



あっという間の育児期間 さあ、気楽にチャレンジ!

一般的に幼少期の子育て期間は10歳までといわれています。子育ては予想もつかないことの連続で毎日が新鮮です。長いようで短い子どもとのふれあいの時間を大切にしたいですね。焦らず無理せず気楽にチャレンジ。



子どもと仲良くなる10の方法

- ★笑顔であいさつする
よく笑う明るい家庭で育った子どもは笑顔がステキ!
- ★朝の時間を一緒に過ごす
朝は子どもの成長を知るグッドタイミング。
- ★食べ物の世話をする
子どもにとって、食べさせてくれる人に悪い人はいない!
- ★子どもの好きなことをする
わが子が何が好きか、知っていますか?
- ★子どものペース、ルールに合わせる
子ども独自のペースやルールがある。「早く!」は禁句!
- ★大好きと伝える
抱っこしたり、抱きしめたり「大好き!」を伝えよう!
- ★ダイナミックな遊びをする
体をはったダイナミックな遊びはパパならではの。
- ★パパ目線の絵本を選ぶ
パパならではの絵本で読み聞かせを。
- ★二人だけで出かける
二人でお出かけして父子の絆をさらに深めよう!
- ★イベントなどで非日常を演出する
サプライズを演出して思い出づくりを!

監修・小崎 恭弘(神戸常盤大学准教授, NPO法人ファザリング・ジャパン副代表理事)

育児は“育自”にも! まずは、簡単な育児から始めよう。

子育ては決して難しいだけのものではありません。それどころか、育児は“新しい自分の発見”や“自分の成長”という“育自”にもつながります。子育てを楽しみながら、パパ自身も一緒に成長していきましょう。

Let's Challenge 胎児~2歳

おなかの赤ちゃんに話しかけよう。

愛情をもって話しかけることで母子ともに安心感に包まれ、胎教に良いともいわれています。パパになる準備はここからスタート!



まちがっていてもOK! とにかくふれあおう。

慣れるまでは、おむつの替え方がわからない、だっこしても泣き止まない…。そんな時、大切なのは肌と肌とのふれあいです。1週間もすればきっと自分なりの子育て方法が見つかるはずです。

育自メモ
自分の思うようにいかないのが子育て。子どもは多くの忍耐力を試しているのでは? じっくり広く大きな心で接してみよう!



育児は夫婦二人三脚。子育てはしんどいけれど幸せ。

草津市 古川一郎さん(39歳)

2歳と0歳の子どもたちの育児を通して、「思いやりの大切さ」や「家族の温かみ」を改めて感じています。正社員としてキャリアを積み妻には、子育てしながら職場のリーダーとしても活躍するロールモデルになってもらいたいです。

Let's Challenge 3歳~6歳

保育園・幼稚園の送り迎え。子どものお友だちとも仲良しに。

子どもが誰と仲が良いのか分かるようになり、夕食中の会話も弾みます。

育自メモ
子どもの生活リズムに合わせることで自分の生活にも管理能力が必要となり、仕事にきっと活かされるはずです。子育てできる人は仕事もできる!

一緒にお出かけ。ドキドキの公園デビュー!

公園には他のママたちがいっぱい!子どもは遊びたくてワクワクしているけれどパパはドキドキ?



育自メモ
同じような年頃のパパ友ができてきたりして会社以外のつながりも増えます。色々な人の話を聞けば自分の子育てで知識も増えるはず。

Let's Challenge 7歳~10歳

一緒に汗をかいてみる。子どもの体力にびっくり!

知らないうちに子どもの方が体力で勝っているなんてことも。子どもの成長の早さに驚き。

育自メモ
かけっこで子どもに負けてからジムに通い出すパパも多いとか。子育てで自らの生活を見直すきっかけにもなります。

パパと一緒に家事分担。子どもはパパをみています。

子どもは親の背中を見て育つもの。子どもと一緒に家事を楽しめるよう良いお手本になりましょう。

