



北九州市 子ども家庭局

〒803-8501 北九州市小倉北区城内1番1号

| 子ども家庭政策課 | TEL.093-582-2550

監修：特定非営利活動法人ファザリング・ジャパン九州 (FJQ)

北九州市印刷物登録番号 第1435052F号

新  
北九州男子  
のすすめ  
PaPa'sハンドブック



Handbook for father

## 新しい家族のご誕生、おめでとうございます。

北九州市長 北橋 健治



少子化や高齢化が進展する中、安心して子どもを育てるためには、社会基盤の整備とともに、働く人のライフスタイルの変化や、価値観の多様化に応じた働き方の見直しが必要です。

北九州市では、「元気発進！子どもプラン」に基づき、様々な取組を行っています。中でも、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進が、子どもを安心して育てることができる環境づくりには欠かせません。

平成26年12月に市幹部職員で「イクボス宣言」を行いました。イクボスとは、部下のワーク・ライフ・バランスに配慮しつつ、自らも仕事と私生活の両立を楽しみながら、組織としての成果も上げる上司のことです。これを契機に、この取組を市内事業所に広め、働きやすく子育てしやすいまちづくりを推進してまいります。

「新北九州男子のすすめ」は、男性に、仕事だけではなく、家事や育児にも積極的に参画して、家庭での役割をより楽しんでもらうため、子育てに関する新米パパの心得をまとめたものです。

この冊子を活用していただき、男性の子育て参画への理解が、より一層深まっていくことを願っております。

## 「笑っている父親」を増やすこと。

特定非営利活動法人ファザリング・ジャパン九州

小津 智一



「イクメン」という言葉が広がり、主体的に育児や家事を行う男性も増えてきています。その中で、我々が目指すべき父親の姿とは「九州男児」の男らしいカッコよさがありながら、パートナー、子どもたちを大切に作る姿です。それは「育児しよう！」「家事をしよう！」「育児とろう！」という形式的なことではなく、夫婦がいっしょに話し合っ、その夫婦、家庭にあったものを作り上げることが大切であると考えます。メディアなどの情報に踊らされず自分の考えをしっかりと持ち、そんなカッコイイ父親、それが「新九州男児」です。それらを実践しつつ、一緒に父親を楽しんでいきましょう！

※ファザリング・ジャパン九州とは…「新九州男児」なパパ達を支援するパパコミュニティ。ミッションは「よい父親」ではなく「笑っている父親」を増やすこと。

# 新 北九州男子 のすすめ PaPa'sハンドブック



Contents

### パパの心得 P3

- | 良い父親ではなく、  
笑っている父親になろう |
- | パパ業ほど素敵な仕事は無い |

### パパの出産準備 P9

- | 子育ての基礎知識 |
- | 子どもの成長・発達 |
- | 子育てのためのお金の知識と準備 |

### パパの子育て記念日 P15

- | 子育ての記録 |

### パパのワークライフバランス P23

- | ワーク・ライフ・バランスって何？ |
- | 職場でのパパ宣言 |
- | タイムマネジメント |
- | 男性の育児取得のススメ |

etc

### P5 パートナーシップ

- | ママとの関わり方 |
- | ママの心と身体 |
- | ママの気持ちを理解しよう |
- | よりよいパートナーシップとは |

etc

### P13 パパのための妊娠出産記録

- | 妊娠から出産までの記録 |

### P17 パパの育児ノウハウ

- | まずはやってみよう！ |
- | 子どもの生活リズムを知ろう |
- | オムツ替えはうんちの時こそ |
- | 子どもと二人だけの時間を作る |

etc

### P27 子育て情報

- | 妊娠・出産・育児に関する相談等 |
- | 医療に関する相談窓口 |
- | 子育てや育児に関する相談 |
- | おでかけスポット |

etc

パパ、  
ねえ笑って！



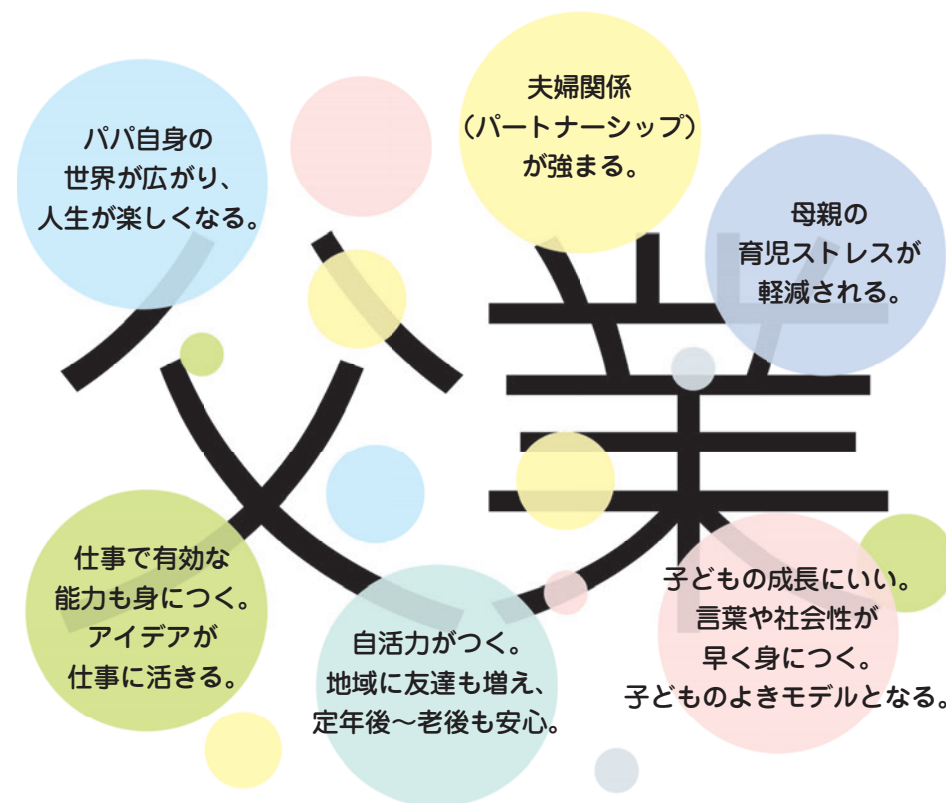
## パパの心得

Handbook for father



## 良い父親ではなく、 笑っている父親になろう

完璧に育児ができる人なんて誰もいません。そもそも正解なんかありません。大切なのは、パパとママが楽しく子育てをすること。そうすることができれば、おのずと子どもはそれを見て成長します。以前は、家のこと(家事・育児)は女性のもの、男性は大黒柱として外で稼いでくるといった構図がごく普通でした。しかし、今は男性も家のことをするのが当たり前の時代です。古い価値観を持っている人は、新しい家族ができるという、この大きなタイミングで、意識を入れ替えませんか。そうすることで、何よりも自分が楽しく、そして家族が幸せになりますよ。



## パパ業ほど素敵な仕事は無い

パパ業は地球上でもっとも素敵な仕事です。会社の仕事も大切ですが、代わりの人材はいます。しかし、家族を守り、ママを支え、子どもを見守る仕事はパパにしか出来ません。手伝う、参加するといった気持ちではなく、自ら進んで主体的に動きましょう。だって、自分の子どもですから。

パパが子育てに関わるとたくさん素敵なことがありますよ。



ねえパパ、  
ちゃんと読んでる？



## パートナーシップ

Handbook for father

### | ママとの関わり方 |

子どもができると、ママのためにと育児や家事を一生懸命に行うパパは多くいます。しかし、もっと大事なことはママを気遣い、声をかけること。ママの大変さに耳を傾け、受け入れる。キーワードは「傾聴」と「共感」です。常にママがどうしたいのかを理解することが、ママのケアにつながります。サプライズよりも日々の積み重ねの方が、より喜ばれますよ。

### | ママの心と身体 |

妊娠から出産前後は、ママの身体は大きく変化します。大切な命を育んだ証です。でも、その変化に一番戸惑いを感じているのは、当の本人なのです。つわりにより気分が悪くなったり、身体がだるく感じたりします。妊娠線予防や、足のむくみケアのためにクリームを塗ったり、マッサージをしてママのケアをしながら、スキンシップで直に変化を感じるのも効果的です。いたわりや感謝の言葉もかけやすくなります。妊娠中や出産直後に気をつけるポイントもあるので、一緒に調べて共有するだけでも価値がありますよ。また、飲酒や喫煙などにも配慮しましょう。

### | ママの気持ちを理解しよう |

男性と女性で、コミュニケーションの特徴が違うという話は聞いたことがありますか？男性は問題解決を求め、女性は共感を求める傾向があります。「話を聴いてもらいたい」と思っているんです。

「聴く」の漢字は、「耳を傾け、十四の心を込めて」相手と向き合う姿勢を示しています。受容する心、理解する心、感謝の心など、心を込めてママの話、聴けているでしょうか？最近では企業で求められる能力のトップがコミュニケーション能力です。夫婦間でできているかは、外の社会でも影響を与えます。





## 「よりよいパートナーシップとは」

家庭の中でパートナーシップを組むということは、相手の心と身体に関心を持つ、相手の気持ちを理解する、そして、家のことや子育てのことをどちらがやってもOKという状況をつくること。まずは「一緒にやるのが当たり前」と位置づけましょう。そこは、割合をきちんと分担するよりも、しっかり話し合っ情報共有し、一緒に成長することが大切です。いつまで経ってもママに確認しなければ進まないというのは、会社で言うところの新入社員のまま。「はじめての経験だから分からない」のは、ママも同じではないでしょうか？一緒に成長していくことで、効率よく、時間も心も余裕を持ってやれるようになりますよ。「手伝うよ」、「協力しようか」はNGワードです。

### パパコラム

#### 「笑顔」

社会の中で一番小さな家族の単位は「夫婦」です。血のつながっていない二人が生活を共にする。大変なことも多いかもしれないけど、その分喜びも大きいもの。

そんな夫婦をつなぐキーワードは笑顔。ムスツとして生活するよりも、ニコニコしている方がいいですよ？子どもも、そんな両親の雰囲気をしっかり見て感じています。実は、そこには特別なことは必要ありません。フツーが大事。毎日の中でお互いに向き合い、話をし、感謝を伝え、喜びも悲しみも共有する。その積み重ねが笑顔の家庭を築いてくれます。

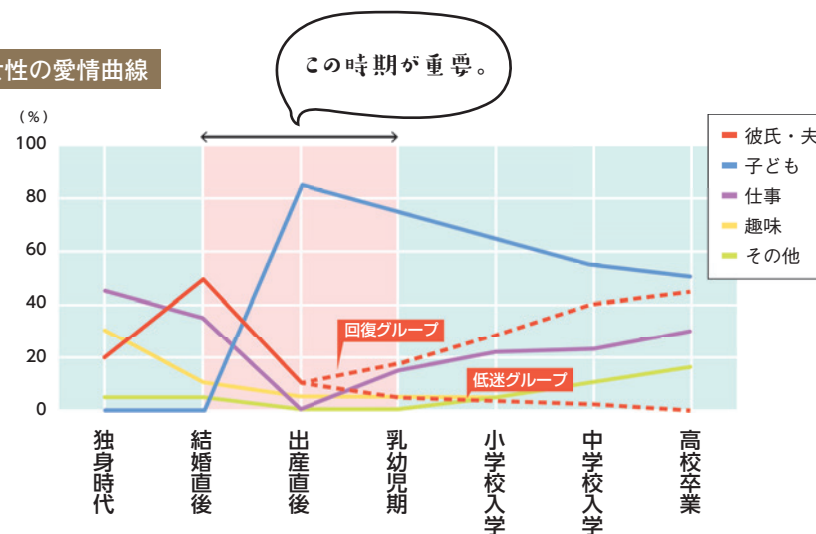
## 「産後クライシスに気を付けましょう！」

日本では一年間に約22万組の夫婦が離婚します（厚生労働省平成26年人口動態統計）。婚姻件数が約65万組ですから約3分の1の夫婦が離婚していることとなります。出産後に夫婦関係が悪化し、離婚の危機となる「産後クライシス」が増えています。

産後のママは、体も心も不安定になります。新生児には数時間おきの授乳で慢性的な寝不足の中、はじめての育児に神経をすり減らしている時に、パパが非協力的であったり、無理解な発言をすると、ママは非常に傷つきます。

産後の大変な時期にパパが家事、育児を率先して行うことも大事ですが、まずはママの気持ちに寄り添い、一緒に育てていこうという姿勢が大切です。

女性の愛情曲線





ねえパパ、  
もう歩けるよ



## パパの出産準備

Handbook for father

### | 子育ての基礎知識 |

ママに「妊娠しているかも?」と言われた時から、あなたの新米パパライフはスタートします。

ママだってはじめてで不安なのです。だからパパの反応がとても大切です。パパだっているな思いがあるでしょうが、その思いは心に閉じ込めて、笑顔で「ありがとう!」と喜びの言葉と表現で伝えましょう。妊娠が分かった頃も産後も、ママは体や気持ちのコントロールが難しくなります。ママの気持ちに寄り添ったり、家事・育児のサポートをしましょう。妊娠中のママのサポートが子育てのはじまりです。産後は特にママとのコミュニケーションを密に取りましょう。数時間おきに授乳で起きたりママは必至です。パパは、乳以外はできる父だとママに伝え、一緒に育て、頑張る姿勢が大切です。



### | 子どもの成長・発達 |

赤ちゃんは日々変化し、成長します。寝返り、おすわり、ずりばい、はいはい、たっちと「はじめて記念日」が続きます。赤ちゃんと暮らす日々は毎日が特別で、親になった喜びを実感できるでしょう。二度とない成長の瞬間をパパも見逃さないようにしましょう。身体同様、心も発達します。泣くこと、笑うことにはじまり、二歳頃になるとイヤイヤ期もあります。たくさんパパが抱っこをして微笑みかけてあげることで、赤ちゃんも笑顔が出るようになります。イヤイヤ期には、「自分でやりたい!」という欲求に目覚めるのです。親からすると大変な時期ですが、親が何でもやろうとするのではなく、我が子が自立しようとする姿を応援しましょう。





## 子育てのためのお金の知識と準備

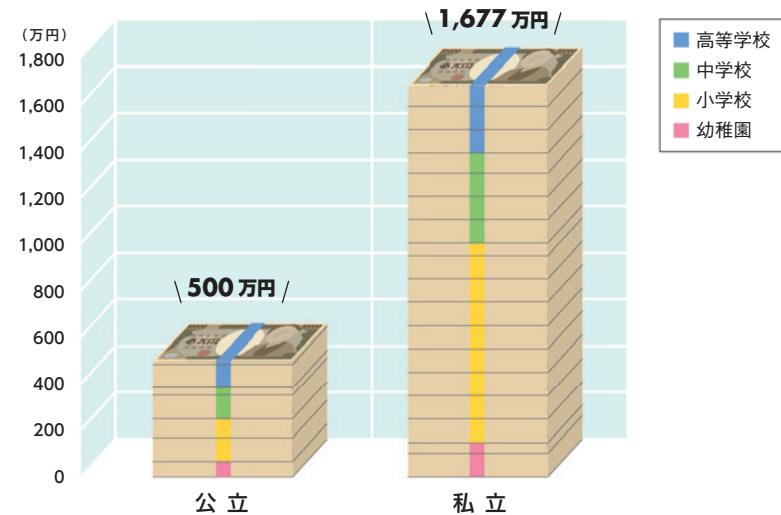
子育てにいくら必要か知っていますか？

金額は教育方針や進路によって大きく変わってきます。すべて国公立の学校に通った場合は1,000万円、すべて私立の場合には2,300万円必要だと言われています。児童手当など国や自治体からの補助もありますが、一番教育費用が必要なのは大学生の時期です。一人暮らしをすることになれば、更に費用がかかります。親としてどこまでするのかを夫婦で話し合うといいでしょう。収入面は、正社員で働き続けた場合と、出産を機に退職した場合は2億円以上も違ってくると言われています。子どもが生まれる、家族の大きな変化の時に、家族のライフデザインを考えてみましょう。夫婦それぞれの働き方、収入について、住居、教育費、老後などの大きな費用について考えて、長期的な視点で計画を立ててコツコツ準備をすることが大事です。ライフデザインは一度作ったら終わりではなく、夫婦で節目ごとに話し合っ、見直しましょう。

また出産にかかわる制度をよく知っておきましょう。産後のママは体が動かさませんので、出生届などのお役所回りはパパの出番です。お金に関わるものでは、出産一時金、出産手当金、育児休業中の給与保障、児童手当などがありますので漏れなく手続きをしましょう。

主な手続き	内容等	届出・問合せ先
出生届	出生した日から14日以内	区役所市民課・出張所
出生育児一時金	医療保険加入者への支給金	加入している健康保険担当部署
乳幼児等医療	乳幼児等の医療費の助成制度	区役所子ども家庭相談コーナー
児童手当	中学3年までの児童の養育手当	区役所子ども家庭相談コーナー

### 幼稚園から高等学校卒業までの15年間の学習総額



文部科学省平成24年度「子供の学習費調査」  
図7 幼稚園3歳から高等学校3学年までの15年間の学習費総額より

幼稚園3歳から高等学校第3学年までの15年間について、各学年ごとの「学習費総額」を単純合計すると、すべて公立に通った場合では約500万円（前回調査結果は約504万円）、すべて私立に通った場合では約1,677万円（同約1,702万円）です。

最も支出額が多いケースは、最も支出額が少ないケースの約3.36倍（同3.38倍）です。高校生までの教育費と大学などの教育費に分けてどのぐらいなら準備できるかをシュミレーションしてみましょう。保険、教育ローンや奨学金、そして資産運用などの手段を活用することを学ぶことで、子どもが生まれてからの長期間で効率的に準備することも可能です。

老後の費用と合わせてファイナンシャルプランナーなどの専門家に相談してみましょう。



ねえパパ、  
あのこと覚えてる？



# パパのための妊娠出産記録

Handbook for father

	実際の 日付	妊娠 月数	ひとこと	記 録
妊娠初期	__月__日 ┆ __月__日	2ヶ月	つわり・流産などの異常がおこりやすい時期	
	__月__日 ┆ __月__日	3ヶ月	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 同じ室内でタバコを吸わないようにしましょう</li> <li>❖ 重いものを持つなど下腹部に力が入る動作は代わってあげましょう</li> </ul>	
	__月__日 ┆ __月__日	4ヶ月		
妊娠中期	__月__日 ┆ __月__日	5ヶ月	胎動を感じ始め、比較的安定する時期	
	__月__日 ┆ __月__日	6ヶ月	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 赤ちゃんに話しかけましょう</li> <li>❖ 両親学級に参加しましょう</li> <li>❖ 共働きの場合は、子どもの預け先の検討や見学をしましょう</li> </ul>	
	__月__日 ┆ __月__日	7ヶ月		

	実際の 日付	妊娠 月数	ひとこと	記 録
妊娠後期	__月__日 ┆ __月__日	8ヶ月	早産・妊娠高血圧症候群等をおこしやすい時期	
	__月__日 ┆ __月__日	9ヶ月	❖ 入院するときの方法を考えておきましょう	
	__月__日 ┆ __月__日	10ヶ月	<ul style="list-style-type: none"> <li>いつでも出産に対応できる準備が必要な時期</li> <li>❖ いつでも連絡が取れるようにしましょう</li> <li>❖ 出産でママがいない間の家のあれこれ(家事、出産後の手続き等)を確認し、リストにしておきましょう</li> </ul>	
出 産	__月__日 ┆ __月__日		おめでとう ございます	
赤ちゃんへのひとこと				

ねえパパ、  
これはじめて？



# パパの子育て記念日

Handbook for father

さあ、新しい命とともに歩む日々が始まります。日常のすべては、「今日がはじめて！」から続いていきます。はじめてのひとつひとつが大切なパパの子育て記念日。子どもが大きくなったときに、いっしょに振り返りましょう。

HAJIMETE DEKITA!

\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

初めて  
ふたりでお散歩

HAJIMETE DEKITA!

\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

初めて「パパ」  
と呼ばれた

HAJIMETE DEKITA!

\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

初めてパパに  
笑顔

HAJIMETE DEKITA!

\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

初めてオムツを  
替えた日

HAJIMETE DEKITA!

\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

初めての一步

HAJIMETE DEKITA!

\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

HAJIMETE DEKITA!

\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

初めての  
パパとのお風呂

HAJIMETE DEKITA!

\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

初めて  
ふたりでの  
お留守番

HAJIMETE DEKITA!

\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

HAJIMETE DEKITA!

\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

ねえパパ、  
ランチはどうする？



## パパの育児ノウハウ

Handbook for father

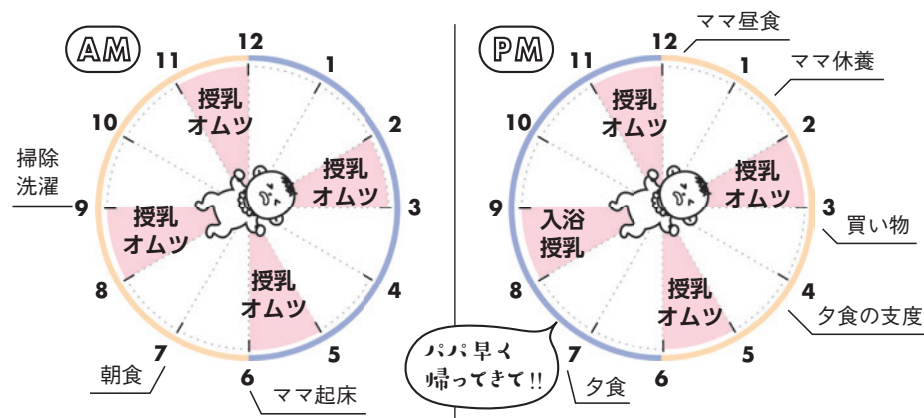
### まずはやってみよう！

第1子の場合、ほとんどの人が育児は初めての経験です。それはママだって同じ。授乳以外は全てパパもできますし、同時にスタートを切ることによって育児スキルはママと同じレベルになります。また、ここでの子どもとの接触時間によっては「ママじゃないとダメ」という現象が起こってしまいます。そうすると、パパもママに頼りがちになり、なおさら子どもがなつかない、といった悪循環になります。まずはやってみる。そして、量をこなすこと。そうすることで徐々にスキルはアップしていきます。

### 子どもの生活リズムを知ろう

子どもも大人同様、生活のリズムが狂うと体調や気分に影響します。朝起きる時間、寝る時間、食事の時間など、子どもがいないときは不規則になりがちです。しかし、子どもの生活リズムをつくるのが乳幼児期には特に大切です。リズムが整い体調が良いと心も安定します。日中ぐずぐずすることが多かったり、夜あまり寝ない、何度も起きるなどは、リズムを整えてあげると改善することもあります。パパの時間ではなく、子どもの時間に合わせましょう。

### ある1ヶ月児の一日



### オムツ替えはうんちの時こそ

おしっこやうんちは、子どもの健康のバロメータです。色、におい、硬さなど、毎日見ているからこそ変化に気がつきます。ママにも一目置かれるチャンス。赤ちゃんにとっても不快を取り除いてくれる人は、大好きになりますよ。また、おむつが外れるまでの過程では子どもの成長を感じることができます。パパ友ママ友とおむつが外れる時期についての話題が出ることがありますが、これは子どもによってまちまちなので、「誰もがいつかは外れる」という気持ちでどっしり構えておきましょう。

### 子どもと二人だけの時間を作る

ママと一緒に育児を行うと、どうしてもママを頼ってしまいがち。ときにはママには外出でリフレッシュしてもらい、思いきって子どもと二人だけの時間を作りましょう。やるしかなくなれば、意外とできるものです。慣れてきたら、二人だけの外出にもチャレンジを！父子旅行なんてすると、一発で「パパすごい」と言ってパパを大好きになりますよ。



## 子どもと遊ぼう

子どもはおもちゃが大好きです。しかし、おもちゃだけで満足をしているわけではありません。おもちゃで遊ぶことよりも、パパと一緒に笑って遊んでくれることが一番好きで楽しい時間と感じています。おもちゃはいずれ飽きますが、パパとの楽しい時間は飽きることがありません。また、体を使った遊びや、虫の観察などはパパならではの遊びかも。新聞紙をビリビリに破くだけでも子どもは大喜びです。自分が子どもの頃に楽しかったことを思い出してみるのも一つの手ですね。



## パパ絵本

絵本は最高の親子のコミュニケーションツールです。気軽に付き合きましょう。書いてある通り読む必要もありませんし、子どもと会話をしながら読んでもOK。膝の上で絵本を聞いてくれるのも期間限定！しっかり楽しみましょう。絵本はママが選びがちですが、パパとママがそれぞれ選んだ絵本は異なることが多く、子どもにとっては多様性や想像力の幅が広がります。冒険、アクション、だじゃれ、はたまた下品な絵本など、ママが選ばないだろうな—という観点から探すのもいいですね。大事なのは、どんな絵本を読むか、ではなく、子どもと一緒に楽しめるか、です。



## 家事で夫婦仲が深まる

家事に苦手意識をもつ男性は多くいます。意識のどこかで、家事は女性のものとして考えていませんか？パパが家事を行うと、夫婦仲も深まり、離婚のリスクも減ります。他のパパと比べて、「オレはやってるぜ」と思っても、実際はママに負担が偏っています。また、家事を行うパパにありがちなのは、やった家事を自慢すること。クールに決めてこそ、パパの評価があがります。それぞれ、家事のやり方は家庭によって違います。最初は難しいけれども、家事の先輩であるママに真摯に教わりましょう。家事の役割分担なども含め、日常的にママと話し合っ共有しておくことが大事です。



## | パパ料理のススメ |

自分のためや趣味で作る「男の料理」ではなく、家族のことを思いやり、家族のために作るのが「パパ料理」。料理を作るのはお母さんの仕事というのが一般的ですが、だからこそお父さんが作る料理は特別です。難しい料理でなくても、即席ラーメンや焼きそばでもママは十分嬉しいのです。きっと子どもも喜んで食べてくれます。まずは簡単な料理からはじめましょう。最近ではインターネットでレシピが見られるサイトも多くあります。レシピどおりに作れば誰でもおいしく作るができます。分からないことは、ママに教えもらいましょう。後片付けも忘れずに！

料理パパ、  
もてますよー。

かんたん！ホットプレートレシピ

### ごはんの落とし焼き

おおよそ親子2人分

ごはん (200g)	調味料
ほうれん草 (100g)	すりゴマ (大さじ1)
しらす干し (10g)	かつお節 (小パック1袋)
卵 (2個)	しょうゆ (小さじ2)
	油 (少々)

- ① ほうれん草はゆでてみじん切りにする。
- ② しらす干しは熱湯をかけてザルにあげておく。
- ③ ボウルに卵をときほぐし、調味料、ごはんを混ぜ合わせる。
- ④ ホットプレート (フライパン) に油を熱し、食べやすい大きさにスプーンで落とし、両面をこんがり焼く。
- ⑤ おいしく楽しくいただきます。



## | イキメンになろう |

もっとパパ自身が育児を楽しむための方法に、地域活動に参加することがあります。イキメンとは地域活動を積極的にするパパのこと。地域と関わると今まで家族や職場、仕事関係だけの人間関係だったのが老若男女、本当に様々な方と知り合うことができ、新たな自分の居場所もできます。子どもにとっても親や学校などとは異なる「斜めの関係性」をもつ居場所ができ人生に広がりが出てきます。地域みんなで子どもたちを育てると考え、まずはお住まいの地域での活動、イキメンをはじめてはいかがでしょうか？なかなか自分一人だけだと入りづらいですが、子どもが小さいときこそチャンスです。子どもが関われる行事からまずは参加を。

## | パパが育児・家事に関わるメリット |

父親自身の世界が広がり、  
人生が楽しくなる。

母親の育児ストレス軽減

パパ自信に  
自活力がつく

夫婦関係が深まる

仕事の能力も高まる

子どもの成長に良い

利



ねえパパ、  
もう夜だよ



## パパのワークライフバランス

Handbook for father

### | ワーク・ライフ・バランスって何？ |

ワーク・ライフ・バランスと聞くと、シーソーのように、いわゆる半々の状態をイメージする方が多いかと思います。実際は、家庭が充実すれば仕事に打ち込むことができ、仕事が順調だと、家族も円満になるという、相乗効果があるはずです。また、子育てや地域活動は仕事の能力や人脈にも結びつきます。色々な具材を混ぜれば混ぜるほどよいダシが出る寄せ鍋のようなイメージです。これらは、1日単位でバランスを取ろうとするのではなく、長い視点で考える必要があります。仕事で遅くなる日もあれば、早く帰り家のことを全て行うなど、夫婦のワークライフバランスへの考え方をしっかりと話し合い、理解しあうようにしましょう。

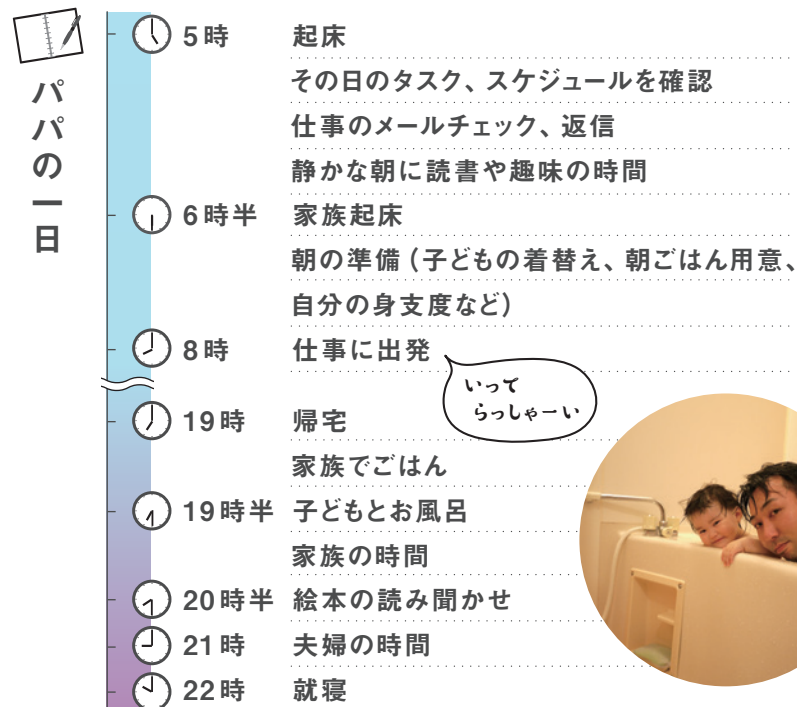
### | 職場でのパパ宣言 |

仕事を終えて早く帰る工夫の一つとして、パパ宣言があります。声高に宣言する必要は無く、机の上に子どもの写真を置く、普段から家族の話と同僚にするなど、さりげなくアピールをしましょう。子どもの急な発熱などで、仕事を切り上げなくてはならないときなど、日頃からの理解があるからこそ動きやすくなります。子どもの世話はママだけのものではありません。もちろん仕事の成果を出すことも忘れずに。

### | タイムマネジメント |

1日は24時間と決まっています。その時間をいかに有効に使うかが、家族時間を生み出すポイントとなります。その一つとして朝型シフトがあります。早朝は雑音が無く集中して仕事ができますし、家族が起きだす時間まで、と終わりが決まっていますので集中力も高まります。働くママたちは、保育所の送り迎えで仕事の終わり時間が決まっているので、効率よく集中して仕事をしています。何となくの残業をしている男性も多くいるのではないのでしょうか。子育ては働き方を見直すチャンスでもあります。

#### 朝の活用方法(例)



いって  
らっしゃーい





## 男性の育休取得のススメ

育児休業は女性だけの制度ではありません。産後すぐの育休は、パパとしての自覚、子どもとの関係性や新しいパートナーシップの構築の重要な時期に、しっかりと育児・家事に携わることができます。育休は決して仕事をさぼるわけではありません。逆に育休取得をすることで、総合的な人間力も向上します。長い仕事人生の中のほんの数パーセントの期間です。最初から取らないことを前提とするのではなく、将来の家族のビジョンも含め、パートナーとしっかり話し合った上で検討されてみてください。



### パパコラム

近年イクメンが増えてきたというものの、パパたちの働き方を見ても、平日一日あたりの労働時間は減っておらず、家事や育児には一日一時間程度しかかけていないのが実状です。

以前私は自分のやりたいこと・会社が求めていることをひたすら頑張ることが当たり前だと思っていました。しかしパパとなり、我が家の子育てだけでなく周りの子育てについても、少しずつ気を配るようになったのです。会社の仕事だけでなく、もっと子どもや地域と関わりたい。会社での成果だけが自分の人生ではないと考えた私は、仕事以外の社会活動も両立できるような柔軟な働き方をしたいと思うようになっていきました。結果的にそれらの活動は自身の人間としての幅を広げ、仕事にも活かされたと感じます。働くということは生きるためには本当に重要なことです。

しかし今の働き方で本当の意味での人生が豊かになるのかどうか、ということ一度考えてもらいたいと思います。パパたちが自分たちの強みを会社の外でも発揮することによって、今の社会はもっと良くなりますよ。

## 社会に求められるイクボスとは

イクボスとは部下のワーク・ライフ・バランスや人生を応援しながら、組織の業績や結果を出すことができ、なおかつ、自らも仕事と私生活を楽しんでいる上司（経営者・管理職）のことです。「早く帰って育児・家事をしたいけど、帰りづらい」「育休どころか、有給さえ取れない」そんなパパたちの声を聞きます。それらは、上司や経営者の固定化した価値観・仕事のやり方・男女の役割意識が問題です。イクボスやワーク・ライフ・バランスを推進している組織は、従業員の満足度・健康度・ロイヤリティを上げ、組織の生産性向上と利益拡大にも繋がっていきます。イクボスを目指すために、まずは自分自身が楽しんで育児を行ってください。

### 北九州市役所イクボス宣言書

#### イクボス10か条

1. 部下が、子育て・介護・地域活動などのライフに時間を割くことへ理解を示すこと
2. 子育てや介護など、両立しながらがんばっている部下を応援し、勤務時間内でいかに成果をあげているかを正当に評価していること
3. 両立のための支援制度などを知っており、自ら部下に取得を促すこと
4. 管轄している組織全体に、ライフを軽視せず積極的に時間を割くことを推奨し広めていること
5. 異動や業務分担など、部下のライフに大きく影響を及ぼすものについて、遠慮ではなく配慮をしていること
6. 両立支援制度の取得者などがいても、業務が滞らないよう、情報共有やチームワーク醸成など、管理職に求められるマネジメントを講じていること
7. 部下がライフの時間を取りやすいよう、会議の短縮や書類の削減、意思決定の迅速化、業務改善などを進めていること
8. 自分の上司や人事部門などに対し、職員のライフを重視したマネジメントをするよう提言していること
9. ボス自らが、仕事、私生活、社会貢献というワーク・ライフ・バランスを重視し、楽しんでいること
10. 組織の長として求められる責務を果たし、成果を上げていること

ねえパパ、  
またあそぼうね♪



# 子育て情報

Handbook for father

## | 妊娠・出産・育児に関する相談等 |

### ■ 門司区役所保健福祉課健康相談コーナー

〒801-8510 門司区清滝 1-1-1 ☎ (093) 331-1881 (代表)

### ■ 小倉北区役所保健福祉課健康相談コーナー

〒803-8510 小倉北区大手町 1-1 ☎ (093) 582-3440 (直通)

### ■ 小倉南区役所保健福祉課健康相談コーナー

〒802-8510 小倉南区若園 5-1-2 ☎ (093) 951-4111 (代表)

### ■ 若松区役所保健福祉課健康相談コーナー

〒808-8510 若松区浜町 1-1-1 ☎ (093) 761-5321 (代表)

### ■ 八幡東区役所保健福祉課健康相談コーナー

〒805-8510 八幡東区中央 1-1-1 ☎ (093) 671-0801 (代表)

### ■ 八幡西区役所保健福祉課健康相談コーナー

〒806-8510 八幡西区黒崎 3-15-3 ☎ (093) 642-1441 (代表)

### ■ 戸畑区役所保健福祉課健康相談コーナー

〒804-8510 戸畑区千防 1-1-1 ☎ (093) 871-1501 (代表)

## | 医療に関する相談窓口 |

### ■ 夜間・休日休患センター内

【24時間365日対応】

時間帯・症状に合わせた医療機関の紹介や簡単な医療相談を行っています。

☎ (093) 522-9999

### ■ 福岡県小児救急医療相談電話

【平日:19時から翌朝7時、土曜日:12時から翌朝7時、日曜日・祝休日:終日対応】

医師・看護師が、小児の急な病気やけがなどに関する電話相談を行っています。

☎ #8000

## | 子育てや育児に関する相談に応じます |

### ■ 子ども相談 ホットライン

【24時間365日対応】

☎ (093) 881-4152

### ■ 子育て支援サロン“ぴあちえーれ”

【10時から17時(第1・3火曜日・年末年始を除く)】

☎ (093) 511-1085

## | 働きながら妊娠・出産・育児をされる方の雇用に関する相談 | (妊娠・出産・産休・育休などを理由とする不利益な取扱い等の相談)

### ■ 福岡労働局雇用均等室

【8時30分から17時15分(土曜日・日曜日・祝休日・年末年始を除く)】

☎ (092) 411-4894



## 目 子育てふれあい交流プラザ “元気のもり”

就学前のお子さんとその保護者等を対象に、遊び場、育児相談、親子・市民活動団体の情報交換や交流を図れる広場を提供することで、子どもの感性を育み、子育て中の親が持つ不安感等を解消し、市民団体活動の活性化を図ることを目的とした施設です。

- | 利用時間 | 10:00～18:00
- | 利用料金 | 施設入場無料、一部コーナー有料
- | 休館日 | 第1・3火曜日、年末年始(12/31、1/1、1/2)
- | お問い合わせ | 子育てふれあい交流プラザへ ☎ 093-522-4150
- | 所在地 | 小倉北区浅野3-8-1 AIMビル3階
- | ホームページ | <http://www.kosodate-fureai.jp/>



## 目 子どもの館HOW!?

幅広い年齢のお子さんや親子で安心して過ごせるコーナーなど、世代を越えたいろいろな交流ができる遊びとふれあいの施設です。また、毎月定期的に「子育て相談」や「各種教室」を開催するなど、子育て支援にも取り組んでいます。

- | 利用時間 | 10:00～19:00(貸館は20:00まで、子どもホールは21:00まで)
- | 利用料金 | 施設入場無料、一部コーナー有料
- | 休館日 | 不定期(月に2回程度)
- | お問い合わせ | 子どもの館へ ☎ 093-642-5555
- | 所在地 | 八幡西区黒崎3-15-3 COMCITYビル7階
- | ホームページ | <http://www.kodomo-how.com>



## 目 ホームページ「子育てマップ北九州」

北九州市の子育てに関する最新情報を提供するホームページです。子育てに関する施設が地図(マップ)で検索でき、大変便利です。

また、子育て支援についての制度やイベント等の情報も充実しています。希望する方には「子育て情報メール」の無料配信も行っています。

- | パソコン | <http://maps.kosodate-fureai.jp/>
- | 携帯電話 | <http://maps.kosodate-fureai.jp/m/>
- | スマートフォン | <http://maps.kosodate-fureai.jp/sp/>



## 目 親子ふれあいルーム

親子が気軽に集い、お互いに交流しながら、子育ての相談等ができる場として、区役所や一部の児童館内に設置しています。

- | 利用時間 | 区役所 平日 10:00～16:00  
児童館 館によって異なります。  
各館にお問い合わせください。

- | 利用料金 | 無料
- | 休館日 | 区役所: 土・日・祝休日・年末年始  
児童館: 日・祝休日・年末年始

| お問い合わせ | 各親子ふれあいルームへ  
上記ホームページ「子育てマップ北九州」で確認できます



乳幼児を抱える保護者の皆さんが、外出中に授乳やオムツ替えが必要になったとき、気軽に立ち寄ることができる施設です。

利用できる施設にはシンボルマークが掲示されているほか、ホームページ「子育てマップ北九州」でも紹介しています。