



## 子どもの口の健康を パパが守ってみませんか

むし歯がなく、歯並びのよい口に育てるには？

### 1. まず、パパとママの口の むし歯菌をへらす！

口の中のむし歯菌は、一般的に親から感染します。最も感染しやすい時期は1歳半頃から2歳半頃と言われてます。早めに歯科受診して、むし歯菌を減らしておきましょう。

### 2. 仕上げみがきの習慣化

1本でも歯が生えたら歯みがきスタート。さっとみがいて、たくさんほめる。歯が生える前から口の中をさわって刺激になれさせておくといいです。習慣づけが一番大事。朝と夜。朝は無理でも夜は必ずしましょう。

### 3. よくかむこと

よくかむことで、むし歯から歯を守ってくれる唾液が、たくさん出てきます。

### 【離乳食期はとても大切！】

～正しい飲み込み方を覚える時期です～

離乳食は準備も大変だから早く普通食になるといいなと思いますよね。しかし、「食べるから大丈夫かな」と大人と同じごはんやおかずをあげてしまうと、まだよくかめないで丸飲み癖がついてしまいます。正しくない飲み込みかたは、将来の歯並びや発音にも影響がでます。あせらず、舌でつぶしたり歯茎でかみつぶせる程度の柔らかさのものから、少しずつあげてください。

### 【パパも(おじいちゃん、おばあちゃんもみんなで)気を付けよう！】

子どもの機嫌をとるのに甘いものを与えることばかりで対応すると、いっきにむし歯が出来やすくなりますので気を付けましょう！

(坂井おとなこども歯科 院長 坂井清隆)



#### ママコメント

夜の歯磨きは1日の最後の一大イベント。子どもが嫌がるとイライラ・疲れもピークに。パパに担当してもらおうと、嬉しい！



#### パパコメント

歌を歌いながら、むし歯菌がいたー！と言って、退治するようにします。歯磨きは嫌がるので、よくできましたシールを貼るなど！楽しくできるようにしました。

# 発達で気になることがあったら

## 先輩パパより

我が子が1歳半になった頃、そろそろ言葉が出るころかなと期待していました。ところがなかなか言葉が出ません。3才頃になりようやくパパ、ママなどの簡単な一語文が出るようになりました。しかし同時に、大好きな人形を持って遊んでいると突然投げ出してパニックになるなど、気になる行動が目立つように。子どもには発達の個人差があるし、他の子よりも少し違うだけだと思いたかったのですが、一方で我が子のこれから先の社会生活を考えると、不安。適切なアドバイスを受けた方がよい

## 先輩パパより

妻は、息子の発達のことで悩んでいて、色々と調べたりしていましたが、初め私は、なかなか理解することができませんでした。でも、相談したり、色々なアドバイスを頂きながら、少しずつ発達のことを受け入れるようになりました。父の立場から、どう接していいか悩みましたが、専門の先生のお話を聞いて「そういうものか、自分の子どもだし、そのまま受け入れて、やれることをやろう」「やりたいこ

## 先輩ママより

どう育てていったらと悩んでいる時、やっぱりパパの存在は大きいです。仕事で疲れているかもしれないけれどママの話を聞いてほしい。一番は、子どもの成長をパパとママ一緒に喜べることです。子どもが笑顔で暮らせるようにふたりで頑張りましょう。



と思い、発達の専門機関に見てもらうことを決めました。発達検査により発達障害の傾向がややあることがわかり、最初はショックを受けました。しかし、具体的な支援方法のアドバイスを受け、子育ての方向性がつかめたため、希望を持つことができました。今では、パニックの原因がわかり、言葉の使い方にも成長が見られます。発達障害があっても我が子は我が子と思い、子どもの成長を願う気持ちに変わりはないことに気づきます。

と、みんなさせてやりたい」「息子に向いていることを見つけてやりたい」と考えるようになりました。子どもの向き、不向きを見極めていいところを伸ばしてあげられればいいのかなと思いました。子どもの情報を共有して、子どもへのフォローの仕方や、どう対応するか夫婦で話し合うようにしています。

## 先輩ママより

夫に初めて子どもの発達に対しての不安を打ち明けた時「お前の言う普通ってなんだよ」と言われました。しかし、自分でも子どもの行動で思うことがあったのか、調べたり、私の話を聞くうちに、夫は「あれ、もしかして」と思うようになったようです。毎日の生活では、私の方が頭ではわかっているのに些細なことでイライラしてしまいます。そんなときには話を聞いてくれたり、ひとりの時間をもらうなど、なんらかのフォローがあると助かります。

～お子さんの事で気になることがあったら、ぜひ市役所の保健師にご相談ください！～  
石巻市健康部健康推進課 ☎0225-95-1111(代表)



# Love Love! パパとママなかよしの秘訣!

## ママが嬉しいことば・嬉しかったこと



- ★「いつもありがとう」ありがとうが一番うれしい!
- ★頑張ったね、良くやったね。「さすがママ」と褒めてくれる。
- ★休みの日にご飯を作ってくれたこと。
- ★疲れたときのマッサージ。
- ★私が体調を崩した時に家事をやっておくので休んでいていいよと言ってくれた。
- ★たま〜に買ってくるスイーツ。
- ★片付けしないで寝てしまった時、食器を洗ってくれた。
- ★気分転換に買い物行っておいで、と子どもたちを見ていてくれること。
- ★記念日などにパパとふたりきりで外食。
- ★授乳、泣き、だっこで、一日何もできなかった時、帰って来て「大変だったね」と声をかけてくれた。
- ★パパひとりで子どもを連れだして私ひとりの時間を作ってくれた。
- ★お疲れさま。
- ★共働きになってから家事も育児も一緒にやって応援してくれる。



## パパが嬉しいことば・嬉しかったこと



- ★素直に、「パパありがとう。」が一番うれしい。何回言われてもうれしい。
- ★さすがパパ。パパすごい!
- ★パパがいてくれると助かる〜って言われたこと。
- ★抱っこ上手だね。パパがあやすとすぐ泣きやむね。
- ★「お疲れさま」、仕事が忙しいときは「大丈夫?」など仕事や体調を気づかってくれる。
- ★パパを大事にしてくれること。
- ★子どもの前でパパを立ててくれること。
- ★たまに、いい酒が用意されていたとき。
- ★パパとしてではなく男として相手してくれるとき。
- ★常に子ども中心になっているママがパパの方を向いてくれたとき。



# 父日和

いしのまきパパと子どもで  
お散歩しよう

good day!

## Vol.1 マタニティ・子育てひろばスマイルへ!

(宮城さん 子ども0歳双子)



寝返り前もハイハイをしてからも、広くてきれいな部屋で安心!

ママたちと色々な話ができて楽しかった!異年齢の子どもたちが兄弟のように遊ぶ様子が可愛かった!

スタッフさんが優しく迎えてくれます。おもちゃもいっぱい。パパたちも楽しい、パパ友も増えたら楽しいな!

## Vol.2 商店街~中瀬公園へ!

(MATSUさん 子ども1歳)



中瀬公園は子どもとよく行くスポットです。商店街も子どもと歩くと新鮮!

散歩がたくさんできて、やんちゃになってきた子には丁度良い交通量があるので子どもから目を離さないようにしました。

石巻の子育て世代は、車移動が多いと思う。たまにはバスや電車を使った移動もいいですよ。子どもとまちを楽しもう! ※公園は風が強いときがあるので羽織るものを持っていこう。

# 父日和

いしのまきパパと子どもで  
お散歩しよう

good day!

## Vol.3 百俵館-道の駅-遊学館へ!

(武田さん 子ども3歳と1歳)



道の駅では、トイレ、食事するところが整っているので、安心して近場で遊べます。昼食のメニューも豊富でした! 小さいお子さんはベビーカー持参だと良いと思います。

遊学館は最高の散歩コース。外は広く遊具は少ないですが、小さい子が遊ぶにはベスト。ウチの子たちも走り回ってはしゃいでいました!

**室内も図書館やプール、体育館もあり、雨の日でも遊べますよ!**



## Vol.4 牧山市民の森/桃生アスレチック(桃生総合センター内)へ!

(荒川さん 子ども4歳)



**物山**  
石巻中心街から比較的近い場所にあり、4歳の子どものがのびのびと体を動かして遊ぶのに良い!

「チビッコグレンデ」のそりすべりを気に入って何度も滑って喜んでいました。駐車場から距離がかなり歩きますよ。

**桃生**  
自分が子どものころよく遊んだ思い出いっぱいの場所。どんぐりが落ちていました。拾って楽しみました。遊具スペースですべり台やブランコなどの遊具で遊べますよ。



# 父日和 子育て、こんな楽しみかたもある。

## パパリトミックに取材に行きました！

### 参加したパパの声

- 子どもももっと一緒に遊びたいと思いました！
- 子どもの表情をよくみることができました！
- パパイベントに参加すると数日は妻の機嫌がよいです。
- 子どもの成長を感じた！



## その他パパも子育てイベントを楽しもう！



## パパアンケート 「子育てへのこだわり」

- ★ 極力テレビや携帯電話の画面を見せないようにしています。
- ♪ のびのび育てほしいので危ないこと以外は好きに行動させます。
- ★ 頭ごなしには怒らず、気持ちを聞いてから注意するようにしています。
- ♪ 笑わせること。
- ★ 風呂は必ず自分が入れる。
- ♪ 沢山遊んで体を動かすこと。
- ★ 子ども本人の考えを尊重しています。
- ♪ 父母ふたり同時に叱らない。
- ★ 互いを尊重し合う。(夫婦間、親子間)
- ♪ デリカシーを大切に。
- ★ 自由に遊ばせる。
- ♪ 絵本を読み聞かせる。音楽を聞かせる
- ★ 夫婦ゲンカは子どもの前でしない。
- ♪ 子どもと一緒に過ごす時間を大事にしています。
- ★ 子どもと前向きな言葉で会話する様に心掛けている。
- ♪ 何事も体験させることを大切にしています。
- ★ うまくいったときは喜んで褒めます。
- ♪ 人生は楽しいんだよ、ということを伝える。
- ★ 朝ごはんは全員で。
- ♪ 無視はしない。
- ★ 子どもの味方になって安心感を持たせてあげたい。
- ♪ 駄目なことは駄目と教えている。
- ★ 目を見て、話しかける。笑顔で接する。
- ♪ 挨拶を大切にしている。
- ★ やりたいことは、まずやらせる。

こんなことを  
大事にしています

# MAP

## ① 石巻市役所

石巻市穀町 14-1  
0225-95-1111  
[www.city.ishinomaki.lg.jp](http://www.city.ishinomaki.lg.jp)

## ② 石巻市子どもセンター「らいつ」

石巻市立町 1-6-1  
0225-23-1080  
子どもの遊び場だけじゃなく、悩みを共有  
できる仲間も見つかるかも!?

## ③ 石巻市総合体育館

石巻市泉町 3-1-63  
0225-95-8998  
[www.ishinomaki-taikyo.jp](http://www.ishinomaki-taikyo.jp)  
幼児体育室には屋内とは思えない遊具が!!

## ④ 石巻市図書館

石巻市羽黒町 1-9-2  
0225-93-8635  
[www.lib0.city.ishinomaki.lg.jp](http://www.lib0.city.ishinomaki.lg.jp)  
あかちゃんおはなし会やってます!

## ⑤ 石ノ森萬画館

石巻市中瀬 2-7   
0225-96-5055  
[www.man-bow.com](http://www.man-bow.com)  
言わずと知れた石巻のシンボル!!

## ⑥ 中瀬公園

石巻市中瀬  
公園デビューに最適!!

## ⑦ 日和山公園

石巻市日和が丘 2  
見渡す海はただそこに在る。それだけだ。





石巻駅

ODEKAKE MAP  
石巻市街地



立町大通り

寿町商店街

アイトピア通り

日和山

旧北上川



**8 牧山市民の森**

石巻市湊字中座峰山  
0225-93-9702

市街地に最も近いキャンプ場!ダイキャンプデビューにも!!

**9 にじいろひろば** HP有

石巻市大街道西 2-2-25  
070-1142-7407

木のオモチャに絵本が充実!!

**10 なかよし保育園  
地域子育て支援センター**

石巻市中里 3-10-7  
0225-96-4551

**11 北上公園**

石巻市中里 3-12  
SLは今も健在です!!

**12 石巻魚市場** HP有

石巻市魚町 2-14  
0225-23-1121

**13 サン・ファン館** HP有

石巻市渡波字大森 30-2  
0225-24-2210

**14 マタニティ・子育てひろば  
「スマイル」**

石巻市蛇田字土和田 19-11  
0225-98-5322 HP有

**15 道の駅 上品の郷**

石巻市小船越字二子北下 1-1  
0225-62-3670

**16 川の上 百俵館** HP有

石巻市小船越字山畑 343-1  
0225-24-6625

カフェに広々図書スペース!!  
ここは時間の流れが違います。

**17 追波川河川運動公園**

石巻市小船越字山畑 383-1  
0225-62-3235

**18 マンガアイランド**

石巻市田代浜字敷島 24  
0225-21-4141

**19 石巻市子育て支援センター**

石巻市八幡町 1-6-22  
0225-94-2366

**20 河北子育て支援センター**

石巻市相野谷字本屋敷 23-2  
0225-61-1601

**21 河南子育て支援センター**

石巻市和湖字箕入前 1-1  
0225-72-4670

**22 雄勝地区子育て支援事業**

石巻市雄勝町小島和田 18-13  
0225-57-2113

**23 桃生子育て支援センター**

石巻市桃生町中津山字四軒前 40  
0225-76-4521

**24 北上子育て支援センター**

石巻市北上町十三浜字崎山 181  
0225-66-2177

**25 牡鹿地区子育て支援事業**

石巻市鮎川浜鬼形山 1-13  
0225-45-2113

19~25 石巻市 HP に詳細有

**26 県立自然公園旭山**

石巻市北村朝日山

**27 遊楽館** HP有

石巻市北村字前山 15-1  
0225-72-3561

**28 モリウミアス** HP有

石巻市雄勝町桑浜字桑浜 60  
雄勝地区での野外活動の拠点!!

**29 おしか家族旅行村  
オートキャンプ場**

石巻市鮎川浜駒ヶ峯 1-1  
0225-45-3420

**30 御番所公園**

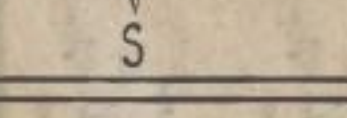
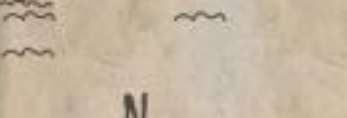
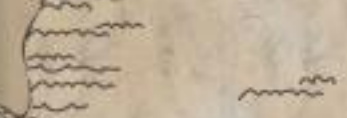
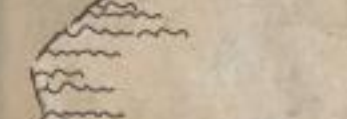
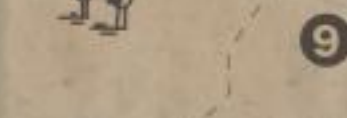
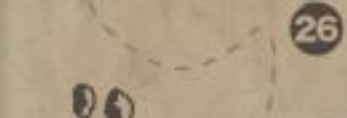
石巻市鮎川浜黒崎 1-643  
0225-45-3584

水平線大パノラマの景観に  
アスレチック!!

**31 金華山黄金山神社** HP有

石巻市鮎川浜金華山 5  
0225-45-2301

ODEKAKEMAP  
石巻市街地





MAP

1~2歳  
ころ

ハイハイから、歩き始める頃になると、赤ちゃん体型から幼児らしい体つきに変わります。怒って泣いたり、おむつ替えを嫌がったり、感情表現も豊かになります。「大きな音が出て、びっくりしたね」など、「状況+感情」で会話をすると、感情と言葉が少しずつ結びついていきます。行動範囲も広がり、目が放せなくなります。危険なときは本気で叱って止めます。このとき、普段笑顔でいることがポイント。急に怒った表情になることで、本気の「ダメ」が伝わります。なんとなく「ダメ」を繰り返すのではなく、叱る条件を決めておくといいです。

## 先輩パパより～ママのケア～子どもはママの笑顔が好きだから

子どもはイタスラも覚え、自己主張も強くなるので、ママは自分の思いとおりにいかすイライラ、心配事もいっぱい。パパは子どもといっぱい遊ぼう!子どもは楽しく、ママの時間もある!

ママは毎日子育てで奮闘した姿をパパに話したくて帰りを待っています。楽しく聞いてくれ、一緒に考えてくれると、「私にはパパという子育て仲間がいる」とほっとします。子どものわがままもパパと一緒に笑って楽しめるから不思議です。



## ママコメント

パパが子どもと遊んでいる間に、家事を思いっきりするのが好き。何かを最後までやり遂げることはストレス解消になります!パパありがとう～!

## 子どもと遊ぼう!パパはおだづもっこ!

### ふわふわティッシュ

どこの家庭にでもあるティッシュが、遊び道具に大変身!1枚とって上からひらひら♪ゆっくり落ちてくる様子に興味津々。ティッシュを追いかけて大喜び!「みてみて!とれたよ～」と満面の笑み。パパも仕事で疲れていても、これならソファーに座ったままでもOK!ボールだと取るのも難しいし、何より室内では狭くて危ない。アイデア次第で、遊びはまだまだ広がります。皆さんぜひ、遊んでみてくださいね♪

子育てに参加?!してっから!

年 月 日

●このころの赤ちゃんに一言





## 母親とは違った父親との遊び

子どもと遊ぶのは父親の方が上手かもしれません。子どもも父親と遊ぶのが好きです。母親は少しずつ刺激を増やす遊びを好みますが、父親の遊びの特徴は、あまり言葉を使わず、肩車や放り上げのような「高い高い」等、体を使った思い切った遊びです。

(宮城県子ども総合センター 所長 本間博彰)

## 先輩パパの 絵本で遊ぼう



子どもと絵本を読むことは、子どもの喜怒哀楽の感情や想像力を育てます。親子のコミュニケーションの時間になるので子どもたちはそれが楽しいようです。自分のためにお父さんが時間を作ってくれていると感じるからこそ、安心して、絵本の世界に浸ることができるでしょう。子どもにどう接したらよいか分からないというパパも、絵本の力を借りると難しくはないと思います。「あ、ダンプカーだ」と絵だけを見て話す子どもに「それはいいから、ちゃんと聞いて」なんて言わずに「続きはどうなるかな?」「〇〇ちゃんも(絵本と)同じことあった?」というように一緒におしゃべりしてもよいと思います。「今日はどの絵本にする?」と自分で選ばせるようにすることも長続きのコツです。



## ひやっ ババアンケート とした瞬間

- 子どもをお風呂の中につかまり立ちをさせてすぐ、ふと見たら子どもがお風呂で溺れるところでした。お風呂での油断は危険です!
- 鮎はひとりで舐めさせると危ない。のどに詰まって声が出ない状態で、子どもが自分をたたいて知らせてくれたことで気づいた。
- 子どもには開けられないだろうと思っていた市販の薬瓶が開けられて、薬が散乱していた。
- 歩行器に乗っていて玄関に落ちた。
- 子どもが1歳の時、1階の出窓からあわや転落!落ちる瞬間に手をつかんで事なきをえた。
- テーブルの温かい料理に手をつまみ込んだ。
- 子どもが道路へ飛び出した。
- 車で走行中にドアを開けようとした。
- 少し目を離したら迷子になってしまった。
- まだヨチヨチ歩きのわが子が包丁を持ち出して歩いているのを見たとき。



<おすすめHP→こどもの救急 子どもの事故と対策>

3~4歳  
ころ

この頃になると鉛筆を持てるようになります。自由にお絵描きをさせると、パパやママの顔が描けるようになります。最初は、丸に点があるだけの顔。次は、顔から直接、手や足が出ている顔、そして首が描けるようになります。運動機能も発達して、何でも自分でしようとします。友達への関心も高まり、注意力や観察力も発達していきます。遊びを通して体を動かす楽しさやいろいろな動きを体験していきます。

**先輩パパより～ママのケア～**子どもはママの笑顔が好きだからママは幼稚園などを意識しはじめ、子どもの「食べ物の好き嫌い」、「オムツが外れない」などを気にし始めます。周りからのプレッシャーもあるからママを不安から守ってあげて、子どもの成長する力を信じよう！

下の子の出産後、上の子の赤ちゃん返りが大変でした。とにかくママ、ママでしたが、子どもを外に連れ出してたくさん遊んで過ごし、パパと子の絆が深まりました。

子どもだけ連れて買い物に行くと、おもちゃやお菓子をおねだりされ、押しに負けて買ってしまうことも。後で妻に怒られますが、子どもが好きな物がわかるのは楽しい。



**パパコメント**

## 子どもと遊ぼう！パパはおだづもっこ！

「おままごと」「お医者さんごっこ」「大工ごっこ」「先生ごっこ」といった「ごっこ遊び」は想像力を働かせたり、他者の気持ちを理解したりしながら社会性を育みます。幼少期に「ごっこ遊び」を行うことで、将来にわたってクリエイティブな能力を発揮できるようになることが研究でも示されています。パパも役をお願いされるかも。「パパは〇〇〇〇って言ってね」とセリフを求められることも。恥ずかしがらずにその世界に浸るのも楽しいですよ。「ごっこ遊び」でパパやママになりきっている子どものセリフにドキリ(というかヒヤリ)とすることも楽しみの一つです。

## メディアに頼らない子育て

子どもは親父の背中を見て育ちます。子どものために「大人のモデル」になることは大切ですが、子どものほんとうの願いに耳をかたむけてください。まなざしを交わし、言葉がたがいがいに通いあう中で、お父さんと子どもの絆(お父さんが大好き!お父さんといると安心!という心)が育まれ、子どもの健やかな成長が生まれます。一緒にテレビを見る、ゲームで遊ぶだけでは、この大切な父子の絆をつくれません。

(国立病院機構仙台医療センター 小児科医 田澤雄作)

パパの似顔絵を描いてもらおう

5~6歳  
ころ

5歳頃になると、日常生活のことはほとんど自分でできるようになります。思いどおりにいかないとすねるなど、自己主張もさらに強くなります。人の役に立つことが嬉しいと感じるようになり、お手伝いをしたくて仕方がありません。「これお願いね」「ありがとう」と、子どもとの共同作業を楽しみましょう。たくさん「成功体験」を積み重ねてあげましょう。子どもはできなくて当然。できないことを叱るのではなく、できたことをほめていきましょう。ポイントは、「教えて」→「お手本を見せて」→「実際にやらせて」→「ほめる」です。小さな成功体験が、「自信」につながります。

**先輩パパより～ママのケア～**子どもはママの笑顔が好きだから小学校入学へ向けて、言葉の読み書きや運動面が心配になります。ママへの反抗的な態度もあり、子離れできないが故に苦しんでいることも。パパは子どもの気持ちにも耳を傾けつつ、ママをサポートしよう。

子どもが生まれてから、幾度となくすれ違ってきたママと、戦友としての信頼を感じています。

3歳下の妹の面倒をよく見ている。泣けば優しく声をかけ、抱っこやおんぶをしている姿を見ると、温かい気持ちになる。

子どもの前で夫婦ゲンカをしたときに子どもにだめられ、情けなさで成長の嬉しさを感じた。

**パパコメント**



## 子どもと遊ぼう! パパはおだづもっこ!

会話でのコミュニケーションが取れ、家族以外のお友だちと一緒に遊ぶことができるようになり、親が近くにいなくても構わずにどんどん自分の世界を広げていきます。親は、世界を広げるためのお手伝いをすることがとても大切です。それは「失敗もすべて大切な経験」と心に刻み、「命の危険や大けが以外のけがはほとんどさせろ」という肝っ玉父ちゃんになってみてください。大切なのは『見守る』事。そして自分で考えて決めることが既にできる子どもを『とことん信じる』事。これって簡単なようですが意外と気合いが必要なので、一日も早く【習慣】にしちゃってください。あとは、時間が許す限り一緒に遊んでください。息子からは「大きくなったら父ちゃんみたいになる」娘からは「お父ちゃんのお嫁さんになる」この言葉を聞いたら「はな〇」ですね～

(NPO 法人子ども∞感ばに 代表 田中雅子)

子育てに参加?! してっから!

年 月 日

●もうすぐ小学生。今までを振り返って一言?



- 「あと何分で終わるの？」
- 「しょうがない」「じゃーねーバヤ」「大変なことを分かってほしいのに」
- 「今日は鍋でいいよ」「鍋だつて大変」
- 「別にいいんじゃないの」「みんなそうでしょ」「相談しているときに言われると考えてくれないようで嫌な気持ちになる」
- 「ママに似てる」「……と連回しに言う」
- 「一日家にいたのに何もしてないの？」
- 「早く（はん）作つて」
- 「もっと部屋をきれいにしなさい」
- 「うちのおかんがこうしていたから、こうした方がいいよ」
- 「時間なんて沢山あるじゃん」
- 「疲れているの？」「当たり前でしょって感じる」
- 「まだ終わつてないの？」「まだやつてないの？」
- 「頼んだときに「えー」とか「めんどくさい」と言う」
- 「俺に自由はない」「（私にもないんですけど）」
- 「一日何しているの？」「ヒマしていたの？」「今日何してたの？」
- 「溜息」
- 「主婦は時間が沢山あるからいいよねー」
- 「今日も寝てたの？」
- 「産後まもなく」「ママなんだからしつかりしな」
- 「上から目線の発言」してあげた」
- 「「疲れた」「疲れた」言つてばかりいる（私も疲れてる！）」
- 「子どもはいろいろな理由で泣いているのにすぐに「おっぱいじゃない？」と言う」
- 「何でもいい」
- 「子どもが泣いていても助けてくれず、テレビを見ていられると悲しい」
- 「家事より育児優先なのに成果を求められる。やつた過程を評価してほしい」
- 「ひとりでも外出したい時、気持ち良く行かせて欲しい」
- 「お願いすればお手伝いしてくれるけれど、一つ終わると自分の時間に戻つてしまうところ」
- 「具合が悪い時、もう少し家事をしてほしい」
- 「掃除をするのに子どもを抱っこやおんぶしながらは大変と伝えたら、「足腰鍛えられるからいいじゃん」
- 「子どもの体調が悪い時、（共働きなので）夫に受診を頼んだら行くのをしぶり」「そんなになんか言うなら自分が連れていっていい」

## 世にも恐ろしい… NGワード集

パートナーへのこんな言葉や態度、お気をつけください…

### ママからパパへの NG ワード

- 「男には分からない（言われてもどうしようもない）」
- 「口だけだ！（実際そのとおりなのではない）」
- 「仕事ばかり！家族のことも考えて！（頑張っているのに！）」
- 「全部やつて！（やなこつたい）」
- 「大嫌いな！そんなに言わなくても」
- 「毎日子どもの相手が疲れる（休みは子どもの相手で自分だってプライベートな時間がなくて大変）」
- 「洗濯手伝つた末の一言：パパがやるより私がやつた方がいい！とか（シヨボーン）」
- 「手伝いをしようとしたときに、その行動を止められる」
- 「役立たず」
- 「（残念な気持ちになる）」
- 「役立たず」
- 「（もう二度と手伝わない）」
- 「役立たず」
- 「（その場からいなくなりたい）」
- 「家事してないじゃん！」
- 「よしてっから」
- 「むつけてんの？」
- 「むつけてねーし！」

パパとママの笑顔が  
子どもには1番！



「子どもはお金で育つんじゃないねえ。  
愛情で育つんだ！」

## 子育てとお金

パパとしての第一歩を踏み出したアナタ! 未来への期待がふくらむと同時に、経済的な不安も抱いているはず。大丈夫! 石巻で安心して子どもを産み増やし育てられるよう、サポートの一部を紹介します!



### 1. 妊娠・出産

#### ●妊婦健診補助

石巻市は、安心安全な出産を応援する為、妊婦健康診査費助成を最大14回に拡充。

妊婦健診の費用がほぼかからないと思ってOK。ママと子どもを守る為、妊娠がわかったら必ずすぐに受診



#### ●出産育児一時金(42万円)

出産と子育ての経済負担を軽くする為、健康保険より一時金が支払われます。

健康保険から医療機関へ直接一時金を支払う「直接支払制度」を利用すると、42万円を超えた分を支払うだけでOK。かなり助かりました。

実際の出産費用は45万～60万円前後。初産か経産か、出産日時、入院日数などによって異なります。

#### ●育児休業給付金 育児休暇を取得した際、雇用保険から通常1年間給付。

### 2. 子育て

児童手当 所得制限あり

3歳未満:月額 15,000円

3歳以上小学校終了前(第1子・第2子):月額10,000円

3歳以上小学校終了前(第3子以降):月額15,000円

中学生:月額 10,000円

赤ちゃんの紙おむつと粉ミルク約1か月分が購入できる13人兄弟で、現在月3.5万円を受給。子育て応援を実感中!



子育ての中で一番お金がかかるのが大学進学。学費だけで4年間で500万円～800万円といわれています(日本政策金融公庫統計より)。18年後の我が子のために、学資保険などに児童手当を活かすのも良いでしょう。

## ●子ども医療費助成制度

子どもが医療機関を受診した際、自己負担分を助成してくれる制度。

石巻市では対象を12歳まで延長。

- ・入院/通院 0歳から小学6年生(12歳)
- ・入院のみ 中学1年生から中学3年生(15歳)

### NEWS!

(H28、10月以降)

- ・対象は15歳まで
- ・入院については所得制限がなくなるそうです!

我が子はよく病院にかかりますが、無料なので助かります。入院・手術をした時もほぼ費用がかからず、本当に感謝。



## ●幼稚園・こども園・保育園

①こども園・保育園の保育基準額(月額:延長保育料を含まず)(石巻市)

- ・約0円～65,000円

②幼稚園の教育費(年間)(文部科学省統計)

- ・公立…約23万円
- ・私立…約49万

兄弟がいる場合は条件を満たすと、2人目半額、3人目以降無料になります。



特に、仕事に就いていないママは3年保育にするか2年保育にするか、とても悩む人もいます。この時期、子どもの育ちについて、夫婦で話す機会が多くなりました。



どうでしょう、少しは気持ちが楽になりましたか？家族が増えるというビッグイベントは、「お金」について見直すいい機会です。「飲みに行く回数を減らそうかな」「子どもと遊べる庭付きの家がほしい」など々、これからのあなたと家族のことを考えてみましょう。子育てにはお金が必要ですが、子どもは生まれながらにしてそれ以上の「価値」を与えてくれています。「将来のために何か始めたほうがいいのか？」もし、お金のことで悩んだら、1人で抱え込まず、まずはパートナーに。先輩パパやファイナンシャルプランナーに相談するのも良いですよ。

参考:HP「石巻市子育てタウン」



# いしのまきのパパだからこそ!

〈命を守る防災とアウトドア〉

BOUSAI  
OUTDOOR

もしものとき、大切な家族や子どもを守るのは、パパの役目。日常を頑張るパパもカッコイイけれど、非常時こそ活躍したい。命を守ることは甘くはない。石巻には2011.3.11東日本大震災を体験した先輩パパたちがいる。子どもたちへ生きる知恵を伝えていこう。

## 乳幼児をもつ家庭の「備え」

ミルクやオムツなどは、必ず余分に買い置きを。飲み水は国産の「軟水」が調乳におすすめ。空いたボトルは水くみや、簡易湯たんぽなどにも使えます。ミルクやオムツは手に入らず、断水もしました。ガソリンも不足。お湯を沸かすには石油ストーブ・灯油、またはカセットコンロが必要でした。

## 危険に対する「備え」

家の中の環境を見直し、危険因子を取り除くことも大切です。子どもが小さなうちは、シンプルな暮らしを心がけること。思わぬ事故の防止にもつながり、家の中も片付けてママもニコニコ。火災時の避難経路の確保にもなります。家族みんながわかる場所に防災グッズを置き、日頃からの点検もパパの仕事。

## 避難に対する「備え」

避難所にはたくさんの人が集まってきます。備蓄も十分ではありません。妊婦や乳幼児を抱えた家庭にとって避難所での生活は大変。実際に、早々に親戚の家などに移った方も多かったです。自宅や職場から、一番近い避難所や高い建物をチェックしておきましょう。子どもとの散歩や遊びついでに、そこに着くまでの時間も把握しておくGO OD! 同じ目的地でも、いろいろな道を通ってみると楽しいし、新たな発見があるかも。

## 防災会議を開いてみましょう!

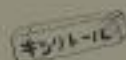
パパの声がけで、いざというときのために家族で話し合う機会を作ってみてください! 緊急時の集合場所や連絡方法などは事前に決めておくとう安心です。携帯電話など連絡手段も途絶え、普段から話し合っていたことだけが頼りでした。今日どこにいくか伝えるなど日常会話も大切です。

## 子育てパパの「備蓄品」「持ち出し品」チェックリスト

バッグに入れて持ちあげてみよう。かなりの大荷物。さらに子どもと一緒に。さてどうする?

### 家の備蓄リスト

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 非常食(缶詰、レトルト、栄養補助食品、チョコレートなど3日分)        | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、ティッシュ        |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(一人当たり1日2.5~3L)                     | <input type="checkbox"/> 貴重品(現金、身分証、通帳、印鑑など)    |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯<br>(停電中は真っ暗でトイレに行くのにも助かりました。2つ以上) | <input type="checkbox"/> 軍手、長靴(足場が悪いとき、靴は大事です)  |
| <input type="checkbox"/> マッチ or ライター、ろうそく                       | <input type="checkbox"/> ビニール袋(何にでも使える)、ビニールシート |
| <input type="checkbox"/> 雨具&防寒具                                 | <input type="checkbox"/> マウスウォッシュ or キシリトールガム   |
| <input type="checkbox"/> 常備薬                                    | <input type="checkbox"/> メガネ、コンタクトセット           |
|   | <input type="checkbox"/>                        |
|   | <input type="checkbox"/>                        |



## 防災ピクニックに出かけてみよう！ 防災キャンプをやってみよう！

非常食の期限が近づいて来たら、備蓄品の見直しも兼ねて、防災ピクニックに出かけてみましょう！避難所までのルートコースに入れて、荷物を背負って歩きながら危険箇所を確認したり、お弁当の代わりに非常食を食べてみたりしましょう。備蓄品が自分たちに合ったものかどうか確認する機会にもなります。

### 庭でデイキャンプをやってみよう！

いつもの昼食を外で作って食べたり、日常の何気ないひとときを子どもと一緒に外で過ごしてみましょう。少し慣れてきたら家庭ではあまり作らないものにもチャレンジしてみましょう。アルミ缶を使ってご飯を炊いたり、手作りの段ボールオーブンでピザやスモークを作ったりするのもいいです。子どもと一緒に作ることで「食」に興味が出てきて、好き嫌いが克服できるかも！

災害時には水道、電気、ガスなどのライフラインが絶たれてしまいます。そんなとき、ライフラインのない状況で一夜を過ごすキャンプ経験は必ず役に立つはず。ちょっと不便な暮らしには、子どもたちがお手伝いをできる場面がたくさんあります。水を汲みに行く、マッチで火を付ける、家族全員の食器を用意するなど、子ども自身にやりたいことを聞いてみて、出来ることから始めましょう。子どもを連れてキャンプをするのが少し不安な場合は自宅の庭でも十分。家族で助け合いながら楽しくキャンプをやってみましょう。道具の使い方を親から子へ伝えたり、家族の役割分担を決めたり、非日常空間で親子の絆も深まるはず。



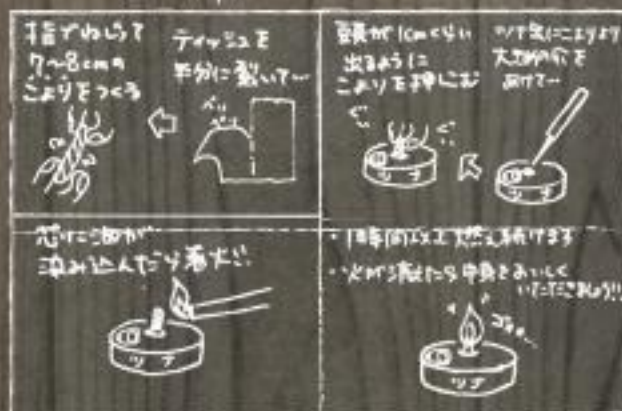
### 石巻市内のキャンプ場 (石巻市HPより)

- ・ 牧山市民の森  
石巻市湊字中座峰山
- ・ マンガアイランド  
石巻市田代浜字敷島 24
- ・ おしか家族旅行村オートキャンプ場  
石巻市鮎川浜駒ヶ峯 1-1
- ・ 旭山コロボックルハウス  
石巻市北村字蛇ヶ沢 37-1

(p32地図に掲載)

防災キャンプ  
の  
作り方

用意するもの  
・ ツツ缶(油漬竹)  
・ ティッシュ  
・ キリヤ缶(カマド)  
・ アルミ缶(お鍋)



## 実はこんなこと思っている★

- 夫婦というか、家族になれて嬉しいが男女の恋人気分が感じられなくなってきている。
- 子どもの発達や肌のトラブルに悩む妻が辛そうにしているけれど、へこみすぎかなと思う事がある。元からちょっと悩みやすい気質なのかも。
- 妻が機嫌悪そうな表情をしていることがあるので、その時は気を使います。
- 少しパパにも愛情を。
- 子どもをあまり怒らないでね。

## 悩み★

- それは違うと心の中で思ってもケンカになるので言えない。
- 子どもの叱り方がよく分からない。
- 妻が最近太っていること。笑って気にしていないフリをしますが実は切実。
- 子どもの機嫌とりにゲームに頼りたくないのですが、頼ってしまっている。

## パパの秘密基地 ママにはいえない シリーズ

## ひみつ★

- 子どもに1番初めに「お父ちゃん」と呼んでもらえるように連呼しています。
- ほっぺにちゅ～してもらえるようおやつで誘導しています。
- 妻が子どもを連れて長期間実家に帰っているときに、車の改造パーツをネットで買っています。
- 帰宅途中の寄り道。

## 趣味を楽しもう!!

子育て中は「自分の趣味はガマンしなくちゃ!」なんて思っていないませんか?でも、時には楽しみがあってもいいですよ。そこで、少し発想の転換!例えば、バイクが趣味の場合、皆で楽しむことは難しく感じますが、「休日に子どもといっしょに洗車!」というようにすると、パパはバイクに触れる時間を!子どもはパパと水遊び気分!というように、一緒に楽しむことが出来ますよ!ぜひ、一緒に笑顔の時間をすごして下さいね(^^)♪

(NPO法人子育て応援団ひよこ  
理事長 齋藤 勇介)



## あとがき

果たして本当に世の中のパパたちは育児に興味がないのか？  
育児に積極的に係われれば『イクメン』と言われる。  
ただ自分の子どもが可愛くて仕方がないだけなのに。  
『イクメン』という言葉の裏には、いまだに男性は仕事で育児に  
係わりにくい現状がある。なかなか育児に係われないパパだって  
自分の子どもが可愛いことには変わりはないのに。  
急に世の中や会社を変えることは出来ないけれど、いま僕たちに  
出来ることを精一杯やりましょう。子どもが親を心底必要としてく  
れる時間は彼等の人生の中の本当に一時期。父親だからというだ  
けでなく一人の人として、その時期を大事に大事に過ごしたい。  
ずっと続いていく人生の大切な一部分なのだから・・・。



石巻市父子手帖～子育てを、始めようじゃないか～平成28年3月

### 発行・連絡先

石巻市健康部健康推進課  
石巻市穀町14-1

TEL0225-95-1111(代表) FAX0225-23-3618

### 企画・編集

NPO法人ベビースマイル石巻  
石巻市蛇田字新下沼132-2(事務局)  
TEL0225-24-8304 FAX0225-25-7838

### ★父子手帳作成検討委員会★

**監修** 石巻市福祉部子育て支援課 / 石巻市社会福祉協議会 / あべクリニック産科婦人科  
院長 阿部洋一 / 坂井おとなこども歯科 院長 坂井清隆 / 阿部こどもクリニック 院長  
阿部淳一郎

**パパ編集委員** 荒川創 / 岡拓真 / 加藤賢太郎 / 佐藤和典 / 末永拓郎 / 武田一謙 / 藤坂雄一 /  
松田峻 / 宮城了大

**アドバイザー** NPO法人せんだいファミリーサポートネットワーク 代表理事 伊藤仟佐子 / NPO法人  
子育て応援団ひよこ 理事長 齋藤勇介

**デザイン** atelier su2 深浦真規子

**編集・印刷** 樹金港堂出版部  
仙台市青葉区一番町2-3-26  
TEL022-397-7682 FAX022-397-7683

この冊子を石巻市の許可無く配布したり、転載したりすること、及び営利目的で使用することを禁じます。

本誌に掲載している情報は、2016年3月現在のものです。発行後変更になっている場合もありますので、予めご了承ください。

「い・く・じ・なし」な男になるな。

bond  
born