

西区の  
パパ  
必見!!



西区の  
パパ  
必見!!

私たち「はぐくみ」  
vol.4

# hug kumi

発行日 / 平成29年3月

発行

新潟市西区役所 健康福祉課

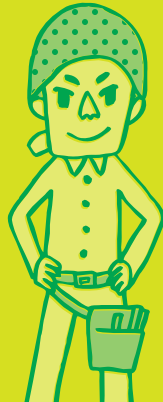
〒950-2097 新潟市西区寺尾東3-14-41

TEL025-264-7340 FAX025-269-1670

URL <http://www.city.niigata.lg.jp/nishi/>

企画・編集

hug kumi 編集委員会



●僕がお父さんになった日

<特集>

なんちゃって

## パパたちの居酒屋座談会

座談会特別インタビュー 先生、教えて!

これが我が家のスタイル (隣家の1日32組アンケート)

子どもが生まれたら 働き方が変わる!?

おすすめ! 西区お出かけスポット

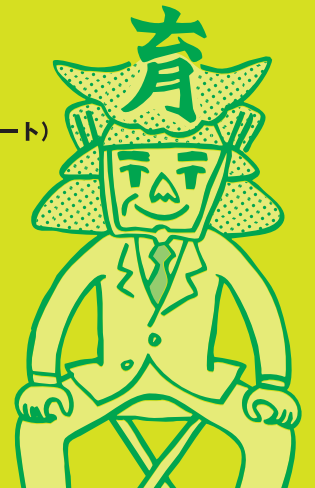
●公園ができるまで—西区建設課に聞いてみました!—

子どもの何を育てていくか?

●編集後記

●読者アンケート・緊急時連絡先カード

●子育て相談窓口一覧



## 僕がお父さんになった日

お母さんは、君をこの世に産み出すために一生懸命頑張っていたんだ  
お父さんは、どうしていいかわからず

そんなお母さんのそばにいることしかできなかった  
でも

君が生まれる時に立ち会えたことは、今までの何物にも代えがたい瞬間で  
思わず涙がでちゃったよ

君が産まれて、お父さんとお母さんも産まれた

君とお母さんとお父さんと新しい生活が始まった

みんなが初めてで、うまくいかないことや迷うことも多いけど

君が産まれた瞬間を思い出すと頑張れる

ありがとう

### Episode

赤ちゃんが産まれた時、どんな気持ちでしたか？

「これ以上のことはない気持ち。感動とか、喜びとかいう問題ではなかった。涙が出た。

もし迷っている人がいるなら絶対に立ち会えと言いたい」

「仕事柄危険な場面にはきちんと向き合えたが、出産はやはり壮絶。

どうしたらいいかわからなかった」

「最初の出産のときは、苦しんでいる妻を見るのが切なかった。

2回目の出産も、もし呼ばれたら行くつもりだ」

何物にも代えがたい瞬間。それから1カ月、半年、1年とあつという間…

元・男の子たちは今日も泣いたり笑ったり、汗かいて頑張っています。

西区の  
パパ  
必見!!

## hug kumi vol.4 CONTENTS

### 僕がお父さんになった日 01

～赤ちゃんが産まれた時、どんな気持ちでしたか?～

### パパたちの(なんちゃって)居酒屋座談会 02

### 座談会特別インタビュー 先生、教えて! 07

一新潟県立大学・人間生活学部講師 勝又 陽太郎

### これが我が家のスタイル 09

隣家の1日32組アンケート

### 子どもが生まれるなら働き方が変わる!? 14

パパも育児休業が取得できるの? 14

悩む仕事と子育ての両立 15

イクボス氏と部下A君 16

### おすすめ!西区お出かけスポット 17

これがあると安心!お出かけ持ち物リスト 17

お出かけスポット8カ所 18

お出かけ番外編「俺ナリ」 22

### 公園ができるまで 西区建設課に聞いてみました! 23

### 子どもの何を育てていくか? 24

一やぎもと小児科 柳本 利夫

STOP!!児童虐待 26

### 編集後記 27

### 読者アンケート・緊急時連絡先カード 29

### 子育て相談窓口一覧 30

居酒屋  
はぐくみ

カラオケ  
人情物語

やきとり

幸

我が家

# パパたちの なんちゃって居酒屋 座談会

パパだって、もっともっと育児に参加したい。仕事のオン⇔オフが、自分のペースでコントロールできればいいのだけれど……今日も時間に追われる毎日。お付き合いだって、おろそかにしたくない。大きな声では言えないけれど、趣味だってあきらめたくない。男たるもの、不器用なりに一生懸命、考えてます。“父親”という立場をつかの間忘れて繰り返しられるフリートーク。パパの本音、ちょいとのぞいてみましょうか。

登場人物

B斗さん(49歳)  
7歳と1歳半の女の子の  
パパ。ダンディなアラ  
フィフ世代。ゆとりある子  
育てスタイル。

D也さん(30歳)  
3歳3か月と9か月、ふたりの  
男の子のパパ。職業は  
機関士。趣味は筋トレと  
写経。

A太さん(31歳)  
10か月の男の子のパパ。  
転職を機に、夫婦で初め  
ての新潟生活をスタート。  
妻は育休中。

C郎さん(42歳)  
1歳3か月の男の子のパパ。  
最近脱サラして内装業を  
営む。夫婦ともクラシック  
カーを溺愛。

E人さん(43歳)  
3歳と0歳の男の子のパパ。  
子どもと過ごすアウトドア  
生活が大好き。新生児誕  
生に大わらわ。

ここは西区某所にある、居酒屋  
「はぐくみ」。口は悪いが料理の腕は  
確かな女将<sup>おかみ</sup>がひとりで切り盛りしている  
地元で人気のお店。開店準備にいそいそと動き回  
る女将の目に入ったのは、のれんをくぐる常連客5人。



## パパそれぞれの「育児感」クロストーク



**女将** 「あら、いらっやいませ〜。おひさしぶり、今日は何名様？」

**A太** 「5名様。ひとりはお早めに帰りたいい  
どうやら、西区在住のパパ友たちのプチ新年会  
のようです。」

**B斗** 「それじゃ乾杯っ! ぶはあ〜、仕事のあとの  
ビールは格別っすね! みなさんお元気でしたか? あいかわらずお仕事忙しい感じ?」

**C郎** 「まあ、ポチポチやってます」

**D也** 「A太君、そういうばマラソン大会出たんだ  
よね」

**A太** 「こっちはハーフで勘弁してやりましたよ(笑)。  
もう、年々カラダが重くなってきて大変です」

(一同爆笑)

**E人** 「A太君のところの子どもってまだ10ヵ月  
でしょ。手がかかるなかで、トレーニングの時  
間ってどうやって作ってるの?」

**A太** 「なかなか独身の頃のようにはいかないっ  
すよね。平日や休日の夜の、すき間時間を

うまく使って走り込みしてます」

**B斗** 「こうやって夜な夜なカーボローディング\*  
もしてると」 \*運動前に炭水化物を摂取すること

**A太** 「そうそう、これもアスリートにとって大事  
な栄養補給……って、違うか(笑)。飲み会  
や接待ゴルフに出かけるのも、いちおう奥  
さんには理解してもらってますよ。  
そのかわり休日は、子どもの相手するのが  
条件だけだ」

(一同うらやましそうに)

「そりや、よくできた奥さんだ」

独身の頃のように、  
時間は自由に  
使えない……



子どもの将来に、  
選択肢をたくさん  
用意してあげたい

**A太** 「ただ、いまは奥さん育児中だけど、そろそ  
ろ働く準備をしてる。そうすると、休日の時  
間の争奪戦が始まりますね。いまからドキ  
ドキですけど」

**B斗** 「A太君の奥さん、他県の出身だよな?  
身近に知り合いがいないと、閉じこもりが  
ちにならない?」

**A太** 「絵本の読み聞かせの会に行ってみたり  
コミュニティの集まりになるべく積極的に  
出かけたりして友だちたくさん作ってるみ  
たい。初対面の人と打ち解けるの苦手な  
ボクにくらべて、妻はたくましいっすね」

**C郎** 「B斗さんは、上の子が7歳でしたっけ。もう  
あんまり手がかからないよね。下の子の育  
て方にも余裕がでてきたでしょ」

**B斗** 「休日はなるべく子どもと関わろうと思っ  
て、いろいろ連れて歩いているね」

(一同) 「B斗さん、えらいね〜」

**B斗** 「子どもにとって、何が合ってるかを探求す  
るのが俺としても楽しいんだよね。ダンス  
やサッカーで身体を動かすことも楽しそう  
にやってるようだけど、運動とは真逆の趣  
味、陶芸もやらせてみてる。いろんなこと  
を経験させてあげるから、そのなかから好き  
なものを見つけてほしい、って感じかな」

**D也** 「そんな情報、どこで集めてるの?」

**B斗** 「学校で配られるチラシや、西区だより、市  
報にいがたなど。流し読みせずに、隅から  
隅まで目を通してし、ピンときたものに  
とにかく応募してる」

**C郎** 「教育熱心だね〜。二刀流? 三刀流?  
大谷選手超えちゃうんじゃない?」

**B斗** 「子どもってさ、自分で探ることができない  
じゃん。そこを手助けしてあげてるってわ  
け。D也さんはそのへんどう?」

**D也** 「あいかわらず仕事がハードでさ。朝早く  
て夜遅いんで、子どもとは土日にはできる  
だけコミュニケーションとるようにしてる。  
歩けるようになったばかりの下の子に顔  
を覚えてもらうことから始めてる(笑)」

**E人** 「D也さんとこの上の子、強烈なママっ子  
だもんね〜」

**D也** 「でも、丸一日子どもと一緒に過ごしてみ  
ると、妻の気持ちがほんとによくわかるね。  
こんなにストレスのたまる“作業”を毎日こ  
なしてるのか、と。だから時間あるときは、  
“遊んでおいで”と妻に自由時間を作って  
あげるようにしてる」

**A太** 「ストレスを上手に抜いてあげないと矛先  
がこっちに向くから……」

**B斗** 「無用な衝突は回避するとう」

**C郎** 「自動ブレーキ標準装備かよ(笑)」



## 「叱り方」ひとつで子どもは変わる

**D也** 「疲れているときは正直面倒だけど、ここ  
だけは頑張るしかないかな。でも、下の子  
(9ヵ月)はまだ授乳中なんで、ふたりまとめ  
て連れ出すことができないんですよ」

**E人** 「で、どうしてんの?」

**D也** 「上の子(3歳3ヵ月)は、ただいまイヤイヤ期  
の真っ最中。食べるの遅いしテーブルはグ  
チャグチャに汚すしで、もう大変。だから、  
仕事が休みの日は、上の子だけを連れて  
自分の実家に泊まりに行ってる。そう  
すると妻もだいぶゆっくりにできるみたい。  
実家の両親も孫と会えるから双方にメリッ  
トがあるよね」

妻にプレゼント  
したい“自由時間”



\*編集部より：実際の座談会は、昼間の公民館でノンアルコール飲料をたしなみながら健全に行われました。



- E 人** 「イヤイヤ期の食事問題、これけっこう悩みですよね」
- A 太** 「親にとってはイライラ期(笑)」
- B 斗** 「叱ってから後悔する、の繰り返し」
- D 也** 「妻からは“叱る”じゃなくて、“伝えてあげる”の!と毎回怒られてます。あまりに直らないんで半紙に“叱らない”と筆書きして冷蔵庫に貼られました」
- A 太** 「そんな書初めヤダ(笑)。でもそれ効きそうだわ〜」(一同爆笑)
- B 斗** 「過剰に手をかけすぎるとよくないと思う。子どもが“してはいけないこと”を自発的にどこかで自分で気づいてくれるようにならないと」
- C 郎** 「どうしても大人のペースに合わせようとしてしまうよね。子どもには子どものペースがある」
- D 也** 「結局、子どもの成長を待たほうがいい、という結論?」
- E 人** 「当たり前だけど、そうかもね。食べるのもちょっとずつ早くなってくるから」
- A 太** (メニューを見ながら)「ちょっと女将さん、この角煮ちょうだい。あと焼き鳥盛り合わせもね」
- 女将** 「心配しなさんな、オトナになるとこんなに食べるの早くなるんだから(笑)」

## 子どもの成長は自分の成長

- C 郎** 「うちは1歳3カ月。子育てはわからないことだらけだけど、とにかく可愛くてしかたない!」
- A 太** 「何やっても許せちゃうでしょ?」
- C 郎** 「それでもやっぱり叱ることはあるよ。ただ、妻からのルールとして“夫婦ふたり同時に叱るのはやめよう”と言われてる。たしかにそう思うんだけど、妻の顔をうかがいながら子どもを叱るという、ちょっと悩ましい状態(笑)」
- B 斗** 「奥さんが子どもを叱ったあとは、旦那さんがちゃんと“よしよし”とフォローしてあげるのは大事だよ。ふたりで叱ってしまうと、

子どもの逃げ場がなくなってしまうから。僕がやるのは、叱ったあとに子どもと一緒に風呂に入って、どうして叱られたのかをちゃんと子どもが理解するまでやさしく諭してあげること。つい大人の都合で叱ってしまった場合は、子どもにちゃんと謝る」

- A 太** 「お風呂タイムでフォローですか……。僕もお風呂は一緒に入るけど、まだおしゃべりできる月齢ではないから、センパイ、今後の参考にさせていただきます(笑)」
- B 斗** 「ま、なんだかんだ言っても、子どもの成長ぶりは見ていて楽しいよね」
- D 也** 「僕のやってる筋トレを真似して、腹筋運動できたの見たときは感動したね〜」
- A 太** 「帰宅したボクを見て、テンションがあがる時。つかまり立ちしてニコニコしてくれるのがうれしい。本当は眠いだろうに一生懸命ガマンしてくれてね」
- E 人** 「自分でお茶碗を持つことができた姿は、何枚撮ったかわかんないくらい写真撮った」
- B 斗** 「オムツが外れたときの抱き心地の変化に成長を感じたね〜」
- A 太** 「それまでできなかったことが、ある日を境に急にできるようになったときにヨロコビを感じるのが、父親のツボなんですよ〜」



成長の瞬間を  
何枚も写真に  
おさめたよ!

## 「オトコの趣味」を続けるための 駆け引き

- B 斗** 「子どもと一緒にできる趣味があるといいよね。うちは野菜作りが好きで、子どもと一緒に植えたり育てたりして遊んでる」
- A 太** 「C郎さんはクラシックカーが趣味ですよ〜ね」



- C 郎** 「妻と知り合う前から好きだったし、趣味をわかってもらったうえで一緒になったから、いちおう“公認”ってことになる感じ?」
- D 也** 「なんでそこ疑問形になるの(笑)」
- C 郎** 「県外のイベントに遠征していくことが多いんだけど、子どもが生まれてからは自粛中なのよ。仲間から誘いの電話が来たときとかさ、わざと妻に聞こえるように断ってみたりして」
- A 太** 「地味に戦ってますね〜(笑)」
- B 斗** 「何度もジャブを繰り返しながら“行ってくれば?”のセリフを待っている、と」
- D 也** 「駆け引きだよ〜」
- E 人** 「許可をスムーズにもらうためにも、家のことお手伝いしてポイント貯めとかないと」
- C 郎** 「そう、当店は等価交換だから」(一同笑い)
- A 太** 「今日の飲み会だってそう。ギリギリにならないと、言い出せなかったよね」
- B 斗** 「年末みたいに忘年会が続く季節は、2回目以降の飲み会は言いづらい…」
- E 人** 「私の仲間で、毎回同級会を欠席するやつがいて、どうしてかな〜といつも思ってたけど、結婚して子どもができたいまとなってはその気持ち痛いほどわかる(泣)」
- C 郎** 「妻からはリビングのカレンダーに自分の予定を記入するように言われてるんだけど、マジメに飲み会とかいろいろ予定を書き込んでたら、ある日“書いたからって、それぜんぶ決まったことじゃないんだからね!”とキレられちゃって」

- B 斗** 「まずは私に相談してよ、ってことでしょ」
- C 郎** 「でも、男性のほうが付き合いは多い、想像以上にいっぱいある、ということは妻にはわかってほしいよね」
- 女将** 「……つたく、好き勝手ばっかり言って。あなたたち、奥さんに電話しちゃうわよ〜」
- 一同** 「あ〜、それだけは勘弁して!」
- E 人** 「カミさんに対してのやさしさアピールも大事ってことですよ。何かやってます?」
- A 太** 「“いかにも手伝ってる感”を出すのは好きじゃないので、あくまでさりげなく洗い物を手伝うとか……」
- B 斗** 「ママひとりですぐお風呂に入れるように、僕と子どもで先に一緒に入る。毎日子ども優先で自分はササッと入浴をすませる妻が“久しぶりにくつろげた”と喜んでくれます」
- D 也** 「僕はマッサージが得意なので、全身くまなく揉みほぐしてあげてます」
- E 人** 「夫婦共通の趣味を持つのもいいですよ。うちはお互いTVドラマが好きなので、子育てと関係ない会話をしてあげると、気分転換になるみたい」
- C 郎** 「うちは家事が落ち着いてからの夫婦の時間を大切にしている。俺の帰りは夜9時ごろだから、それから風呂に入って、子どもを寝かしつけて、夜11時ごろから夫婦の時間。“コーヒー飲む?”って声かけて、美味しいのを一杯淹れてあげる。ゆったりと飲みながら、その日起こった出来事とかグチとか聞いてあげる」
- A 太** 「カッコいい〜。そのキラークレーズ、いただきます!」
- E 人** 「それじゃみなさん、理想の夫婦関係についてまだまだ語り足りないでしょうから、そろそろ二次会に……」
- 女将** 「そうそう、そういえばウチのお客さんに、子育て世代の夫婦の心理に詳しい先生がいたわよ。その先生に相談してみる? ただし、アルコール抜きで、ね!」
- 一同** 「ギャフン!」





座談会特別インタビュー

先生、教えて！

大人も感情に左右される生き物  
求められるスキルは  
「子どもに素直に謝ることができるか」

みなさんこんにちは。新潟県立大学の勝又と申します。夫婦ができるだけストレスなく子育てしていけるよう、誌面をお借りしてアドバイスをさせていただきます。

### 「叱る」という行為について

子育てのなかで「叱った後に後悔する」ことは、パパ・ママともによくあること。子どもの立場にたって考えてみましょう。子どもにとっては「何で叱られているかわからない」状態がいちばん不安です。多くの児童虐待のケースでもそうですが、子どもは自分が怒られた原因がわからないと、「自分が悪いから、こうした状況を招いてしまった」というストーリーを作りがちです。すべてを自分のせいにして背負い込んでしまうんですね。

私は子どもには「自分の責任」と、「自分以外の責任」をしっかり区別できるようになって欲しいと思っています。

だから、叱るときにはかならずその理由を説明することが重要だと考えていますし、たとえば子どもがママに叱られたあとに「ママはどうして怒ってたんだろうね?」と、その理由について想像力をふくらませながら一緒に考えてみたりもします。パパと子どもと一緒に入るお風呂タイムは、そんなコミュニケーションに最適の場だと思います。そうはいつでも大人だって人間ですから、ときには理由など考えず感情的になって子どもを叱っ

てしまうことがある。もちろん暴力などは論外ですが、大人とはいっても、感情や気分の波は完璧に制御なんてできないんですね。そんなときは「さっきはゴメン。あの時はパパがイライラしてて八つ当たりしちゃった」と素直に自分の非を認めて子どもに謝ることも大切です。私も普段そうしてますよ。もちろん、子どもが小さくて話の内容を理解できなかったり、大人もうまく説明できないこともあるでしょうが、日頃からそうやって言葉を子どもにかけていくことで、親の気持ちの動きや姿勢を子どもに感じてもらうことが大事だと思います。

### 「理想のパパ像」 ……それがプレッシャーに!?

最近は家事や育児に積極的に関わりたいと思うパパも増えてきました。ママたちからはそんなパパの姿勢を歓迎する声がある一方で、余計なことはせずに「カラダを使った男ならではの遊びを子どもに教えてほしい」「家庭内ではどっしりと構えてほしい!」……といった声が聞かれることもあります。実はこうした言葉、家事や育児に積極的に関わろうとするパパの心を折ることもあるんですね。

これらの言葉の多くは「ママや世間が抱く、ステレオタイプの父親像」ではないでしょうか。いまは

多様化の時代。細かな家事が得意な男性だって多いし、夫婦や家族のかたちも様々です。ちょっと極端かもしれませんが、皆さんに考えてほしいのは「明日、パパが突然いなくなるかもしれない——それでも、そう思いますか?」ということ。そうだとしたら、世間一般のイメージで語られる「父親らしさ」よりも、その父親が「どういう人間なのか」を子どもの目にしっかりと焼き付けておきたいとは思いませんか?子どもとのかかわりの中では、「親」としての振る舞いととも、「身近な一人の大人」としての姿も大切にしたいものです。私は「良いパパ気取らないでよ!」とよく妻に叱られますが(笑)、自分たちの子どもにとってパパやママがどうあったらいいのか。それぞれのご家庭であらためて考えてみるのはいかがでしょうか。

### 「気持ち」でぶつかることを恐れない

イヤイヤ期の真っただ中のパパ・ママ、お疲れさまです。いつか終わるとはわかっているながらも、大変な毎日かと思えます。なるべく笑いに交換して、乗り越えていきたいですね。そのためにも、子どもと切り離れた夫婦ふたりの時間を作ることは大事です。「後悔や葛藤」「しつこさをどうやったらいいか」……ママにもいろんな悩みがあると思います。まずは解決を急ぎすぎずじっくりと話を聴きましょう。でも、「イヤイヤ期も成長のひとつ」などという物言いは、正論ではあっても、感情的には受け入れられるものではありませんから、注意してください。

他方で、ママの子育て方法に気になる点を見つけても「これを伝えてしまうと、ママとの関係がギクシャクするかもしれない」と思うことがあります。多くのパパは面倒くさがってスルーしてしま

うんですが、ここは腹をくくって正直な気持ちを伝えることも必要です。ママは、話の内容よりも「覚悟」を見ているんだと思いますよ。私たちは「家族」が自然につながっているものだと思いますが、「親も他人」「夫婦も他人」、子どもだって「他人」なんです。「他人」だから、その人の「領域」は大切にしていなければならない。自分の「領域」と相手の「領域」は大きさもカタチも違うものであり、侵されたくない「領域」もある。でも「他人」だからこそ、どうつながったらいいのかわかるといえないし、何か問題が起きたら、話し合いでしか前には進めない。子育てで起こりうるさまざまな事象も、そのつど「他人」同士が状況に応じて話し合う。それが唯一の方法だと私は思っているし、そのプロセス自体が本当は面白いのではないのでしょうか。



新潟県立大学・人間生活学部講師  
勝又 陽太郎

教育・臨床心理学のエキスパート。多くの悩みを持つ子どもたちと実際に向き合い、カウンセリングを進めるなかで得られた研究成果を活かし、子育て世代の支援を続ける。自身も5歳の男の子のパパでもある。

### 勝又先生からの「子育てワンポイントアドバイス」

子どもを叱るときには、その理由も説明しながら

悩みを相談されたら、まずは感情に共感すること

夫婦も「他人」ととらえ、話し合いで解決の糸口を



「パパたちの居る座談会」 インタビュアー：はぐくみ編集委員(畑澤清志/杉原テルトモ) 文：畑澤清志  
先生教えて! インタビュアー：はぐくみ編集委員(畑澤清志/杉原テルトモ)

これが

# 我が家のスタイル

他の家はどうしているの？ 知りたいけれど、なかなか聞けない  
「隣家の1日」を新潟市内32組のご夫婦にアンケート。大事にしているコトが違うと毎日の生活スタイルも違ってきますね。  
あなたの家族にとって居心地の良い「我が家のスタイル」とは？

8人家族

3人+1匹  
家族

## パパは日々どんな育児をしているの？ (新潟市32人のパパ調査)

### 仕事の日

子どもや家族と団らん(帰宅後) 11人  
子どもと一緒に風呂 …… 7人  
夜の寝かしつけや準備 …… 7人  
保育園・幼稚園への送迎 …… 6人  
子どもの朝食のお世話 …… 2人  
朝の子どもの身支度 1人/ 出社前に遊ぶ 1人/  
子どもの夕食のお世話 1人

### 休みの日

一緒に遊ぶ/ 家族の時間  
(午前 24人)(午後 22人)(夜・団らん 19人)  
子どもと一緒に風呂 …… 17人  
夜の寝かしつけや準備 …… 8人  
お昼寝の寝かしつけ …… 7人  
習い事送迎 3人/ 子どもの身支度 2人/ 子どもの朝食のお世話 2人/ 子どもの夕食づくり 1人/  
子どもの夕食のお世話 1人

## 短時間で家事育児をやりくり 休日は家族で一緒に過ごす

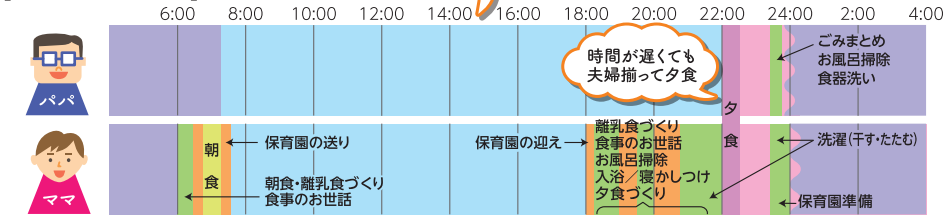
### ■ 家族構成

夫: 製造業・正社員(31歳)  
妻: 公務員事務職・正社員(28歳)  
長女(1歳・保育園)

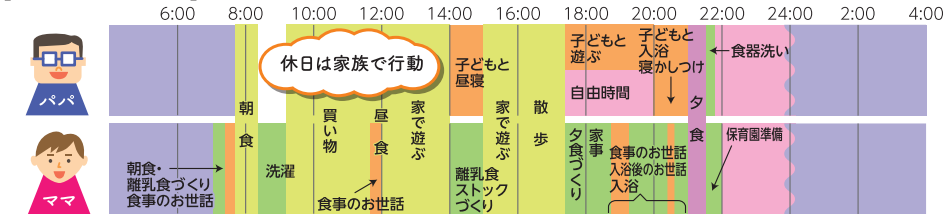
夫 正社員 妻 正社員

平日、パパは子どもと過ごす時間がありません

### 【パパが仕事の日】



### 【パパが休日の日】



経済的に楽なものもありますが、ママが仕事を続けたかったので共働きを選択しました。ママの職場には子育て中の女性がたくさんいて出産しても定年まで働くことが可能です。保育園から急に連絡がきた場合、パパの会社は園から遠いのでママが対応するようにすると育休前から決めていました。

平日はママが帰宅後に子どもの世話と家事を一人でこなしているのが大変です。でも、パパも夕食後の食器洗い、ゴミをまとめて捨てる、お風呂掃除をするなど、できる範囲の家事を頑張っています。パパが平日は子どもと過ごす時間がなかなかとれない分、休日は3人で過ごす時間を大事にしています。

## 夫婦で話し合い “今”しかできない子育てを楽しむ

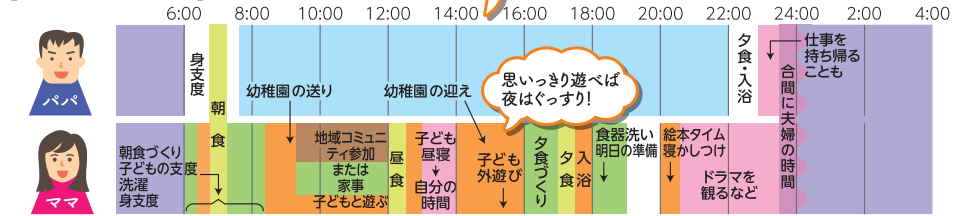
### ■ 家族構成

夫: 会社員・正社員(34歳)  
妻: 公務員・育休中(37歳)  
長男(6歳・幼稚園)/ 次男(4歳・幼稚園)  
三男(2歳・自宅育児)

夫 正社員 妻 育休中

平日、パパは子どもと過ごす時間がありません

### 【パパが仕事の日】



### 【パパが休日の日】



我が家の場合、平日はパパの帰宅が遅く子どもに関われないため、休日は子どもの習い事、お風呂や寝かしつけ(絵本タイム)など、パパが担当しています。ママは平日子どもにかかりきりのため、休日は自分の時間を作って気分転換をしています。子育てに関して夫婦で大事にしていることは、

「子どもを認める」「ほめる」「待つこと」です。実家に孫を連れて行く時間も大事にしています。そして夫婦の仲が良いことも大事。子どもの「出来ること」が増えた時、子育ての楽しさを感じます。ママは、子どもが小さくてカワイイ時期に、今しかできない子育てを可能な限りしたいと思っています。

睡眠時間 家事時間 仕事時間 子どもに関わる時間 自分の時間 夫婦の時間 家族の時間 コミュニティの時間

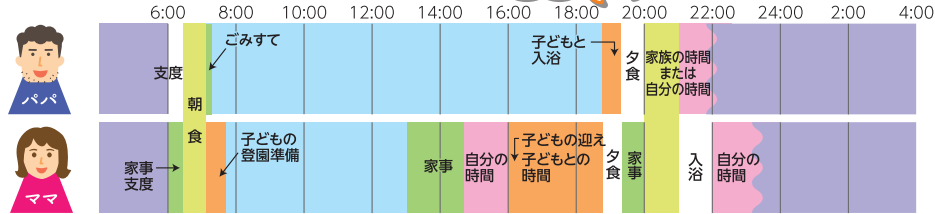
# パパの趣味が 子どもの食育につながる

## ■ 家族構成

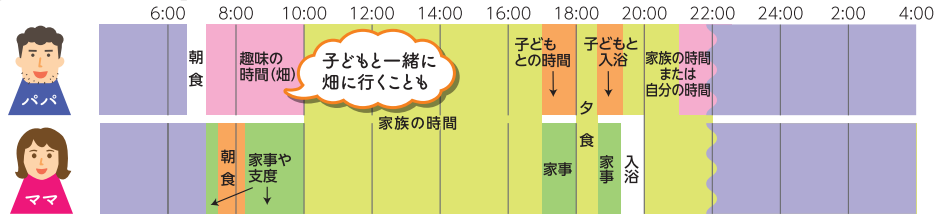
夫：内装業・正社員(37歳)  
妻：福祉関係パートタイム(33歳)  
長男(3歳・保育園)

夫 正社員 妻 パートタイム

### 【パパが仕事の日】



### 【パパが休日の日】



子どもと関わる時間を大事にしたいと考え、ママは現在のパート勤めになりました。パート後は夕食などの家事を全て済ませ、夕方は完全に子どもと遊べる時間にしています。

パパはできるだけ早く帰宅し、子どもと一緒に夕食・入浴ができるようにしています。育児はママ中心になりがちですが、同じ方向性で育児ができるように大事にしているのが夫婦間の情報

共有です。保育園からの急な呼び出しや通院などは、融通のきく仕事をしているママが担当しています。

休日はパパの趣味である畑や釣りに子どもを連れて行き、土や生き物に触らせています。野菜と一緒に育てて収穫し、食べ物の苦手克服を目指したりと、楽しみながら子どもの食育にもつなげたりしています。

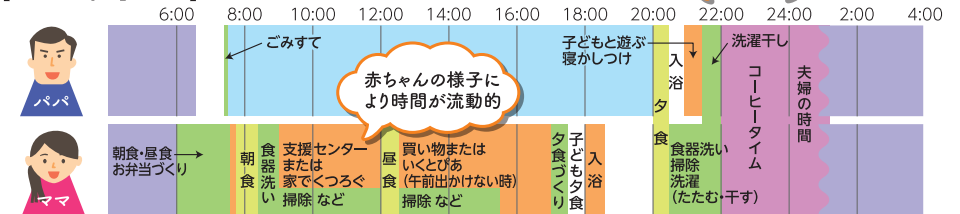
# 趣味が共通 毎日のコーヒータイムも一緒

## ■ 家族構成

夫：自営業(42歳)  
妻：専業主婦(36歳)  
長男(1歳)

夫 自営業 妻 専業主婦

### 【パパが仕事の日】



### 【パパが休日の日】



以前は共働きでしたが、妊活&資格取得のため、今のライフスタイルになっています。平日の帰宅後や休日も家にいる時は、パパも育児や家事の協力をするようにしています。休日もお出かけない時は、パパが掃除をしています。子どもを寝かしつけた後、パパはママにコーヒーを淹れてくれます。休日は、夫婦共通の趣味である車のイベントに行くことがあります。まだ子ども

が小さいので、今は子どもとママは留守番です。もう少し大きくなったら3人で行きたいと思っています。子どもが夜中に泣き止まない時は、子育ての大変さを感じる時もありますが、日々子どもの成長を見ると、嬉しくなります。夫婦では、今日一日の出来事を話すことを大事にしている、子育てでは子どもにたくさん話しかけることを大事にしています。

## 我が家の秘訣

たくさんのアンケート回答ありがとうございました。その中から、「我が家がうまくいく秘訣」をご紹介します！

休日はコーヒータイムを設けて全員が同じテーブルに集まるようにしています。

ママがひとりの時間を楽しめるように、パパは平日の夜に息子と散歩に出かけます。休日もパパが子どもを連れ出しています。

パパは平日の夜、1時間ほどランニングマシーンで運動しリフレッシュしています。休日は子どもを遊びに連れて行ったり、お昼ご飯を作ったりしています。子どもは「遊びはパパ担当!」と思っている様子。海、自転車、カイト、ラジコン等、趣味を子どもと楽しんでいます。

休日は夫婦で一緒に夕飯を準備し、良い夫婦の時間になっています。夕飯は必ず祖父母を含む7人で食べることにしています。

パパはなるべくママに電話やメールをし、気づかっています。

休日の午前中、パパはスイミングや自転車など趣味の時間を楽しんでいます。その分、平日はなるべく早く帰宅し、子どもと遊ぶ時間も大切にしています。

休日、ママは1歳育児が中心なので、7歳の子どものプールやサッカーなど習い事の送り迎えはパパが行っています。休日の昼食と夕食は、家族のレクリエーションと妻の手間を省く目的でほぼ外食しています。

おばあちゃんが日中、子どものお世話をしてくれているので、毎日感謝の気持ちを伝えています。

ママが時々食べる高級スイーツには目をつぶることにしています。





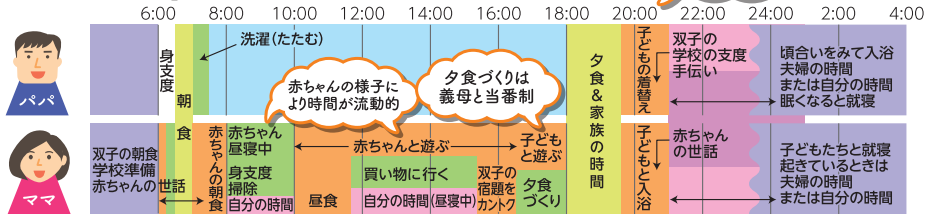
## 2世帯同居の8人家族 家族みんなで子どもを育てる

夫 正社員 妻 専業主婦 2世帯同居

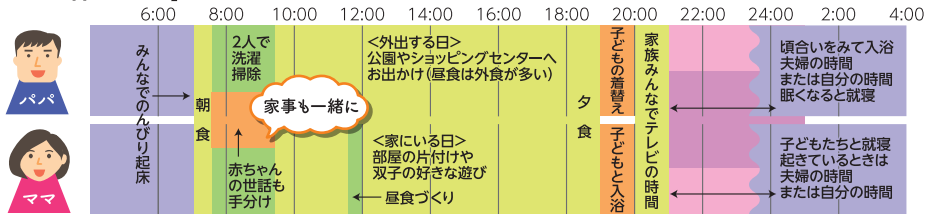
### ■ 家族構成

夫：技術職・正社員（37歳）／妻：専業主婦（35歳）／長女・次女双子（6歳・小1）／三女（9か月）／夫の両親／夫の姉

### 【パパが仕事の日】



### 【パパが休日の日】



2世帯同居の8人家族です。大事にしていることは「家族みんなで子どもを育てること」。  
パパは家事も育児も何でも進んで行い、夜の家族時間はママ以外のおとなが赤ちゃんをみているため、ママにとって良い息抜きになっています。特に、パパの母は上の双子が赤ちゃんの時から沢山サポートしてくれていて「子どもにして欲しいこと・して欲しくないこと」がしっかり共有できて

います。安心して子どもを預けることができ、願います。お願いされることで信頼関係がより深まりました。パパとママはお互いの両親にも、もちろんお互いにも、感謝の気持ちをきちんと言葉で伝えるようにしています。  
ママは第3子出産にあたりパート勤めを辞め専業主婦になりましたが、3歳になったら保育園に預け、また仕事をする予定です。



### オトーサンのつばき

我が家のお兄ちゃん（7歳）とは生まれてすぐの頃から一緒にお風呂に入っています。初めは風呂桶の横巾に収まるかわいい赤ちゃんだったのに、今は縦方向に横たわると頭がつかえるほどに成長。身体つきも最近始めたサッカーのおかげで筋肉質のしなやかなボディに変化してオトーサンはびっくりしています。

そんなボディのお兄ちゃんに加え、弟ちゃんも一緒にお風呂に入りました。風呂桶は大中小の男子で満員ですが、みんなで入るお風呂は笑顔も満員です。仕事が忙しい日もあるため毎日は難しいですが、そのゆっくり・まったりとした時間を大事にしています。

睡眠時間 家事時間 仕事時間 子どもに関わる時間 自分の時間 夫婦の時間 家族の時間 コミュニティの時間

## 子どもが生まれてから働き方が変わる!?



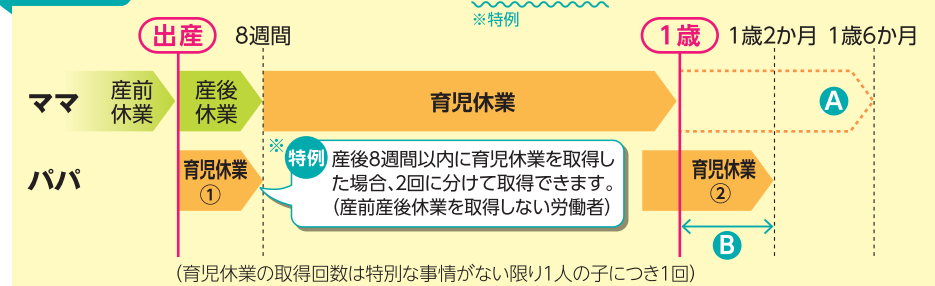
「やりがいを持って働きたい。家庭生活も子育ても充実させたい。」

仕事と家庭・子育てを両立させたいパパに、活用できる制度や企業の取り組みをご紹介します。

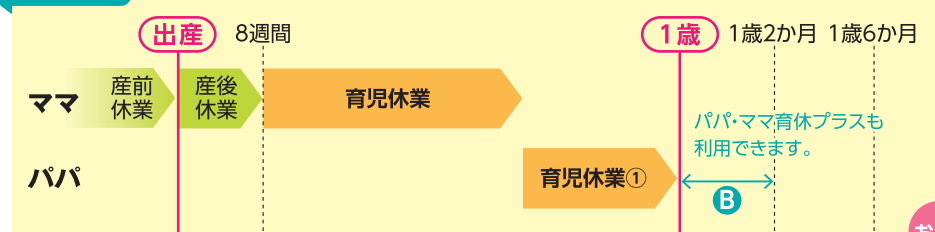
### パパも育児休業が取得できるの?

育児休業は、原則として1歳になるまでの子どもを育てる男女従業員が取得できます。妻が育児休業中や専業主婦の場合も夫は育児休業を取得できます。家庭の事情やパパが休みやすい時期に合わせた取得や、短期間だけの取得も可能です。

### 取得例 1 出産直後、ママの職場復帰前後2回に分けてパパも育児休業を取得



### 取得例 2 早めに職場復帰するママとパパがバトンタッチして育児休業を取得



育児休業取得までの事前準備  
育児休業の使い方など  
(厚生労働省ホームページ)  
※内容が変更になる場合もあります。

**A 1歳6ヶ月まで延長が可能**  
子どもが1歳以降、保育所等に入れな  
いなど一定の要件を満たす場合、休  
業期間を子どもが1歳6ヶ月になるま  
で延長できます。

**B パパ・ママ育休プラス**  
パパとママの両方が育児休業を取得  
し「パパ・ママ育休プラス」の特例と  
なった場合は、休業期間を子どもが  
1歳2ヶ月になるまで延長できます。

### 育児休業対象者

- 育児休業申出時に、1歳未満の赤ちゃんを育てている、または予定がある。
- 会社や事業所などに雇用されている会社員・労働者である。
- 無期契約社員 → 取得できます。
- ※ 労使契約により雇用1年未満の場合は取得できない場合があります。
- 有期契約社員(パート派遣契約社員) → 条件を満たせば取得できます。

※ ①②の要件をいずれも満たした場合のみ取得可能  
① 同一の事業主に引き続き1年以上雇用されている  
② 子が1歳6ヶ月になるまでの間に、その労働契約(労働契約が更新される場合)は、更新後のものが満了することが明らかでないもの  
<育児・介護休業法に関するお問い合わせ>  
新潟労働局雇用環境・均等室 025-288-3511

### 男性の育児休業取得促進事業奨励金

新潟市内の中小企業に勤務する男性労働者が育児休業を取得した場合その事業主とご本人に奨励金を支給します。

- 10日以上育児休業を取得した男性労働者 → 10万円
  - 上記労働者を雇用する事業主 → 30万円(1回限り)
- ※ 国の出生時両立支援助成金の対象となる事業主を除く。

<お問い合わせ>  
市民生活部男女共同参画課 電話:025-226-1061  
e-mail danjo@city.nigata.lg.jp

※平成29年3月現在の制度を紹介しています。

## 悩む仕事と子育ての両立

～こうやって職場が変わった！イクボスのススメ～

ファザーリングジャパン新潟の代表を務める大堀正幸氏(大堀商会社長、43歳)は、男性が育児に関わることで①ママの育児ストレス軽減②ママの就労サポートで家計収入増③夫婦がパートナーとして支え合い、子どものモデルに④男性にも生活力がついて地域や仕事につながる能力アップやヒントが得られる。と経営者の目線から提案しています。

一番大切な①を長くとり、無駄な④移動時間を少なくするために取り組んだのは「地域密着」マーケティングです。担当者の商圏を絞り込んで、その地域で自社のシェアを高めました。そしてITで出勤を管理。今までタイムカードを押すために会社に寄っていた時間を削減。削減対象は会議や無駄なCCメールにも及びました。社員が自律的に時間分析し、タイムマネジメントができるようになっていきました。在宅勤務も効果的でした。13人で8時間勤務を週一回×1カ月行い生産性は低下しませんでした。集中業務を理解し、タイムマネジメントできる人は仕事ができることが分かりました。



### イクボスとは…

職場で共に働く部下やスタッフのワークライフバランス(仕事と生活の両立)を考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績も結果を出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむことができる上司(経営者・管理職)のことを指します。

### 働き方を改革!

大堀商会(本社・新潟市)は水道工事、リフォーム、空調メンテナンスを事業の柱とする会社です。ワークライフバランスを実践するには、生活(ライフ)に充てる時間を会社、社員それぞれが工夫する必要があります。そこで最初の課題である業務の効率化に向けて社員のモチベーションを上げるために、短縮した時間の一部を社員に還元していききました。具体的な時間短縮(時短)手法はITを活用し、まずは社員が働いている時間の配分を調査。

- ①お客様コミュニケーション
- ②現場管理
- ③社内業務
- ④移動時間 の4項目に分けて調査しました。

### イクボスのきっかけ

大堀氏が育児する父親たちの団体・ファザーリングジャパン新潟を立ち上げたきっかけはある社員の家族にありました。社員の妻が末期がんを宣告され、幼い2人の娘の育児のため長期休暇を申請。休暇ではなく、彼が家庭と仕事を両立させながら働くにはどうしたらいいかを考えました。在宅で働ける体制を作り、5年経った今も仕事と育児を両立し続けています。今、その彼は社内のワークライフバランス実行委員長としてリーダーシップを発揮しています。



### 育休を取得したパパに聞いてみました!

- 職業：公務員 ●年齢：33歳
- 取得期間：第1子誕生の1ヶ月後から1ヶ月間

#### Q1 育休を取得しようと思った理由は?

育児は妻1人でやるものではないので、僕も育児に参加したくて取得しました。

#### Q2 上司や同僚の反応ははどうでしたか?

「育休を取得したい」と言ったときは、制度があるから上司はあっさり了承。今までに男性で育休を取得した人はいなかったけど、特に驚かれはしなかったです。ただ、忙しい職場なので、同僚はしわ寄せがくるのを嫌がる雰囲気はありましたね。

#### Q3 育休中はどうな風に過ごしていましたか?

妻と1日交替で家事(掃除や料理、洗濯)、妻の休息時間に子どもをみたり、子どもの入浴や寝かしつけをしたりしていました。子育てがこんなに大変だと思わなかったです!! 親に改めて感謝です。

#### Q4 職場復帰をして変わったことはありますか?

育休取得前に比べ、家に早く帰りたくなりました。子どもがいる同僚への思いやりも深まりました。

## イクボス氏と部下A君



部下A君は30歳、ボスの私は45歳。  
2015年生まれの子を持つパパ同士。  
A君の子供は第1子で12月生まれの男の子、我が家は第2子で同じく男の子、4月生まれ。同年に生まれたものの今の時期は8ヶ月の差は大きく、我が家はすでにどこでも歩き回り今にも話し始めそうですが、A君宅は歩くまでもう少しかかるかな。  
A君とは自然と「うちの子が～」と子育ての話になる。15歳年の離れたパパ同士ですが、泣く子の前では上司も部下もなく、お互い時間を作り家族との時間を大事に過ごしています。お互い飲みには誘いません(笑)。

### ボスのアドバンテージ「+15歳+α」

#### 部下A君は…

**+15歳**: 経験と実績と情報量による一言で言えば「自信」、急な発熱や転んだり頭を打ったり、1人目を経験していることもあり多少の事では慌てません。  
**+α**: ボスがゆえに時間の調整がつけやすい。家族との時間も考慮した業務配分ができる。さらにボスなのでA君よりも多少給料が高い(笑)。経済的な不安は最小限で落ち着いた生活ができています。  
**A君**のアドバンテージは「若さ・体力・行動力」、ここは全く敵いません。ずるいのは、ボスも子育てしていることを織り込み済みのため、子どもネタを使いご機嫌伺いをされる事ですね(笑)。

イクボス氏: 新潟市在住。イクボスであり、2児のパパ。



※4コマ漫画はフィクションです

### 育児休業

だけじゃない

### 活用できる「両立支援制度」

【育児・介護休業法】法律で義務となっているため、会社に制度がなくても取得できる制度です。

#### ■子の看護休暇

小学校入学前の子を養育する労働者は、その事業主に申し出ることにより、1年に5日(子が2人以上の場合は1年に10日)まで、年次有給休暇とは別に病気・けがをした子の看護等のために休暇を取得することができます。半日(所定労働時間の二分の一)単位の取得が可能です。  
※有給か、無給かは、会社によって異なりますが、査定に関わる「欠勤」扱いにはなりません。

#### ■所定外労働(残業)の免除

事業主は、3歳に満たない子を養育する労働者が請求した場合においては、所定労働時間を超えて労働させてはなりません。

#### ■時間外労働の制限

事業主は、小学校入学前の子を養育する労働者が請求した場合においては、1か月24時間、1年150時間を超えて時間外労働をさせてはなりません。

#### ■深夜業の制限

事業主は、小学校入学前の子を養育する労働者が請求した場合においては、深夜(午後10時～午前5時まで)において労働をさせてはなりません。

#### ■配置についての配慮

事業主は、労働者の転勤については、その育児の状況に配慮しなければなりません。

<お問い合わせ> 新潟労働局雇用環境・均等室 025-288-3511



# おすすめ! 西区お出かけスポット

子どもと思いきり遊べる場所や、雨や雪の日にも楽しめる施設をご紹介します。

“パパならではの”のわんぱく遊びが子どもにはとっても新鮮。

お休みの日は子どもと一緒に走り回ってパパもリフレッシュしましょう!!

Papa  
&  
Mama  
Item

## ✔これがあると安心! お出かけ持ち物リスト [新生児〜3歳くらいまで]

2、3時間のちょっとしたお出かけ用に、バッグにまとめておくと安心ですよ。

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ オムツ<br/>★新生児 5〜6枚程度<br/>★1歳以降 2〜3枚程度<br/>(お子さんの様子に合わせて)</li> <li>■ おしり拭き</li> <li>■ ビニール袋<br/>使用済みオムツや汚れ物を入れる消臭タイプの処理袋もあるよ</li> <li>■ 着替え<br/>★0歳/肌着・ロンパース・靴下 各1〜2セット<br/>★1歳以降/肌着・上下服・靴下 各1セット</li> <li>■ 上着<br/>カーディガン・パーカー など<br/>肌寒いときに羽織れるもの</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ハンカチ・タオル・ガーゼ・ティッシュ</li> <li>■ スタイ</li> <li>■ 帽子<br/>日中のお出掛けには必須アイテム(夏は強い日差しを避け、冬はニット素材で暖かく)</li> <li>■ 母子手帳等<br/>(母子手帳・保険証・受給者証)</li> <li>■ 絆創膏</li> <li>■ 虫除けグッズ・日焼け止め<br/>夏のお出かけや公園で遊ぶ時などに</li> <li>■ 抱っこ紐</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 飲み物<br/>マグや水筒</li> <li>■ おやつ<br/>年齢やアレルギーに応じたおやつ(おやつケースやタッパーなどに入れると便利)</li> <li>■ ミルクセット<br/>近場なら、ミルクを飲ませてからお出かけしてもいいね</li> <li>■ おもちゃ<br/>公園へ遊びに行くならお砂場セットやボール<br/>ぐずったときやおむツ交換のときにお気に入りのおもちゃがあると安心</li> </ul> |
|---|--|--|

## 車で出かけの際は チャイルドシートも忘れずに ✔

### パパ&ママのお出かけアイデア

#### パパママ兼用のバッグ!

パパも持ちやすいバッグならデザインはシンプルが一番!リュックは両手が空いて便利。トートはパッと取り出せるのが魅力!



トート派

リュック派

#### だら〜ん防止に! 抱っこ紐袋

抱っこ紐を腰につけたまま収納する袋があると便利!市販もあるけど、手作りするママも、他にはヘアゴムを抱っこ紐の腰ベルトに通してまとめる方法もあるよ☆



#### ブランケット&薄掛け

季節に応じて車に用意しておけば、風よけや体温調節に使えて安心!

#### ペットボトル用コップ

直接口をつけなくて衛生的☆市販のペットボトルが水筒に早変わり!ネット通販でも買えます。



#### ファスナー付ビニール袋

透明なので中身が一目瞭然!カバンの中身がスッキリきれい!



地元の人やファミリーに人気の穴場スポット! 遠浅で透明度も高く、カニやヤドカリにも出合えるかも!? 日本海に沈む夕日も絶景です! 海沿いを新潟から巻方面に進み、内野新川大橋を過ぎ左折したら、右側に砂利道

がありトンネルを抜けたら到着です。

海水浴場開設期間は監視員の案内をきいて遊泳区域内で安全に海を楽しもう!



西区といたら海。自然の中でパパといっばい遊ぼうよ!

## 内野浜海水浴場

所在地 新潟市西区五十嵐3の町  
問い合わせ 海水浴場開設期間中(7月中旬〜8月中旬)  
025-264-7630(西区役所農政商工課)  
利用時間 9:00〜17:45  
利用料金 海水浴場・砂浜利用 無料



Googleマップ



夏場のみ仮設トイレあり/サーフィン不可/ボードセーリング不可/水上スキー不可



生き物が大好きなら、春〜夏のお出かけは佐潟に決まり。

ザリガニ、メダカ、ドジョウ、カブトムシ

シにクワガタなど、大物をつまえて、子どものキラキラの笑顔を得よう! 駐車場脇にある「佐潟水鳥・湿地センター」には、多機能トイレもあります。自動販売機がないので、暑い日には飲み物を忘れずに持参しよう。

カブトムシもいるんだよ!

佐潟は動植物の宝庫。一生モノの思い出を探しにレッツゴー!!

## 佐潟公園

住所 新潟市西区赤塚5404番地14  
問い合わせ 025-264-3050(佐潟水鳥・湿地センター)  
利用時間 年中無休(佐潟水鳥・湿地センターは9:00〜16:30)  
※11月〜翌2月の土日は7:00〜  
定休日 佐潟水鳥・湿地センター(月曜定休(祝日の場合は翌日))  
利用料金 入場無料



Googleマップ



駐車場140台/佐潟水鳥・湿地センター/自然生態観察園/遊歩道/遊具広場/芝生広場

●多機能トイレ: 車いすに対応した広さがあり、オムツ交換台、ベビーチェアなども備えたトイレ





たくさんの遊具がある「あそびの広場」は大きな滑り台が印象的。青い芝生が広がる「みどり」「のぞみ」と合わせて3つの広場があり、野球場や室内コート・多目的グラウンドも隣接している公園です。天気の良い日はお弁当を持って、自然を感じながら子どもと思っきり遊ぼう。



開放感のあるひろーい公園で、たっぷり遊ぼう!

## みどりと森の運動公園

住所 新潟市西区板井1018番地1  
 問い合わせ 025-264-7661(西区役所建設課)  
 025-379-3766(運動施設)  
 利用時間 公園・特に時間制限なし 運動施設:9:00~21:00  
 休業日 運動施設:12/29~1/3 ※臨時休業あり  
 利用料金 公園利用 無料(運動施設は別途料金)  
 ホームページ <http://www.spofit.jp/nishi/midorimori-sports-park/>



Googleマップ



駐車場614台/授乳室は野球場内の事務所に申し出/パーベキューは「休憩広場」にてコンロなどを使用(直火禁止)予約不要。



緑いっぱいの中に、遊具や砂場、花壇があり、老若男女問わず人が集まる憩いの場。春には満開のチューリップ、夏には水遊びが楽しめます。ハイハイの赤ちゃんにお弁当を食べさせるときなどに、畳の部屋がある無料休憩所が利用できるのは嬉しい。蚊の多い季節には虫除け対策を忘れずに行きましょう。

遠くに見える海



季節の表情が楽しめてピクニックにおススメ!住宅街の緑地公園

## 寺尾中央公園

住所 新潟市西区寺尾中央公園1番1号  
 問い合わせ 025-264-7661(西区役所建設課)  
 利用時間 年中無休  
 利用料金 無料

和風で落ち着く無料休憩所



Googleマップ



駐車場30台/多機能トイレ内オムツ交換台なし/施設:運動広場/芝生広場/遊戯広場/2万本のチューリップ花壇/約50種類のバラ園/せせらぎ/休憩所/東屋/ログハウス



ごみ処理の熱を利用した屋内プール施設。500円でプールとお風呂を利用してリーズナブル。お食事処や、カフェ、休憩どころもあり1日遊べます。パパさんたち、今日は雨でどこ行こう?と迷ったらぜひ「アクパ」へGO! プールのついでにお風呂も済ませて帰ったら、夜はいつもよりゆったり過ごせます♡



キッズルームもあるよ!

きのこシャワーはパパの打たせ湯に!?

1日中遊んで旅行気分♪プール&お風呂でパパもリフレッシュ!

## 新潟市ふれあい アクアパークにいがた

住所 新潟市西区笠木3629番地1  
 問い合わせ 025-264-6400  
 利用時間 10:00~22:00(5月~9月の土日祝日および7/25~8/31の期間 9:00~22:00)  
 休館日 毎週水曜日、年末年始、その他施設点検日  
 利用料金 大人(中学生以上)500円、小人(3歳~小学生)250円、3歳未満無料  
 ホームページ <http://www.aquapark-niigata.jp>



Googleマップ



駐車場250台/男女共トイレにオムツ交換台/更衣室にベビーベッド/授乳室利用は受付に申し出/施設内への飲食持込不可(概ね2才以下のお子様とアレルギーをお持ちの方は専用の飲食物の持込が可能)/3歳未満のお子さんにプール用オムツの着用をお願いしています。



裸足で遊べるフロア

2階の「わいわいコーナー」には子どもが遊べる滑り台があり、オープンな雰囲気でもパパが子どもと気軽に遊びに行ける場所です。「わいわいコーナー」[休憩室]では飲食もでき、おやつを自動販売機で買って食べることもできます。天気の良い日は、広くて芝生が綺麗な外の多目的広場でボール遊びも楽しめます。



晴れの日も、雨や雪の日だって思っきり遊びたい!

## 西総合スポーツセンター(コスポ)

住所 新潟市西区五十嵐1-6368-48  
 問い合わせ 025-268-6400  
 利用時間 平日9:00~21:00/日曜日、祝日9:00~17:00  
 定休日 第3水曜日(プールは毎週水曜日)/年末年始  
 利用料金 わいわいコーナー、多目的広場、トリムコース:無料  
 スポーツ施設は利用料金あり  
 ホームページ <http://niigata-kaikou.jp/facility/442/>



Googleマップ



駐車場:253台/更衣室脇の女子トイレにオムツ交換台(男性はフロントに申し出。医務室を利用)/わいわいコーナーと休憩室で飲食可/オムツの取れていないお子さんは、水遊び用オムツの上に水着を着用してください。



おもちゃがいっぱいあるよ!



でんしゃやままごなどのおもちゃがたくさんあり、トランポリンなど身体を使った遊びもできます。季節の飾りなどの工作も人気で職員が丁寧に教えてくれるので親子で楽しむことができます。館庭も広く砂場や滑り台などの遊具もあります。週末はパパの利用も多く、図書室にはパパ向け育児雑誌もあります。



育児講座、ベビーヨガなどのイベントもあるよ!

パパと工作も楽しいね!



いろんな遊びにチャレンジ!得意な遊びやお気に入りが見つかるかも

## 坂井輪児童館

住所 新潟市西区寺尾上3-10-42  
問い合わせ 025-269-3154  
利用時間 9:00~17:00(12:00~13:30まで館内清掃の為入館不可)  
休業日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合火曜日)、祝日の翌日、年末年始  
利用料金 無料



Googleマップ



駐車場20台/オムツ交換台とオムツ替えマットあり/水分補給の飲料のみ持ち込みは可



2012年から造成が進んでいる西区赤塚地区の総合公園「きらら西公園」。ビッグスワン約6個分という広大な敷地を5つのコンセプトゾーンに分け、段階的な整備が予定されています。

2017年度、まず最初にオープンするのは「家族で楽しめるゾーン」。特大のトランポリンやキッズ用ペダルゴーカートコースを備えた本格派です。

自然にあふれる、新しい遊びがいっぱいの多目的テーマパーク

## きらら西公園

NEW

住所 新潟市西区赤塚  
問い合わせ 025-264-7670(西区建設課)  
オープン 2017年度  
ホームページ <https://www.city.niigata.lg.jp/nishi/event/sodan/kensetsuw20161012.html>



Googleマップ



駐車場169台/遊具広場/日よけ施設

## お出かけ番外編「俺ナリ」

2017 Spring

公園や子育て施設もあるけれど...  
何となく行きづらいというパパのためのお出かけ小ネタ集です。

暑い日は、カーディーラー巡り



ファミリーカーを探しつつ、車好きなお子さんも一緒に試乗体験。撮影会、お菓子プレゼントなど家族向けイベントもあります。炎天下の日には重宝しますよ。

西区にゲレンデ出現!?

海辺は夏だけじゃなく、冬にも大活躍。砂浜をゲレンデに見立ててそり遊び。



お手伝いも遊び!

おじいちゃん、おばあちゃんの実家で田畑や家庭菜園の水やりや収穫のお手伝い。帰りにはお土産をいただけるかも。

パパの趣味が家族の趣味に

家族と一緒にミニ四駆!

ここ数年、ミニ四駆レース大会に家族で参加する姿が増えています。「お父さんが子供の頃遊んでいたから」「子どもがミニ四駆のアニメにはまって」と理由はさまざま。

西区在住のパパさんは、おもちゃ屋さん主催のレースで優勝経験のある根っからのレーサー。2年前からレースに復帰し、今回は長男(小3)・次男(2歳半)と参戦しました。ママも盛り上げ役として大活躍。子どもたちは大きなコースを見て大興奮!レースにも集中しています。パパは趣味を家族で楽しめるように、日頃からマシンや工具、



パーツを片付けしやすく工夫。散らかさないように心がけています。抱っこひもで赤ちゃんを抱えレースに参加したパパは「今はレースに出られるだけで幸せ。子どもたちが将来興味持ってくれば一緒に遊べるかな」と楽しみにしています。

【川瀬真二パパ/マコさんママ/真純くん/瑞貴くん 取材】

パパが集まってイベントを企画開催!

ストライダーで走ろう!

最近、足で蹴って進むストライダー(ミニバイクの一種でペダルのない自転車)が注目を浴びています。「2歳からすぐに乗れる」「体のバランス感覚が養われ、自転車への乗り換えもスムーズ」「カスタマイズ可能で乗り物好きなパパも一緒に楽しめる」という一石三鳥のスポーツバイクです。

平成28年10月、新潟市の月岡温泉で県内初の全国レースが開催されました。有志のパパたちがまちおこしと地域活性を目的として自治体に提案し、イベント開催が実現しました。イベント以外にも新潟市では年1回保育園の授業にも取り入れられています。

新潟市内にはチームを作り活動しているファミリーもいます。

共通の趣味を持った仲間が集まって、イベントを企画開催するのも楽しいですね。



そりを付ければゲレンデでも

【クラウドライフズ・ジャパン 大堀正幸さん 取材】

※三条ものづくり学校の燕三条ミニ四駆大学は館内にキッズスペースもあり、集中して遊べるのでオススメです。

※ストライダー(ミニバイク)は公道の走行は禁止です。広い公園や芝生の上が安全です。ヘルメット、ひざ、ひじ当てで怪我を防止しましょう。



西区お出かけスポット取材しているうちに、編集委員として疑問がわきました。新しくできる「きらら西公園」のアンケートには「雨や雪の日に遊べる屋根付きの遊び場が欲しい」という要望が多いのに何でできないの?寺尾中央公園を取材したら遊具がテーブルでぐるぐる巻かれていて遊べないし、子どものころ遊んでいたアスレチックが無くなっている…。というわけで公園についての疑問を西区建設課に聞いてみました。



**Q. 公園を作る場所は、どのような基準で選ばれていますか?**

**A.** 都市計画で決まったり民間で宅地開発する際に設置されたりします。例えば寺尾中央公園は「地区公園」という種別に。都市計画で計画され、半径1キロ程度の居住者の利用を目的としています。

現在計画されている公園については「新潟市のホームページ→公園の都市計画」で閲覧できます。関心を持って調べると、いろんな情報が発信されていることに気がきます。



編集委員

**Q. 冬や天候の悪い日は小さい子どもの遊び場に困っています。今後屋内の遊び場を作る予定はありますか?**

**A.** 「きらら西公園」でも検討してみましたが・・・埋立した跡地に計画された公園のため、建物の基礎をつくるのにとってもお金がかかってしまいます。雨や雪の日に遊べるし、熱中症対策にもなるので必要性も感じているのですが、費用対効果も考えなければいけないのです。

いろいろな理由があるんですね。子育て世代としては、天候の悪い日に子どもと遊べる施設が欲しいなあ・・・



編集委員

**Q. 公園の遊具はどのような基準で新設されたり、撤去されたりするのですか?**

**A.** 設置遊具に関しては、主に地域からの要望が決まります。子どもたちが安全に遊ぶために安全領域(セーフティエリア)の確保が必要です。寺尾中央公園のアスレチックは、老朽化して安全基準を満たしていないので撤去されました。今、同じ規模の遊具を設置するには数千万円かかります。周辺自治会などからの設置要望と予算の確保が必要になります。

うーん、予算確保ですか



編集委員

**どうしたら、私たちの希望する公園ができるのかな?**

西区を子育てに優しい街をコンセプトにしたグラウンドデザインを書いて、防災施設と公園を一緒に考えたらいいのではないのでしょうか。また、公園の命名権を企業に売って、遊具の設置や管理を企業にお願いするというのができたらいいと思います。私たちも地域の公園づくりに参加したいな!



編集委員

# 子どもの何を育てていくか?

西区 やぎもと小児科  
柳本利夫先生

## 子どもの脳の話

最近、脳科学が進み、さまざまなことがわかってきました。そのひとつが劣悪な環境に育った子どもの脳への影響です。小児期に虐待を受けるといくつかの領域の脳の機能がそなわれたり、脳の萎縮が認められるのだそうです。親自身が「しつけ」と思っている、長期的な体罰で脳の前頭前野の変化が出てきます。直接の体の痛みを伴わなくても暴言をあげ続けると脳の聴覚野の変化がくるそうです。子ども自身への虐待ではなくとも、父と母の間の暴力(DV)を目撃することによる視覚野の変化も認められるそうです。それが子どもの脳なのです。子どもの脳は繊細であり傷つきやすいことを、私たち大人は知っておく必要があります。

ばない決心をすべきです。それではいったいどうしたらいいのか。子どもの何を伸ばしていったらいいでしょうか。ここで二つの提案をしたいと思います。ひとつは「よい自己概念」を育てることです。平たく言うと「自分には能力がある」と子どもが思ってくれることです。「僕だってできるもん!」といった感じです。もうひとつは「よい世界観」を育てることです。人に対する信頼感、愛着です。平明に言えば「人々は自分の仲間だ」と子どもが思ってくれることです。そして、子どもの「よい自己概念」と「よい世界観」を育てる一番の適任者は両親です。生まれた時から子どものそばにいて、子どものことが一番わかる親。自分の子どもの笑顔は世界一かわいいと思っている両親だからこそできることなのです。

## 何を育てたいか?

子どもがすこやかに育ち、いずれ社会の中で自立して暮らして欲しいと、どの親も願っています。あたりまえのことです。しつけと思っただけで体罰を使ってしまふ親も、つい感情的になって子どもに怒鳴ってしまう親も、脳を傷つけたくてやっているではありません。子どものために思っている行為です。しかしそれが子どもの脳に悪影響をもたらすのであれば、そのやり方を選







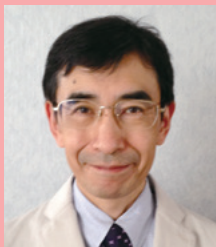
## 話を聞く

子育てをしているといろいろな出来事があります。日常のささいな子どもの失敗から、びっくりするような大事件まで、さまざまなことを経験します。そんな場面に出くわした時、親は子どもにどう接するか、ここが肝心なところ。特に親自身が感情的になったときに注意すべき場面です。まずは親自身が冷静になりましょう（これがまたひと苦労ですが）。そして、どのような言い方をすると子どもは「自分には能力がある」と感じてくれるかな、「親は自分の仲間だ」と思ってくれるかな、と考えながら対応します。その時とっさにできなくても後で思い出して、次から工夫してみてもいいのです。それでも、どうしたらいいかわからなければ、とりあえず子どもの話を聞きましょう。そして、その出来事から子どもはどう感じたのか、これからどうしようと思ったのかをぜひ尋ねてみてください。子どもは体験から多くのことを学んでいきます。子どもの感

じたことや考えたことを聞いてあげるだけで、その学びを手助けすることができます。こんなことができるのは、常に子どものそばにいる親だからこそです。

## 感情的になってしまう

「つい怒ってしまう」、「とても不安になる」など子どものことで親は感情的になることがあります。親として子どものために思うがゆえのことなのですが、ひとつ、覚えておいてほしいのは「感情的になっていると子どもに対してよい援助にはならない」という点です。自分が感情的になっていると思ったら、一歩退いて、冷静になるのを待ちましょう。冷静になるのも、感情的になるのも、実は自分がそれを選んだ結果です。子どものせいにははいけません。自分の感情は自分自身で解決すべき問題なのです。



柳本 利夫

新潟市生まれ、新潟市育ちです。平成5年に西区で小児科医院を開業してから、かれこれ20年以上たちます。医院のケヤキは大きくなりすぎ、建物と院長は古くなってきました。小児科医の立場で子育ての支援ができたらいいなと考えています。

やぎもと小児科・親子支援室「元気になろう」  
新潟市西区中権寺2941

## STOP!! 児童虐待

どんな行為ですか？ 以下の4つの種類に大別できます。

### 身体的虐待…子どもの身体を傷つけること

首を絞める・殴る・蹴る・激しく揺さぶる・熱湯をかける・溺れさせる・逆さ吊りにする・異物を飲ませる・タバコを押し付ける・冬に戸外に締め出す・意図的に子どもを病気にさせるなど



### 性的虐待…児童にわいせつな行為をすること、させること

子どもへの性交・性的暴力・性的行為の強要・性的行為を見せる・ポルノグラフィーの被写体などにすること



### ネグレクト…養育の怠慢、拒否

食事を与えない・衣服を長期間ひどく不潔なままにする・重大な病気になっても病院に連れて行かない・乳幼児を家に残したまま度々外出する・自動車の中に放置する子どもの意に反して学校等に登校させない・子どもに対する祖父母、きょうだいなどの身体的虐待、性的虐待または心理的虐待を放置するなど



### 心理的虐待…子どもに著しい心理的外傷を与えること

言葉で脅迫する・無視する・拒否的な態度を示す・子どもの心を傷つけることを繰り返し言う・他のきょうだいとは著しく差別的な扱いをする・子どもをあざ笑う・子どもの目の前で家族に対して暴力をふるうなど

### どうしておきるの？

一概には言えませんが児童虐待は、身体的、精神的、社会的、経済的などのいろいろな要因が複雑に絡み合って起こると考えられています。

### どうしたらいいの？

児童虐待は、家庭内で起きているもので発見されにくい状況にあります。早期発見・早期支援につなげるため、あなたの身近に子どもが泣き続けていたり、何か気になることがあったら、区役所や児童相談所まで相談してください。



## 子ども虐待防止 オレンジリボン運動

「オレンジリボン運動」は、子ども虐待防止のシンボルマークとしてオレンジリボンを広めることで、子どもの虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。児童虐待防止全国ネットワークでは、オレンジリボン運動を通して子どもの虐待の現状を伝え、多くの方に子ども虐待の問題に関心を持っていただき、市民のネットワークにより、虐待のない社会を築くことを目指しています。



# hug kumi vol.4 編集後記

2016年8月よりスタートした「hug kumi vol.4」編集作業。募集で集まった西区在住9名のパパママ編集委員が、アイデアを出し合い何度も取材を行いました。

編集会議は8回開催  
意欲的に意見を交わします



ママパパ目線で  
取材しました!



●我が子が生まれ慌ただしく一年が過ぎ、このhug kumiの編集を通して父と子、母と子の関わり方を改めて夫婦で考え、ワイワイ話し合う機会が持てました。このhug kumiを手にしたパパ、ママにもひとつの話の種、きっかけになってもらえるととても嬉しいです。 安孫子

●2人の娘の子育てに奮闘している私にとっては、同じような思いのママやパパたちと話し合い、作業することでほっとしたり、共感したり…有意義な時間を過ごせました。これはぐくみも、パパやママたちのお出かけアイテムの1つになってくれたら嬉しいです! 小林

●今回、編集委員に参加してみて、フリーペーパーの編集という初めての世界を体験できたこと、熱いハートをもった編集委員のみなさんと出会えたこと、子育て世代にとっての西区のよさと課題を見つめ直すことができたこと、どれも忘れられない思い出になりました。 桑原

●パパ達のリアルな声を届けたくて、勇気を出して編集委員に。アンケートや座談会で普段お付き合いある方々からもたくさんご協力いただきました。手に取っていただいたパパさんありがとうございます。次はあなたの番です(笑) 杉原

## ～ 座談会こぼれ話 ～

座談会(P02～)は、パパ友のブチ新年会の設定になってはいますが…実際は公共施設の一室で開催されました。ノンアルコール飲料でほんのり居酒屋気分!?初顔合わせのパパたちも少しずつ打ち解け和やかな本音座談会となりました。

座談会終了後には、赤ちゃん誕生時の感動的なお話も聴けました。パパさんお休みの日に、ご協力ありがとうございました!

※お顔のイラストは、ご本人に似ておりません。

●取材を通してたくさんの子育て家庭のリアルな日常を知ることができました。ママが働いていても、パパの帰りが遅くても、工夫して子どもとふれあう時間をとっているんだな、と感じました。取材に協力してくださったみなさま、本当にありがとうございます! 武田

●保育付き…の言葉につられ参加した編集委員。微力ながらも参加でき、光栄でした。子育て三年の新米ママとして、社会からの支援や制度の拡充の必要性を改めて感じた活動期間でした。発信し続ける事で少しでも安心して子育てをする環境を整えたいと願います。 早川

●「これが我が家のスタイル」の編集で、我が家でも改めて生活スケジュールを振り返ってみました。それがきっかけになり以前よりも夫婦で家事をする時間が増えたように感じます。是非みなさんもご家庭で我が家スタイルを記入してみてください。新しい発見があるかもしれませんよ。 渡邊



チームに別れ  
担当ページの  
打ち合わせ

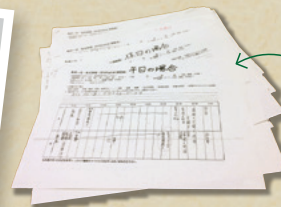


●なかなかママと面と向かって本音を言うことができないパパの肉声を「居酒屋トーク」というだけでない雰囲気でも演出してみました。“男子会”って楽しいですね。あったかい家庭づくりの、少しでも手助けになれるならうれしいです。 畑沢

●初めてのパパに向けた冊子ということで、パパ目線で取材をしてみて、ママでは気づかない事もあり勉強になりました。楽しかったです。この冊子を一人でも多くのパパ、ママが手にしてくれたら嬉しいです。 水内

●西区に潜在していた、やる気に満ちた9名の公募編集委員。パパ編集委員2名の参加は、ママ目線では気づかない、いいところを突いてきてくれました。それぞれの持ち味が活かされたいい冊子ができました。 立松

読み応えのある  
「これが我が家の  
スタイル」アンケート



## 編集委員募集!! [hug kumi Vol.5]の編集委員を募集します。

- ◎対象…………… 西区在住or在勤で子育て中の方、または子育てに関心がある方
- ◎定員…………… 10名 ※応募者多数の場合は抽選とします。
- ◎作業内容…………… 情報誌の内容を検討する会議に出席(月2～3回程度)、取材、企画検討
- ◎お問い合わせ… 西区健康福祉課(電話025-264-7340)まで



# 子育て相談窓口一覧

## [hug kumi vol.4] 読者アンケート ※回答期限:2017年6月30日(金)

この度は西区子育て情報誌[hug kumi vol.4]をご覧いただき誠にありがとうございます。  
本誌の今後の内容充実のため、アンケートへご協力ください。  
また、ご意見・ご感想などいただければ幸いです。よろしくお願いたします。

### Q1 あなたの年齢を教えてください。

- 1、10代 2、20代 3、30代 4、40代 5、50代 6、60代 7、その他

### Q2 あなたは、この冊子をどこで手に入れましたか?

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 1、区役所            | 6、保健福祉センター   |
| 2、出張所・連絡所        | 7、子育て支援センター  |
| 3、公民館            | 8、児童館・児童センター |
| 4、図書館            | 9、その他 [ ]    |
| 5、保育園・幼稚園・認定こども園 |              |

### Q3 [hug kumi vol.4]は参考になりましたか? (1つだけお選び下さい。)

- |            |                |
|------------|----------------|
| 1、大変参考になった | 3、あまり参考にならなかった |
| 2、参考になった   | 4、全く参考にならなかった  |

### Q4 参考になったページはどれですか? (複数回答可)

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| 1、僕がお父さんになった日         | 7、公園ができるまで      |
| 2、パパたちの(なんちゃって)居酒屋座談会 | 8、子どもの何を育てていくか? |
| 3、座談会特別インタビュー 先生、教えて! | 9、編集後記          |
| 4、これが我が家のスタイル         | 10、緊急時連絡先カード    |
| 5、子どもが生まれたら 働き方が変わる!? | 11、子育て相談窓口一覧    |
| 6、おすすめ! 西区お出かけスポット    | 12、その他 [ ]      |

### Q5 今後、取り上げてほしい話題などがあれば教えてください。

### Q6 その他、hug kumiに対するご意見・ご感想をお書きください。



アンケートは以上です。  
ご協力ありがとうございました。  
左の二次元バーコードを読み取り  
回答を送信してください。

<お問い合わせ先>  
新潟市西区役所 健康福祉課  
電話:025-264-7340  
E-mail:kenko.w@city.niigata.lg.jp

## あなたの子育てを応援します!!

# にいがた子育て 応援アプリ



「にいがた子育て応援アプリ」は妊娠期から小学生を持つ子育て家庭を対象に、新潟市が発信する子育て応援情報をスマートフォンなどで簡単に確認することができるアプリです。

### ■ダウンロード方法 (ios、Android対応)

iosの場合はAppStore (アップストア)、Androidの場合はGoogleplayで「新潟市 子育て」などで検索してください。



AppStoreよりダウンロード



Googleplayよりダウンロード

お知らせ配信

子育て応援情報

イベント情報

子育て関連施設マップ

保育園等入園状況

予防接種  
スケジュール帳

子育て日記帳



アプリダウンロード後に  
子育て応援パンフレット  
「スキップ」のページも  
チェックしてみてね!

新潟市西区役所健康福祉課		西区寺尾東3-14-41
母子・家庭児童相談	TEL 025-264-7300	月~金 9:00~16:00 ※祝日・年末年始を除く
妊娠・子育てほっとステーション	TEL 025-264-7423 (健康増進係)	月~金 8:30~17:30 ※祝日・年末年始を除く
新潟市社会福祉協議会	TEL 025-248-2220	●電話相談 平日午前8:30~17:15
子育てなんでも相談センター きらきら	FAX 025-248-2211 MAIL kirakira3@syakyo-niigatacity.or.jp	●FAX・メール相談 (24時間受付)
新潟市児童相談所	TEL 025-230-7777	中央区川岸町1-57-1 月~金 8:30~17:30 ●面接相談は要予約 ※祝・休日、年末年始を除く ※緊急の児童虐待 相談は休日・夜間でも受け付けています。
新潟県立生涯学習推進センター 家庭教育・子育て電話相談 「すこやかコール」	TEL 025-283-1150 FAX 025-284-6019	●電話相談 月~金 13:00~19:00 ●FAX相談 月~金 19:00~翌日13:00 ※祝日・8/13~15、12/29~1/3、3/28~31を除く
新潟市立児童発達支援センター こころん ●就学前の幼児を対象とした発達相談	TEL 025-247-6532	中央区神道寺南2-4-27 月~金 8:30~17:30/土 8:30~12:30 ※祝日を除く ●面接相談は要予約
新潟県弁護士会 子どものなやみごと相談	TEL 0120-66-6310	月・木 16:00~19:00 ※祝日、8/13~8/15、年末年始を除く
新潟市助産師会 「助産師による電話相談」	TEL 025-244-8885	月~金 13:00~15:30 おっぱいの事、赤ちゃんの事、なんでも ご相談ください。 ※8/13~16、年末年始を除く
	TEL 025-245-0545	●電話相談 火・金 14:00~20:00 (受付19:30まで) 水・日 10:00~16:00 (受付15:30まで) ●面接相談 ※初回は電話相談から 火・水(第4除く)・木・金・土 10:00~17:30 ※祝日・年末年始を除く
新潟市男女共同参画推進センター アルザにいがた相談室	TEL 025-246-7713 (予約専用)	●女性からの専門相談 第2水曜 14:00~17:00 第4水曜 9:00~12:00 ※第2水曜日のみ 会場:新潟大学医学部 保健学科(中央区旭町通2-746) ※祝日・年末年始を除く
	TEL 025-246-7800	●男性電話相談 第4火曜 18:30~21:00
新潟市配偶者暴力相談支援センター ●配偶者・パートナーからの暴力で 悩んでいる方からの相談	TEL 025-226-1065	●電話相談 月・水 9:00~17:00 火・木・金 9:00~20:00 ●面接相談 ※面接は事前予約制 月~金 9:00~17:00 ※どちらも祝日・年末年始を除く
新潟市特別支援教育サポートセンター ●お子さんの様子で気がかりなこと、学校 生活での心配ごとの相談ができます。	TEL 025-222-8996	中央区西大畑町458-1 ●電話相談・面接相談 ※面接は事前予約制 月~金 9:00~17:00
子ども・女性電話相談	TEL 025-382-4152	●子どもや女性に関する電話相談 年中無休 9:00~22:00
DV・児童虐待相談フリーダイヤル	TEL 0120-26-2928	●DVと児童虐待専用の電話相談 年中無休 9:00~22:00
新潟県立教育センター	TEL 025-263-4737 TEL 025-263-9029	西区曾和100-1 ●いじめ・不登校等悩み事相談テレフォン 月~金 9:10~16:00 ※祝日を除く ●電話相談・来所相談 月~金 9:00~17:00 ※祝日を除く
新潟市こころと いのちのホットライン	TEL 025-248-1010	月~金 17:00~22:00 土・日・祝日及び年末年始(12月29日~1月3日) 10:00~16:00
新潟いのちの電話	TEL 025-288-4343	あらゆる悩みの相談に応じます。名前を名 乗る必要はありません。(24時間365日受付)