

～～シリーズ父としてできること⑥～～

◆1歳から小学校就学まで

【父の心得その五：子どもの体と心の健やかな発達をサポートしよう！】（読本60p～）

体の成長とともに、自意識や自立心も育ち始めます。

子どもとたくさん遊んだり、話をしながら、**社会性や正しい生活習慣も育んでいきましょう。**

○1～2歳の子どものために

- ・子どもの事故を防止する対応策をとろう。
- ・外遊びや体を使った遊びの相手を引き受けよう。
- ・**成長に差が出やすい時期**なので、離乳、言葉、トイレトレーニングなど**他の子と比べない。**
- ・子どもの好奇心や自立心を尊重した対応を。

○3～6歳の子どものために

- ・**健診や予防接種、けがや病気などに対応する時間を作ろう。**
→（読本66p「子どもの通院にそなえよう」をチェック！）
- ・保育所、幼稚園行事、保護者会活動などにできるだけ参加しよう。
- ・**妻と一緒に**子どものしつけについて考え、正しい生活習慣が身につくようにしよう。
- ・父親・母親それぞれの持ち味に応じて、遊びやしつけを分担しよう。

○就学期の子どものために

- ・学校や放課後児童クラブなどの行事にできるだけ参加しよう。
- ・PTA活動、放課後児童クラブの保護者会活動、地域の子ども会活動などに、**妻と分担して対応しよう。**
- ・**子どもの話をよく聞こう。**
- ・子どもの勉強を見てあげよう。
- ・塾や習い事などは、子どもの気持ちや個性をよく考え、妻と相談して決めよう。

★育児休業後は、仕事の進め方や時間管理も工夫しよう★

よりよいワーク・ライフ・バランスのために「先輩パパ」たちが実践している**調整術**をまとめました。

- ・段取り、スケジュールリング、優先度を細かく考える
- ・前倒しを意識し、時間当たりの生産性を高める
- ・仕事と家庭のすべてを計画の中に組み込む
- ・情報共有し、任せるべきことは任せる
- ・朝と夜のメリハリをつける

それぞれの詳細は、読本の63ページをご確認ください!!!

★参考サイト

内閣府 仕事と生活の調和推進室（カエル！ジャパン）

<http://wwwa.cao.go.jp/wlb/index.html>

『父親の仕事と育児両立読本～ワーク・ライフ・バランス ガイド～』は下記よりご確認いただけます。

<https://ikumen-project.mhlw.go.jp/library/download/wlb/>

◆本メルマガに関するアンケート

1分程度で完了の簡単なアンケートです。ご協力をお願いいたします。（Googleフォームでのアンケートです）

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScSzWRO9OlfbGPYNDyUK14WPY_-PEluZn8cYRfRt1fFx9sBFQ/viewform?usp=sf_link

◆健やか親子21（第2次）公式ホームページ

<https://sukoyaka21.mhlw.go.jp/>