

家族の笑顔を作るパパを応援！

目次

プロローグ

- P02 これからパパになるあなたへ
- P03 先輩パパからのエール！

I パパのための基礎知識

- P05 ①妊娠・出産・育児全体カレンダー
- P07 ②お金の話
- P08 ③妊娠の届出・出産後の手続き
- P09 ④女性が出産するということ
- P10 ⑤こどもは親との関わりや遊びが大事
- P11 ⑥男性の育児支援制度を利用しよう
- P12 ⑦「とるだけ育休」
振り返りチェックリスト10

II 共家事編

- P13 ①家事・育児の実態レポート
- P15 ②今のうちに家事力アップ！
- P17 ③料理の基本を覚えよう！

III 妊娠期編

- P19 ①妊娠期〈初期〉
- P20 ②妊娠期〈中期〉
- P22 ③妊娠期〈後期〉
- P23 ④当日を迎える前の準備
- P24 ⑤いよいよ出産
- P25 ⑥産後の生活リズム
- P26 ⑦産前・産後に気をつけたいこと

IV 共育児編

- P27 ①ようこそ赤ちゃん！パパの育児実践術
- P31 ②危ない！赤ちゃんの危険箇所をチェック
- P33 ③パパの共育カレンダー 0か月～1か月
- P35 ④パパの共育カレンダー 2か月～5か月
- P37 ⑤パパの共育カレンダー 6か月～11か月
- P39 ⑥パパの共育カレンダー 1歳～6歳
- P41 ⑦こどもの成長のヒミツ
- P42 ⑧パパの子育てQ&A
- P43 福岡県の子育て支援
- P44 福岡県の子育て相談窓口・子育て関連情報
- P47 記録 家事・育児シェアにチャレンジ
両親学級・父親学級に行こう！
Memories of My baby



「これからパパになるあなたへ」 我が家流 ともかじ ともいくじ 共家事・共育児でハッピーに

こどもが生まれることは、家族にとって大きな喜びと変化の始まりです。

ママの体や心が大きく変わるように、パパの心にも新しい責任と期待が芽生えます。

でも、最初から完璧なパパである必要はありません。

わからないこと、戸惑うこと、うまくできない日も、一緒に笑って、学んで、少しずつ「我が家流」を見つけていけば大丈夫です。

家事や育児を“シェア”するだけでなく、“共に楽しむ”こと、それが家族をつなぎ、こどもにとって最高の安心になります。

この「ふくおかパパノートブック」はパパのための
家事・育児の“伴走”ガイドです！
あなたの新しい毎日を支える心強い相棒でありますように。

先輩パパからのエール！

先輩パパたちが、出産や育児を通じて感じたこと、気づいたこと、どの声も、家族と向き合ってきた“リアルな声”です。

出産 はじめてあが子に出会った瞬間



泣き声を聞いて涙が出た

小さな手足を見て、守るべき存在ができた実感した

こんなに愛おしい存在があるのかと驚いた

やっと会えたという喜びで胸がいっぱいになった

育児 生活の中心が「子ども」になる



寝かしつけの歌を毎日歌った

離乳食づくりに挑戦して、食べてくれたときの笑顔がうれしかった

夜中の授乳やおむつ替えをできるだけやった

休日は必ず子どもと外に遊びに行くようにした

お風呂担当を続けて、親子の大事な時間になった

夫婦 ママとの関わりが変わった

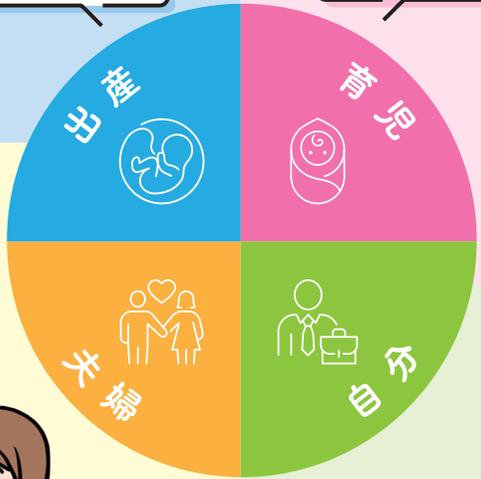


感謝の言葉を毎日伝えるようにしている

ケンカよりも対話をバガけた

ママの体調や気持ちを聞く時間を大事にした

一緒に育児書や動画を見て情報を共有した



自分 父親として変わったこと

育児はチーム戦、周りを頼ってOKだと気づいた

忍耐強くなった
小さなことで怒らなくなった

生活の中心が子どもになり、仕事の切り替えがうまくなった

人の気持ちを想像する力がついた

完璧じゃなくていい、笑顔でいれば大丈夫