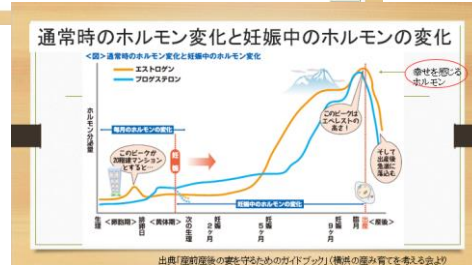
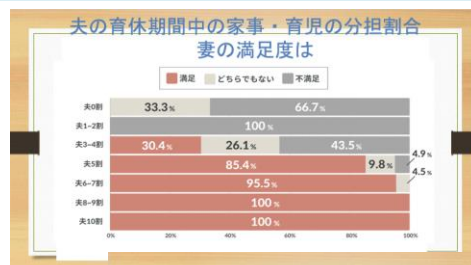


育休前のパパが学ぶためのプログラム をつくりたい！！

背景

- 夫の育休取得後「非常に良かった」と回答したのは、**夫が82%に対し、妻は48%とギャップあり！**
- 男性育休が進んでいるが、育児休暇中に何をするかが大事！妻は、夫の育児・家事が中途半端じゃ満足しない
- 女性は、出産後の**ホルモンの急激な変化**があり、マタニティブルーが起こることがある。無理をすると心身の不調が長引く！



これを・・・

- ・取るだけ育休・・・
- ・ママのパパへの不満・・・
言わないと動かない、雑・中途半端、料理をしない、一人でできることがあまりない、何もせずスマホをみている！ などなど
- ・パパに特化した研修がない!?

こうしたい！！

育休を取得するパパの人生が豊かになるプログラムを作りたい！！

《目指すこと》

- ・ 育児休業を取得する**男性が妻をサポートできる準備をして**、育児休業に入る
- ・ 出産後の母親が安心して生まれた赤ちゃんとゆっくりと過ごせ、その後の親子関係や夫婦関係が良くなり、**穏やかな家庭環境が築かれる社会を目指す**

《プログラム案》

- ・ 出産後の女性の心と身体の変化を学ぶ
- ・ 家事育児の基本練習
- ・ 先輩パパとの交流会の開催 など



今後、検討していくこと

- ・ プログラムの中身の検討
→ パパへの先進的な支援に取り組む企業や自治体の調査
→ 助産師等や先輩パパと連携したプログラム構築
- ・ お試し導入に協力いただける団体探し

こんな人を募集します

- ・ 子育て経験のある方、小さい子がいるパパ、ママ、これからパパ、ママになる方！
- ・ 具体的なプログラム作りに参加したい方
先輩パパ、料理や家事が好きで、新米パパに教えてくれる方、交流したい方
- ・ 導入に協力してくれる企業・自治体！

～パパの育休～ その後の人生が豊かになるための プログラム



令和7(2025)年月3月20日
私のアクション！ 未来の**NAGANO**創造県民会議
男性の育児参加プロジェクトチーム

男性の育児休業を取り巻く世の中の動き

○育児休業法の施行

令和4(2022)年4月1日・令和4(2022)年10月1日・令和5(2023)年4月1日

令和7(2025)年4月1日(施行予定)¹⁾

・令和5(2023)年に閣議決定 「こども未来戦略方針」

男性の育休取得率の政府目標を令和5(2025)年に**50%**

令和12(2023)年までに、すべての企業で男性の育児休業取得率 **85%以上** ²⁾

(長野県 令和4年度実績 **36.7%**)³⁾

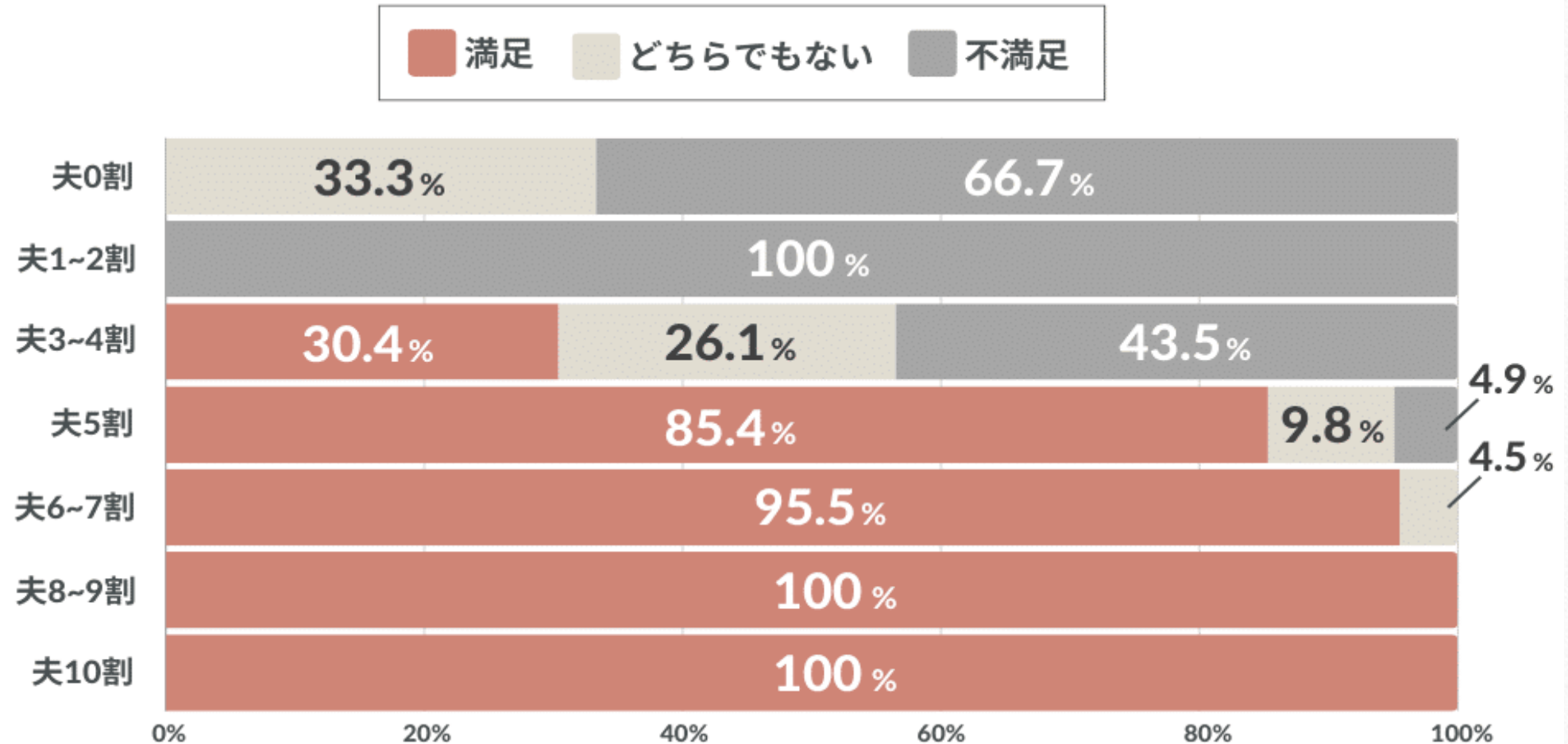
出典: 1) 厚生労働省HP 育児・介護休業法について <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html>

2) こども家庭庁HP こども未来戦略方針PDF <https://www.cfa.go.jp/resources/kodomo-mirai/>

3) 令和5年長野県雇用環境等実態調査結果の概要について P4 <https://www.pref.nagano.lg.jp/rodokoyo/happytyousa/documents/gaiyou2023.pdf>
R7.3.19アクセス

夫の育休期間中の家事・育児の分担割合 妻の満足度は

有効回答数 140名

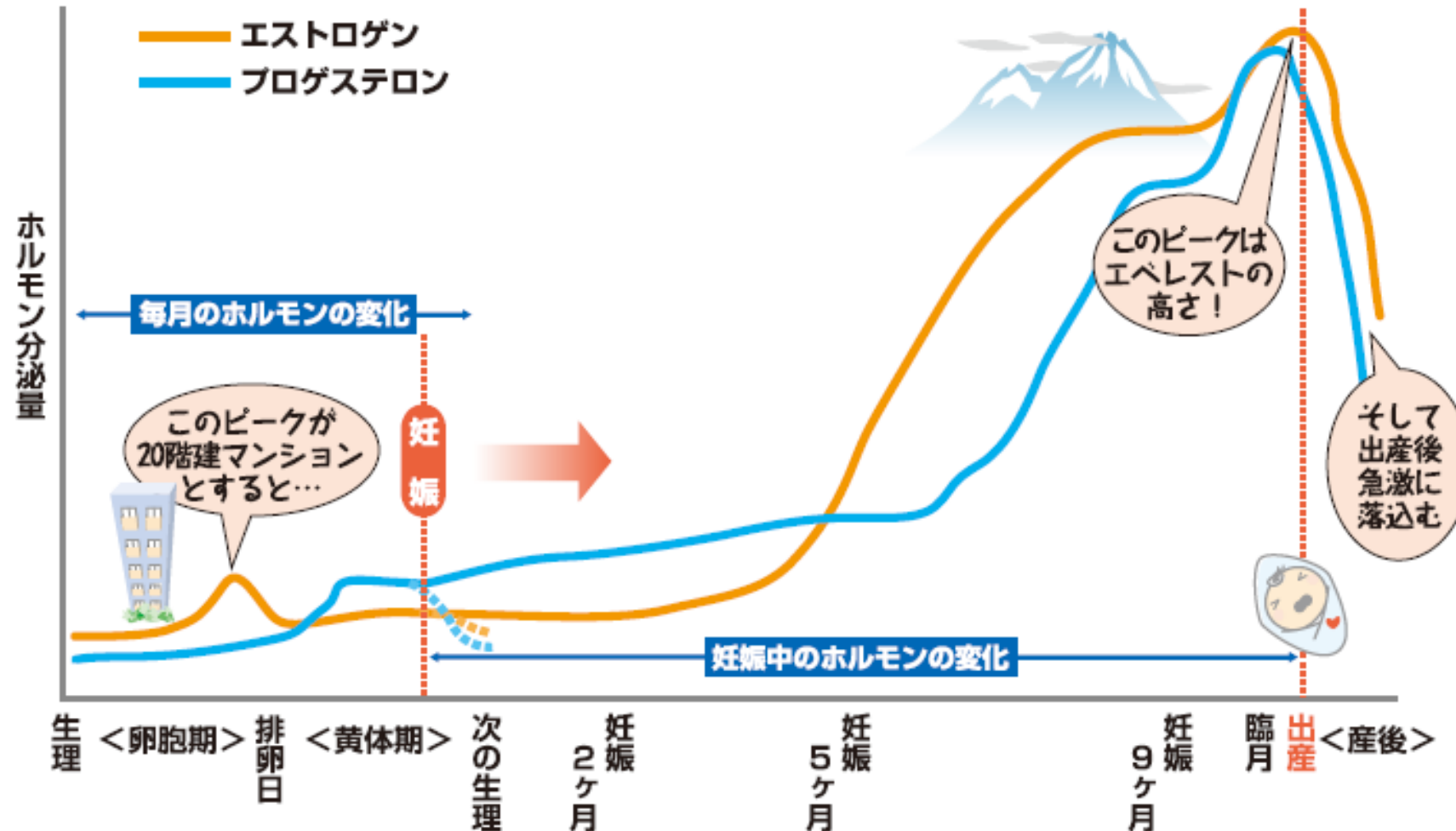


夫の育児休業取得後「非常に良かった」と回答した夫、妻の割合



通常時のホルモン変化と妊娠中のホルモンの変化

<図> 通常時のホルモン変化と妊娠中のホルモン変化



産後パパに一番してほしいと思ったこと

- ①ママが一人になれる時間を作ってくれる
- ②言われる前に行動する事
- ③誰よりもママの話をちゃんと聞く
- ④赤ちゃんの寝かしつけ
- ⑤励ましやねぎらいの言葉がけ
- ・
- ・
- ⑨産後のママの身体の変化への理解
- ⑩広い心を持つこと



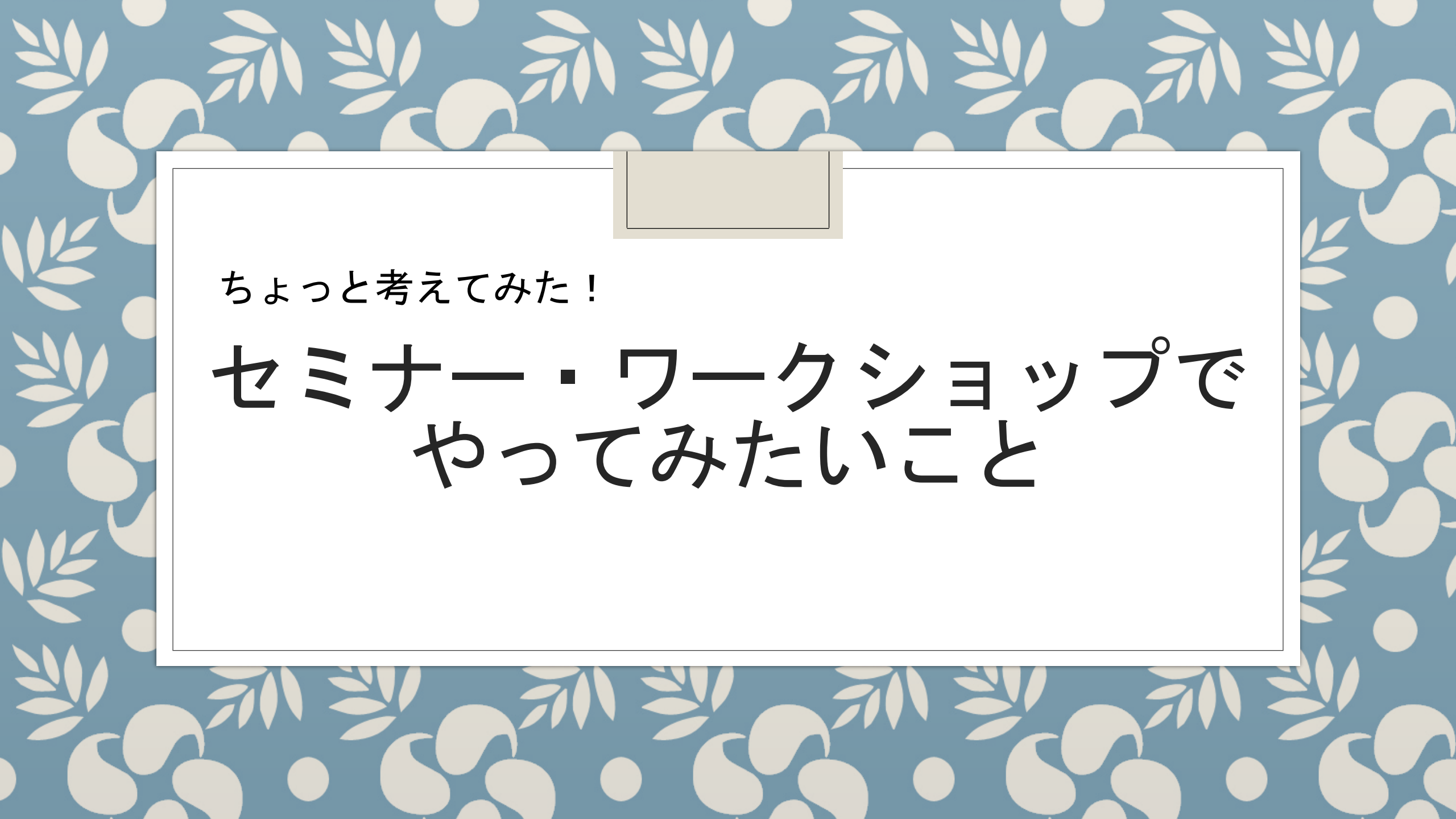
～育児休業を取得する男性対象 パパの人生が豊かになるプログラムの提案～

プログラム内容

学べること

- 家事の基本練習
- 育児の基本練習
- 出産後の女性の心と身体の変化
- 男女の考え方の違いをふまえた夫婦関係がうまくいくコミュニケーションのコツ
- 先輩パパ、育休を取得しているパパ達との交流会
- 行政手続等





ちょっと考えてみた！

セミナー・ワークショップで
やってみたいこと

セミナー・ワークショップで やってみたいこと

- ① 目標設定シート
- ② 『〇〇家作戦会議』を利用する
- ③ 家事・育児→付箋に書き出し&分担
- ④ 具だくさん味噌汁の作り方

①目標設定シート

年 月 日 名前

目標設定用紙(制限時間 10 分)

	人生の目標	スポーツの目標
夢のような目標		
最低限度の目標		
50 年後の目標		
30 年後の目標		
10 年後の目標		
5 年後の目標		
4 年後の目標		
3 年後の目標		
2 年後の目標		
1 年後の目標		
今年の目標		
半年の目標		
今月の目標		
今週の目標		
今日の目標		

②「〇〇家 作戦会議」 を 使ってみる

PART.2 2人の今を再確認！

今の暮らしをふりかえりながら、自分の理想の暮らしについて考えてみましょう。

①「現在」と書いてあるグラフに、定番の時間の使い方を記入してみましょう。

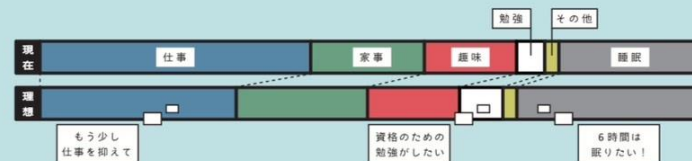
②「本当はこんな暮らしがしたい」という理想の時間の使い方を、その下に示してみましょう。

*理想を実現するためには、あまり遠い未来ではなく、1年先くらいの近い未来を想像して書くのがポイントです。

*あまり厳密にならなくてOK! 自分の感じているままに記入してみましょう。

EXAMPLE

グラフに書き込む項目例…仕事・家事・子どもの時間・社会活動・勉強etc…



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
現在												
理想												



お互いの今・理想の時間の使い方、ギャップについても話をしてみましょう。
新しく発見したこと・意外なことがあれば、相手に伝えてみましょう。

理想の暮らしに近づけるために…

●パートナーにお願いしたい・伝えたいことはありますか？（どれか1つに好きな文章をご記入ください。）

例) 早く家に帰ってきて欲しい、奥さんにも仕事をして欲しい、週末は夫婦でビールを飲む時間を作りたい等

もっと に時間を使いたい！

もっと して欲しい！

実は してみたい！

※相手にお願いされたことについて違和感がある・疑問がある人は、それについて話し合みましょう。



簡単なのに、パフォーマンス力
抜群な家事アイデアをご紹介します。

2人で“パラレル家事”

2人が同時に別の家事をこなす
「パラレル（同時並行）家事」は、超
効率的。レギュラーの組み合わせ
(ex. 料理×食卓準備、掃除×お風呂)
を決めておくトイスイイ片付きます。
一方が家事、もう一方がダラダラは
なるべく避けましょう！

余分な家事は“断捨離”

立派な料理が作れなくなつて、余分
な家事を減らすことも大切なこと。
机下の隠さっぱなし、テーブルの
物置化、ポケットのゴミ…日々の
暮らしをチェックし、減らせるも
のを考えてみましょう。

③家事・育児リストアップ&分担



- 1.夫婦二人で家事・育児・その他のやることを一つずつ付箋に書く
- 2.家事・育児・その他で分類
- 3.どちらがそれをやるか、あるいはどう分担するか
話し合いながら夫側と妻側に貼っていく

④ 『一汁一菜で良いという提案』

料理研究家土井善晴さんの記事より

まずはごはんを炊いて、
具たくさんのお味噌汁を作ってみませんか？

