



# 夫婦で子育て

育児の楽しさや大変さは、かかわってみなければわからないもの。ふたりで協力して育てていきましょう。



## お父さんだってできるんだ!

### ●お母さんをねぎらって

生まれてしばらくは、赤ちゃんの睡眠のリズムが定まらず、夜も何度もおむつや授乳のために起きなくてはなりません。お母さんは睡眠不足になり、へトへトです。週末などは赤ちゃんの世話を引き受けて、お母さんをゆっくり眠らせてあげましょう。

### ●家事も育児も…男の出番

ゴミ出し、食事の後片付け、風呂洗い…。時間がないというお父さんにもできることはいろいろあります。

### ●なるべく早く帰宅する

お母さんは、昼間赤ちゃんとふたりきりで密室に近い状態におかれています。育児は24時間休みなし。お父さんが少しでも早く帰宅してお母さんの話相手になってあげれば、お母さんの育児不安や心のもやもやが薄らいで気持ちが落ち着くはずですよ。

早く帰れない場合でも、電話をして様子を聞いたり、メールを入れてあげたりしたいですね。

### ●お母さんに育児休業の時間を

たまには、お母さんを赤ちゃんから解放してあげましょう。お母さんも戸外の空気を吸ってリフレッシュすることが必要です。ショッピングに行ったり。お友達と会っておしゃべりしたり、映画を観たり…。

### ●夜泣きの頼もしい助っ人に

どうしたら泣き止むの?夜泣きが続いていたら、ときには外へ連れ出して。

### ●ふたりで育てる

お父さんが子育てにかかわることは、赤ちゃんの心の発達に大きな影響を与えますし、お父さん自身も成長していきます。

「お父さんの育児参加」といわれますが、育児や家事はときどき参加して、お手伝い感覚とするのではなく、新しく生まれてきた家族をふたりで育てていきましょう。

### ●育児を積極的にする男性名づけて「イクメン」です

イクメンは、子育てを楽しみ自分自身も成長する男のこと。妻が専業主婦であろうと仕事を持っていようと、親として育児への関わりは非常に大切なこと。

## 相談窓口

相談内容	相談日時	相談機関・電話番号
女性の自立のため、女性が抱える様々な問題、夫やパートナーからの暴力について	月～金 9:00～20:00	県中央こども家庭相談センター 女性相談課 配偶者暴力相談支援センター ☎0742-22-4083
女性のあらゆる問題や悩みの相談 ※弁護士相談も可能	火～金 9:30～18:00 土 9:30～20:00 日 祝 9:30～17:00 (休館日、月曜日を除く)	県女性センター ☎0742-22-1240
女性の人権に関する様々な相談	月～金 8:30～17:15	奈良地方法務局 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810