

Level up 子育てをはじめてよう

「ママ」より先に「パパ」って呼んで欲しい!



男性にとってのおっばい育児とは？

そもそも…おっばい育児、知らないです

パパはおっばいが出ません。だからこそ、愛情を持ってお子さんとふれあうことがとても大切です。おっばい都市宣言のまち光市では、「みつめ だきしめ かたりあう」という愛情豊かなふれあいの子育てを「おっばい育児」と呼び、ママのおっばいだけでなく、パパ、おじいちゃん、おばあちゃんなど、みんなのおっばい（胸や愛情）で育てるおっばい育児を進めています。

はじめよう、おっばい育児

3つのポイントを心がけて、日々お子さんと接するようにしましょう。



目と目を合わせて見つめる

普段の何気ない時にでも、目を合わせて笑ってみましょう。遠くから近くから…きっとパパの視線に気付いて微笑んでくれますよ。



抱きしめてスキンシップ

赤ちゃんの肌はみずみずしく、柔らかいです。柔らかいほっぺやふとももなどをすりすりして癒されましょう。赤ちゃんもパパの匂いに安心するハズ。



みっちゃん帰ってきたよー



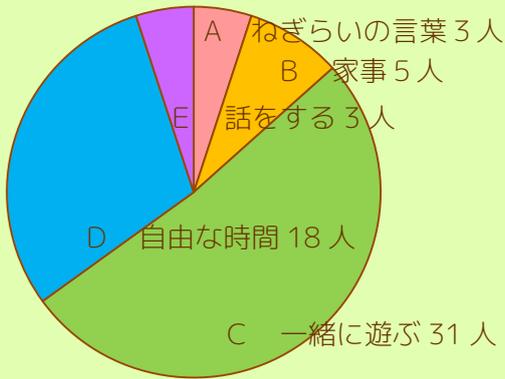
優しい声でかたりかける

言葉は分からなくても、優しい声の様子を感じ取っています。名前を呼びながら、たくさんの言葉のシャワーをかけてあげましょう。

✓みつめ だきしめ かたりあうの「おっばい育児」を心がける

ママの本音 「～パパに伝えたいこと～」

～市内子育てサークルでママ60人に聞きました～



パパにしてもらって、実際嬉しいことは？

- A 「頑張ってるね」などねぎらいの言葉をかけてくれた
- B 家事をすすんでやってくれた
- C 子どもと一緒に楽しく遊んでくれた
- D 自分の自由な時間を作ってくれた
- E 子育てについて一緒に話をしてくれた

「一緒に遊ぶ」「自由な時間」が多いですが、
して欲しいことは人それぞれ違うようです。

ありがとね、お疲れ様
て言ってもらえると嬉し
い。仕事は評価が出るけ
ど、家庭のことは誰も認
めてくれない。だから、
だんなさんにもほめてほ
しいな。2人で子育てし
てるんだよ。



手伝ってくれるのは嬉し
いけど、ちよつと空気が読
んで！中途半端にするよ
り、自分のペースでした
いから、子どもと遊んで
くれた方が助かるよ。遊
ぶのも立派な家事！

いつも協力してくれてあ
りがとう。パパ同士で愚
痴が言える場があるとい
いんじゃないかな。
家事はしなくていいか
ら、空いてる時間は遊ん
でほしい！ケータイば
っかり見てないで、子ど
もと遊んであげて。



早く帰ってきて、寝かし
つけして欲しい。でも、
一緒になって遊んで寝な
いのはチョット困る。

公園とか外で遊んで、身
体を使う遊びをしてくれ
るのは嬉しい。
睡眠時間が本当に足りな
い！チョットの時間でも
睡眠時間を確保してくれ
るのは嬉しい。



ぼめられることもなかっ
たけど、子育てを否定され
ることはなかったから、や
りやすかったかな。
寝ている時でも、起きて
オムツ替えを手伝ってく
れるのは、本当に助かる。
チョットしてくれるだけ
でも、全然違う！

エピソードを熱く語ってくださったママ
さん、ご協力いただいた市内サークルの
みなさま、誠にありがとうございました。

子どもばかりに目が行くので、私に
も目を向けて欲しい！ささいなこと
でもいいから、私を見て「ただいま
って言って欲しい」。



夜7時ごろには帰ってきて欲しい。
難しいと思うけど、夕食・お風呂・寝
かしつけのある、この2時間はすつご
く忙しい。
子どもをかわいがってくれて、一緒
に楽しく遊んでくれるのが一番！
やっていると、遊ばないといけない
と言う義務感になるとイヤだな。
話を聞いてくれるのは嬉しいけど、
話した内容も覚えておいて欲しい。
だんなさんのひとり時間も作るよう
にしています。お互い様だから。

パパは「おっほい育児の心得」
を学んだ。
ママは「ママのしてほしい
こと」を知った。
・
パパは子育てスタートパパに
なった。



LEVEL
UP!

パパ勇者の心の成長

✓ ママのしてほしいことを知る

子育てをはじめよう

産まれてから、2歳になるまでの子どもの様子を「パパ目線」でまとめてみました。パパがレベルアップするイメージトレーニングを！（個人差がとても大きい時期なので、あくまで参考としてください）



見ているだけで癒される**新生児期～5か月ごろ**

新生児期（1～2か月）



特徴

- ・ 1日 15～20 回のオムツ替え
- ・ 睡眠・覚醒は2～3時間間隔
- ・ 空腹で夜泣きする
- ・ 首の筋肉が発達しておらず、自分の頭を自力で支えることができない（首がすわっていない）
- ・ 寝ながらにっこりとほほえむ
- ・ 視力は0.02くらい

笑いのツボ

- ・ 高い声・ゆっくりな声、いわゆる「赤ちゃん言葉」が聞き取りやすい！
- ・ ヒトの顔を認識できるので、顔を近づけ目を合わせると喜ぶ！

3か月～5か月ごろ

特徴

- ・ 「アー」「ウー」や「クー」など発声し始める
- ・ 不快なとき以外にも、何かして欲しいときにも泣くようになる
- ・ 首がすわる（4か月ごろ）
- ・ 寝返りをする（4～5か月ごろ）

笑いのツボ

- ・ 「アー」などの声には、こまめにリアクションを。赤ちゃんは大人の反応に期待している！
- ・ リアクション返しは、この時期とても重要。パパや大人との心の絆作りに欠かせないもの。
- ・ 親しい人には笑いかけるので、毎日ちゃんとふれあっていると笑ってくれる。



話しかけてふれあう

人見知りが始まる 6か月～11か月ごろ

6か月～8か月ごろ



特徴

- ・知らない人が苦手になる
- ・離乳食を始める
- ・歯が生えはじめる
- ・お座りの目安は6～7ヶ月ごろ
- ・名前を呼ぶと振り向く時期

得意な技

- ・テーブルの上の物を落とす
※拾ってもまた落とす
(目の前から消える繰り返しを楽しい)
- ・何でも口に入れてなめる

笑いのツボ

- ・いないいないバーが好き。手で顔を隠してもよし、壁で隠れてもよし。目を合わせて笑おう。
- ・外の空気を吸ったり、景色を見たりすると心地がよく笑う。

9か月～11か月ごろ

特徴

- ・腕を使ってズリズリ進むずり這いやハイハイが始まる
- ・話すリズムのような「ナンナン」「ダダダ」といった声を出す

得意な技

- ・拍手の動きまね
- ・鏡に写る自分で笑う

笑いのツボ

- ・「動くもの」「音が鳴るもの」が大好き。パパもおもちゃになったつもりで、ちょっとふざけてみましょう。
- ・赤ちゃんの言葉には、やっぱりまねして返す。(会話っぽく)



✓ いらないバーをする

寝かし付けが成功すると、



認められた
気持ちになります。

パパは迷います...

でも、



そう上手くは ちょっと動くだけで
行きません すぐ起きます



危険度の低い座り抱っこパターンか？



困難だが、自由になれるベッドパターンか？

8か月ごろの1日



9か月ごろから、離乳食は3回になります。

みんな一緒！？ 悩みあるある



何でも口に入れて、
汚くないのかな・・・？

赤ちゃんは、口に入れて舐めることで、物の形を感じている…だからよくある行動なんです。でも、飲み込む恐れのあるおもちゃなどは近くに置かないように！！

パパは「いないいないバニー」で遊ぶ楽しさを知った。
パパは「離乳食を食べさせること」に挑戦した。
……
パパはふれあい大切パパになった。



LEVEL
UP!

パパ勇者の心の成長

✓ 離乳食を食べさせてあげる

興味が爆発 1歳～1歳5か月ごろ

1歳ごろ



1歳5か月ごろ

特徴

- ・つかまり立ちやひとり歩きをはじめ
- ・手づかみで食べようとする
- ・意味のある言葉が出る

得意な技

- ・知らないうちに階段＆机のぼり
- ・大人の言葉まねっこ
- ・引き出し＆ティッシュあさり

笑いのツボ

- ・遊んでいるとき、こちらをチラッと見たらチャンス。すかさずリアクションを！
- ・歌いながらの遊びが好き。パパの美声を毎日聴かせよう！

特徴

- ・自分でやりたい気持ちの出現
- ・「だめ」「あぶない」が分かる
- ・声の感じではめる・叱るが分かる
- ・スプーンを使い始める

得意な技

- ・コップを持って飲んだフリ
- ・ぬいぐるみのお世話
- ・新聞紙ビリビリちぎり
- ・名前を呼ぶと手を挙げる

笑いのツボ

- ・飲んだフリが大好き。一緒に「プハ～」と演じてあげよう。
- ・絵本を見て指さしたり名前をいう。これは絵本が楽しくなる！ひざに乗せて（ちゃんこして）読むと、もっと楽しい！



まねっこ遊びに付き合う

ちょっと慣れてくるとソロでおでかけに挑戦する訳です。

動物園で
挑戦です。

案外、ソロパパが
いて安心します。

中には、高レベルの
ソロパパもいて...

なんと!
3人も!

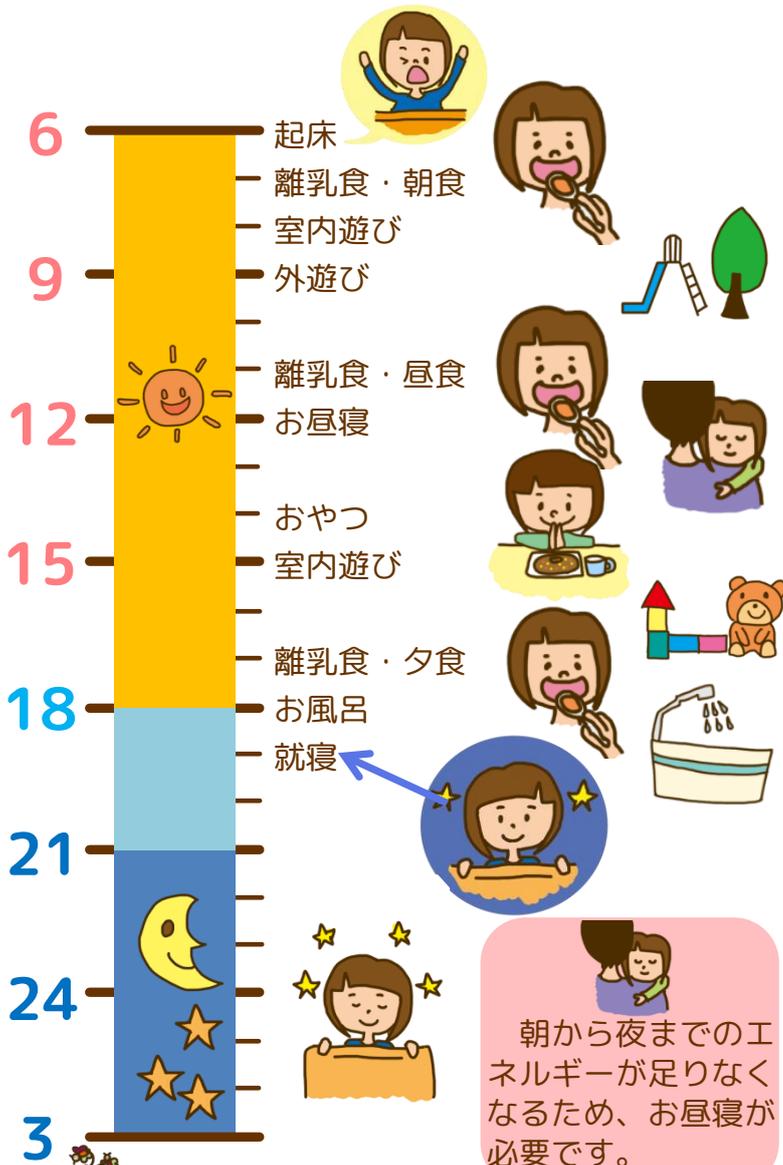
着替えがいる時も。
失敗しながら
レベルアップを
目指しましょう!

昼はうどんがあるととっても楽。

あっ

パシヤ

1歳ごろの1日



朝から夜までのエネルギーが足りなくなるため、お昼寝が必要です。

みんな一緒!? 悩みあるある

手づかみで食べて、すぐぐちゃぐちゃに... やめさせたい!

この時期は、自分で食べたい気持ちが強くなります。この気持ちはとても大切! 握りやすいおかずをしたり、周りを汚れてもいいようにセッティングしてみてもいいです。

パパは「まねっこ遊び」にとことん付き合った。
パパは「おでかけ」に挑戦して楽しんだ。

パパは自信ついてきたパパになった。

LEVEL UP!

パパ勇者の心の成長

✓ おでかけに挑戦してみる

なんでもイヤイヤ 2歳ごろ

2歳ごろ

特徴

- ・自分で何でもやりたいという気持ちが強くなる
- ・自分の気持ちと違うと、「イヤ」と拒否し、やりたがらない
- ・歌やリズムの遊びを楽しむ

得意な技

- ・にらめっこ「あっぷっぷ」
- ・ダンボールでお風呂ごっこ
- ・クレヨンでぐるぐる描き
- ・自分で手洗い
- ・おしっこ出たよのサイン

2歳までは、性別による差はあまりありません。おもちゃや遊びを一緒に楽しんで、興味のあるものが何かを探ってみましょう。



子育てをほいほい

笑いのツボ

- ・繰り返し（お笑い用語でいう“天井”）が大好き。興味を持った言葉や動きの繰り返してツボにはまるらしい。（日々ツボは変化するので負けずに挑戦を）

笑うって大切

赤ちゃんの発達はマネすることから始まると言われています。

よく「笑う」家族の中で育った子は、笑うことが好きになり、大人が笑ってくれる仕草を自然にするようになります。

子は「親の鏡」とも言います。育てて欲しい姿、言葉遣いなどをパパ自身も実践してみれば。



“天井”で笑わせる

