

# PAPA LIFE in Mie

みえのパパの  
リアルな声で  
作りました

みえの育児男子  
HANDBOOK



父と子  
今しかできないことがある



## はじめに

日々、仕事や家事、育児、あらゆることを求められる父。  
家事や育児をしようという気持ちはあっても、かえって効率が悪く、  
妻をいらだたせてしまうことも日常茶飯事。  
ママ友と気軽に“LINE”で情報交換する妻の傍ら、  
誰にも育児の悩みを相談できずに時には困ってしまうことも…  
この本は、そんな父親たちのリアルな声や日常がつまっている。  
決して、誰もがイクメンをめざそうという冊子ではない。  
今しかできない育児に向き合うこと、その楽しさや大切さを伝える、  
みえのパパの“ネタ帳”である。

# PAPA LIFE in Mie

## contents

### 03 chapter1 イクメンだけが父親にあらず

- 04 今さら誰にも言えない… 男のマル秘子育て失敗談
- 06 パパから寄せられた悩みにお答えします! 男の子育てSOS
- 11 忙しいパパもこれならできる! 今日からできる10分ネタ帳
- 14 だけど自分の遊びも忘れない パパ流に趣味を楽しむ。

### 16 chapter2 自然と遊ぶ 我が子と遊ぶ

- 17 「外で遊んできなさい」にも、深いワケあり。
- 18 親子キャンプにトライだ! ~みえの育児男子親子キャンプ紹介~
- 22 「イケてるパパ」への第一歩 キャンプの+αテク 火おこし HOW TO?
- 23 覚えておきたい三重の変わり種公園

### 24 chapter3 妻が笑顔でいるために

- 25 女性の心理をおさえておこう～女性の愛情曲線～
- 26 パapaが私してくれた“ホントにうれしかった!”こと
- 28 三重県知事と4人のパパによる育児男子スペシャルトーク
- 30 育休経験者に聞きたい! それってぶっちゃけどうなんですか?【育休の不安や疑問Q & A】
- 31 うちってどうなの? 我が家の家事&育児の割合



## イクメンだけが 父親にあらず



ありのままでいいのだ。

父親よ、まずは“今できること”からはじめよう

世間では、家事・育児をなんでもこなす  
イクメンが理想の父親とされている傾向にある。  
もちろんそれもひとつの父親の形。  
だが、そもそも父親に正解の形などない。  
100人いれば100通りの子どもとの関わり方がある。

この章では、三重県内の父親たちの  
失敗や苦労話などを独自調査。  
その結果を紹介しよう。

完璧じゃなくていい。

気楽に子育てをしていこう。

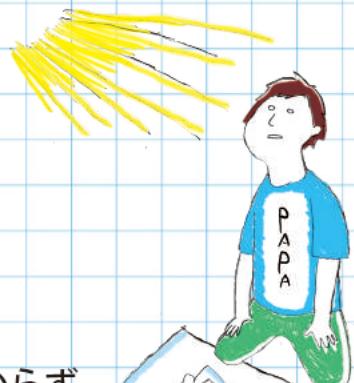


休みの日には、外で子どもと一緒に遊んだり、絵本の読み聞かせをしたりといった、自分の得意分野で子どもと積極的に関わるようにしています。

それから何より心がけているのは、夫婦間のコミュニケーションを絶やさないこと。男って「まあ、言わなくてもわかるやろ…。」と思いがちですが、そうじゃない。僕も子どもが初めて気がつきました。

まだまだ駆け出しの父親ですが、家族の協力や地域の方の支えに感謝しつつ、皆さんとともに、自然豊かな三重県で、もっともっと子育てを楽しみたいと思います。

三重県知事(パパ) 鈴木英敬



## みえのパパアンケート調査 I

今さら誰にも言えない…

# 男のマル秘 子育て失敗談

誰もが通る道。失敗しても落ち込むべからず。

育児に失敗はつきものである。100点満点をめざす必要はない。

男たちに起こった悲劇の数々…

みえのパパのリアルな失敗談を紹介しよう。

ママがお風呂へ行っているとき、子どもがうんちをしたが、オムツ交換が上手にできず、そのまま放置した。

匿名



**オムツ替えをした後、  
うんちを手につけて  
たまま家事をしたこと。**

まこちゃん(2歳)



子どもが生まれて最初のころ、**よくオムツを後ろ前反対**に履かせていました。当然漏れます。

あんあん(4歳・1歳)

女の子のオムツ替えが難しい。**どこまで拭いていいのか**、未だにわからない。

潤

おそらく失敗率1位  
**オムツ替え編**



オムツを履かせてあげたら後ろはきちんと履けていたが前は履けていなくておちんちんがオムツの上から出てしまっていた(笑)

なっちい(1歳)



問診票を書くとき、**子どもの名前の漢字が思い出せず**、本当に父親か看護師さんに疑われてしまった。

桜子の春(5歳)

子どもを投げる遊びをしていたら、**何度も落としてしまったことがある。**

匿名

小学生の子どもが宿題がわからないとき、教えてと自分のところにやってくる。良いところを見せようと教えているうちに**つい答えまで言つてしまつて、子どもに怒られる。**

匿名

## ママ、怒らないでね! 遊び育児編

横にいると思っていた長男が、エスカレーターから転がり落ちていたこと…

おつかん(1歳・3歳・4歳)

はじめてパパだけで子守りをした日、外で一緒に遊んでいて、子どもがこけて**大きなタンコブを作ってしまった。**

りんりん(1歳)

子どもが泣き止まないので、**自分のおっぱいを飲まそうとして、大泣きされたこと!**

ブルーマン(3歳)

娘を大事に大事に育てていたため、今年中学生になるが、**自転車に乗れない**。今必死で自転車の練習をしています。

ブラックサンダー(12歳)

## パパがキレイにしてあげる お風呂編



風呂で髪を洗っていると「パパおしつでそう」と言うのでやむなく「後ろ向いてしなさい」と言うと背中に**ダンゴの様なウンチを落とされた…**

サブちゃん(10歳・3歳)

お風呂に入れていて湯船に浸かっているときに手を滑らせて落としました…

ゆうやん(1歳)

長女がまだ生まれて間もない頃、ミルクを飲ませていたとき、頭を下げすぎて飲んでいたミルクを噴水のように口から逆流させてしまいました。あの時は皆に注意され恥ずかしい思いをしました。

パパ(6歳・3歳)

パパから寄せられた  
悩みにお答えします! /

SOS

泣いている子の寝かしつけの  
鉄板技を教えてください。

添い寝をして  
わざと寝息を  
聞かせる!



ドライブをする



**コツ** 車から降ろすときに  
起こさないように注意!



パパのお腹(胸)の上に  
うつぶせに寝させて  
心臓の音を聞かせる

抱っこして  
背中をトントン

**コツ** 不規則にゆっくり・  
速くを織り交ぜて

# 男の子育てSOS

みえのパパアンケート調査Ⅱ



プロのアドバイス ベテランの保育士さんに教えてもらいました!

だっこよりおんぶ

パパの背中からパパと同じ景色を  
見ることができます。

おんぶをしながら、

料理をしたり、好きなことをしたりすると、

視覚や聴覚を共有する

コミュニケーションとなり、

赤ちゃんは

リラックスできます。

\*おんぶは首がきちんと  
すわってから、はじめて下さい。



くすぐってあげる、  
耳をさわってあげる

くすぐって笑うと脳がほぐれ、  
心が落ち着きます。

パパの大きな手で

やさしく耳を触ってあげながら

スキンシップをとるのもよいでしょう。

歌声は、赤ちゃんとの  
コミュニケーションに

五感の中で最も早く  
発達するのが聴覚。  
しゃべることができない  
赤ちゃんでもしっかりと声を

聞いています。  
へたくそでも音痴でも、  
機械の音より  
生の声の方がいいのです。  
パパの優しい歌声を

聞かせてあげてくださいね。  
歌っているパパ自身も、  
やさしい気持ちになれますよ。

赤ちゃんをおんぶするときは  
おんぶ紐を使ってくださいね♪



今さら妻には  
聞けないけれど  
誰が教えて!  
…

## SOS

最近はママにばっかりくつてしまい、  
自分のところへ来てくれない  
どうしたらいでしようか？

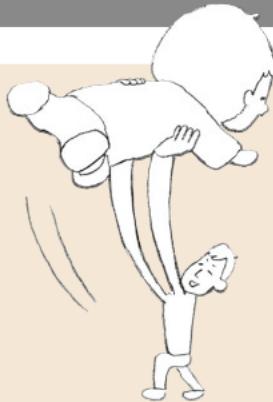
休日などママにお出かけしてもらい  
2人きりの時間を作る



最初は泣くが、  
頼る人がパパしかいないので  
最後はパパにべったりになる



仕事から帰ってきて疲れているが  
子どもの要望に必ず答える!  
(トランプして～とか、絵描いて～とか、肩車して～など)



高い高いなどママにはできない  
体を使った大胆な遊びをする!

**コツ 脇を持って遠心力で足が  
天井に当たるような高い高い！**

※揺さぶられ症候群に注意

## SOS

ママを喜ばせたいと思ってやった  
家事なのに、いつもダメ出しくらいます。  
ほめられる家のポイントを教えてください！

### コツ 食器洗い機 編 キレイに洗う食器の並べ方

1. あらかじめ食べ残しや汚れを水洗いや  
キッチンペーパーで取り除いておく
2. 汚れに水が当たるように汚れている面を  
内側に向けて食器を入れる



種類をそろえて  
大きいのは外  
小さいのは中

詰め込み  
すぎない

コップ類は  
下向きに

幼児用の  
プラスチック食器は  
入れても良いか  
チェック！

### コツ 洗濯編 早く乾く干し方

1. 間隔をあけて干す
2. 長いものを外側、短いものは内側へ



アーチ型

風がないところでも空気の流れを  
発生させるため早く乾きます！

家のやり方は家族それぞれ。  
まずママと家のルールを共有しておくとよい。

\子どもの本専門店メリーゴーランド(四日市) 増田 喜昭さんに聞きました/

**SOS**

**パパにおすすめの絵本や、読み方のコツを教えてください。**



絵本を読むのに技術なんていりません。読んであげているんだという気持ちで読むのではなく、お父さん自身が心から楽しむことが大切なのです。丁寧に、楽しんで読んであげると子どもたちも喜ぶでしょう。

## お父さんのひみつの本棚

ここでちょっとした提案を…

お父さん自身が良いと思った絵本を10冊ほど集めて本棚にしまっておき「ひみつの本棚」を作つてみてはどうでしょうか? お父さんが「とておきの本を読んであげるよ~」とひみつの本棚から絵本を取り出せば、子どもたちは「ひみつの本棚のおはなし読んで~」と楽しみになることでしょう。



## 店主 増田さんのお気に入り絵本 お父さんが大好きな絵本

＼お父さんとおでかけしよう!／



うさこちゃんとうみ  
ディック・ブルーナ 文/絵  
はっきりとした色使い、シンプルながらもデザイナーのセンスが光る一冊。子どもをやる気にさせるような、お父さんの呼びかけなどさまざまな仕掛けが盛り込まれています。

福音館書店

＼お父さんって偉大!／



のっていこう  
木内達朗 作  
3つの乗り物に乗ってお父さんとお出かけする絵本。行き先をつけずに「どこにいくのかな?」と子どもはワクワクしています。街の景色や、乗り物など絵が美しく、目でも楽しめます。

福音館書店

エンジン音は得意分野



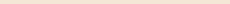
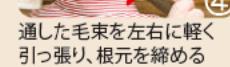
おちゃのじかんにきたとら  
ジュディス・カー 作/絵  
ある日突然とらがやってきて家の食べ物や水を全部食べてしまい、一家の大惨事!でも仕事から帰つて来たお父さんが落ち着いて問題を解決してくれます。心温まる家族のおはなし。

童話館出版



バルくん  
こもりまこと 作  
「バルバルバルル」というエンジン音はお父さんも得意なはず! ガレージを飛び出して、サーキットへ! ポルシェなどさまざまな車種が登場するので、車好きのお父さんの楽しみにも。

福音館書店



ムービーでも  
チェック!!

[裏表紙QRからどうぞ](#)

### 基本のくるりんぱ

三つ編みよりも簡単!  
パパができるヘアアレンジをお教えします!

### “くるりんぱ! ヘアアレンジ”

教えてくれた人 Hair Design toitotoi (松阪)  
熊野 有祐さん(2児のパパ)

SOS

娘に「パパ三つ編みして」と言われましたが、なかなかできません。  
パパでもできる  
ヘアアレンジってありますか?

#### 応用編①

##### 編み込み風お姫様スタイル♡ ダブルくるりんぱ



#### 応用編②

##### ポニーテールよりふんわり♡ 逆りんぱ



**■気が晴れるまで遊んであげる！**

■理由を聞いてアドバイス。  
納得したら、

**思いっきり一緒にあはれる！**

■自分の失敗談を聞かせて安心させる。次に同じ失敗をしないよう一緒に克服する(なわとびとか)

■プールで顔がつけられなかつたと落ちこんでいたときに、お風呂ができるまで一緒に練習しました。



あのときこう思ってた!  
女子の気持ちを  
調査してみました!

パパが  
いやになつた  
出来事

■本当は、友だちに自慢できる  
オシャレなパパでいてほしい…  
そう思っていました。

■今まで気にならなかつたパパの匂いが嫌いになりました。身だしなみはきちんとしてほしいと思っていました。

**清潔感はやはり大事。**



お風呂上がりの  
パンツ一丁はやめて!

パパが  
好きになつた  
出来事

■パパがおいしいパスタを自分のために作ってくれたこと

►パパのおすすめレシピP13へ

■欲しいものを買ってくれた。

■父とあまり話をする方ではなかつたが、部活で友人関係がうまくいかず、落ち込んでいたとき、チラシの裏2枚を使った私への手紙が部屋においてあった。私が生まれたときの父の思い、そして人生のアドバイスが書いてあり、涙が止まなかつた。

**SOS**

子どもが学校や幼稚園で失敗して落ち込んで帰ってきました。  
みんなどうしていますか？

**SOS**

娘が思春期を迎えて、母親を介してしか話せない状態です。  
まるで妻が通訳をしてくれているみたいで、鎖国状態にあります。  
**非常にやりづらい関係が続いています。**



忙しいパパもこれならできる！

HELP!

# 今日からできる10分ネタ帳

朝早くに家を出るし、子どもと一緒にご飯を食べられるような時間には帰れない…  
そんな多忙なパパたちのちょっとお助けになれるような**10分小ネタ**を集めました。

BUSY!

## 肉体改造!?編

乗り物気分で

### 飛行機んトレ

①

\ビューン/



②

ひざから下が床と  
平行になるよう意識!



すねの部分に子どもを乗せての腹筋運動。ちょっと  
大変だが、「ビューン」などと言えば臨場感もたつ  
ぶり。くれぐれも落としたりしないように。

子どもたちと遊ぶことは、  
実はパパの筋トレにも効  
果絶大。めざせ楽しくて  
たくましいパパ。



わ~い♪

子どもダンベル

### 10分高い高い

パパで逆上がり

### ぐるりんば

子どもが楽しくなってくる頃、パパの腕にはいい疲労感が。  
子どもの逆上がりの練習にも。

① 向かい合って手を繋ぎ、  
パパのひざに  
片足をかける。

② もう片方の足もかけ、  
登っていき…

③ そのまま  
一回転!



ちびっ子から  
小学生まで  
できるよ！

やりすぎて  
脱臼注意！

## 朝活編



家族全員がバタバタの朝。そんな中、10分と言わず1分でできる朝のあれこれアイデア。



おはよう! 朝だよ~

子どもを機嫌良く起こす

一日のテンションが決まる朝。ノリノリで起こすべし。



起きてすぐのミルクもおまかせ

朝のミルクをセット

哺乳瓶に粉ミルクを入れ、ママがお湯を注げば、すぐにあげられる状態にしておく。



朝の1分コミュニケーション



子どもの今日の予定を聞く

子どもと接する時間が少ないパパは「今日は学校で何するん?」を日課にしてみよう。



忙しい朝でもササッと

子どもの身支度をする

歯みがきセットを用意したり、連絡帳のおたより欄をチェック。



毎朝の日課にしよう

出勤前のパパッと玄関掃除

家族みんなが気分良く出かけられる玄関に!



1日のスタートを元気よく

ハイタッチで行ってきます!

朝の「行ってきます!」は

子どもと元気にハイタッチで。

今日も一日頑張ろう!



毎朝1枚の

行ってきますショット

撮りだめて  
アルバムにしても!

毎朝、仕事に行く前に、見送ってくれる子どもの「行ってらっしゃ~い!」の瞬間をパシャ。

用意する物…スマホ

3月4日



毎日同じ場所で撮ると  
成長がわかりやすいんです

3月1日 3月2日 3月3日



## 思い出係編

何気なく過ぎていきがちな子どもとの時間。本格的なカメラがなくても、手軽に形に残せるもの。後で家族みんなで見返せば、それも素敵な時間だ。

サッとメモする

かわいい日記

かわいい一言やしぐさなど、日常生活で見られる子どもの「かわいい」を短くメモ。

今だけのかわいさがつまつた一冊に。

用意する物…メモ帳



## あそび編

### 思い出クイズ in お風呂

#### 「何だったっけ？」をクイズで 楽しく振り返る

お風呂は絶好のコミュニケーションタイム。昨日の晩ご飯のおかず、車の中で一緒に歌った歌…思い出せるか、勝負だ!



昨日父ちゃん  
何色の服やった?

みどり!

## 乗り物好きの子どもと 休日プチトリップ

電車でひと駅、バスでひと区間。  
わずかな道のりを、  
あえて乗り物に乗って楽しもう。



## 昼メシ編

好きな具材で  
作ろう!



### 材料(2人分)

ミニトマト	4個
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1/2個
ツナ	1缶(70g)
ホットケーキミックス	150g
水	60cc
ケチャップ	大さじ3
ピザ用チーズ	20g
油	小さじ1

さらに細かく刻めば  
ちびっ子向けに

オーソドックスじゃおもしろ  
くない。パパも楽しく簡単  
に作れる絶品レシピ。

フライパンで  
お手軽15分

### フライパン de ピザ

#### 作り方

- ミニトマトは半分に、玉ねぎ・ピーマンは薄く切る。
- ボウルにホットケーキミックス・水を入れてこね、ひとまとめにする。
- フライパンに油を薄く伸ばし、②をフライパンの中ですらすように手で広げる。弱めの中火にかけ、生地が固まつたらひっくり返し、いったん火を止める。
- ケチャップを薄く塗り、油分を切ったツナ、①のミニトマト、玉ねぎ、ピーマン、ピザ用チーズをのせる。
- ふたをして弱火でチーズが溶けるまで焼く。



休日の昼ご飯を、子どもと一緒に作ってみよう。ホットケーキミックスを使ったピザは、ちょっと甘めの生地で子どもウケも抜群! こねる作業は協力して頑張ろう。



妻は黙認!?

## みえのパパアンケート調査Ⅲ

忘れたくない

## 味を楽しむ。

ちょっとしたコツで、そんな理想もかなえられそうだ。



みえのパパに習う

“趣味と育児の両立方法”

あなたはどのタイプ?

TYPE.2

## お前の趣味は俺の趣味型



## 特性

子どもの趣味に付き合っているうちに、自分も楽しくなってくる。気づけば子どもより夢中になる傾向アリ。

- ・子どもが電車好きなので、電車を見たり乗りに行ったりして自分も楽しんでいます。そのうち、子どもも自分の趣味に興味を持つようになりました。一緒にテレビでスポーツ観戦しているときは、「パパどの選手が好きなん?」と聞いてきてくれます。

- ・ファッショニ。自分のではなく**子どものものを探して**一緒に楽しんでます。
- ・ストライダーのカスタムなら子どもと一緒に楽しめます!

TYPE.1

## 子ども巻き込み型



## 特性

自分の趣味を子どもに教えてあげる。子どもが気に入れば、この先も一緒に楽しんでいける可能性大。

- ・音楽鑑賞。**好きなミュージシャンの曲やPVを子どもと一緒に見て**、子どもがマネして歌うのを見て楽しんでます。
- ・**音楽を子どもとできたら**と思い、身近にギターや打楽器を置いて遊べるようにしています。
- ・サッカー。一緒にボール遊びをしたり、テレビを見て「すごい～」と言ったりします。

家族公認♪

「趣味？子どもが生まれてからは全然できてないな～」…なんて、そんなのもしろくない。

# だけど自分の遊びも パパ流に趣

家族があっても、自分の趣味もしっかり楽しむ。

TYPE.4

## ギブ&テイク型



### 特性

自分の好きなことをする日と、家族と過ごす日をしっかり切り替え。ママにはあらかじめ予定を伝えておこう。

- たまに休日の日中にゴルフのコースに行ったりもしますが、そのぶん次の休日は家族サービス！家族の喜ぶところに連れて行きます。

## さらにGOODなポイントチェック！

- 今度は「ママが一日楽しむ日」を作つてあげよう。
- 出かける日と帰りの時間は、前もってママに連絡しておこう。
- おいしいお土産を買って帰ると◎

TYPE.3

## 時間やりくり型



### 特性

一日の中で時間の使い方を工夫して、その時間は趣味に集中！体力的にはちょっと大変かも。ムリしないでね。

- 趣味はサーフィン！1日海に行つたら怒られちゃうので、夜中に家を出て、夜明けとともに海に入っています。海からは早めに上がるようにして、午前中には家に着くように帰っています。仕事で疲れた身体を休めることなく海に行くのは辛いけど、子育て第一です。

- スノーボードやフェスに行くこと！スノーボードは早めに切り上げて帰ってきて、夕飯は家族で食べるようになります。するとママも快く送り出してくれます。

## 自然と遊ぶ 我が子と遊ぶ

# 外遊びはオレにまかせろ! 我が子よ、“**自然**”と遊んで BIG な大人になろうぜ



子どもの頃は、親によく  
「外で遊んできなさい」と言わされたものだ。  
それにも、深い理由があったことをご存じだろうか。  
ただ単に外へ出ろと言っているのではない。  
子どもの頃、外へ出て  
虫や魚を捕まえたり、草花に触つたりした経験は  
子どもの生き抜いていく力を育てる。  
あれこれ挑戦する。最後まで諦めない。  
そんなくましい心をつくる。  
ついでに、外で元気いっぱい遊べば  
身体も強くなるだろう。

そうと決まれば、ここは父親の腕の見せどころだ。  
さあ、今日は外で何して遊ぼうか。

### 「生き抜く力」を育てる外遊び

高濱正伸さん(花まる学習会代表／みえの育児男子プロジェクトアドバイザー)

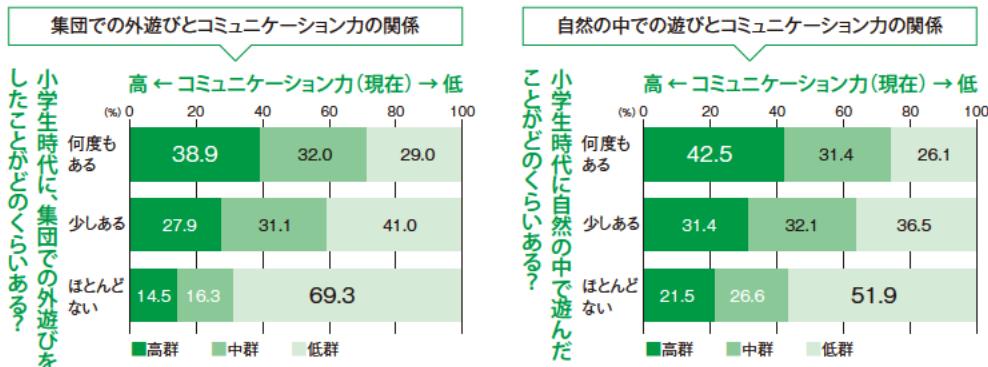
将来、子どもがさまざまな苦労を自分で乗り越えていけるよう「生き抜く力」を育てるために最も大切なのが、外遊びの経験。友達をつくる力、たくましさ、好奇心などが育まれ、驚き、感動することで、自ら考え行動する力が芽生えます。そんな驚きや感動の教材となるのが、自然界の動植物や地形の造形。与えられたものとは違い、自然の中では子どもが主体的で「やる気」がないと遊べない。自然に囲まれた最高のフィールド「三重県」で、心豊かで魅力的な子どもを育ててくださいね。



# 「外で遊んできなさい」にも、深いワケあり。

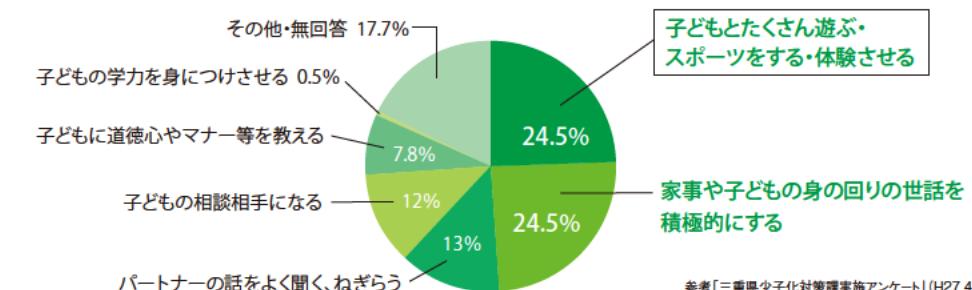
「外でたくさん遊べば、子どもはいい大人になれるのか?」と今も半信半疑な父親たちに、おもしろいデータがあるので見てほしい。自然や地域に出て体験したことは、確実に子どもたちの実になっているようだ。

## DATA 子どもの頃の体験とコミュニケーション力に関する関係



子どものころに自然の中で遊んだり、外で遊んだことが多い人ほど、大人になったときのコミュニケーション力が高いと感じる人の割合が高くなっている。  
子どもの頃の体験とコミュニケーション力に関する関係があることがわかる。

## DATA ママに質問! 子育てに関して父親に最も果たしてほしい(最も大切な)役割は?



「子どもとたくさん遊ぶ、スポーツをする、いろいろなことを体験させる」と答えた人が  
「家事や身の回りの世話を積極的にする」と答えた人と同率で最も多く、  
ママもパパには子どもと体験をしてほしいと思っていることがわかる。

ならば、子どもと自然へ出かけよう。三重県には、見渡せば海、山、川、あちこちに自然がある。

**たくさん遊んで、大きくなろう。**

# 自然の中で“生き抜いていく力”を磨く 親子キャンプにトライだ！

しかし、自然体験とは一体何をすればいいのか戸惑っている父親諸君。

休日には、子どもとキャンプなんていかがだろうか。

テントを張ったことがなくたって、料理したことがなくたって大丈夫。

大切なのは子どもと向き合って、本気で遊び、本気で取り組む姿勢だ。

ここでは、三重県とキャンプ場が共催で実施した「みえの育児男子親子キャンプ」の模様を紹介する。

開催地：青川峡キャンピングパーク（いなべ市）・キャンプinn海山（紀北町）



## みえの育児男子親子キャンプって？

「男性も子育てにどんどん参画しよう」と三重県が取り組む「みえの育児男子プロジェクト」の一環として開催。父親等の参加者が自然の中で子どもと向き合い、本気で遊び、さまざまな課題に取り組みながら、“子どもの生き抜いていく力を育む子育て”を体感するというもの。はたして、どんな1泊2日となったのだろうか。



アドバイスをくれた  
キャンプ場の  
スタッフのみなさん

メガネ ホップ



キャンプinn  
海山では

**尾鷲ヒノキと小石の  
カレンダーづくり**  
尾鷲ヒノキの板と海山の海  
岸で拾った小石で作る、万  
年カレンダー。家に飾れば、  
いつでも楽しかったキャン  
プを思い出すことができる。



how to ?

### 焼マシュマロサンド

- ①長めの竹串 or 金串にマシュマロを刺す。
- ②炭火(火力が安定した焼きの状態がベター)の上で串を回しながらマシュマロを焼く。
- ③こんがり焼き目がついたら胚芽ピスケットに板チョコとともに挟んで完成!



18:00

### 夕食

一から自分たちで作って、大自然  
の中で味わう夕飯は、格別!  
さっき捕まえたマスは塩焼きで。



21:00 夜は“オトナの時間”



子どもたちはおやすみ

父親だけで集まる機会はなかなか少ない。  
男同士、子育てについて語り合うのもいいもんだ。



お楽しみの  
焼マシュマロ♥

ここにも  
なんかおるぞ!

14:15

### 親子de川遊び

次は、キャンプ場を流れる川へ。メダカ、カニ、他にはどんな生き物がいるだろう?パパも童心に返って魚を追いかけ、気づけば子どもよりハマってしまうことも。



15:20

### マスのつかみ取り&さばき方教室

夕飯の材料も自分たちで調達。サバイバルな感じもキャンプらしい。普段スーパーに並んでいる魚しか知らない子どもたちにとっては新鮮な体験となった。これで魚嫌いも克服か?



父ちゃんすご!

やつと  
漁師  
おばー



16:20

### 夕食づくり

薪に火をつけ、飯ごうでお米を炊いて、カレーづくり。父からは「子どもと一緒に料理をするのは初めてで戸惑った」という声も!料理できるのはママだけじゃないんだよ。



**how to ?**

- アウトドアができる  
イングリッシュマフィンサンド**
- ①イングリッシュマフィンを半分に切る。
  - ②ツナ・コーン・ミニトマト・レタス・チーズetc お好みで具材をのせる。
  - ③②をガスバーナーで焼いたら出来あがり!

**2日目****7:00****朝食づくり・朝食**

朝起きて最初に見るのが大自然の風景なんて、最高だ! テントを片付け、腹ペコのお腹を満たすための朝食づくり。

**9:30****親子deカヌー体験**

自然の中で父と子がお互い初めてのカヌー体験。2人で協力しながら、息を合わせて漕いでいく。時には四苦八苦しながら、父子の一体感を味わえた貴重な体験となった。

キャンプinn海山  
メダカの学校の  
校長先生

**9:30**

青川峡  
キャンピング  
パーク

**メッセージキャンドルつくり**  
家で待っているママへのプレゼントをこっそり用意。キャンドルが溶けるとメッセージが現れるサプライズな仕掛けで、あっと驚かせる作戦だ。



ママ喜んでくれるかな?  
これって何に見える!? /

**10:00****親子ゲーム～似たモンGo!～**

父子で力を合わせてキャンプ場にある自然の物で何かに“似たモン”を見つけよう! めざせ、似たモンマスター。



みんなの前で発表もドキドキ～

**11:30****振り返り会・解散**

最後に、楽しかった2日間を振り返り。それぞれ、心に残った思い出を話し合った。ママへのお土産も持つて、家へ帰ろう!





## 参加した父親の感想を聞いてみた

普段は見られない子どもの積極的な一面が見られた。

改めて、子どもは親の行動や言動をよく観察していることに気づいた。**忙しいと子どもの話を聞き流してしまいがちなので、しっかりと聞くようになった。**



帰ってくるなり、  
子どもが出来たことを自分のことのように  
うれしそうに自慢していました。

以前より息子と関わろうとする  
場面が増えたように思う。

キャンプで教えていただいた  
朝食を作ってくれたのをきっかけに  
休日の朝食を進んで、  
作ってくれるようになった!

**自分も楽しんで子どもと  
共有すれば  
良さそうだ**  
と感じた。



ついつい手を出して手伝ってしまいがちでしたが、  
**自力でできることを見守ってあげられるようになった。**

普段は「できないこと」に  
目がいきがちだが、マイ  
ペースながらも「**できる  
こともたくさんある  
なあ**」と子どもを誇ら  
しく思った。



## 留守番していたママに キャンプ後のパパの様子もきいてみた

時間がないと、子どもの  
気持ちを聞くなど  
なかなかできないが、  
**キャンプ以降、父子2人で  
語りあうことが増えたと思う。**



「1人で子どもたち2人を  
ケガなく見守るのは大変だ」と。  
**少しは日ごろの母親の様子も  
わかつてくれたかな…?**



今回のキャンプを終え、参加した父親が普段は気づかない子どもの一面を発見でき、その後の関わり方にも良い変化が生まれたという結果が見られた。キャンプだけに限らず、まずは簡単なことからでもOK。子どもと一緒に自然の中で過ごしてみよう。きっと、家族の間に新しい気持ちが芽生えるはずだ。

実践!

「イケてるパパ」への第一歩

# キャンプの+aテク

ではさっそく我が子とキャンプへ! どうせなら、子どもにカッコいいところを見せたい。

キャンプで大活躍のテクニックをこつそり伝授。頭の中にメモしておこう。



## 火おこし HOW TO?

教えてくれた人 語らいの里 嘴野(大紀町) 伊藤 庸司さん(3児のパパ) 知っておきたい上手な火おこし方法。

### 下準備 燃料を集める

まずは焚き付けを拾い集めに行く。重なって湿気っているものは火がつきにくいため、乾いたものを選ぼう。葉や枝は子ども、重い木はパパが運ぶなど協力して集めよう。

- 焚き付けの材料 -
- ・葉 杉の葉が燃えやすくて◎
- ・枝 細いもの、中くらいのもの…と太さ別に集めよう。
- ・木(後に薪になる)  
落ちている木、流木などでOK!

でも待って! そういえば火おこしなんてしたことない…そんなパパへ、事前に  
知っておきたい上手な火おこし方法。



### 道具

木を切るこぎり、薪を割るオノ、ナタなど

### ① 焚き付けのサイズを揃える

集めてきた焚き付けは葉、細い枝、中くらいの枝、木に分類してまとめておく。長い枝は折って短くし、太い木はオノやナタを使い割る。たき火台を使用する際は、焚き付けが台に収まる長さまで小さくしよう。



太い枝は  
パパが  
折ってあげ  
たなを木に食い込  
ませた状態でトン  
トンすると、木が裂  
けるように割れる

### ② 焚き付けを組んでいく

焚き付けを、葉→細い枝→中くらいの枝→薪と、燃えやすいものから順番に下から上へ重ねていく。薪は、割った面を下にして置くとより燃えやすくなる。



直火にする場合  
地面の水分を伝わ  
らせないように、一  
番下に土台を作る

### ③ 着火!

葉を適量とって手に持つ、ライターなどで火をつける。火がついたら葉を②の一一番下の葉の部分へ持っていく、火を移していく。



### ④ 薪を足していく

火が全体にまわったら、火をもたせるために薪を足していく。一度に薪をくべると火が大きくなりすぎて危険なので少しづつ足していくのがポイント。



### 自然素材のリース作り

拾ったつるや葉でリースを作つてみよう。難しいコツも道具も不要、自由な発想でトライできる。形に残る思い出にも!





覚えておきたい

# 三重の変わり種公園

子どもの急な「公園行きたい！」にもスッと対応できる粹なパパになろう。  
ちょっと変わった三重の公園を部門別にご紹介。

## 鈴鹿フラワーパーク

鈴鹿市加佐登町1690-1

大型複合遊具から伸びるロングスライダーは、ゆるやかなカーブを描いて伸び、小さな子でもトライしやすい。



## 上野南公園

伊賀市ゆめが丘7-13

公園の真ん中の小高い丘から伸びる長いローラースライダー。大人も楽しめるほど十分なスケールと爽快感！

## 三重県民の森

三重郡菰野町千草西貝石7181-3

1周600mの充実のアスレチックコース！パパも挑戦の価値アリ。

## ユニーク遊具部門

### 霞★ゆめくじら

四日市市大字羽津中霧ヶ浦緑地内

海、船、山などがそれぞれテーマになった遊び場が楽しい。



## スライダー部門

### 亀山公園

亀山市若山町4-7

2回転半しながら滑り降りるローラースライダーは、距離、高さともに県内随一！スタートからの眺めはなかなかのスリル。

\*修繕中につき一部使用できない遊具があります。



## アスレチック部門



### 中部台運動公園

松阪市立野町1370

15種類の遊びが楽しめるフィールドサーキット！ちょっと大きめの子どもたちも夢中になって遊べる。





妻が笑顔で  
いるために

## 何より優先すべきは妻を孤独から守ること ママを HAPPY にさせるカギは “パパ” にあり！

普段子どもと過ごす時間が長いママ。  
ママのイライラや機嫌の悪さは、  
子どもたちにストレートに伝わってしまうのだ。

ママの笑顔は子どもの成長にいい影響を与えている。  
ママをHAPPY(心身の安定)にさせるのは、  
パパにできる大きなことなのではないだろうか。  
さらには、夫婦生活も円満になるという特典付きだ。

子どもの成長のためにも  
ママをもっと楽しませてみようではないか！



### 夫婦の幸せ、まずはコミュニケーションから！

あたり前のことかもしれないけどママのストレスを減らすには、コミュニケーションが重要！

家事や育児の分担、ママの負担が大きいのはわかっているけど、具体的に何をすればよいのか…

今さら面と向かって話すのも恥ずかしい…しかし、「察してほしい」では伝わらない。

「うちではきちんと話しているから大丈夫」と思っていても、業務連絡だけになってしまっていては寂しい。スケジュールや報告だけでなく感謝や信頼をきちんと伝えることが大切。

**家事・育児について  
ママと話し合ってみよう！**

- 家事・育児割合
- チェックシートは P.31へ
- 
- 

きちんとした言葉で伝える  
こと、話し合う  
ことが大切！

実際にこれを使って  
話し合った夫婦の声は…

夫婦での会話は  
大切とわかっていても、  
いざやろうとは  
なかなかならないので  
**わざわざ時間を  
作ることが大切**  
と実感。

家族やお互いのこと  
について夫婦で話を  
できる機会は大切。

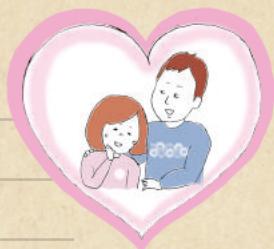
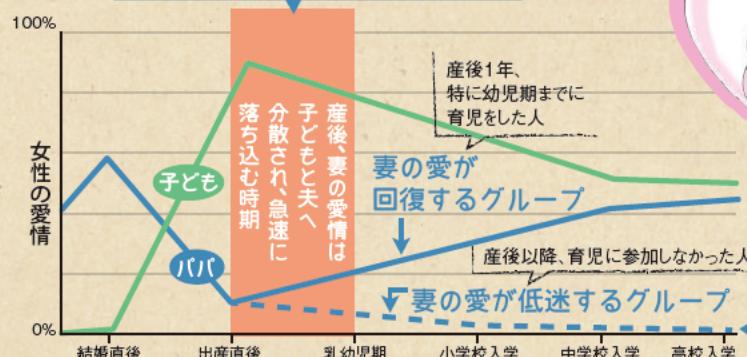
『なるほど、そうだったのか!』

## 女性の心理をおさえておこう

「子どもが生まれてもその気持ちは変わらないよ」と言っていたママ。でも現実は…。どうやら、結婚時は夫への愛情はマックスだが、子どもが生まれると、子どもと夫へ分散されてしまうらしい。ライフステージごとに女性の愛情の分配が夫や子どもへどのように変わるのかを表した「愛情曲線グラフ」というものがある。『子どもが乳幼児期に、夫が子育てをやったか否か』がその後の妻の愛情回復のカギ! グラフを見てみよう。

### DATA 女性たちの愛情の変化を調査 女性の愛情曲線

この時期に一緒に子育てをするかが重要



安心してください!  
親の介護でいかに  
活躍するかで  
挽回のチャンスが  
あるんです!

(出所) 温美由喜さん調査(三重県政策アドバイザー 東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス研究G 主任研究員)

### パパには言いにくい… 産後のママの体メカニズム

#### 抜け毛がひどい

毎日片手いっぱいになるほど  
ごっそり髪の毛が抜けています。  
おさまるとは分かっていて  
も、分け目ばかり薄くなって  
きて、心配です。

#### 腱鞘炎がつらい

手首を動かすだけで電流が走  
るような痛みを感じます。かぶ  
れを我慢して、湿布をはってい  
ますが、これでは、家事をス  
ムーズにいきません。

#### 痔

お産のときにいぼ痔に。その  
後、便秘になり、排便した時に  
切れるので痛いです。

#### 産後うつかも…

子どもがかわいいと思  
えない、育児や子どもの  
将来が不安になったり、  
気分の落ち込みが激し  
いんです。すぐイライラ  
したり、よく泣いてしま  
います。

#### 尿漏れにビックリ

咳やくしゃみをすると  
に尿が出てきます。尿漏  
れ専用のパッドを買うの  
も、それを家においてお  
くのも恥ずかしいです。

※上記症状はほんの一例で、個人差があります。

### 妻を名前で呼ぶことが

#### 夫婦円満のカギ!?

ある大手化粧品会社が、普段  
ファーストネームで呼ばれて  
いない“ママ”を対象に、彼女  
たちが名前で呼ばれた時の体  
の変化を調査したところ、興  
味深い結果が!

名前を呼ばれることで、彼女  
たちの“愛情ホルモン”と呼ば  
れる「オキシトシン」の濃度が平  
均15.9%増加。また、“ストレス  
ホルモン”と呼ばれる「コルチ  
ゾール」も減少。妻を名前で呼  
ぶという日常の何気ない行為が、  
ママの心身を安定へと導く  
方法の一つになるかも!?

# “ホントにうれしかった！”こと

No.1

## ありがとうの気持ちを言葉や行動で伝えてくれる

ありがとうと言われるとやはりうれしいもの。

普段口に出して伝えていない人は、行動で伝えて良さそうだ。



何も言わず、そっと  
コーヒーを淹ってくれたとき。  
疲れていたので、気遣いが  
うれしかったです。

では、一体、ママを喜ばせるためには何をしたらいいのだろう。ママの声を調査したところ、4つのポイントが明らかになつた！ 仕事が忙しくても、これなら大丈夫。



毎晩、「今日もお疲れさん～」と言ってくれるところ。何気ない一言ですが、ちゃんとわたしのことでも“頑張ってるね”っていう風に見てくれてるんだなあ～とうれしくなります。

パパのお弁当を作っているのですが、お弁当箱を洗うときに中を見たら“いつも家族のために頑張ってくれてありがとう。”と手紙が入っていてとてもうれしかったです。

No.2

## ただひたすら自分の話を聞いてくれる

子育ての喜びや悩みを

パパに知つてもらいたいと思っているママ。

話を聞いてもらうだけで、心がすっと楽になるのだ。  
簡単そうで、案外できていないパパも多いのでは？



今日子どもが○○でき  
た！など、1日の出来事を  
一番伝えたいのはパパ。  
子どもの成長と一緒に喜  
べるのはうれしいです！



### 『ここがポイント！』

#### 一方的に結論を言わない

ママの愚痴に対して、良かれと思って「じゃあ〇〇したら」とつい結論を言ってしまうのはNG。ママが求めているのは結論ではなく共感なのだ。

#### ママの悩みを一緒に解決する態度で接する

ママが感情的になったとき、どうしていいかわからずに、「触らぬ神にたりなし」とばかりに距離をとろうとしてしまうパパも多いはず。「どうしたの？」と歩み寄ってあげることが大切だ。

今日からはじめる  
ママを笑顔にする方法

## ママの普段、口には出して言わないけど パパが私してくれた

No.3



### ママの一人の時間を作ってくれる

確かにママは「自分一人だけの時間」というものは少ない。

ストレスがたまっているかも!?と感じたら、

“自分だけのご褒美の時間”を  
プレゼントしてみるのも効果的だ。



ショッピングセンターで  
子どもと映画を観に行ってくれたり、  
遊び場で面倒を見てくれて、  
私が一人になれる時間を作ってくれます。

時々、パパが「子どもたちをみ  
ているので、自分磨きの日(美  
容院やエステ、岩盤浴)にし  
て!」と言ってくれること。

2人の子守りをしているから、  
マッサージに行って来ていい  
よってステキなプレゼントを  
もらいました! 何よりもうれし  
い時間でした♡

No.4

### 記念日をちゃんと祝ってくれる!

「なぜ女性はあんなに記念日にこだわるのか」と思っている男性も多いのでは。

女性は“記念日=自分への関心度”的バロメーターになっている傾向がある。

記念日というポイントをおさえておこう。

毎年、記念日や誕生日を  
忘れず祝ってくれます。

子どもを預けて誕生日  
にランチに行ったり…  
結婚しても2人の時間  
を作ってくれます♡



イベントごと(誕生日、記  
念日)などでのサプライズ  
プレゼントがあります。

誕生日に仕事から帰ると自  
分の友達と家族がサプライ  
ズで集まっていてビックリ!  
とてもうれしかったです♡

THANK YOU PAPA!

これまでの「ファザー・オブ・ザ・イヤーinみえ」の受賞者など「みえの育児男子」の皆さんに、家事、育児の関わり方や仕事との両立などについて語っていただいた。自らも子育て中の知事も参加し、日常生活の工夫や悩みまで本音でトーク。

# シャルトーケ

## 家事・育児への

### 普段の関わり方は？

平野さん(子ども1歳双子) 出勤前

洗濯や朝食の準備、子どもの着る服の準備をしています。夜は子どものお風呂から寝かしつけをしています。休みの日はなるべく子どもを連れて出かけて、妻が自分の時間を持てるようにしています。



水越さん(子ども6歳、4歳) 家事の分担ははつきりと決めないようにして

大庭さん(子ども3歳、2歳) 子どもたちの入浴や寝かしつけ、食器洗いをしています。毎日、妻に子どもの様子を聞くとともに、妻自身の今日のことと聞いて気持ちを理解できるようにしています。



横井さん(子ども3歳、1歳) 我が家では、「家事・育児の貯金制度」を取り入れていて、飲み会や出張の時は、貯金を取り崩すことになります。貯金が貯まつくると、妻から「飲みに行つてもいいよ」となどと言ってくれることもあります。(笑)

知事 皆さんの関わり方で、共通しているのは細かく「ミニマニケーション」をつけて、子どもの日々の様子を確認されているところです。子育てから一旦

います。決めてしまつて、できない場合に「できなかつた」となってしまうので…また、「今日はパパがいい」など子どもから突然のリクエストもあるので、その時々に合わせて対応しています。また、妻とは予定だけでなく、子どもや仕事の話をしてお互いの状況を共有しています。

## 仕事と家庭の両立は？

大庭さん 育休中に家事・育児は自分のペースでできず、時間がない中で効率的に動くことの重要性に気づきました。復帰後も、家庭、仕事ともに優先順位をきちんと決めるこを心掛けています。

横井さん (報告・連絡・相談)を密にして、業務を見える化することも心掛けています。仕事においては、ほつれんそう(報告・連絡・相談)を密にして、業務を見える化するこも心掛けている。社長や同僚に子どもと家庭の状況を話すようにしています。家庭の状況もわかつてもらっているので、急に子どもが熱を出したなどの時にも対応してもらいややすいです。

水越さん 職場で互いの状況を知つていると、助け合えると思います。

横井さん 毎日の仕事のスケジュールを管理することは当然ですが、月ごと、年ごとでもスケジュールを考えています。毎年、この時期は忙しいなどわかっていることもあるので、閑散期には休暇をとるようにしています。

離れてしまつて、戻りづらくなるので、日々の状況を細かく共有することは大事だと感じました。

家事・育児・仕事… 三重県知事と4人のパパによる

# 育児男子スペ



他のパパに  
聞いてみたい」と

水越さん 妻に自分の時間を持つても

休暇の使い方として良かったのは、  
子どもの1歳半検診に夫婦で参加したことです。この時は子どもの成長を夫婦で共有できたので良かったです。

平野さん 社内の男性で初めて育休を1ヶ月間取得しました。子どもがきたとわかった時点で上司に相談したことで、いろいろと協力してもらえたことができました。

知事 皆さん、大きなことをするのではなく、ちょっとした努力や工夫をされて、両立されています。家庭に限らず職場でもちょっとした工夫をすることが重要だと感じました。

子どもの1歳半検診に夫婦で参加したことです。この時は子どもの成長を夫婦で共有できたので良かったです。



横井さん 私は妻の誕生日に「ノンサートのチケットをプレゼントするなど、出かけなければいけない状況をつくる

ようにしています。

横井さん 私は妻の誕生日に「ノンサートのチケットをプレゼントするなど、出かけなければいけない状況をつくるようにしています。

大庭さん それは私も悩んでいます。飲み会はあるべく一次会で帰るようにしています。子どもに対しても、「飲み会」ではなく「お茶会」を子どもと一緒にしたりしています。

子どもの発熱などの際、夫婦どちらもどうしても仕事を抜けられない時などへの対応はどうされていますか。

横井さん ファミサポに登録しており、対応をお願いしています。

平野さん 職場でしっかりサポート体制をとっています。急な休みにも対応してもらっています。



大庭さん 家事では、買い物を担当していますが、インターネットを利用

するなど手間をかけないようにして、空いた時間で子どもを見て、その間に妻には自由な時間を持つてもらっています。

横井さん 出張や飲み会で家にいないことが多い時に、妻や子どもへ「FFオローや気持ちをどのように伝えればよいか悩んでいます。

※「FFミサポ」とは、「育児の援助を受けたい人と「育児の援助を行いたい方」を会員として組織し、地域における子育てを支援する相互扶助の会員組織「有償ボランティア」。詳細はお住まいの市町にお問い合わせください。

育休経験者に聞きたい!~

## それってぶっちゃけ「どう」なんですか?

**Q** 育休を取ってみて  
妻への気持ちの  
変化はありましたか?  
子どもへの愛情は  
深まりましたか?

**A** 一日中子どもといふ妻の気持ちを  
少しでも理解できるいい機会でした。今まで以上に感謝しています。

仕事を終えて家事を手伝うのも一つで  
すが全力で子どもの相手をして遊んで  
あげること、子どもを楽しませること  
が妻にとったら1番いいことなんじゃな  
いかなと思いました。子どもへの愛情  
はもちろん深りました!

**Q** どのように職場の  
理解を得ましたか?

**A** とにかくまずは相談!

上司や組合などに「こんな状況だけ  
ど取れるかな?」と勇気を出して言っ  
てみることが大切だと思いました!

妊娠のことや家庭の状況を  
同僚に話したりと、普段から  
自分の状況をわかってもらっ  
ていたので、周りのみんなからは  
「がんばれよ」と応援し  
てもらいました。



パパの育休について、もっと知りたい方は

サンキュー育休HANDBOOK

検索

ママロ  
パパも安心しておでかけ! 「mamaro」って知ってる?

赤ちゃんや小さい子ども  
とお出かけするとき、気になるのが授乳やおむつ替えのスペース。専用エリアが設けられているショッピングモールなども増えています。…が、パパは入りづらい雰囲気も。

完全個室でパパだけでも利用できる授乳、おむつ替えスペース「mamaro」が全国の公共施設、商業施設で増えています。ミルクやおむつ替えの場所を気にせず、気軽に父子で利用してみては。



内部にソファーや電源などの設備もある完全個室型の授乳、おむつ替えスペース。空き状況をアプリ「Baby map」で確認できる機能も。三重県内では津駅前のアスト津3階に設置されています。(H31.2現在)ちなみに、移動式で設置に工事は不要。

詳細は Trim (株)ホームページへ  
<https://www.trim-inc.com/mamaro>



さっそくチェック!

うちってどうなの?

# 我が家家の家事 & 育児の割合

夫婦で家事・育児の分担割合を見える化してみよう!



## 家 事

← 夫 → 妻

朝食を作る	<input type="checkbox"/> 10	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input checked="" type="checkbox"/> 0	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input type="checkbox"/> 10
食器を洗う	<input type="checkbox"/> 10	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input checked="" type="checkbox"/> 0	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input type="checkbox"/> 10
洗濯物を干す	<input type="checkbox"/> 10	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input checked="" type="checkbox"/> 0	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input type="checkbox"/> 10
トイレ掃除をする	<input type="checkbox"/> 10	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input checked="" type="checkbox"/> 0	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input type="checkbox"/> 10
風呂掃除をする	<input type="checkbox"/> 10	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input checked="" type="checkbox"/> 0	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input type="checkbox"/> 10

## 育 児

← 夫 → 妻

オムツ & トイレ対応	<input type="checkbox"/> 10	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input checked="" type="checkbox"/> 0	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input type="checkbox"/> 10
子どもと遊ぶ	<input type="checkbox"/> 10	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input checked="" type="checkbox"/> 0	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input type="checkbox"/> 10
子どもを風呂に入れる	<input type="checkbox"/> 10	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input checked="" type="checkbox"/> 0	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input type="checkbox"/> 10
子どもにご飯を食べさせる	<input type="checkbox"/> 10	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input checked="" type="checkbox"/> 0	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input type="checkbox"/> 10
子どもを寝かしつける	<input type="checkbox"/> 10	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input checked="" type="checkbox"/> 0	-----	<input type="checkbox"/> 5	-----	<input type="checkbox"/> 10

協力：子育て応援プロジェクト☆パイン <https://ameblo.jp/projectpine/>

# みえの育児男子 三力条

一、パパ流に楽しんで  
よしぃ!

二、子どもと  
遊んで、  
もっとよしぃ!

三、ママの笑顔が、  
やっぱよしぃ!



PAPA  
LIFE  
in Mie



みえの  
育児男子の  
情報はこちら

[http://www.pref.mie.lg.jp/  
d1kodomo/000117883.htm](http://www.pref.mie.lg.jp/d1kodomo/000117883.htm)

みえの育児男子プロジェクトHPから

このハンドブックには三重県の育児男子の皆さんのがんねが大いに反映されています。大切なことは、すべての父親が主体的に子育てに関わること。そのために、今できること、今しかできないことをあらためて考え、まずは小さな一歩からでもいいので踏み出すこと。そのきっかけになればとの思いを込めて作成しました。

■発行 三重県子ども・福祉部少子化対策課

津市広明町13番地 TEL 059-224-2404 FAX 059-224-2270 Mail shoshika@pref.mie.lg.jp

■編集 ワイエーママ三重 編集部 伊勢市宮後2丁目9-41(千巻印刷産業株式会社内) TEL 0596-20-5281 FAX 0596-20-5282

平成31年3月発行(第3版)