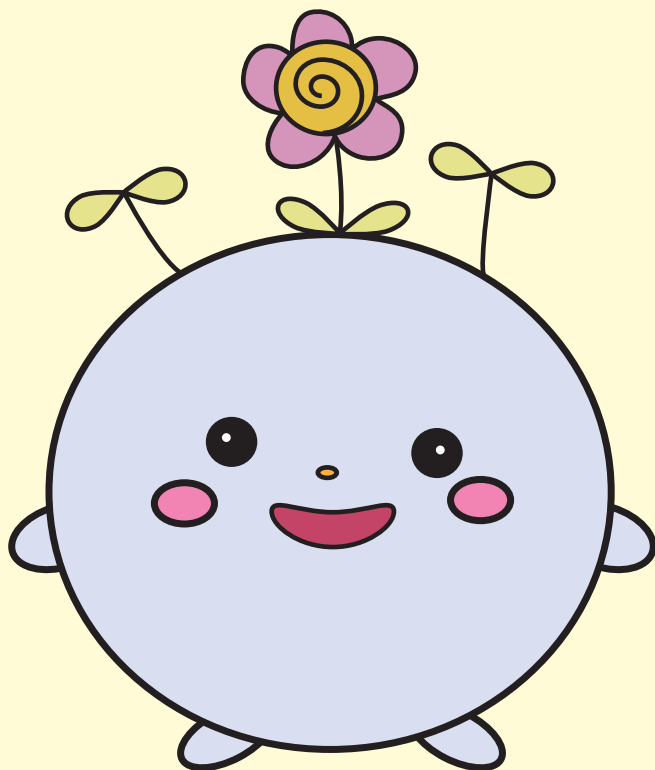


パパ・パスポート

お父さんのための家事育児記録



令和 年 月 日 記入開始

保護者の氏名 パパ:

ママ:

ふりがな

子の氏名

【第 子】

生年月日: 年 月 日 性別:

お父さんへ

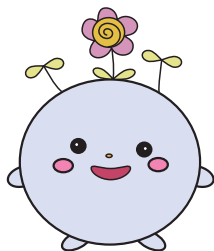
まずは、このパパ・パスポートを手にとっていただきありがとうございます。

私たちは、この手帳を企画した石川県立金沢錦丘高校の生徒です。一年生のときに親子交流授業を体験し、お母さん方の様々な気持ちを知りました。その体験をきっかけとして「不安ゼロな子育て～夫婦で団結プレー」という目標をもとに探究活動に取り組み、この手帳を企画しました。

前年度に同じテーマで先輩方が研究し、子育てに関する悩みは「夫婦のコミュニケーション」で解決できるのではと考察していました。そこで、私達は夫婦のコミュニケーションのきっかけを作る手帳を考案しました。夫婦で楽しみながらお父さんが書き残すことで、子どもが成長したときに当時お父さんが思っていたことを知ることができます。また、子どもの成長を夫婦で一緒にふり返ることができます。

私たちは、家族をつくるためには、夫婦のコミュニケーションが一番大切だと考えています。お互いに助け合い共に支え合うことで夫婦の絆が深まります。そして何より、子どもにとっても安心できる環境を作ることができると考えています。

この一冊が家族の幸せにつながることを願っています。



イメージキャラクター
ぐんぐん

名前はぐんぐん！！
ぐんぐんは、パパを応援しています！
お父さんの頑張りが栄養になり双葉🌱が
成長し、花開くときに家族がより幸せにな
ることを願っています🌟

赤ちゃんが生まれるまでの記録(1)

赤ちゃんができたとわかったとき

パパはどんな気持ちかな？一番近い気持ちはどれですか？



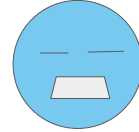
幸せ



嬉しい



ちょっと不安



まだ実感がわかない...

ママの様子を観察して記録してみましよう。
食べ物や体の変化について聞き取りをしてもいいですね

妊娠2～4ヶ月



ママ：つわりが始まる
尿の回数が増える

パパ：旅行を避ける
たばこをやめる


妊娠5～7ヶ月



ママ：つわりがおさまる
胎動を感じる
貧血になりやすい

パパ：お腹に話かけてみる
二人の時間を作って楽しむ

妊娠8～10ヶ月



ママ：胃もたれを感じやすくなる
疲れやすく、むくみやすい

パパ：ママの不安を聞く
マッサージをする
入院・出産の準備をする

MISSION 胎動を感じてみよう
 パパセミナーに参加してみよう



赤ちゃんが生まれるまでの記録(2)

子育てセミナーに参加してみよう！
セミナー名 「
」
思ったことを書いてみよう！



準備すべきこと

石川県子育て情報

○セミナーおすすめ

- ・パパちからアップセミナー（石川県）
育児休業取得応援や職場復帰支援など
父親としての役割や育児のポイントを学べます。



○子育て支援

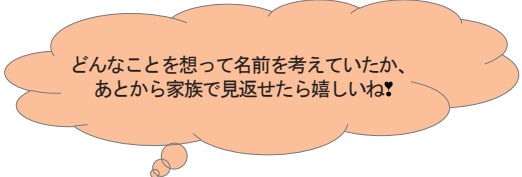
- ・プレミアム・パスポート事業（子育てにやさしい企業推進協議会）
プレミアム・パスポート（通称「プレパス」）は、石川県内に在住で
18歳未満（妊娠中の子も含む）のお子様を2人以上お持ちのご家庭
に発行し、協賛店で提示すると、割引やポイント付与など様々な特典
を受けることができます。
- ・いしかわおやコミ!.net（（公財）いしかわ結婚・子育て支援財団）
子育て中やもうすぐ親になる人のためのコミュニティサイトです。子
育てに関するイベントのご紹介やメールマガジンの配信などで、子育
ち・子育てに関する様々な情報を提供しています。




赤ちゃんが生まれるまでの記録(3)



赤ちゃんのお名前計画



どんなことを想って名前を考えていたか、
あとから家族で見返せたら嬉しいね!

決定したお名前 

(ふりがな)

理由 :

お名前の候補を書いてみよう!

候補① :

理由 :

候補② :

理由 :

候補③ :

理由 :

候補④ :

理由 :

フルネーム (漢字・アルファベット等) で書いてみよう!

縦書きで書いてみよう!

赤ちゃんが生まれたときの記録


赤ちゃんを初めて抱っこした時の気持ち



Blank space for writing feelings.

誕生日
年 月 日 ()
天気
気温

出産を終えたママに感謝のメッセージ



Blank space for writing a message.

体重 :	g
身長 :	cm
手足の大きさ	
手 :	cm
足 :	cm

生まれてきた我が子に一言

パパから




Blank space for writing a message from the father.

ママから



Blank space for writing a message from the mother.

これからの生活でのパパとママの決意！！



Blank space for writing a resolution.

赤ちゃんが生まれたあとの記録

産後1～2週間

ママと一緒に大笑いしたことを書きます

出産の疲れが残っていたり授乳に忙しい時期だよ！

ママにリラックスしてもらおう！



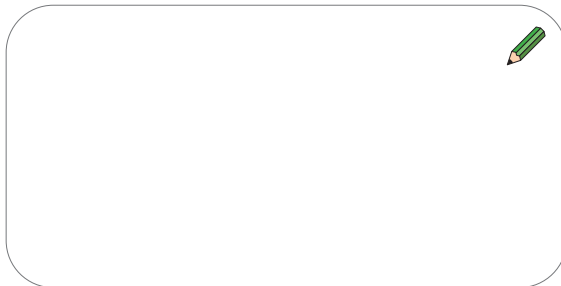
パパの
腕の見せ所！

授乳後は愛情ホルモンと言われているオキシトシンの分泌量が多くなるんだよ。特に授乳後のママとの会話は子どもについてのポジティブな話をするように心がけよう！

産後3～4週間

ちょっとずつ家事できるようになってくるよ！

だけどまだまだ大変なことは、助けましょう！



出産直後ママはエストロゲンの減少によって不安や孤独を感じやすくなるよ。その影響で子育てに対して自信をなくしやすくなるんだ。積極的に育児をしたりママとの会話を増やしてリラックスできる空間を作れたらいいね。

パパこれやって？

♥ママはまだまだ外出が難しいです。

率先して買い出しに行ってほしいな。

♥夜泣きの対応

ママは今、精神的にとっても不安定になっているよ。

ゆっくり休ませてあげてほしいな。

ママが妊娠前の体力を回復するまでに産後3ヶ月から1年はかかるよ



パパにどーんと任せて！ 家事育児チェックリスト(1)

おむつがえ

1日のおむつ替え回数は、平日はママが5.6回、パパは3.6回、休日はママ5.8回、パパ4.8回というデータがあります。ママは平日も休日も変わらずおむつ替えの回数が多いのに対し、パパは休日こそ回数が増えるものの、ママよりも少ないようです。おむつ替えは子どもとのコミュニケーションです。

最初の1ヶ月は、1日のおむつ替えは目安として10～12回です。
パパが何回替えているか回数を書いてみよう!!



月 日～	月 日	月 日～	月 日
	回		回

月 日～	月 日	月 日～	月 日
	回		回

お風呂

基本的に毎日行いますが汗を書きやすい夏はお風呂の回数を増やしてもよいでしょう。沐浴ができない日はお湯に浸して絞ったガーゼなどで身体をふいて着替えさせてあげるだけで良いでしょう。

1ヶ月でパパがお風呂に入れさせた回数をチェックしてみよう！



月 日～	月 日	月 日～	月 日
	回		回

月 日～	月 日	月 日～	月 日
	回		回

パパにどーんと任せて！
家事育児チェックリスト(2)

ママとどんな時にどんなことをしたらいいか話し合ってみましょう！

★最初の1ヶ月の間にしたこと記録してみよう！



★ママが困ってそうなことを見つけてみよう！



★お互い、助けてほしい時の掛け声決めてみよう！



二人で分担すれば自由な時間が共有できますね。
家族でその時間を活用してみよう

*コール&レスポンスを育児に取り入れてみよう!!

子どもとの大切な約束事をコール&レスポンスで表現すると楽しいよ。


例：(パパ)「駐車場では？」 (子)「大人と手をつなぐー!!」など

赤ちゃんとの生活の記録



パパの気持ちを書きます。
大変だったこと、楽しかった
ことなどを記録してみよう！

・ おむつ替え

- 得意！
- むずかしい... 




・ 寝かしつけ

- プロ 
- なかなか寝てくれない




・ 入浴

- 気持ちよさそう、かわいい 
- 緊張した...



・ 着替え

- テキパキできた！
- 手こずった 



・ ごはん

- 残さず食べた！
- なかなか食べてくれない



・ 遊び

- プロ
- なかなか遊ばせられない



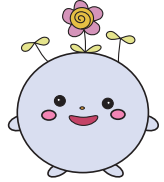
・ 読み聞かせ

- 好きな絵本（こんな読み方をしたら笑ったなど）

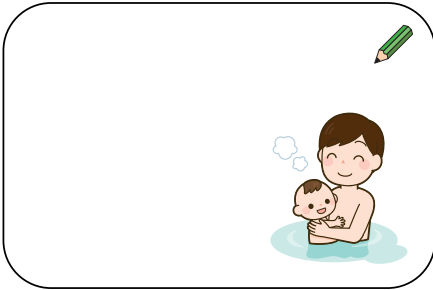


赤ちゃんのはじめて記録

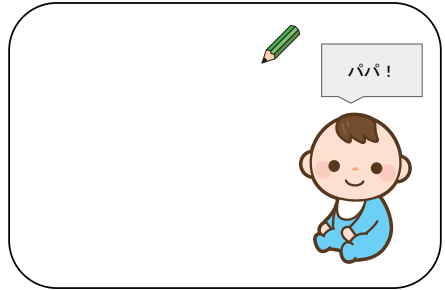
初めてはなした言葉や、初めて寝返りをうった
ときのことなど、いろいろな赤ちゃんの「初め
て」を記録してみよう！



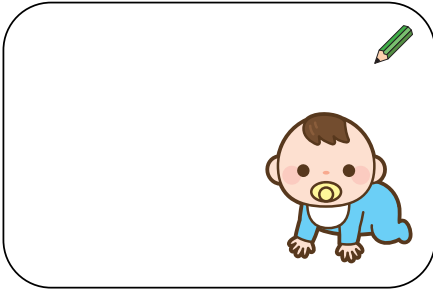
月 日 (お風呂)



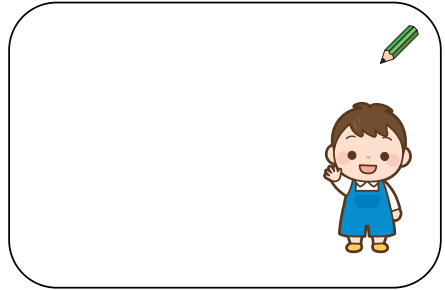
月 日 (パパと言ったとき)



月 日 (ハイハイしたとき)



月 日 (立った時)



月 日 ()



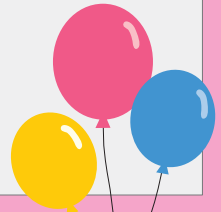
月 日 ()



1

さい

写真



STORY



パパから

ママから

いっしょに遊ぼう！

体を動かす「運動遊び」や、視覚・聴覚・触覚など感覚器官をたくさん使って遊ぶ「感覚遊び」が大好きです。地面にゴロン、おもちゃをガンガンたたくなど、大人にとってやめさせたくない遊びに見えるけれど、子どもは地面の感触や、音の違いを楽しんでいます。子どもと一緒に楽しみましょう。

2

さい

写真



STORY



パパから

ママから

いっしょに遊ぼう！

2歳児は自我が芽生え始めると同時に、友だちの存在も意識するようになります。ほかの子どものそばで、その子が遊ぶ姿を見て楽しむ「傍観者遊び」が増えてきます。遊びを通して他人との関わりに慣れていくように促しましょう。

3さい

写真



STORY



パパから

ママから

いっしょに遊ぼう！

おまごのように現実世界を模倣したり、ヒーローごっこのように非現実の世界を想像したりする「想像遊び」が盛んになります。遊びの中でおもちゃの貸し借りをするなどの経験を通して、相手の気持ちを少しずつ学んでいきます。

4

さい

写真



STORY



パパから

ママから

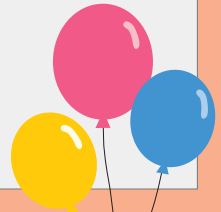
いっしょに遊ぼう！

全身のバランスをとる力が育ち、体の動きが巧みになります。自分と他人の区別がはっきりするようになり、自意識が芽生える時期です。「やりたい」と始めた遊びでも、うまくできず失敗することもあります。そんな時は失敗を責めずに、励ましたり、どうしたらよかったのか一緒に考えると良いですね。

5

さい

写真



STORY

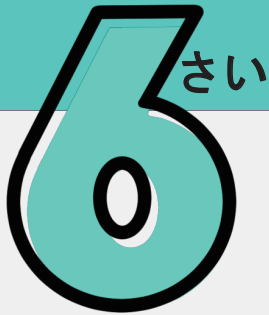


パパから

ママから

いっしょに遊ぼう！

基本的な生活習慣がほぼ確立し、運動機能もさらに伸び、好んで運動遊びを行うようになります。また友だちと同じ目的に向かって役割分担し、みんなでルールを決め、1つのことを成し遂げる喜びを味わうような遊びを楽しみます。できたことを一緒に喜び、子どもの自己肯定感を育みましょう。



写真



STORY



パパから

ママから

いっしょに遊ぼう！

遊びを通して友だちと喧嘩したり、自分の気持ちを言葉で伝えようとする経験をたくさんして、この時期には他者の気持ちを理解し、自分の欲求を抑えるなどの社会性が発達し、友だちと仲よく遊ぼうと自ら行動できるようになってきます。小学校に上がる前の歳なので、一人でできることも増やしていきましょう。



喫煙を控える

妊娠中のママと赤ちゃんの健康に悪影響を与えます。控えてくれたらみんな HAPPY!



会話を大切にする

日常的な会話の中でお互いの気持ちや考えを共有することにより、信頼関係を深めることができます!



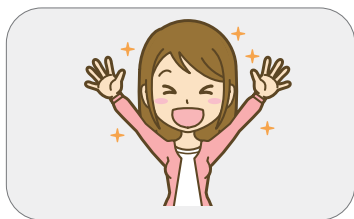
相手を褒める

「今日のカレーおいしい!」や「今日もかわいいね」という一言をもらえると、また頑張って続けようと思えます! またパパのことも褒めてもらいましょう!



共感する

ママが抱えている不安や悩みに寄り添い、ママの気持ちを受け入れる言葉をかけることが効果的です。



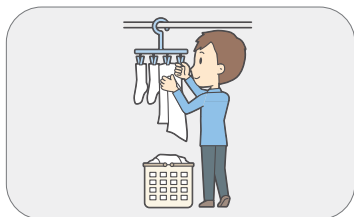
「ありがとう」

シンプルだけど感謝の言葉を言ってくれると嬉しいです。夫婦の絆も深まります！



子どもにいろいろな体験をさせてくれる

旅行などいろいろな体験を子どもにさせてあげたい！



積極的に家事をする

洗濯物を畳んでくれたり、コーヒーを飲むとき自分の分も入れてくれたりしたらママは大喜びなはず！言われる前に動けるとかっこいい！！

実際にやってみてママに喜んでもらったことを書いてみましょう！



- _____
- _____
- _____

感謝の言葉を文字で伝えよう

夫婦で書こう

～こんなことはありませんか？～

- ・いつも家事で忙しくて言うタイミングないな～
- ・今は壁を感じてなんだかきまずいな～
- でも日頃の感謝を伝えたいな～

etc...



パパからママへ

♡ 感謝状 ♡



賞

ママの目につきそうな場所に置いておこう！

より

♡ ママからの
返事を送ろう ♡

より



感謝の気持ちを更新していこう！

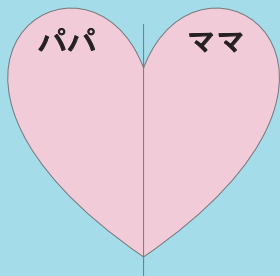
夫婦で書こう

子どもが居る生活では子どもばかりに集中してしまい、会話やスキンシップが疎かになっていませんか？夫婦は常に固い絆で結ばれていなくてはならないのです！！子どもにもそんな姿を見せていきましょう！

お互いの褒めポイントを記入しよう

感謝の気持ちに合わせてハートに色を塗ってみよう！！

1歳



パパからママへ

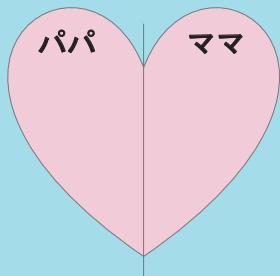


ママからパパへ

去年から進化
していますか？

感謝度チェック

2歳



パパからママへ



ママからパパへ

日頃の感謝の
気持ちをいつ
でも出せると
いいですね



MEMO



育児・家事について話し合ってみませんか？

育児・家事シェアシート

家庭内の育児・家事の分担について
「育児・家事シェアシート」を使って
ご夫婦で語り合ってみませんか。



<お問合せ先> いしかわパパ子育て応援プロジェクト事務局 ((公財) いしかわ結婚・子育て支援財団内)
〒920-8201 金沢市鞍月東2丁目1番地 TEL.076-255-1543 FAX.076-255-1544
E-mail ishikawa-papa@i-oyacom.net

Wellcome

赤ちゃん と 学校へ行こう!

親子交流授業

アンケート結果

この授業の印象は？

- ふつう 2%
- 良い 32%
- とても良い 66%

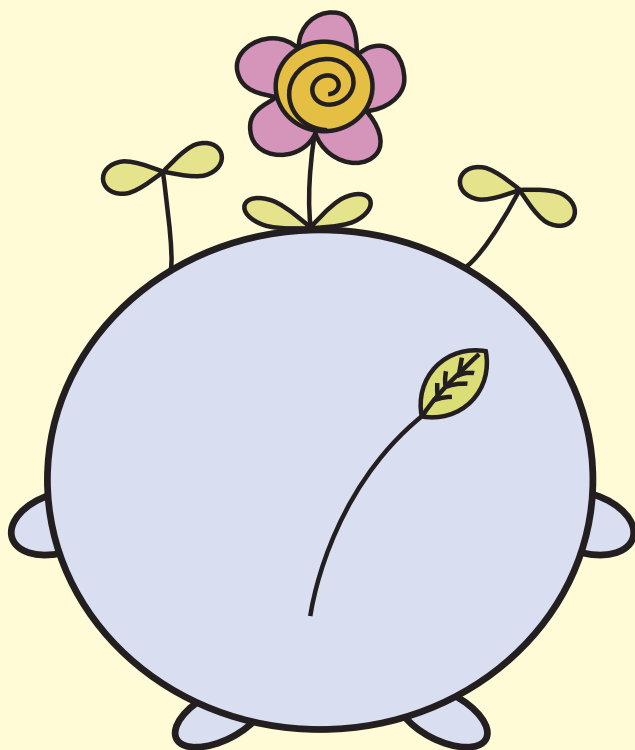
これまで授業に参加したことは？

- 11回~19回 49%
- 1回 29%
- 2回以上 71%

授業に参加希望の方は
まずは「ファミリーバンク」にご登録を →



<お問合せ先> (公財) いしかわ結婚・子育て支援財団 〒920-8201 金沢市鞍月東2丁目1番地
TEL.076-255-1543 FAX.076-255-1544 E-mail fb@i-oyacom.net



～この活動を進めるにあたって～
石川県立金沢錦丘高等学校の探究活動に関わってくださった皆様、
（公財）いしかわ結婚・子育て支援財団様、前田印刷株式会社様
本当にお世話になりました。心より感謝申し上げます。