした。現代では、女の子は３月３日の桃の節句にひな人形、男の子は５月５日の端午の節句に五月人形やこいのぼりを飾り、家族で祝うのが一般的です。
七五三（しちごさん）	年 月 日	子どもの成長に感謝し、幸せを願って地元の社寺等にお参りします。一般的には女の子は３歳と７歳、男の子は５歳の11月15日ですが、現在は、10月下旬から11月中に行われています。

育児タイムテーブル

コピーしてお使いください。

(AM) 6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
(PM) 1:00
2:00
3:00
4:00
5:00
6:00
7:00
8:00
9:00

MEMO

第1章 妊娠から出産まで
第2章 赤ちゃん誕生から1歳になるまで
第3章 1歳から6歳まで
第4章 不慮の事故から子どもを守ろう
第5章 奈良市の子育てお役立ち情報
付録

MEMORY★

心に残った出来事を記録しておきましょう！

写真貼り付け欄

年　月　日

歳　か月

MEMORY★

心に残った出来事を記録しておきましょう！

写真貼り付け欄

年　月　日

歳　か月

MEMORY★

心に残った出来事を記録しておきましょう！

写真貼り付け欄

年　月　日

歳　か月

MEMORY★

心に残った出来事を記録しておきましょう！

写真貼り付け欄

年　月　日

歳　か月

連絡先メモ

妊婦健診	名称	電話
	所在地	
出産予定施設	名称	電話
	所在地	
保健所・保健センター	名称	電話
	所在地	
保育所・幼稚園	名称	電話
	所在地	
保険証番号		

FREE SPACE メモなどご自由にお使いください。

発　行：令和５年３月

発行元：奈良市 共生社会推進課　男女共同参画室
〒630-8245　奈良市西之阪町12番地
TEL：0742-81-3100　FAX：0742-34-5304

※組織改正により、お問い合わせ先の担当課が変わっている場合がございます。ご了承ください。

nara city