

## ■パパの育児参加のすすめ

### 《夫婦で協力！産後の子育てポイント》

産後のママは、ホルモンなどの影響で心身ともに不安定になりやすく、授乳による睡眠不足で疲れも溜まります。一方、パパの出番はママより少なく、親になる遅れを感じて、戸惑います。

ママはパパの育児実践力を引き出し、パパはママの育児負担感を軽減することが重要です！

### 《「2つのゲート」を開け、夫婦で楽しく子育てを》

#### 👉 ママが開ける、パパの子育て力向上ゲート

- ①夫と子の接点を作る
  - ・妊娠期は一緒に健診へ行き、パパママ教室に参加する
  - ・休日は夫が1人で子どもの世話をする時間を作る
- ②夫のやる気を促す
  - ・ほめる（「さすが」「すごい」の2語でOK）
- ③夫のぎこちなさを大目に見る
  - ・危ない手つきは見ないふりをして、余計な手や口を出さない

#### 👉 パパが開ける、ママの負担軽減ゲート

- ①大変な妻をしっかり見守る
  - ・妻が大変な時にスマホをいじらない、ゲームをやらない
- ②妻の話をよく聞く
  - ・話にうなずき、反応する
  - ・「大変だったね」と共感する、反論しない
- ③妻に言葉をかける
  - ・「ありがとう」「疲れてない？」「大丈夫？」など、労いの言葉をかける
- ④妻の作業を減らす
  - ・脱ぎっぱなしや、食べっぱなしなど、妻の作業を増やさない
- ⑤妻のストレス発散をうまく支える
  - ・外出など気分転換を勧め、妻だけの時間を作る



## ■子育てフェスタinしらかわ2019

- 日時 8月18日(日)  
午前10時～午後1時30分
  - 会場 表郷公民館（表郷番沢）
  - 内容 「知ろう！体験しよう！」をテーマに、子育て支援情報や親子向けワークショップなど
  - 対象 未就学児と保護者 ※入場無料
  - 主催 NPO法人しらかわ市民活動支援会
- ☎おひさまひろば ☎272090



## ■ファミリーサポートセンター

### 「まかせて会員」養成講座受講者募集！

子育て中の親を支援するため、子どもの一時的な預かりや、保育園・幼稚園・児童クラブ・習い事などへの送迎を行う「まかせて会員」の養成講座を開催します。

全講座（6回）を受講して、まかせて会員として活動してみませんか。

- 日にち 9月12日(木)・18日(水)・26日(木)、  
10月3日(木)・9日(水)・17日(木)
- 時間 午前9時30分～午後4時
- 会場 サンフレッシュ白河（久田野）または市産業プラザ人材育成センター（中田）  
※日程により会場が変わります。
- 対象 市内居住の20歳以上の方
- 受講料 無料

☎ファミリーサポートセンター ☎219907

▶保育士による「子どもの遊び」を体験する受講者



## ■家庭訪問型子育て支援ボランティア

### 「ホームビジター」養成講座受講者募集！

子育ての悩み軽減のため、家庭を訪問し、一緒に家事をしながら育児の悩みを聞くなど、親に寄り添った支援を行うボランティア「ホームビジター」の養成講座を開催します。

全講座（8回）を受講して、ホームビジターとして活動してみませんか。

- 日にち 9月11日(水)・18日(水)・25日(水)、  
10月2日(水)・9日(水)・16日(水)・21日(月)  
10月23日(水)～25日(金)
- ※9月18日、10月9日は上記ファミリーサポートセンター「まかせて会員」養成講座と合同で実施
- ※10月23日～25日は、いずれかの日で1時間受講
- 時間 午前9時30分～午後4時
- 会場 マイタウン白河（本町）、サンフレッシュ白河（久田野）、市産業プラザ人材育成センター（中田）
- 対象 子育て経験がある方
- 受講料 無料

☎ホームスタートしらかわ ☎272090

▶児童福祉司や市の職員などが講師を務めます

