

パパはきっと、私たちのヒーロー！

PAPA WILL BE OUR HERO!

SAGA PAPA

POCKET
BOOK



発行/佐賀県 男女参画・女性の活躍推進課

佐賀市城内1丁目1-59 TEL/0952-25-7062

制作/NPO法人ファザーリング・ジャパン九州

2019年4月 発行

2026年3月 改定

マイナス1歳からのイクカジ



こ そ だ た い けん
子育てし太県“さが”

佐賀県

©2026 Saga Prefecture.

The Way to PAPA

👔 パパの極意

パパって素敵な役割です

仕事を理由に育児をすることに抵抗を感じていませんか。仕事は代われますが、パパの代わりはいません。共に育児をするママを支えることもパパの役割です。パパという素敵な役を楽しみ、主体的に動きましょう。



1 / よい父親ではなく、笑っている父親になろう

子育てに正解はありません。完璧な父親を目指すのではなく、子どもが自ら育つ力を信じて、少し肩の力を抜いて子どもと接しましょう。パパとママが笑っているのが子どもにとって何より幸せです。

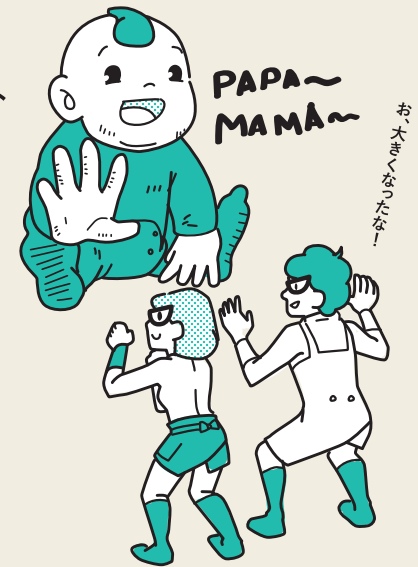


子育ては思い通りにいかないことも多いですが、きちんとしなければならぬと思うのでなく、夫婦が笑顔でいられる方を目指しましょう。

2 / 子育ては期間限定のプロジェクト

じっくりと育児ができるのは、ほんの数分。仕事で忙しいからと育児の優先順位を下げると、子育てを楽しまないうちに子どもは成長してしまいます。せっかくパパになったのに、子どもの成長を見守れないのはもったいないことです。

子どもが膝の上に座ったり、一緒にお風呂に入るのは、長い人生のあいだでほんの数分です。



3 / 義務ではなく楽しむ

子育てを楽しむコツは「楽しむ」と決めてしまうこと。義務だと思うとやらされ感が生じて楽しめません。子育ては親の義務ですが、いっそのこと子どもと一緒に思いっきり楽しんでみてはどうでしょうか。



絵本の読み聞かせでも、歌ったり、声のトーンをかえてみたりして、子どもの反応を見るのも楽しいです

To become cool papa パパになるということ

いつから父親に？

妊娠や出産といった体の変化がない男性には、なかなか父親になる実感がわきづらいといえます。しかし、実感がわいてから子育てが始まるわけではありません。**妊娠がわかった時から、大きな責任を伴う子育てがスタートします。**また、出産までの数ヶ月、つわりや体調の変化に戸惑う妻を、一番近くで支えることができるのは、他でもない夫です。父親になる自覚を持ち、妻任せにするのではなく、夫婦一緒に子どもや家庭のことを自分ごととして考えましょう。

残念なパパにならないために

家事・育児をやっているのに「パパ残念」と妻に思われかねないNG行動を知っておこう。

NG1 食べた後の食器を流し台にもっていく。

流し台に持っていきただけでは片付けではありません。家事の中で最も夫婦間の認識にギャップがあるといわれているのは「食器洗い」です。家事はどのようなやり方がいいのか、夫婦で話し合ってみましょう。

NG3 泣き止まない子どもをすぐに妻に任せる

なかなか泣き止まない時期や寝てくれない時がありますが、すぐに妻に渡すと妻の負担が増え、子どもも「ママじゃないと嫌」となってしまいます。時間がかかっても取り組むことで、子どももパパが好きになります。

NG5 休日に自分のやりたいことに家族を巻き込む。

一緒に遊んでいるからといって、家族が満足しているとも限りません。行きたいところや食べたいものなど、家族の意見も聞いて決め、みんなで楽しみましょう。

NG2 妻に「そうじを手伝おうか」と言う。

「手伝う」は他者の仕事をやってあげるといことです。家事も子育ても妻一人の仕事ではありません。率先して自主的に行いましょう。何をすればいいかわからなければ、妻と役割分担について話しましょう。

NG4 特別な日にだけ、凝ったものを作って自慢する。

料理は日々の仕事です。普段の食材や道具で、日常に食べる料理を作れるようにしましょう。また、買い物や後片付けがあることも忘れずに。



パパになると、良いこといろいろ



パパ自身の世界が広がり、人生が楽しくなる

子どもが生まれると自分の世界が大きく変わります。子育てにしっかりと関わることで、今まで接することのなかった人や社会に触れ、人生が豊かになることが実感できます



仕事に有効な能力も身につく

初めて経験する育児は、自分を成長させてくれるチャンスでもあります。育児中に新しいアイデアが生まれたり、マネジメント能力やマルチタスク能力が身につくとも言われます。新しい交友関係が仕事に活かせることも。



子どもの成長に好影響

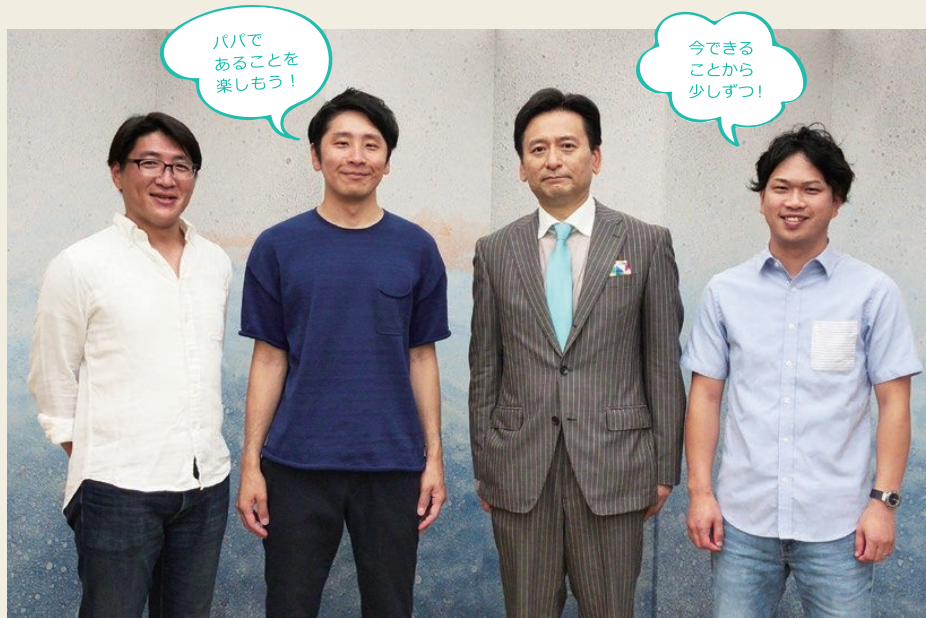
子どもにとって、普段からパパとママ二人のロールモデルに接することは、自己肯定感やコミュニケーション能力、自立心、挑戦心が高くなるなど、成長に良いと言われています。



夫婦関係が強まる

子育ては幸せなことですが、大変の連続です。二人で協力し合い乗り越えていく必要があります。夫婦が力を合わせて同じ経験を積み重ねていくことで、夫婦関係も強まっていきます。





(左から)ファザリング・ジャパン杉山氏、ファザリング・ジャパン九州森島氏、佐賀県山口知事、サガンぱぱネットワーク中林氏

知事 私が家事や育児を自分事として取り組む重要性に気が付いたのは最初の子どもの出産前。妊娠中の妻から「一緒に講座に行ってくれないか?」って言われたことがきっかけ。沐浴やゲップの練習をセミナーを通じて体験したことで、「今から始まる」という親になるスタート感を感じられた。あれに行かなかったら結局自分が家事や育児に参画することも無かったかもしれないし、当時の自分的には革命的に意識改革ができた。出産後、夜泣きのときに妻と一緒に寝かしつけなんかを自分事として考えられるようになったのはマイナス1歳時の体験のおかげ。

森島 男はバリバリ働くモノだと思っていて家事や育児を何もしなかったんですね。夫婦の危機を感じて「じゃあどうしたらいいか」って時に、徹底的に妻に対

する声かけを変えました。感謝を伝えて、「好きだ」「愛してる」を言うようになって、結局自分の精神的な面や体調面も含めて好循環するようになりました。それまで仕事しても、家に帰ってもしんどかったのが、夫婦関係が変わると、順調にいくようになったのを覚えています。

知事 子育てを男性もやるかやらないかで、その後の生活が悪循環か好循環のどちらかに転がりやすいよね。妻の出産前にそこに気づけるかって大きいよね。

森島 夫婦の危機に陥ったものの、そこで気づけてよかったなって思いがすごくありました。家事や育児に取り組むことで夫婦仲がよくなって、妻の大変さも感じられるように。子育てをするのは自分のためなんだ

と今になって思いますね。

中林 僕も、女性は妊娠すると、体調とか母親としての変化を実感していくのに、自分はなんで父親になる実感がわからないんだろうって思っていました。沐浴やゲップをさせる体験は、子どもが生まれる前にはしないですね。自分は本当に父親になれるのだろうかという大きな不安を感じたのを覚えています。

杉山 もうすぐ生まれるっていう時に、家事や妻のケアをどれだけ頑張れるか。大変な状態の妻のサポートは夫として当たり前のことだけど、そういう部分をきちんとやるのが本当に後から夫婦生活に効いてきますよね。

知事 家事や育児は取り組んでみてわかるんだけど、やること多いんだよね。子どもの準備から食事や弁当の支度、お見送りして掃除してるとあつという間に子どもが帰ってきて。でも、やったからとい気になつたらいいかな。やってみて初めて妻がどれだけ

大変だったのかってすごく身にしみてわかった。その思いを持っていると妻ともいい関係になるよね。

中林 急に家庭のことをやろうと思っても、できないんですね。だからこそ妊娠期こそ、男性も取り組む時間として大切にしないといけない。僕も初めは実感がわかなかったけど、しっかりと関わることでだんだんと父親の実感がわいてきました。

知事 これまでは男性が家庭のことなんてと斜に構えていた。でもやっていくと大変なことだなんて実感するよね。だからさ、妻の妊娠中に体験するってすごく大事。大変さを実感すると妻にどれだけ感謝せんばいかんっていうのと、男性も取り組まんといかんかわかるよね。

一同 そうですよ。



佐賀でパパを楽しむためにはここもチェック!

★NPO法人ファザリング・ジャパン九州

<https://fjq.jp/>



WEB



Instagram

★いまパパ。

<https://www.facebook.com/papanetimari/>



Facebook

★LINEオープンチャット

九州パパ友ネットワーク



お役立ち情報 Information

★子育てし大県“さが”

<https://saga-kosodate.jp/about/>



★マイナス1歳からのイクカジ

<https://saga-kosodate.jp/kosodate/ikukaji/>



子どもが憧れる夫婦になろう!



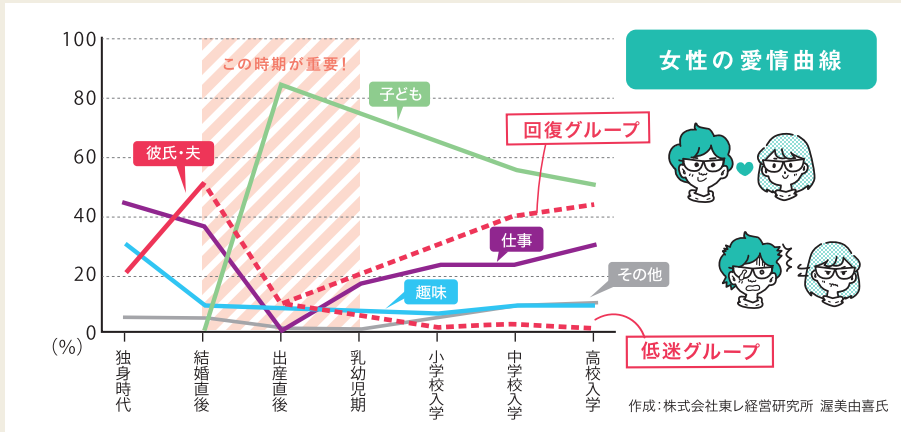
妻からの愛情は、夫次第

妊娠直後から乳幼児期に、妻と一緒に育児や家事に取り組むことが、これからの夫婦関係を円満に保ち続ける上で、とても重要になってきます。特に産前産後の妻は、激的にホルモンバランスが変化する影響で、夫に対してつらく接することが増えるかもしれません。また、気分の落ち込みや不安感などの症状が現れやすい時期でもあります。産後は体が回復するまでしばらくかかります。



そのような身体も心も大変な時期に、家事・育児に一生懸命取り組み、相談相手になるなど、妻にどれだけ寄り添うことができるかで、妻の体調面やこれからの夫婦関係が変わってきます。

▼下図は、妻の愛情の配分を調査したグラフです。夫に注がれる愛情は、出産後、急激な低下を経て二極化しますが、夫が家事に積極的な程、妻からの愛情は回復する傾向にあると言われています。



夫婦間ギャップの解消は今のうちに

よかれと思ってやったことに対して、妻から文句を言われた経験はありませんか。それは夫婦間の認識のずれが原因かもしれません。「自分がそう思っているから、相手もそうだろう」という思い込みの場合もよくあります。生活が変わり、大変なことも増える産後を迎える前のこの時期に認識のズレを少しずつ解消していきましょう。些細なことでも、相手を気遣いつつ「俺はこう思ってる」「どうして欲しい?」としっかり夫婦間のコミュニケーションを取りましょう。

Happy partnership

傾聴・共感・称賛がキーワード

育児や家事への参画は子どもの世話や料理、掃除をしたりと単に肉体的に行うものだけではありません。妻への心遣いと愛情も大切な要素です。大変な時期だからこそ、夫婦のコミュニケーションを大切にしましょう。ポイントは3つ。

「傾聴」…話の腰を折ったり、途中で遮ったりせず最後まで聞く。

「共感」…結論を求めたり、否定や解決しようとするしない。

「称賛」…頑張っているところを見つけて褒め、感謝を言葉にする。

このキーワードを常に頭に入れて、妻とコミュニケーションを図りましょう。



話し合えたら一緒にチェック

子どもが憧れる笑顔の夫婦6か条

互いの思いを「見える化」して、二人にとっての「幸せ」を話し合ってみよう

- check 1 **恋人になろう** パートナーに興味や関心を持ち、相手を知ることから。時には二人の時間を作り、気持ちを言葉や行動で表現しよう。
- check 2 **親友でいよう** けんかもするけど認め合って、良い意味でのライバルに。業務連絡だけでなく雑談や将来の夢を語る時間をもとう。
- check 3 **味方でいよう** どちらか一方でなくお互いが大変なことを理解する。否定したり評価したり持論を押し付けず、共感を心がけて。
- check 4 **個人でいよう** 夫婦といっても異なる環境で育った2人。違いを楽しみ、お互いに1人の時間も大事にできるよう協力し合おう。
- check 5 **同士でいよう** 家庭を運営する中で遭遇するいろいろなチャレンジを2人でタッグを組んで乗り越えていく。周囲の力も上手く使おう。
- check 6 **相方でいよう** 笑いは夫婦の潤滑油。時にはくだらないことを言って一緒に笑おう。2人の笑顔で子どもたちを笑顔にしよう。



ママに知っておいて欲しいこと

「男は仕事、女は家庭」といった固定的な価値観を持つのは男性だけではなく、子育てや家事を女性である自分がやらなければならないと思いませんか？

実際に男性が唯一できない家事・育児はおっぱいを直接あげられないことくらいです。男性も家族の一員として活躍してもらうためにも、日頃からの役割分担は大切です。夫婦でもお互い育てきた環境は違います。一緒に暮らして初めて見えてくることもたくさん。

自分の考え方を押し付けるのではなく、夫の考え方もちゃんと聞いた上で、少しずつ自分たちの家族のカタチを作っていきます。



1 見張り役にならない

特に多いのは家事の場面。男性が家事に前向きになれない理由の一つに、「途中でダメ出しをされること」があります。遠くから見守り、取り組んだことに対して感謝の気持ちを伝えましょう。注意したいことがあれば、その後と言うと効果的です。プライドを否定するような言葉がけは禁物ですよ。



Advice 「水を出し過ぎ」「洗剤付け過ぎ」「洗濯物のシワは伸ばさない」など作業中のダメ出しはNG!

2 具体的に伝える

男性は察することが苦手と言われる。役割分担や頼みたいことがあれば、具体的に伝えてください。「家事をもっとやってほしい」と漠然と言うのではなく、洗濯やトイレ掃除など、どんな家事をしてほしいのかははっきりと伝えましょう。家事や育児の大変さはやってみて初めて気づくパパも多くなります。



Advice 買い物メモはサイズやメーカーまで明記!

3 夫育てを諦めない

授乳やおむつ替え、寝かしつけなど、自分がやった方が早いと思う場面でもパパに任せているうちに、次第にできるようになります。長い目で見ると、パパが戦力になるかどうかで、自身の負担が大きく変わります。



Advice パパを新入社員と考えてどうやったら成長するか考えてみましょう!

4 ヒーローコールはパパに

幼稚園や保育園からの緊急連絡を「ヒーローコール」と呼びます。かかりつけ医や、いつも飲んでいる薬など、その対応は子どもの状況を理解していないとできません。ヒーローコールをパパに設定することで、子どもの体調管理などママ任せになりがちな部分を夫婦で把握するきっかけにもなります。



Advice いざという時にパパでも大丈夫なように、普段からパパと子2人きりで過ごす時間を作りましょう。