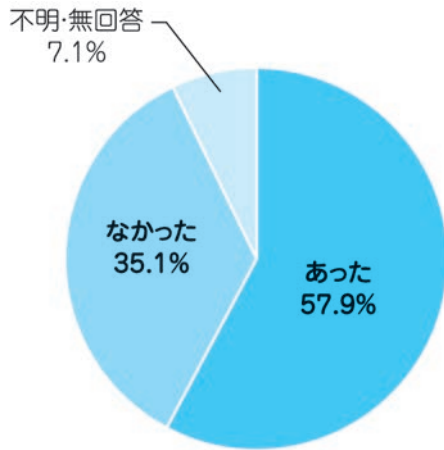


お父さん! 育児参加していますか?

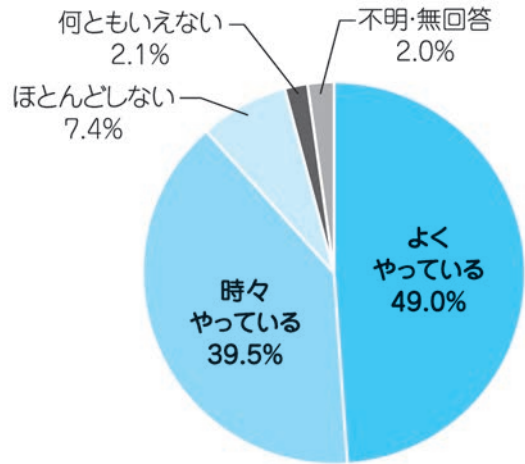
お母さんは毎日の家事や育児に大きな負担を抱えがちです。3歳までのお子さんを持つお母さん方を対象とした市民アンケート調査の結果は下のグラフのとおりです。

いままで育児に不安や悩みを抱えたことがある人は全体の約6割にのぼりました。また、お父さんの育児参加について、「よくやっている」との回答は約5割でした。もっと「よくやっている」と評価されるお父さんが増えれば、お母さんの負担も軽くなります。お父さんも積極的に育児に参加してお母さんをサポートしましょう。

育児に不安や悩みはありましたか?



お子さんのお父さんは育児をしていますか?



【第2次健康日本21いちのみや計画市民アンケート調査より】



お母さんの声・お父さんの疑問



お母さんの気持ち

- ・家にいるときはテレビやスマホではなく子どもを見てほしい。
- ・育児や家事など頑張っていることを認めてほしい。
- ・息抜きの時間がほしいから子どもを預かってくれるとうれしい。

お父さんの気持ち

- ・どうやって育児に参加したらいいかわからない…
- ・どうやって子どもと遊んでいいかわからない…
- ・妻が何を求めているのかわからない…



お父さんのための育児参加ポイント!

《育児》

おむつを替える、お風呂に入れる、あやす、ミルク作りなど、なんでも構いません。回数をこなせば、子どもに合ったコツをつかんで上達し、子どもとの信頼関係も深まります。

《子どもとの遊び》

子どもの発達に合わせて遊び方も変わってきます。乳児期はスキンシップを多く取り入れ、成長するにつれてダイナミックに体を使える遊びを取り入れていきましょう。

幼児期は買い物ごっこ等のやりとり遊びや、粘土・新聞ちぎり等の手先を使う遊びも大好きです。

《お母さんの求めるもの》

お母さんが求めているものは「共感」です。元気に見えるお母さん、心の中では不安を抱えていることがあります。悩みや不安をお母さんひとりで抱え込まないように、お母さんの話に耳を傾け、共感することでお母さんの気持ちは楽になります。積極的な育児参加のみでなく、お母さんへの思いやりを忘れずに育児の苦勞を共有しましょう。

