

石巻市父子手帖

Padre e' figlio notebook

ISHINOMAKI CITY

パパも

子育て？・・・してっから。

読んでおこう！読んでおこう！読んでおこう！



パパが子育てを楽しむ = 石巻スタンダード!

‘いしのまき’の少子化対策の一環として発行された父子手帖。パパが家庭で、地域で何ができるのか？パパが子育てに関わることで‘いしのまき’の子育てが変わっていく。父子手帖発行から一年。「パパがあたりまえに子育てを楽しむ」すでにじわりじわりと、ユルい変化が起きているようです。



パパの一言コメント
「子育てで、楽しいと思うとき
子どもの本当に嬉しそうなお顔が見れた時。」

NEWS

石巻市夜間急患センターが移転されました!

石巻市蛇田字西道下71番地(石巻赤十字病院敷地内)
TEL 0225-94-5111

お薬の処方 は基本的に1日分のみとなりますので、翌日以降にかかりつけ医を受診してください。受診される時は、健康保険証、各医療費受給者証、お薬手帳等をご持参ください。

【診療時間】

小児科 月～金曜日 19時から22時
土曜日 18時から翌朝7時
日曜日・休日 18時から翌朝6時

※ 駐車場は、石巻赤十字病院患者用駐車場をご利用ください(最初の30分は無料)。駐車券を受付にご提示いただきますと、駐車料金が100円となります。

※ 休日等救急当番医も担当。詳細は市報等ご確認下さい。

B型肝炎予防接種が定期接種になりました

B型肝炎とは?

B型肝炎ウイルスの感染により起こる肝臓の病気です。一過性の感染で終わる場合と、そのまま感染している状態が続いてしまう場合(キャリア)があります。キャリアになると、慢性肝炎になることがあり、のちに肝硬変や肝がんなど命に関わる病気を引き起こすこともあります。抗体獲得率の高い0歳の時期に接種して感染を予防することが大切です。

1歳の誕生日の前日までに3回の接種を終了する(無料)。1歳を過ぎると、定期接種の対象外となり有料。1回目の接種から3回目の接種まではおおよそ半年間かかります。B型肝炎ワクチンは3回接種することにより十分な免疫がつくとされていますので、スケジュールに余裕を持って接種してください。(予防接種について 父子手帖16ページも参照)

石巻市子育て世代包括支援センター <いっしょ issyo>

「だれに相談したらいいの?」「ちょっと困った」というとき、相談員がお話を聞いてあなたに必要な情報・サービス・人・居場所などへ適切につなぐお手伝いをします。(相談無料)石巻市にお住いの妊娠中の方・0才～18才未満の子どもを子育て中の方ならどなたでも相談できます。

【総合窓口】

- 石巻市役所子育て支援課
相談直通電話 0225-24-6848



インターネット相談

- NPO法人ベビースマイル石巻
相談専用電話 080-9259-0361

妊婦歯科健康診査スタート!

妊娠中に指定歯科医療機関で、歯科健診を無料で1回受けられます。妊娠期は、つわりによる不十分な歯みがき、女性ホルモンの変化等により、むし歯や歯周病になりやすく、さらに、重度の歯周病は早産や低体重児出生に影響を及ぼすといわれています。(父子手帖P3参照)

赤ちゃんが生まれると、ご自身のための時間を作ることが難しくなります。ぜひこの機会に、妊婦歯科健康診査を受診しましょう。

父子手帖を翼にして 壁を越える！

「子どもを産み増やしたいと思っても、さまざまな理由で第2子以後の出産をためらう」ことを、「2人目の壁」と呼ぶそうです。石巻のパパママはどう感じているのかな。

Q1 もう1人産むことに不安はありますか？

アンケートをしました

- ・現在1～2人目
「授かりものなので」「産めばなんとかなる」と楽観的？
- ・現在3人以上
「経済的な負担」

- ・1人育てるのに手一杯でもう1人育てていけるのか不安
- ・お金の問題
- ・転勤族のため
- ・夫の仕事が遅いときや出張のとき、2人を1人で見られるのか不安

- ・2人目を出産・入院の間、上の子をどうしたらよいの
- ・近くに協力者がいないので、もし切迫で2か月入院にならたらどうしよう
- ・高齢のため

Q2 「2人目の壁」を超えるには？

- ・自分たち夫婦以外の周囲のサポート
- ・社会や行政がもっとウエルカムな雰囲気
- ・父親の積極的な育児参加
- ・職場の「男性の育児参加」への理解
- ・経済的負担
「壁を感じたことはない」というコメントもチラホラ



- ・経済的負担
- ・母親1人の負担がふえるばかりな気がする(家事・仕事・子育て)
- ・パパや周囲の理解・サポート体制
- ・出産時の一時預かりの充実
- ・保育所の整備

先輩パパの井戸端会議

先輩A なるほど、アンケート結果を見てママの方が子どもを産み増やすことに不安が大きいと感じました。女性は新しいことに対してリスクを考えるのに対して、男性はリスクよりも冒険を楽しむ感覚があるのでは？

先輩D 不安を超えるには思いやりが「重要」なのかな。実際に子ども2人ですが、生活の大変さが2倍になることよりも、幸せが4倍にも10倍にもなるってことを伝えたいです！

先輩B 価値観の違いが大きいのかもかもしれませんね。環境の中で幸せを見出ししていくのか、安心安全な見通しがあるからこそ幸せになれると考えるか、。これは性差の問題だけではないと感じますが。そうそう、壁といえば、セックスレスという視点も必要かもしれません。現代では10代後半から40代までのセックスレスが50%に近くなっていると聞いたことがありますよ。

先輩B そもそも2人目の壁を超えることのみ目標にして良いのか？とも思いますよ。あえて1人でいいという意見や、子どもはつくらないというライフスタイルを望む家庭もあります。

先輩C パパだって色々不安はあります。年齢については、自分の定年時に子どもが何歳になっているか？自立しているか？が気になります。共働きなので子どもが体調悪いと仕事を調整しなくてはいけない不安感もあります。未来を考えたときに、子どもたちが幸せに暮らせる地域社会があるだろうかという漠然とした不安もあります。

先輩A 一番の壁はパートナーとの思いのすれ違いかもしれませんね。家族形態や地域社会が変化して不安感が増しているのに、ママたちの「周りにサポートしてくれる人がいない」という意見が多いのも踏まえ、まずは夫婦間のコミュニケーションや思いやりを大切にしたい、、、です！

第2子以降の不妊について

第2子以降の不妊で悩むご夫婦もいらっしゃいます。第1子が不妊治療で妊娠・お産後にママの月経の状態が変わった(周期が不順になった・生理の量が変わった・生理痛がひどくなった)・35歳以上であれば早めの受診をお勧めします。

(あべクリニック 産科婦人科 院長 阿部洋一)

平成29年度より 男性不妊治療にも「石巻市特定不妊治療費助成事業」

石巻市では、不妊治療を受ける夫婦の経済的負担の軽減を図るため、特定不妊治療(体外受精又は顕微授精)に要する費用の一部を助成しています。助成を希望される方は、石巻市への申請が必要となります。

(健康推進課 0225-95-1111)

壁、超えてみました

～いこうぜ、ピリオドの向こう側へ～ そのときパパは・・・



Atumi Family
(6才・4才・0才)

① ママが手を離せないときはパパが動くので、はっきり分担していません。パパ→(朝)子どもたちの身支度、ゴミ出し(休日)夕飯の準備、子どもとお風呂にはいる

① 寝かしつけはママ、それ以外はできる方がやります。パパ→(朝)ごみ捨て、子どもたちの身支度(夜)お風呂の準備、部屋の片づけパパが作ったカレーが子どもたちに大好評で週1カレーです。

② 極力、残業はしないようにしています。料理や洗濯などの家事もやる頻度は多くなりました。

③ 子どもが3人の今のほうが気持ち的にも余裕があります。手を抜けるところは抜き、その分子どもたちと過ごす時間を増やすことにしました。

④ 姉妹同士のやり取りをみていると良かったなと思います。眠くなるとどうしてもママじゃないとダメなので、寝かしつけは大変です。

⑤ 「3人? 大変だね～」ってよく言われますが、思っていたより何とかなるかも。初めての育児の時は、他のママさんと話したら悩んでいるのは自分だけではないと分かって、泣いたら楽になりました! 1人で抱え込んだり、悩まないで!

⑥ うちが特に子沢山とは思いませんが、3人くらいいると賑やかで楽しいですよ。

② 通勤時間をできるだけ早くするように心がけています。

③ 3番目を優先してしまう分上の子2人には我慢させてしまうことも多いので、パパに協力してもらって寝る前に時間を作ったり、3人で買い物に行ったりします。

④ **にぎやかで楽しい!**
うるさすぎて疲れることもあります。(笑)

⑤ **疲れたときは疲れた! できないときはできない!**
と家族に甘えてください。グータラ最高!

⑥ 料理のレパートリーがあると楽かも・・・失敗しても子どもは美味しい!とってくれます。
子どもって心が広いなあ・・・

① パパとママの役割分担はありますか?

② パパ: 子どもが増え、生活スタイルはどう変化しましたか?

③ ママ: 工夫していることは?

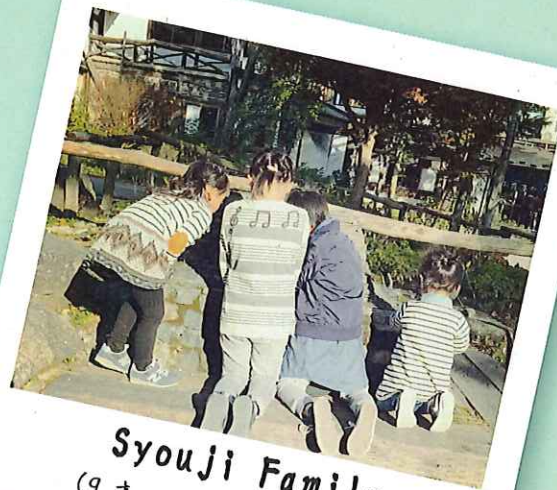
④ パパ: 子沢山で良かったこと。特に大変なこと。

⑤ ママ: これからのママさんへ伝えたいこと

⑥ パパ: これからのパパさんに伝えたいこと

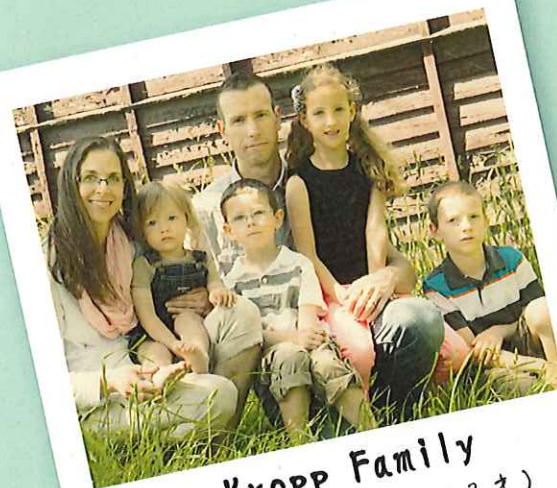


Ono Family
(5才・3才・1才)



Syoudji Family
(9歳・7歳・5歳・3歳)

- ① 基本、役割分担はありません。パパ→(休日)凝った男前料理、子どもたちと遠出してママに1人の時間。ここぞという大事な時叱り役。静かに力強く語りかけるような叱り方は子ども達に効果抜群。
- ② 1人目が生まれた時は、妻も自分もいっぱいばいで、仕事が息抜きのような感じでした。その後、2、3人目と産まれ、いい意味で手抜きも覚え、子育てに余裕が出来ることもとても楽しいと感じる



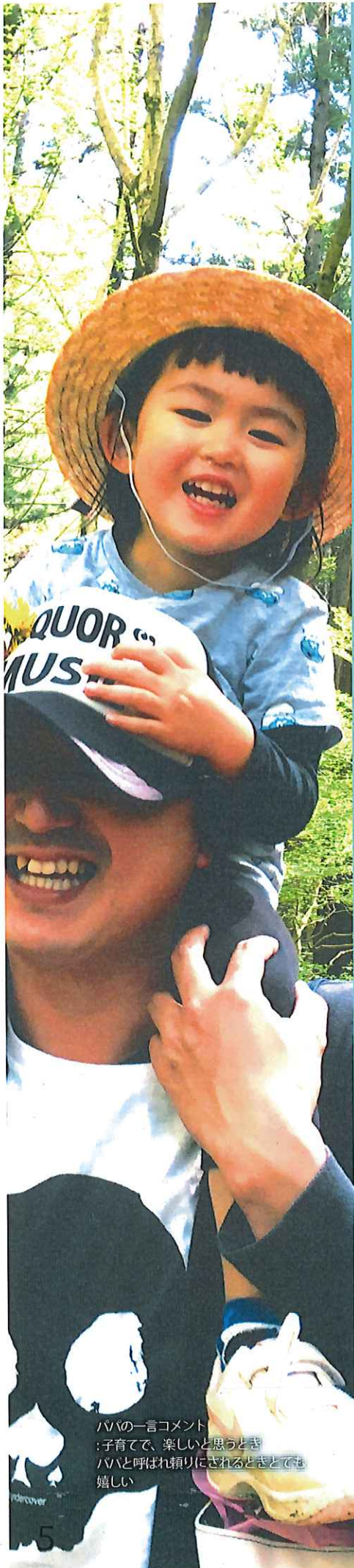
Kropp Family
(10歳・8歳・6歳・3歳)

- ① ママが手を離せないときはパパが動きます。パパ→(朝)洗濯物を洗濯機に入れてスタートを押してくれる。(夜)お皿洗い。水曜日の夜と土曜日はママがストレス解消できるように自分の時間をあげます。朝ホットケーキを焼いたり、お風呂とトイレの掃除、スーパーで買い出しなどをしてママを休ませます。

ようになりました。1、2人目までは妻と一緒にやないと出かけられなかったのですが、今では1人で4人連れてどこへでも行けます！

- ③ 庭で家庭菜園をして、子どもたちの食育にもなっています。子どもたちができることは何でもお手伝いとして習慣づけています。子どもたちのためだけに使うお金をコツコツ貯金しています。そして洋服は基本おさがりです！
- ④ まずケンカが絶えません。お金がかかります。4人それぞれの健康や心の悩みもできます。でも4人で遊んでいる姿を見るのが一番幸せです。2才ずつ離れているわが子たち、2年おきに可愛い赤ちゃんに会えるのがとても幸せでした！
- ⑤ 子どもが増えるのは嬉しさはもちろん、不安もあるかと思います。小さいうちは気づきにくいかもしれませんが、子どもはあっという間に大きくなります。母として子どもと一緒に過ごす「今この時・一瞬」を大事にして欲しいです。
- ⑥ 子育ては山あり谷あり、正解もゴールもありませんが、しっかりと愛情を注いであげればおのずと子育ては成功に向かうのでは？と自分もそう信じて今育児をしています。一緒にがんばりましょう！

- ② だいぶ変わりました。ママの要望にこたえて、早めに家に戻って外で子どもと遊ぶようになりました。留守番もしますし、自分が出かけるときに子どもと一緒に連れていくこともあります。
- ③ 子どもは家族の一員として家事手伝いをさせたり、兄弟同士の関係を大事にし、一緒に遊んだり、助け合ったりする心を育てています。
- ④ 夫婦共に4人兄弟で育ち、4人育てたいと思った。にぎやか。おもしろい。ママとは結婚する時から「お金持ちにはなれないし、人生の旅になる」と覚悟をしている。たとえモノを犠牲にしたとしても、子どもたちの存在は素晴らしいです。
- ⑤ 子どもはそれぞれユニークです。1人1人が愛されていると感じさせてください。毎日の生活の中で意識的に子どもに「思いやる心、尊敬心、自制心、責任感」など教えていきましょう
- ⑥ ビジネスで成功しても子育てで失敗したら？家族の心が健全なら社会が健全になる。ママをサポートして美しい愛に満ちた時間を楽しみましょう。



パパの一言コメント
:子育てで、楽しいと思うとき
/パパと呼ばれ頼りにされるととても
嬉しい

編集パパおかつちの豆知識

江戸時代に学ぶ めざすは石巻江戸村？

昔は生みの親、名付け親などいろんな人が親のように
関わっていたという・・・

「江戸の子育てコミュニティ」

江戸時代、子どもは「家柄」やその財産、伝統などを受け継いで継承していく大切な役割を担っていました。幼児の死亡率も今よりもはるかに高く、まさに子は「宝」でした。どの家庭でも子どもを大事に育て、一人前にする役目を背負っていたのは父親であり、江戸時代は言わばイクメンの時代だったそうです。大切な子どもを地域全体で面倒を見る習慣があったようで、その制度の一つが「仮親」です。「仮親」は、妊娠中に「岩田帯」を送る『帯親』からはじまり、へその緒を切る『取り上げ親』、『抱き親』、『名付け親』、赤ちゃんを初めて外へ連れ出して出会った人を『行き会い親』、赤ちゃんが丈夫に育つように形式的に一度捨て、それを拾って育てる『拾い親』など、様々な『親』が存在しました。地域よりもっと身近なコミュニティとして、宝物である赤ちゃんを大切に育てていたことが分かります。

他国の方が、日本のパパたちの子どもをかわいがる
姿にびっくりしたという・・・

「子どもの楽園、日本」

江戸時代、日本を訪れた宣教師や、外交官が日本の子どもの様子を記録した文章が数多く残っています。その中に、当時のイクメンの姿がありました。

「江戸の街頭や店内で、はだかのキューピットが、これまたはだかに近い頑丈そうな父親の腕に抱かれているのを見かけるが、これはごくありふれた光景である。父親はこの小さな荷物を抱いて見るからになれた手つきでやさしく器用にあやしながら、あちこちを歩き回る。」オール・コック(イギリス公使)

「毎朝6時頃、12人が14人の男たちが低い堀に腰を下ろして、それぞれ自分の腕に2歳にもならぬ子どもを抱いて、可愛がったり、一緒に遊んだり、自分の子どもの体格と知恵を見せびらかしているのを見ていると大変面白い。」イザベラ・バード(女性旅行家)

みんな子煩悩な父親達です。当時の様子が目に浮かんできます。

日光の東照宮には「見ざる、聞かざる、言わざる」で有名な三猿の木彫りがあり、三匹の猿がそれぞれ目と耳と口を押えています。これは、幼い時には「悪いものを見ないように、悪い言葉を聞かないように、悪い言葉を言わないように育てなさい」という、江戸時代の「子育ての知恵」を添えたものだという一説があります。赤ちゃんの時期から過剰なメディア漬けが与える影響が問題となっています。映像メディアにはアニメであっても暴力的なものが含まれています。

(国立病院機構仙台医療センター 小児科医 田澤雄作)

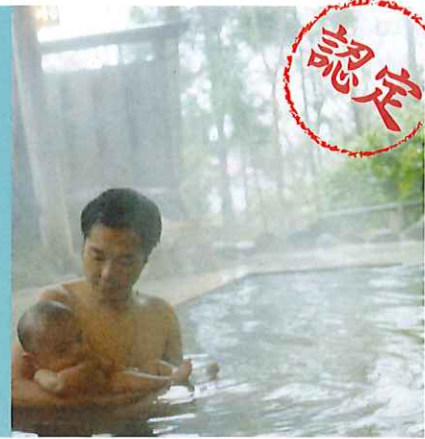
父子手帖からの新提案！
プチ育休のススメ

PETIT IKUKYU

育休休暇とりたいけど・・・いやいや、取れないっすよー無理無理ノという大勢のパパたち。取得できる・取得しやすい仕事環境のパパはごくひと握りのようです。

父子手帖編集メンバーのモットーは、「急に世の中や会社を変えることは出来ないけれど、いま僕たちに行っていることを精いっぱいやりましょう」だから、1日でもいい、半日でもいい、制度にはまらない「プチ育休」の新提案！

有休休暇を組み合わせて3連休を頂き、家族で行く温泉旅行などが幸せな時間です。息子がかわいすぎる～。
むふふ。
(Nさん)



認定



認定

今2人目の出産準備中です。職場の「特別休暇」(出産の前後で7日間)を利用し、出産日に1日、その後退院日から4日間休暇をとる予定です。新しい生活最初の大変なときに妻の母とも一緒に、みんなでやろう!という予定です。職場のチームのみならずには勤務日の調整を協力してもらいました。(Sさん)

出産予定日を目安に1週間の長期有給休暇を利用する準備をしていました。予定日より5日後に出産となりましたが、ちょうど産科退院日～1週間を一緒に過ごすことができました。陣痛が来た日と出産した日の2日間も有給を使いました。
(Kさん)



認定

わがまちのイクボス 市長発言！

●石巻市役所では平成30年度までに、男性職員の「育児参加特別休暇」取得率を27年度の実績17%から80%以上を目指すチャレンジ中です。

【育児参加特別休暇】

妻の出産予定日8週間（多胎14週間）前から出産日以降8週間までに5日以内1日又は1時間単位から取得できる。

備考：当該子または小学校就学前の子を養育するため男性職員が取得できる（第1子の産前期間のみ養育すべき子がないため取得不可）職員以外に養育者がいても取得できる。出産補助休暇（2日）とは別に取得できる

I.K.O

パパサークルはじめました

父子手帖編集チームから石巻初のパパサークル・I・K・Oができました。
HPやメーリングリスト(パパゆるメール)で情報発信しています。



気になるかたはご連絡ください。

H28年度開催した父子手帖PRセミナー・イベント

- 2016年 9月 「きいはんねえでやってみっぺ」
- 2016年10月 「子どもと過ごす時間を楽しむフィンランドのパパたち」
- 2017年 1月 「おもちつき大会×パパカフェ」
- 2017年 2月 「父親であることを楽しもう!」

石巻市父子手帖別冊～パパも子育て?…してっから。～平成29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 TEL:0225-95-1111(代表) FAX:0225-23-3618

企画・編集 NPO法人ベビースマイル石巻
石巻市向陽町2丁目4-7 TEL:0225-24-8304 FAX:0225-24-8305

★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
阿部こどもクリニック 院長 阿部淳一郎 / 坂井おとなこども歯科院長 坂井清隆
- 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 / 武田一謹 / 野津裕二郎 / 藤坂雄一
松田峻 / 宮城了大 / 八木国裕
- 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 伊藤任佐子 / NPO法人子育て応援団ひよこ 理事長 齋藤勇介
- デザイン 深浦真規子
- 編集・印刷 株式会社金港堂出版部 仙台市青葉区一番町2-3-26 TEL:022-397-7682 FAX:022-397-7683

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、2017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。