



MAP for PAPA





はじめての妊娠、出産、子育ては未知の世界です。

本書では、そのスタートに役立つヒントを「パパアクション」として紹介しています。

これから訪れる変化は、楽しい嬉しいとを感じることもある反面、辛いこと苦しいこともあるかもしれません。区では、そのような気持ちを少しでも軽減できるよう、妊娠から子育てまで、切れ目のない支援を提供しています。

道のりは人それぞれですので、さまざまな支援を利用しながら、一步步自分たちのペースで進んでいってください。

5つの大切なこと

「もっとパパも育児や家事を」。時代の風が変わり、男性の育休取得率も年々上がっています。一方でパパの孤立や健康問題、育児について学ぶ場の不足など、新しい課題が出てきています。「父になること」への適切な責任感が必要かもしれませんが、同時に支援も欠かせません。パパを支えることは家族を支えること。豊島区でパパになるすべての男性を支えるために、一般社団法人 Daddy Support 協会と父親支援を始めました。Daddy Support 協会が掲げる5つの大切なことを、まずは共有します。



1 まず親が健康であることが大切

親の心身の健康が、子どもの健やかな養育の土台です。子どもの健康や環境と同じくらい、自分たちの「心身の健康」や「安心できる環境づくり」を大事にしましょう。



2 親ふたりだけで乗り越えなくてもいい

妊娠・出産・育児は、親ふたりだけでは難しいものです。自分たちだけですべてやろうとせず、受援力（頼る力）を高めましょう。



3 うまくできなくて当たり前

パパもママも赤ちゃんも、育児は初心者。完璧を目指すのではなく、「危険」を避けることを目指しましょう。



4 違いがあることを少しずつ認めよう

夫婦の価値観や考え方の違いが明らかになることも。育った環境や経験が違えば、価値観や考え方が異なることもあります。まずはお互いに、耳を傾けてみましょう。



5 自分と家族を守るのは「事前の知識」

母体と赤ちゃんの命を危険にさらさないためにも、知っておくべき知識があります。自分と家族を守るためにも、妊娠中から知識を備えましょう。

contents



5つの大切なこと



Chap. 1

サポートカレンダー for PAPA p.5

プレパパとして何をしたらいいのかわかんないなら、まずはサポートカレンダーを参考にして、妊娠から産後までの手続きや流れを大まかに確認してみましょう。

Chap. 2

「知ってほしい」「知っておきたい」 子育て支援の基本 p.13

Chap. 1 で基本的な内容を理解したら、子育て支援に関する詳細情報を掘り下げましょう。予約必須の人気サービスもあるため、早めに情報を集めることが大切。プレパパの今が調べどきです。

妊娠期

p.6

0歳

p.10

新生児期

p.8

経済的支援
お金の「かかる」
「もらえる」リスト

p.18

手元にある強いミカタ
～資料いろいろ～

p.14

区の施設や窓口
～お出かけ先いろいろ～

p.16

区の経済的支援

p.19

「困ったときに頼る先」
を見つけよう

p.20

- ・ MAP for PAPA で紹介している主な資料は、妊娠届提出時にお渡ししている「母と子の保健バッグ」に同梱されています。あわせてご確認ください。
- ・ MAP for PAPA のなかの【母子手帳】は「母子健康手帳」、【ハンドブック】は「子育て情報ハンドブック」、【としま もっと見る知る】は「母子手帳アプリ としま もっと見る知る by 母子モ」を表しています。
- ・ MAP for PAPA の掲載内容は令和7年8月時点の情報です。

action 4 「子どものいる生活」を組み立てる～復職に向けて～

p.42

action 3 子育ての実践スタート～産後から8週ごろ～

p.36

action 2 親になる準備をしよう～妊娠期～

p.26

action 1 ふたりで親になるために

p.24

Chap.3

ふたりで一緒に親になろう

時期別パパアクション p.23

妊娠中に大切なのは、パートナーと一緒に向き合いながら親になる準備をすること。パパアクションは行動のヒントですが、具体的な答えはあなたとパートナーが持っていることを忘れないでください。

Chap.1

サポートカレンダー for PAPA

妊娠から産後にかけて必要な手続きや利用可能な支援を、カレンダー形式で紹介します。

関連するパパ向けのアクションも記載しています。

今行すべきことや、将来の申請の準備の参考にしてください。



妊娠期



妊娠期は、赤ちゃんを迎える大切な準備期間。妊娠中のパートナーのここからだには日々さまざまな変化があり、周囲の支えや思いやりが何よりの力になります。無理なく過ごせるよう寄り添い、新しい第一歩を一緒に踏み出しましょう。

出産予定日

月 日

	初 期				中 期			後 期				
	妊娠 1 か月	妊娠 2 か月	妊娠 3 か月	妊娠 4 か月	妊娠 5 か月	妊娠 6 か月	妊娠 7 か月	妊娠 8 か月	妊娠 9 か月	妊娠 10 か月		
	4～15 週				16～27 週			28 週～				
この時期のこと	妊娠期間は 4 週間を 1 か月としてカウントし、「妊娠 1 か月」は受精から 4 週までの期間を指します。まだ妊娠に気付かないことも多いですが、体内では受精卵が子宮に着床し、胎芽（赤ちゃんのもと）が成長を始めます。				パートナーの体調も比較的落ち着く中期。産後の生活や働き方についてふたりで話し合う良いタイミングです。 ▶ p30 step by step 育休取得を決めたら、職場への報告や業務の調整を早めに行いましょう。「母親学級」や「パパママ準備教室」は、産後の生活を学べる良い機会ですので、ぜひ参加を検討してみましょう。			妊娠 37 週以降は正産期と呼ばれ、赤ちゃんのからだも外の環境に適応する準備が整いつつある時期。予定日は目安に過ぎないので、いつ出産を迎えてもいように余裕をもった準備を心がけましょう。陣痛が始まったときの移動手段や連絡方法を事前にコミュニケーションしておくこともおすすめです。				
妊婦健診 （頻度は目安）	4 週に 1 回 （ 月 日）				4 週に 1 回 （ 月 日）			2 週に 1 回 （ 月 日） （ 月 日）			2 週に 1 回 （ 月 日） （ 月 日）	
区の手続き・ 妊娠中の支援	妊娠届提出 妊娠の診断後							パパママ準備教室 （初産の妊娠 24 週～ 36 週）				
	ゆりかご面接 妊娠中 1 回 1 万円（電子クーポン） 5 万円（現金もしくは電子クーポン）							母親学級 （初産の妊娠 24 週～ 36 週）				
	ウエルカム赤ちゃん 第 1 子のプレパパとプレママ対象											
	育児支援ヘルパー事業 健診の付き添いや、家事の手伝いで利用可（2 歳未満まで）											
	子育て訪問相談事業 妊娠中から相談可											
★ パパ アクション	☐ 出産する医療機関を決める（里帰りの場合も）。 ☐ 妊娠届を提出する。 ☐ 妊婦健診のスケジュールを確認し、可能な範囲で一緒に行く。 ☐ ゆりかご面接 ・ゆりかご応援ギフト（🎁 1 万円相当電子クーポン） ・妊婦のための支援給付申請（🎁 5 万円の現金もしくは電子クーポン） ☐ 【母と子の保健バッグ】の内容を確認。 ・【ハンドブック「妊娠したら」】を確認。 ・【母子手帳】を読む。 ・母子手帳アプリ【としま もっと見る知る】にふたりで登録。 ・【赤ちゃんが生まれたとき】手続き確認シート ☐ 上の子がいる場合は、区の子育て支援サービスを調べて利用を検討。（ショートステイ、育児支援ヘルパー、ファミリーサポート、ベビーシッター利用助成など）。				☐ パパママ準備教室の参加日を決め予約。 ☐ 母親学級のうち、父親も参加できる日を確認し予約。			☐ 手当てや給付など産後に必要になる手続きを確認。 ・【ハンドブック「赤ちゃんが生まれたら」】 ・【赤ちゃんが生まれたとき】手続き確認シート ☐ 出産時の預かりなど、上の子の支援を確認・申請。				
	手続きと、 受けられる サービス											



メダルマークは、
経済的支援があることを表しています

妊娠から出産・子育て期の区の
相談支援および経済的支援について

詳細はこちら▶





新生児期



生後4週間は「新生児期」と言い、赤ちゃんにとって新しい環境に慣れる重要な時期。家族で協力し、周りに頼りながら新しい生活をスタートさせてください。

1か月健診

月 日

	出産	1 週	2 週	3 週	4 週
この時期のこと	月 日 必要な手続きをしっかりと進めることも、パートナーが安心して休むための大切なサポートのひとつです。まずは赤ちゃんが生まれた日を含めて 14 日以内に出生届を提出しましょう。 退院後に向けて、お部屋の環境を再度チェックすることも大切です。	赤ちゃんは昼夜を問わず眠ったり起きたりするので、お世話をする人は寝不足になりがちです。ダメージが残るパートナーに代わり育児や家事を頑張ることは大切ですが、パパ自身も追い込まれないように気をつけて。完ぺきを目指さず、時には手を抜いたり誰かに頼ったりすることも大事です。	パパもパートナーも疲れやストレスがたまりやすい時期です。パートナーが理由もなく涙を流すなどの症状が続く場合は、1 か月健診を待たずに産院に連絡しましょう。区の「子育て訪問相談事業」は相談員が自宅に来てくれるので、パートナーと一緒に相談できます。	家族みんなで1 か月本当に頑張りました。赤ちゃんの1 か月健診では、気になることは些細なことでも気軽に相談しましょう。 ふだん元気な人でも疲れが出てくるころ。お互いに短時間でも睡眠や休息をとれているか確認し、必要に応じて育児や家事の分担を見直せるといいですね。	
区の手続き・子育て支援		出生届提出（生まれた日を含めて 14 日以内） ▶ 児童手当申請（出生日の属する月、または出生日の翌日から 15 日以内） ▶ 乳幼児医療証交付申請（出生日から 2 か月以内） 国民健康保険加入（該当者のみ） ベビーシッター利用支援事業 利用料助成。（未就学児） 産後ケア事業（出生後～おおむね生後 4 か月未満） 育児支援ヘルパー事業 家事・育児の手伝い（2歳未満） 子育て訪問相談事業（妊娠中～就学前）			
パパアクション 手続きと、受けられるサービス		☐ 出生届提出。 ☐ 児童手当申請。 ☐ 乳幼児医療証交付申請。 ☐ 健康保険加入（国民健康保険は区で手続き）。 ☐ 「こんにちは赤ちゃん訪問」を受けるため、出生通知票（※）を出す。 ※妊娠届の際に交付される「母と子の保健バッグ」に入っているハガキ。 ☐ 手続きやサービスを確認。 ・【ハンドブック「赤ちゃんが生まれたら」】 ・【赤ちゃんが生まれたとき】手続き確認シート 手続きの第一歩 出生届を出そう！ 豊島区に出す場合 区役所総合窓口課 4 番窓口（3 階） 時間に余裕を持ち、平日は 15 時までに行きましょう（土曜日は 14 時まで）。 ★出生届提出後は 児童手当申請や国民健康保険加入など、その人ごとに必要な手続きを案内します。 ★必要なもの 各制度の案内ページや【赤ちゃんが生まれたとき】手続き確認シートを確認してください。			

手続きの第一歩 出生届を出そう！

豊島区に出す場合

区役所総合窓口課 4 番窓口（3 階）

時間に余裕を持ち、平日は15時までに行きましょう（土曜日は14時まで）。

★出生届提出後は

児童手当申請や国民健康保険加入など、その人ごとに必要な手続きを案内します。

★必要なもの

各制度の案内ページや【[赤ちゃんが生まれたとき 手続き確認シート](#)】を確認してください。

ご不明点は事前にお問い合わせください。

コールセンター 03-3981-1111



0 歳



0歳の赤ちゃんとの生活は、喜びと戸惑いが入り混じる毎日。完ぺきを目指すより、まずは目の前の小さな命と丁寧に向き合う時間を大切に。パートナーと助け合いながら、家族としての絆を育んでいきましょう。

1歳の誕生日

月 日



	生後 1 か月～	生後 2 か月～	生後 3 か月～	生後 4 か月～	生後 5 か月～	生後 6 か月～	生後 7 か月～	生後 8 か月～	生後 9 か月～	生後 10 か月～	生後 11 か月～
この時期のこと	出生通知票提出後▶p8 パパアクション、2 週間ほどで区の担当者から「赤ちゃん訪問」の日程について連絡がきます。 訪問後は、ギフト申請をお忘れなく。子育てエールに関するご案内は、産後 1 か月程度で郵送されます。		朝日を浴びたり、寝る前のルーティンを取り入れるなど、赤ちゃんが昼と夜の違いを学べるように生活リズムを整えていきましょう。 生後 4 か月からの「子育てエール」では、毎月支援員がご自宅を訪問し、5 分ほどお話を伺います。悩みや困ったことを、気軽に伝えてください。		赤ちゃんの成長はひとりひとり異なります。ほかの子と比べず、それぞれの成長を見守りましょう。不安や疑問があれば、気軽に相談してください。発達について相談できる窓口もあります。▶ハンドブック「相談・支援」 5 ～ 6 か月ごろからは、離乳食を始めることや歯や口のケアを考え始める時期。区では離乳食を始めたパパやママを対象に、離乳食講習会を開催しています。		赤ちゃんが活発に動くようになると、目が離せなくなります。転落や誤飲、やけどなど、1 歳までは室内での事故が圧倒的に多いため、発達に応じて室内環境を見直すことが大切です。疲れを感じたら、リフレッシュのために使える子ども家庭支援センターの一時保育の利用も検討してみてください。		のびのび遊ばせたいなら、子ども家庭支援センターや区民ひろばがおすすめ！ 土日開館センターでは子育て相談もできます。		
健診や予防接種	1 か月児健診	予防接種開始	3 ～ 4 か月児健診（集団健診）		6 ～ 7 か月児健診		9 ～ 10 か月児健診		1 歳児歯科健診		
子育て支援	子育て世帯見守り訪問（子育てエール） 3 千円クーポン（4 ～ 11 か月【最大 8 回】）										
	こんにちは赤ちゃん訪問（生後 0 か月～ 5 か月未満） 5 万円（現金もしくは電子クーポン）		1 歳のバースデー訪問 6 ～ 8 万円相当								
	子どもショートステイ事業（生後 43 日～ 18 歳）		一時保育【子ども家庭支援センター】（満 10 か月～）								
	ファミリーサポート事業（生後 43 日～小学生）										
	産後ケア事業（出生後～おおむね生後 4 か月未満）		離乳食講習会		こどもつながる定期預かり事業（満 6 か月～ 2 歳児クラス）						
	ベビーシッター利用支援事業										
	育児支援ヘルパー事業		パパの応援講座（1 歳 7 か月未満）								
パパアクション	☐ 1 か月児健診。 ☐ こんにちは赤ちゃん訪問を受ける。 ・妊婦のための支援給付申請。 （Ｑ5 万円の現金もしくはクーポン） ☐ 子育てエール（子育て世帯見守り訪問事業）に登録・申請する。 ・としま出産サポートクーポン発行。 （Ｑ5 万円電子クーポン） ☐ 【ハンドブック「赤ちゃんが生まれたら」】予防接種一覧表を確認。 初回予防接種（生後 2 か月から）の予約。		☐ 3 ～ 4 か月児健診。 ☐ 子育てエールの訪問日を予約し、訪問を受ける（4 ～ 11 か月最大 8 回）。 ・各月訪問後、Ｑ3 千円クーポン。		☐ 6 ～ 7 か月児健診。対象医療機関へ予約して受診。 ☐ 離乳食講習会を予約し、受講する。 ☐ パパの応援講座の受講を検討。 ☐ 赤ちゃんとお出かけしてみる。【ハンドブック「お出かけ」】 ☐ 子ども家庭支援センター ☐ パパママ☆すぽっと ☐ 公園 ☐ 区民ひろば ☐ マイほいくえん ☐ としま子育てサロン ☐ 図書館 など		☐ 9 ～ 10 か月児健診。対象医療機関へ予約して受診。		☐ 1 歳のバースデー訪問（訪問または WEB によるアンケート回答。 Ｑ6 ～ 8 万円 WEB カタログギフトポイント）。		

手紙マークは、案内が郵送されることを意味します。

豊島区男性育児支援プロジェクト 『For PAPA』 ～男性の育児を推進から支援へ～

これまでは、男性が育児にあまり関わらないことが問題とされてきたため、男性がもっと積極的に育児に参加するよう、国や自治体の政策で育児休業を取る人を増やしたり、育児や家事にかかる時間を増やす目標が掲げられ、さまざまな施策が展開されてきました。

こうした取り組みが進む中で、豊島区の子育て支援窓口では、男性がひとりで子どもを連れてくるような姿も見受けられるようになり、育児の当たり前が変わりつつあります。しかしその一方で、妊娠中の配偶者へのサポートの仕方や子育てに悩む男性が増えるといった新しい問題も出てきています。

そこで豊島区として、「ForPAPA プロジェクト」という男性の育児支援プロジェクトを立ち上げました。

今後は、男性の育児を推進するだけでなく、「支援」がますます重要になってくると考えます。男性が情報を知しやすいかどうか、制度やサービスが使いやすいかといった視点で、現状を見直し、より利用しやすい子育て支援を目指します。

男性を対象とした子育て支援に関するアンケートを随時実施します。
お子様のため、これからパパになる男性のためにも、
ご協力をお願いいたします。



ロゴマークのご紹介



親子を取り囲む手のうち、ひとつは「父親の手」、もう片方の手は「支援」を表し、父親と支援のふたつの手で親子を包みこみ支えるイメージです。手の外側の太いラインは輪の一部のように描き、支援の輪の広がりを表現しています。

男性向けの子育てイベントや、男性歓迎の施設で目印として活用します。

Chap.2

「知ってほしい」「知っておきたい」 子育て支援の基本

豊島区には、妊娠期から子育てまで切れ目なく支援する事業やサービスがたくさん！

“こんなサービス知らなかった”をなくしたくて

「知ってほしい」「知っておきたい」支援情報をまとめました。





手元にある強いミカタ ～資料いろいろ～

区ではいくつかのツールを使って子育て情報を発信していますが、どこに何が書いてあるのかわかりにくいという声も。実は、妊娠届を出す際に、「キホンのキ」が掲載された資料を手に入れています。ぜひお手元の資料を確認し、読んで活用してみてください。

母子健康手帳

妊産婦と子どもの健康を守るための手帳です。

妊婦健診、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受けるときは必ず持参し、必要に応じて書き入れてもらいます。大人になっても使うので、大事に長期保管しておきましょう。

交付タイミング 妊娠届提出時



主な内容

- ・出生の記録、出生届出の証明
- ・便色の確認の記録（便色カード）
- ・記録（妊婦の健康状態、出産の状態、産後の経過、働く女性・男性のための出産、育児に関する制度予防接種など）
- ・働く女性・男性のための出産、育児に関する制度
- ・母性健康管理指導事項連絡カード など
- ・発育曲線

母子手帳アプリ としま もっと見る知る

妊娠から出産、子育てまでをサポートするアプリです。予防接種の時期をプッシュ通知でお知らせ。家族で共有しながら健診や成長の記録も可能です。イベント情報も充実。区の魅力的な子育てイベントが簡単に把握できると好評です。

登録方法や費用などについて

ご利用には「母子モ」のアプリのダウンロードと登録が必要になります。「母子モ」アプリをダウンロード後、プロフィール登録でお住まいの地域の郵便番号を入力してご利用ください。アプリのタイトルが「としま もっと見る知る by 母子モ」に変わります。

詳細は区のホームページをご確認ください。



リンク先：<https://www.city.toshima.lg.jp/219/kenko/kenko/033557.html>

アプリは無料です。各情報の閲覧及び機能の利用に料金はかかりません。ただし、通信費は別途かかります。

子育て情報ハンドブック

区、妊娠・子育てに役立つ情報を集めた子育て情報誌。

子どもの成長に合わせて受けられるサービスや手続き、経済的支援などの情報が集約されています。

本書で気になるサービスを見つけたら、【ハンドブック】で詳細を確認しましょう。

交付タイミング 妊娠届提出時



主な内容

- ・子育てカレンダー
- ・子育て支援サービス
- ・公園や遊び場情報
- ・相談先一覧
- ・妊娠～子育て・入園などの各種手続き

電子書籍版「子育て情報ハンドブック」



リンク先：

<https://ebooks.scinex.co.jp/contents/11977/html/index.php>

デジタルブックとしてご自宅のパソコンやタブレット、スマートフォンなどで閲覧ができます。

区のホームページ 出産・子育て としま



区の子育て支援に関する最新情報は、区のホームページでチェックしましょう。

リンク先：<https://www.city.toshima.lg.jp/guide/shussan.html>

区の施設や窓口 ～お出かけ先いろいろ～



豊島区には、遊び場や学べる施設、困ったときの相談先など、子育て家庭を支える場所がたくさん。知らないなんてもったいない！ お気に入りの遊び場や信頼できる相談先を見つけてみてください。

子ども家庭支援センター

就学前の親子が気軽に遊びに行ける広場がある施設です。豊島区には東西合わせて2か所の子ども家庭支援センターがあります。子育てや家庭に関わるあらゆる相談ができます。子育てに役立つ講座やパパ向け講座も開催しています。



子育てについて「もっと知りたい」「話を聞いてほしい」「子どもを遊ばせたい」。悩んだら、ここに行く！

子育てインフォメーション

区役所4階。子育て情報を幅広くそろえた窓口です。妊娠中から予約不要で利用可能。わからないことだらけでも大丈夫！ 子育てナビゲーターが、お悩みや不安を聞きながら必要なサービスや情報を紹介します。



子育て情報の総合案内。
子どもを連れて話を聞くことができる

健康推進課、長崎健康相談所

妊娠中・出産後のこころとからだに関する相談や、赤ちゃんの育児・栄養・歯科に関する相談など、親と子の健康に関するさまざまな相談ができます。

健康推進課



長崎健康相談所



池袋防災館

「新米パパ・ママのための応急手当講座」を実施。赤ちゃんが事故に遭ったとき、落ち着いて対処できるよう、心肺蘇生法や異物除去の正しい方法を学んでおきましょう。
※休日診療など、医療機関に関する情報は【ハンドブック「医療・防災」】に掲載しています。



区民ひろば

暑い夏や寒い冬、公園で遊べないときも大丈夫。小学校区ごとにある「区民ひろば」なら、赤ちゃんも快適に遊べます。「子育てひろば」では、手遊びや体操なども実施。年末年始、祝日、臨時休館日を除き土日でも開館で、パパの利用も増えています。



マイほいくえん

近くの保育園をかりつけの「マイほいくえん」として登録することで、保育園のプログラムや遊び、園庭開放などに参加できます。保育士や看護師、調理員に相談することもできます。



パパママ☆すぽっと（としま区民センター）

赤ちゃんとお出かけをサポートする大人気の木育スポットです。木に囲まれた優しい空間には、木製のおもちゃと授乳エリアを備えています。予約優先、入替制。授乳エリアやおむつ替え台、おやこトイレは予約不要で利用可能です。



としまみどりの防災公園（イケ・サンパーク）

災害時には防災拠点になる公園。おむつ替えコーナーはもちろん、授乳室があるのも赤ちゃんと利用しやすいポイントです。
豊島区にはほかにも公園がいっぱい。【ハンドブック「おでかけ」】で公園情報を確認してみてください。



パパママ☆すぽっと（としま区民センター）

お出かけ先や窓口は
ほかにもたくさん！
【ハンドブック】をチェック！





経済的支援 お金の「かかる」「もらえる」リスト

妊娠や出産にかかる費用は自己負担が基本ですが、国や自治体、加入する健康保険などからの助成や給付があります。以下の表を参考に、主な支出と受けられる経済的支援を確認してみましょう。出産や育児に必要なものや使用期間は人それぞれ異なります。必要なものについては、購入だけでなくレンタルも考慮しながら検討するとよいでしょう。

	かかる	もらえる
妊娠中	妊婦健診受診料、健診への交通費 マタニティ用品 赤ちゃんのための準備品（ベビーベッド、チャイルドシート、抱っこひもなど）	妊婦健康診査受診票（定期的な妊婦健診を受けることができる。初回診断、助成項目以外、助成額超過分は自己負担） ゆりかご応援ギフト 妊婦のための支援給付
出産	分娩入院費 など （正常分娩の場合は保険適用外）	出産育児一時金（加入している健康保険から一児につき 50 万円が給付される。被扶養者の場合は家族出産育児一時金） 出産手当金（国民健康保険以外の被保険者） スマイルカード
産後	赤ちゃん用品（おむつ、おしりふき、ミルク、衣服、寝具、おもちゃなど） ママの産後ケア用品、洋服 など 食費、水道光熱費の増加（洗濯量、洗濯回数、冷暖房稼働時間の増加） 里帰り時の交通費や生活費の増加 ベビーシッター、家事代行費用 など	育児休業給付金（雇用保険の被保険者） 社会保険料の免除（産前産後、育児休業等期間） 児童手当 妊婦のための支援給付 としま出産サポートクーポン 育児支援品を選べる電子クーポン web カタログギフトポイント ★018 サポート（東京都） ★赤ちゃんファーストギフト（東京都） ★サポートは東京都へお問い合わせください。

育児休業給付は支給時期に注意

育児休業給付金は、一般的に育児が始まってから 3 か月後に支給されます。女性の場合、産休が終わってから育休に入るため、出産日から約 4 ～ 5 か月後に初回の支給が行われます。その後は原則として 2 か月ごとに振り込まれるので、このスケジュールを考慮して生活費の準備をしておくくと安心です。

区の経済的支援

区では、妊娠期から出産・子育て期までの相談支援と経済的支援を切れ目なく提供しています（令和 7 年 8 月現在）。対象者や方法、問い合わせ先などについての詳しい情報は、以下のリストとともに区のホームページをご覧ください。

「ゆりかご面接」を受けた方に

- ・【1 万円相当】ゆりかご応援ギフト（電子クーポン）
- ・【5 万円相当】妊婦のための支援給付（現金もしくは電子クーポン）

出生届出時に

- ・スマイルカード（一時保育の無料利用券やママズカフェ利用券）
- ・誕生記念樹引換券

「こんにちは赤ちゃん訪問」を受けた方に

- ・【5 万円相当】妊婦のための支援給付（現金もしくは電子クーポン）

郵送などで届く案内を確認して、該当事業に申請・登録などをした方に

- 【生後 1 か月ごろまでに届く】 としま出産サポートクーポン
 - ・「子育てエール」の登録後、【5 万円相当】の育児支援品を選べる電子クーポンが発行される
- 【生後 4 か月ごろまでにメールでお知らせ】 子育てエール（育児支援品を選べる電子クーポン）
 - ・生後 4 か月からの見守り訪問を申請。毎月の訪問後に【3 千円相当】の電子クーポンが発行される
- 【1 歳の誕生日ごろに届く】 バースデーサポート事業（web カタログギフトポイント）
 - ・アンケート回答後、第 1 子は【6 万円】、第 2 子は【7 万円】、第 3 子以降は【8 万円】の web カタログギフトポイントが発行される

区のホームページを確認

妊娠から出産・子育て期の相談支援および経済的支援について
相談支援および経済的支援についての最新情報がまとめられています。

<https://www.city.toshima.lg.jp/219/kosodate/ninshin/2303161305.html>





Chap.2

子育て支援の基本

「困ったときに頼る先」を見つけよう



はじめての育児は負担も大きく、悩むこともたくさん。家族で抱え込まず外部に頼ってほしいところですが、いざ困ってから相談先を探すのはなかなか大変です。
お守り代わりに、妊娠中から少しずつ「困ったときに頼る先」を見つけてみてください。
リストに入らないくらい挙げてOK！ 自分なりの一覧を作ってみましょう。

書き方例

●●産院 助産師●●●さん
012-345-6789



頼れる・相談できる機関や人

産婦人科医・小児科医・助産師

区の相談窓口

育児休業取得に関する相談先

カウンセリングサービス

家事代行・ベビーシッターサービス

子育て支援団体・コミュニティ

祖父母・親戚

友人

「困ったときに頼る先」リストのつくり方

「困ったときに頼る先」として、例えば次のような機関や窓口、サービスなども候補のひとつ。
リストアップしておく、パートナーと共有しやすく緊急時にも役立ちます。状況に応じて定期的に見直すことも大切です。

産婦人科医・小児科医・助産師

出産を扱う施設には、大学病院、総合病院、一般病院、母子医療専門病院、有床診療所（ベッド数19以下）、助産所などがあります。希望と、パートナーの出産・妊娠のリスク（※）を考え合わせて選びましょう。
リストには、かかりつけの施設名と医師・助産師の名前を書いておきましょう。

※妊婦健診で医師にふたりで相談しましょう。

区の相談窓口

行政の相談窓口は少し堅い印象があるかもしれませんが、赤ちゃんを遊ばせながら相談できたり、電話で気軽に聞けたりと雰囲気や手段はさまざま。[【ハンドブック「相談・支援」】](#)をチェックしてください。

育児休業取得に関する相談先

育児休業取得にあたっては、勤務先の規定を確認しましょう。
困ったことがあるときは東京労働局、池袋総合労働相談コーナーなどで相談を受け付けています。
リストには、話を聞いた人の名前や問い合わせ先を書いておきましょう。再度相談したいときに役立ちます。

カウンセリングサービス

育児や環境の変化にふとつらさを感じたとき、悩みを誰かに話してみるだけでも気持ちが軽くなることがあります。身近な人だけでは解決しないとき、つらさを強く感じたときには、公認心理師や臨床心理士などの専門的カウンセリングを利用することも考えてみてください。

家事代行・ベビーシッターサービス

気兼ねなくスピーディーに利用できるのが魅力。病気のときに利用できるサービスもあり、いざというときの支えになることも。区では、ベビーシッターの利用料を助成する事業も行っていますので、助成条件を事前に確認してください。[【豊島区ベビーシッター利用支援事業】](#)

子育て支援団体・コミュニティ

地域のパパ同士でつながりたいなら、豊島区の子育て支援団体やパパ向けのコミュニティに参加してみたいかがでしょう。地域とのつながりは、子育ての支えや世界を広げるきっかけになるかもしれません。
[【p22「区で活動する子育て支援団体」】](#)

区で活動する子育て支援団体

MAP for PAPA は、豊島区で活動している以下の子育て支援団体の協力を得て作成しました。

認定NPO法人 豊島子どもWAKUWAKUネットワーク

こども食堂やプレーパークの運営、妊婦や乳幼児のいる家庭を無料で訪問して一緒に家事・育児をするホームスタートなど、子育て世帯のためのさまざまな「居場所」をつくっています。



としまファザーズ・ネットワーク

豊島区で子育てをしてきた頼りになる先輩パパたちが運営。絵本の読み聞かせや、家事・育児と仕事の両立のコツ等の講座も開催しています。



絵本の読み聞かせの様子。



活動に興味がある方は
こちらから
お問い合わせください。

特定非営利活動法人 manma

国内の子育て家庭に一日訪問できる体験型プログラム「家族留学」。
子育て生活のリアルを知る機会を提供しています。



子育て家庭の自宅での交流の様子。



chap.3

ふたりで一緒に親になろう

時期別 パパアクション

妊娠・出産・子育てを通じて、生活環境やパートナーとの関係性は大きく変わっていきます。

そういった変化にスムーズに対応できるよう、
考え方や行動のヒントを「パパアクション」としてお伝えします。





ふたりで親になるために

妊娠期からふたりで 取り組んでみてほしいこと

妊娠・出産・子育ては、生活やパートナーとの関係性に大きな影響を与えます。この変化をより豊かなものにするために、妊娠期からパートナーとしっかり向き合うことが大切。一方で、からだの変化が生じるパートナーと、向き合い方に差が出やすい時期でもあります。

妊娠中から「ふたりで親になる」という実感を育み準備を進めるために、例えばこんなことに取り組んでみませんか？

1

妊娠・出産・産後までの全体像を一緒に学び、 一緒に乗り越える

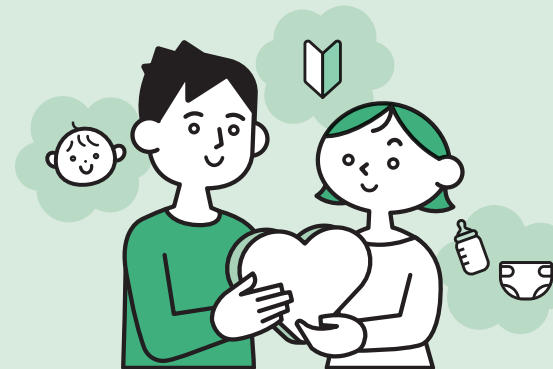
妊娠・出産は、仕事と同様、当事者意識を持つことが大切です。パートナーまかせにせず、自分で調べたり一緒に行動したりすることで、できることや知らなかったことが見えてくる場合があります。



2

「親になること」の期待も不安も共有する

赤ちゃんが生まれると、喜びとともに不安や戸惑いを感じることも少なくありません。しかし、産後のあわただしい時期に、急に気持ちを伝えようとしても難しいもの。妊娠中から互いに気持ちを伝え合う習慣を育むことで、出産後の気持ちの変化をふたりで受け止めることができるかも。



3

これからの働き方や家族の暮らしを考える

日々の家事の分担から、産後の働き方やキャリアまで、ふたりで考えていきたいことはたくさんあります。ひとりのときや、ふたりのときには考えなかった選択肢が出てくることも。どちらかに負担が偏っていないか、定期的に振り返るのもおすすめです。





親になる準備をしよう～妊娠期～

時期別パパアクション ～妊娠から、出産・子育てに向けて～

ふたりで取り組むべきことはわかったけれど、自分自身が具体的に何をすればいいかわからないとき、考え方や行動のヒントとなるよう、時期別に「パパアクション」を整理しました。

ただし、ここに記載したパパアクションはあくまでもヒントです。本当に必要なことは、それぞれ異なります。

パートナーとしっかり向き合いながら、少しずつ自分のアクションを見つけていってください。



初期

妊娠中の変化を知ろう

パートナーと胎児の状態

つわりが始まるなど体調や情緒が不安定になりがちなパートナー。流産などへの不安も大きい時期です。まずはからだの変化を学び、妊婦への必要な配慮を知りましょう。

DATA



つわりの症状やからだの状態は、個人差が大きい（においに敏感になる、食の嗜好に偏りが出る、眠気やだるさが出るなど。）

風疹などの感染症に気をつける（なるべく人混みを避け、マスク着用、うがい、手洗いをする）。

生ハムや加熱処理されていないチーズ、喫煙、飲酒は控える。

エコーでは小さな袋に心拍が確認できるようになり、少しずつ赤ちゃんの形になっていく。

★ パパアクション

- ☐ 【母子手帳「すこやかな妊娠と出産のために」「妊娠中と産後の食事」を読む。
- ☐ つわりの症状は人それぞれ。パートナーがしてほしいこと、されたら嫌なことを共有する。
- ☐ 妊婦が控えるべき飲食物などを知り、一緒に取り組む。
- ☐ 喫煙は胎児の発育に影響を与えるため禁煙を（豊島区では、禁煙外来治療費を助成しています。区のホームページをチェック！）。
- ☐ 医療機関で風疹の抗体検査をし、抗体価が低いときはワクチン接種に行く。
- ☐ 性行為はパートナーの体調が落ち着くまで一旦おやすみしよう。

抗体価

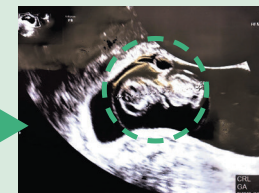
8 倍未満 : 免疫なし。ワクチン接種を推奨
8 ~ 16 倍 : 不十分。ワクチン接種を推奨
32 倍以上 : ワクチン接種は不要

！ エコー写真 ここをチェック

10 週ごろのエコー写真です。

大きな臓器ができてくる時期。頭とお尻の方向や心臓の位置がわかる程度です。病院なら心臓が動いている様子も見られます。

この時期は頭頂～お尻の長さ（頭殿長 : CRL）を測定します。頭とからだの大きさがほぼ同じところから、徐々にからだの成長していきます。妊娠初期の胎児の大きさは個人差が少ないため、出産予定日を推定するうえで大事な時期でもあります。



ここに胎児が！

中期

妊娠中の変化を知ろう

パートナーと胎児の状態

おなかの膨らみや胎動を感じ、体調も少し落ち着いてきます。今後の出産や育児について話し合い、一緒に育児の基盤をつくる「整え期」。

DATA

つわりが終わると体重コントロールが難しくなる。

おなか膨らみ、腰痛が出やすくなる。

胎動を感じ始める。



乳房が大きくなる。

妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、貧血などに注意が必要（定期的な妊婦健診が大切）。

こむらえり、足のむくみなどが起こりやすくなる（転倒の危険があるので家中に危険な場所がないか見直す）。

★ パパアクション

- ☐ 体重コントロールや腰痛緩和のため、ゆっくりウォーキングに付き合う。
- ☐ 遠方へ行く場合は、必ず主治医に相談（乗り物での長時間の移動は、血栓症のリスクになる。こまめな休憩や水分摂取が重要）。
- ☐ パートナーと一緒に規則正しくバランスのよい食事をとる。鉄分の多い食材で貧血予防、また水溶性食物繊維の多い食材で便秘を予防。甘いものとりすぎや、体重増加には気をつける。

！ エコー写真 ここをチェック

20 週ごろのエコー写真です。それぞれの臓器も発達してくる時期。タイミングによりますが、性別がわかることもあります。20 週ごろに行う「精密超音波検査」では時間をかけて細かく確認してくれます。妊婦健診に同行すると胎児の様子が把握できることでしょう。



腕や手が顔の近くにある体勢をしている。右下の英語表記は、頭の大きさ (BPD)、おなかまわり (AC) などを表す。

後期

妊娠中の変化を知ろう

パートナーと胎児の状態

出産が迫り、期待はもちろん不安が大きくなる人もいます。ふたりの時間を大切にしながら、パパアクションに取り組んでみましょう。

DATA

妊娠後期はからだのマイナートラブル（胸焼け、胃痛、むくみ、おりものの増加など）が増える。

おなかが大きくなり、足元が見えにくくなったり、動きにくくなったりする。



胃の圧迫感、不眠、頻尿などの症状が表れる（一日 3 食に限らず少量頻回の食事でも OK/ 夜に特におなか張りやすく眠れないときは日中に睡眠を確保）。

★ パパアクション

- ☐ パートナーの日々の生活をサポートする。
- ☐ 前かがみになることや重たいものを持つことなど、からだに負担がかかる家事を担う。
- ☐ いつでも駆けつけられるよう、不要不急な遠出、飲み会は控える。
- ☐ パートナーのあしをマッサージしてあげると喜ばれるかも！

！ エコー写真 ここをチェック

30 週ごろのエコー写真です。後期になるにつれからだが大きくなるため、全身は写真におさまらなくなりますが、顔立ちがはっきりとし、微笑んだりする表情が見られることもあります。感熱紙タイプのエコー写真は時間がたつと消えてしまうため、データ保存しておくのもおすすめです。



鼻や口など、顔の様子がわかる。

📍 action2 親になる準備をしよう～妊娠～

赤ちゃんを迎える環境づくり
step by step

「赤ちゃんとの生活」に向けて、パートナーと一緒に少しずつ環境をつくっていきましょう。
ここでは環境を構成する要素として「まずはここから」「生活」「仕事」「お金」「セルフコンディショニング」の5つに分けてパパアクションを整理しています。



まずはここから

初期

お互いに対話を重ねながら準備を始める

パートナーと一緒に妊娠届を出したり、妊婦健診に行ったりすることで、「親」になる実感を共有することができます。まずは、母子手帳などの資料と一緒に目を通すことから始めてみてはいかがでしょうか。

★ パパアクション

- ☐ 妊娠届を提出する。
- ☐ 【母子手帳】や配布資料に目を通す。
- ☐ 母子手帳アプリ【[としまもっと見る知る](#)】に登録し、家族で共有する。
- ☐ 妊婦健診に一緒に行く。
- ☐ 出産に向けて決めておくことを整理し、ふたりで話し合う。
(里帰りをする？ 出産する医療機関は？ どのような分娩をしたい？ など)
→産院を探すときは【[厚生労働省ホームページ「出産ナビ」](#)】も参考に。
- ☐ 妊娠期を迎えるにあたり、不安に感じていることはないかパートナーに聞いてみる
(ふたりで紙に書いてみるのも good)。

💬 話し合ってみましょう！

中期

お互いの考え方を共有しながら、
今後の生活をつくっていく

妊娠中期は、赤ちゃんとの生活に向けて、パートナーと協力体制を築き始める大切な時期です。からだの変化や気持ち、そして育児へのイメージを共有し、お互いの理解を深めてみてください。生活習慣を見直し、快適な環境を整えることも重要です。パパママ準備教室に参加したり積極的に情報収集を行ったりして、ふたりで共通の知識や経験を増やしていきましょう。

★ パパアクション

- ☐ 初産の場合はパパママ準備教室に参加する。
- ☐ 子育て家庭の話を知りながら、産後の暮らし方について考えを共有する
(【[p22 区で活動する子育て支援団体](#)】manmaの「家族留学」もおすすめ)。
- ☐ 産後の働き方や将来のキャリアについて、お互いの希望を共有する。
- ☐ 育児に関する情報を得たら、パートナーと共有する。

後期

赤ちゃんとの生活に向けて準備を万全に

妊娠期間は、これから始まる子育ての第一歩に過ぎませんが、赤ちゃんとの生活の始まりをスムーズに、そして豊かなものにするための貴重な準備期間です。ふたりで協力して、準備を万全にしていけるとよいですね。

★ パパアクション

- ☐ 赤ちゃんの名前や、バースプランと一緒に考える(パートナーの希望を聞く/出産時に自分は何ができるか、どうしたいのか伝える)。
- ☐ 陣痛から出産までに必要なものを入れる陣痛バッグをふたりで準備する。
- ☐ 産後に必要な手続きを確認する(【[p8 新生児期](#)】を参照して確認。利用したいサービスの会員登録や予約も行う)。
- ☐ 出産時の行動をシミュレーションする(持ち物・移動方法・連絡手段など)。
- ☐ 産後は環境や生活リズムが変わるため、ふたりで過ごす今の時間を大切にする。



📍 action2 親になる準備をしよう～妊娠期～

赤ちゃんを迎える環境づくり step by step



生活 ～家事・育児

初期

パートナーと生活時間の共有を始める

子育てに伴う家事や育児の負担増加は避けられないもの。妊娠期間から、お互いに納得できる分担や環境を築き上げていくことが重要です。

★ パパアクション

- ☐ お互いがやっている家事を書き出し、分担や運用方法についてふたりで話し合う。
- ☐ パートナーにつわりの症状が出ることもあるため、ふたりで家事の最低ライン（絶対に必要なこと、やらなくてもよいことなど）を決めておく。

中期

産後の生活を考える

産後の生活を考え、まずは、室内を整え始めましょう。パートナーと相談しながら、必要に応じて時短家電や育児グッズも購入し始めましょう。

★ パパアクション

- ☐ 産後に使いたいサービスを検討する（家事代行やベビーシッターなど）。
- ☐ 産後の生活のイメージを描き、必要なグッズを購入する。
- ☐ 【母子手帳「災害の備え・対策」】と一緒に考えて、記入する。

後期

快適に過ごせる生活や環境の最終準備

家事・育児のしやすさや赤ちゃんの安全性などの観点から生活や環境をつくりまします。

★ パパアクション

- ☐ 退院直後の生活をふたりでシミュレーションしてみる（家事・育児）。
- ☐ 赤ちゃんが過ごす場所の安全性を見直す。
- ☐ 家事代行など、産後に使いたいサービスを1回試してみる。



仕事

初期

状況や希望を整理する

産後を見据えて、妊娠前から少しずつ働き方を考えてみましょう。

★ パパアクション

- ☐ 今の自分の仕事内容や、働いている時間を書き出してみる。
- ☐ 気軽に妊娠や子育てについて話ができる上司や同僚を探してみる。
- ☐ 自分の産後の働き方について、パートナーの希望も聞きつつ考える。
- ☐ 職場の育休制度や育児支援制度を調べてみる。

中期

周囲への影響も考慮し、早めの行動を

産後の働き方によっては、周囲や同僚に影響を及ぼすこともあります。希望が定まったら早めに上司や人事担当者に相談しましょう。

★ パパアクション

- ☐ 職場の上司や人事担当者に、妊娠報告と産後の働き方についての希望を伝えて、相談する。
- ☐ 育休や支援制度を利用する場合は申請の準備をする。

後期

出産・産後に向けて準備を

「睡眠時間を削ればなんとかなる」と思っていませんか？ なかなか思いどおりにはならない“産後”。少なくとも出産から2～3か月間ほどは、家事・育児優先のスケジュールを立てておきましょう。

★ パパアクション

- ☐ 育休などの申請手続きを行う。
- ☐ 産後に向けて、必要なスケジュール調整や引き継ぎを行う。
- ☐ お産の開始に備え、常にパートナーと連絡がとれ、いつでも駆けつけられる状態にしておく。



お金

初期

必要な費用と経済的支援制度を知ろう

妊娠から出産後にかけては、家計管理が難しくなる時期。国や自治体などによる経済的支援は、申請が必要なものがほとんどです。制度について事前に把握しておきましょう。

★ パパアクション

- ☐ 【p18 経済的支援】なども参考に、妊娠・出産・子育て準備でかかるお金を大まかに想定する（分娩費用を調べたいときは【厚生労働省ホームページ「出産ナビ」】をチェック）。
- ☐ 国や地方自治体などの経済的支援制度を把握する。【p19 区の経済的支援】【ハンドブック「妊娠したら」「赤ちゃんが生まれたら」】も参考にする。

中期

各制度の手続きを確認し、タイミングを逃さない

出産する医療機関を決める、育休を取得するなどの準備が整ったら、次は出産費用と産後の生活費について具体的に考えましょう。出産育児一時金や育児休業給付金など、各制度の申請方法や申請時期を事前に確認しておくとう安心です。

★ パパアクション

- ☐ 各経済的支援の申請方法や申請時期を確認し、進められる手続きがあれば早めに着手する。
- ☐ 入院準備品やベビー用品をリストアップして予算を立てる。
- ☐ 家計や保険を見直す。

後期

産後はバタバタ。事前の段取りで余裕を持って

産後は、お金の出入りが増えるとともに各申請や手続きが重なります。家族のケアもあるなか、あわてず対応するためにも、あらかじめ必要な段取りを確認しておきましょう。

★ パパアクション

- ☐ 出産後の手続きについて【Chap.1 サポートカレンダー】を確認する（児童手当や乳幼児医療費助成【乳幼児医療証交付申請】は産後すぐ申請）。
- ☐ 入院費や自己負担の妊婦健診費は医療費控除の対象となるため、確定申告の準備をする。
- ☐ 内祝いやお返しに備えて、お祝いをもったら書き込むリストをあらかじめ用意しておく。



セルフコンディショニング

初期

自分の気持ちを書き出し、冷静に観察する習慣をつけておく

喜びと期待だけでなく、不安やとまどいを感じることも少なくありません。大切なパートナーを支えるためにも、まずは自分自身の心身の安定が重要です。気持ちを書きとめるなど自分を冷静に観察する習慣を身につけることをおすすめします。

★ パパアクション

- ☐ 子どもを授かることへの今の気持ちを書き出してみる。パートナーと一緒に取り組むのもおすすめ。
- ☐ 「男だから、父親だからこうあるべき」という考えは一度横に置いておく。
- ☐ 妊婦（パートナー）をケアする立場になって、どんな気持ちなのか書きとめておく。

中期

産後はふたりとも「親1年生」

出産から産後にかけては、大きなストレスがかかる時期。落ち着いて赤ちゃんを迎えられるよう、転職や引っ越しなど、コントロールできる環境の変化は極力避けるよう調整していきたいところです。今のうちから、周囲を頼ることを学んでいけるとよいですね。

★ パパアクション

- ☐ 「自分が頑張らないと」ではなく「パートナーとともに支え合う」「周囲を頼る」という意識を持つ。
- ☐ 出産から産後の時期は、転職や引っ越しなどの環境変化をなるべく避けるようにする。

後期

それぞれの過ごし方を尊重し、ひとりの時間を大切に

産後はひとりの時間を持つのが難しくなります。今のうちにじっくり味わっておきましょう。家事や赤ちゃんのお世話で手いっぱいになることも。できていない家事に追い詰められないように、あらかじめ「やらないこと」や「最低ライン」を決めておくのも解決策のひとつです。

★ パパアクション

- ☐ 自分もパートナーもひとりの時間を持つ。
- ☐ 食生活や、睡眠環境を見直す（夜型を朝型にするなど、生活習慣を整えるなら今のうちに）。
- ☐ 産後に備え、自宅で息抜きできる方法を考える。



子育ての実践スタート～産後から 8 週ごろ～

時期別パパアクション ～子育ての始まり～

産後のパートナーはからだ・こころともに負担があるなかで、新生活に適応しなければなりません。この時期は「赤ちゃんのペース」を学ぶ時期と思い、無理に詰め込みすぎないことが重要です。ここでも、考え方や行動のヒントとなる時期別の「パパアクション」を紹介します。からだもこころも不安定なパートナーに寄り添いながら、できることから取り組んでいきましょう。



産後～
8 週ごろ

産後の状態を知ろう パートナーの状態

産後はからだを動かすのも大変であるため、横になって十分な休息をとる必要があります。パートナーに寄り添いながら、パパができることを淡々と行っていきましょう。

DATA

産後の母親

出産の身体的ダメージは、全治 2 か月の交通事故にたとえられるほど。子宮や骨盤は 2 か月以上かけてゆっくり元に戻る。

産後の悪露はまだ続く。



母乳の分泌量は人それぞれ。母子両方のことを考え、ミルクを取り入れるなど家庭に合った授乳の仕方を検討する。

家事は少しずつ。産後 1 か月健診が終わっても「完全回復」はまだまだ先。行動の拡大はゆっくりと。

★ パパアクション

- ☐ パートナーの、ホルモンの急減による気分の変化や落ち込みに注意。十分な睡眠がとれるよう、無理のない環境をつくる。
- ☐ 育児当事者として育児・家事をする。産後直後や育休中はメインで担いつつ、育休明けの分担も見据えて。
- ☐ 産後のパートナーとの性行為は相談しながら。産後のからだとこころの回復には個人差がある。



📍 action3 子育ての実践スタート～産後から8週ごろ～

生後すぐの状態を知ろう 赤ちゃんの状態

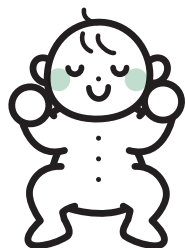
慣れない赤ちゃんのお世話。完璧を目指すのではなく、「赤ちゃんのペース」を知りながら、安全を第一に考えたい時期です。

DATA

生後0～8週ごろの赤ちゃん

昼夜関係なく眠ったり起きたりをくりかえす。

一日に何回も授乳やおむつがえが必要。



親は「何をやっても泣き止まない」と感じることも。焦らず少しずつ生活リズムをつくっていく。

★ パパアクション

- ☐ 【母子手帳】を読んで、事故予防策を学び、対策をする。
- ☐ 【母子手帳】を読んで、赤ちゃんの発達について知る。
- ☐ うつ伏せ寝・やわらかい寝具・あたためすぎ（着衣・室温・寝具など）を避ける（乳幼児突然死症候群の予防）。
- ☐ 赤ちゃんを激しく揺さぶらない（乳幼児揺さぶられ症候群の予防）。
- ☐ うんちの色を、【母子手帳】の便色カードで確認。危険な色の場合はすぐに受診する。
- ☐ 38.0度以上の発熱はすぐに受診する（38.0度未満でも様子がふだんと異なるようなら受診も考慮する）。
- ☐ 危険な嘔吐（量や回数が多い、緑色の吐物など）は夜間でもすぐに受診する。

赤ちゃんとお過ごす環境づくり はじめの一步

赤ちゃんが快適で安全に過ごせる環境をつくりましょう。そのためには、パパとママのこころとからだの健康もとても大切です。ここでは産後すぐの環境を整えることを目指し、「まずはここから」「育児」の2つに焦点を当ててパパアクションを紹介します。

📍 まずはここから

健やかな養育の土台づくり

大きな環境の変化が訪れる「産後」。パパとママのこころとからだの健康が、健やかな養育の土台です。赤ちゃんの健康や環境と同じぐらい、自分たちの「心身の健康」や「安心できる環境づくり」を大事にしましょう。

★ パパアクション

- ☐ パートナーと自分の睡眠や食事の時間を大切にする。交互に寝る時間を確保する。
- ☐ パートナーも自分も気分転換したり、短時間でもひとりになれるようにする。
- ☐ 感謝やいたわりは具体的なワードを入れて伝える（「〇〇してくれて、ありがとう」「〇〇するのは大変だったよね」など）。
- ☐ 育児の悩みや、産後の生活で困ることが出てきたら家族で抱え込まず、周りの人に相談したり、サービスを利用したりする。頼ることにチャレンジする。





育児

赤ちゃんが快適で安全に過ごせる環境づくり

大きなけがや命に関わる危険を避けられるよう、赤ちゃんが快適で安全に過ごせる環境をつくりましょう。

★ パパアクション

! 赤ちゃんが過ごす場所の確認をする。

- ☐ 直射日光が当たらないか。
- ☐ 上から物が落ちてこないか。
- ☐ ペットなどがむやみに入れないようになっているか。
- ☐ 窒息を防ぐための対策がされているか。
 - ☐ ベッドのマットレスは沈まないものにする。
 - ☐ 赤ちゃんの周りにぬいぐるみやタオルを置かない。
 - ☐ 掛け布団の代わりにスリーパーやスワドルなどを検討する。
 - ☐ ベビーセンサーなどの使用を検討する。
 - ☐ 大人用のベッドでの添い寝は、窒息の危険があることを認識しておく。
- ☐ ベビーベッドを利用する場合は、お世話をするとき以外は柵を必ずしておく。
- ☐ 快適・安全な環境づくりのための調整を重ねる。

! 外出する場合も、快適で安全であるように準備する。

- ☐ 持ち物を確認する。

主な持ち物

おむつ / おしりふき / 着替え / タオル / ゴミや汚れたおむつを入れる袋 / ミルクやほ乳瓶、お湯 / 抱っこひも / そのほか、お気に入りのおもちゃや、気温によっては防寒グッズなど

- ☐ 外出先の環境を確認する。

授乳やおむつがえができる場所があるか / ベビーカーで移動できるか（エレベーターの有無など） / ベビーカーで入れるか（店内の広さや、そもそも子どもが入れるか） / 出かける時間帯は適切か（赤ちゃんの生活リズムを崩すことがないか、暑すぎたり寒すぎたりしないかなど）

産後の女性は、なぜ無理をしてはいけないの？

出産時、長時間にわたる陣痛などでママのからだには大きな疲労とダメージが残ります。帝王切開ではおなかに切開が、経産分娩の場合には状況によって会陰に切開が加わるため、産後はその傷が痛むこともあります。

また、出産後は女性ホルモンの分泌量が急減するため、頭痛、抜け毛、慢性疲労、不眠、めまい、関節の痛みといった症状が出る場合があります。

特に出産後 6～8 週間ほど（産褥期 / さんじょくき）は、妊娠および出産で大きく変化したからだ、再び通常の状態に戻るための重要な時期です。出産後のからだはとてもデリケートな状態で、ホルモンの変化、子宮の収縮、体力の回復が進みます。この期間に無理をしてしまうと、悪露が長引いたり、からだの回復が遅れたり、産後うつなどの問題を引き起こしたりするリスクがあります。

「産後の肥立ち（ひだち） / 床上げ（とこあげ）」という言葉があるように、産後の母体が無理をしてはならないのは、昔からの知恵でもあります。

パパもママも気をつけたい産後の精神的不調

「産後うつはホルモンによるもので仕方がない」と言われることがありますが、重度のうつについてはやはり育児環境や周囲の支援の有無が大きく関わっていることがわかっています。実は、男性も 10% 前後が育児期にメンタル不調を来しやすいとされています。

そして、お互いの産後うつの大きなリスクとなるのは「パートナーの産後うつ」。お母さん・お父さんどちらも無理をしすぎないのが大事です。お互いに睡眠時間やひとりでのリフレッシュ時間をとれるように、出産前から相談しておくことで予防に役立ちます。「赤ちゃんを可愛いと思えない」「育児が目の前にあるけどこころが追いつかない、取り残されている感じがする」などと感じたら、パートナーや担当保健師などに相談するとよいでしょう。

さらに、互いに「気分が沈んだり憂うつな気持ちになったりすることがよくある」「ものごとに興味がわかない、こころから楽しめない感じがよくある」といった症状に気付いたら、医療機関に相談しましょう。





「子どものいる生活」を組み立てる～復職に向けて～

時期別パパアクション～復職に向けて～

育児と仕事の両立は始まったばかりです。職場復帰後にどんな働き方をするのか、パートナーとくりかえし話し合しましょう。ここでは、ある共働きご夫婦の「一日の流れ」を紹介します。すべての家庭に同じように当てはまるわけではありませんが、参考にしながら自分たちの一日の流れを考えてみましょう。

事例紹介

ふたりで復職後の一日の流れ

起床

- ・子どもが寝ている部屋に光を入れて明るくする
- ・身じたくをする
- ・洗濯機をまわす
- ・洗濯物を干す
- ・食事の準備（子ども用・大人用）
- ・配膳をする（子どもが入園したら、お弁当づくりも）

食事

- ・食事の後かたづけをする（テーブルと床を拭く）
- ・食器洗いをする

着替え・外出準備

- ・食後の手洗い
- ・着替え
- ・洗顔
- ・保育園の連絡帳記入
- ・歯みがき
- ・登園準備
- ・検温
- ・送迎準備（ベビーカーの準備や抱っこひもなど）

出発！

朝は、「保育園に送る担当」と「家の掃除やかたづけをしてから出る担当」と分けています。



★ パパアクション

- 職場復帰後にどんな働き方をしたいか考える。
- 子どものいる生活について、お互いの希望を聞く。
- 復職後の一日の流れを考え、無理が生じそうなところは区や民間のサポート、サービスなどを検討する。

帰宅

- ・手洗い、うがい
- ・保育園の汚れ物のかたづけ
- ・食事の準備（子ども用・大人用）
- ・配膳をする
- ・子どもの相手をしながらの家事

先輩パパに離乳食づくりの実践ポイントを教えてもらいました！



- ①大人の食事をつくりながら離乳食をつくると時間の節約にもなる（薄味を心がける）
- ②すべて完ぺきにつくろうとせず、ベビーフードを活用する
- ③毎回つくるのは大変なので、一度に多めに作り小分けに冷凍し負担を減らす

食事

- ・食事の後かたづけをする（テーブルと床を拭く）
- ・食器洗いをする

入浴

- ・入浴準備（着替え、バスタオル、保湿クリームや綿棒などのケア用品など）
- ・入浴後の着替え、保湿ケアなど
- ・水分補給
- ・翌日の登園準備、連絡帳記入
- ・ゆっくり過ごす（暗く、静かな環境にする）

就寝

互いに残業したい日には、ベビーシッターサービスを利用しています。家に来てくれるファミリー・サポート事業の援助会員さんにもときどきお願いしています。





📍 action4 「子どものいる生活」を組み立てる～復職に向けて～

「子どものいる生活」を 助けてくれるサービス

区には、子育てをサポートするさまざまなサービスがあります。利用には登録手続きや個別の確認が必要なもの、利用料がかかるものがあります。

保育コンシェルジュ

認可保育園の入園手続きなどについて、気軽に相談してみましょう。



病児・病後児保育事業

認可保育施設等に通っている1歳以上の幼児が「病気の回復期」などで、集団保育が適当でない時期に、専用施設で一時的に預かってもらえます。



訪問型病児保育利用料助成

認可保育施設等に在籍するお子さんが病気やけがをして登園できないとき、民間のベビーシッター事業者等が実施する居宅訪問型病児保育サービスを利用した際の利用料の一部が助成されます。



ファミリー・サポート・センター

子育て中の家庭を支援するために、子育ての手助けをしてほしい方「利用会員」と、子育ての手助けをしたい方「援助会員」が、相互援助を行う会員制（登録料無料）のしくみです。



豊島区ベビーシッター利用支援事業

東京都の制度を活用し、一時的にベビーシッターを利用した保護者に対し、その利用料の一部を助成する事業です。



上記のほかにもさまざまな助成やサービスがあります。
産前に【ハンドブック】や区のホームページでも確認しておくといでしょう。

column

育休をとる場合は

男性の育休はパートナーの負担を軽減するだけでなく、育児という貴重な体験をしながら、家事・育児の苦労をふたりで共有する絶好の機会です。パートナーや職場と相談しながら、育休の取得をぜひ検討してみてください。育休取得が難しい方も、家事・育児への参加を増やすために、仕事を調整する期間を決めることもおすすめです。

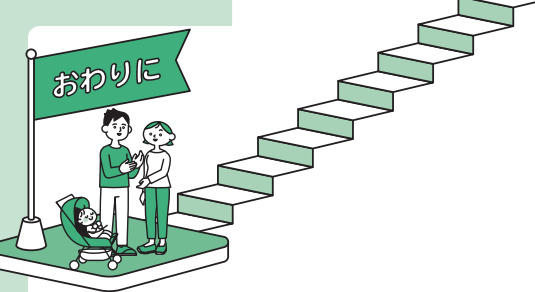
育休取得を検討する際の 主なポイント

① いつ取得するかを考える

- ☐ 【母子手帳】やこの手帳を参考に、育児に手がかりそうな時期を知る。
「この時期は育児に手がかりそうだからふたりで取得しよう」とか
「この時期の育休はどちらかひとりでもよさそうだ」といった視点で。
- ☐ 上の子がいる場合は、上の子のスケジュールを確認する。
- ☐ 新年度など環境の変化がある時期を考慮に入れる。

② 育休を戦略的に過ごす

- ☐ 復職後のスケジュールに当てはめて、ふたりで一日の過ごし方を考える。
- ☐ 復職後に想定される事態に備えて、いろいろな支援やサービスを検討する。
- ☐ 頼ろうと思っている人に、現在の状況を共有しておく。



「子どものいる生活」は 始まったばかり

ここまで読んでくださり、ありがとうございます。

この「MAP for PAPA」を読んで、産後の楽しい育児のためには妊娠からの準備が大切なことを知り、出産・育児を迎えていただけたら嬉しいです。

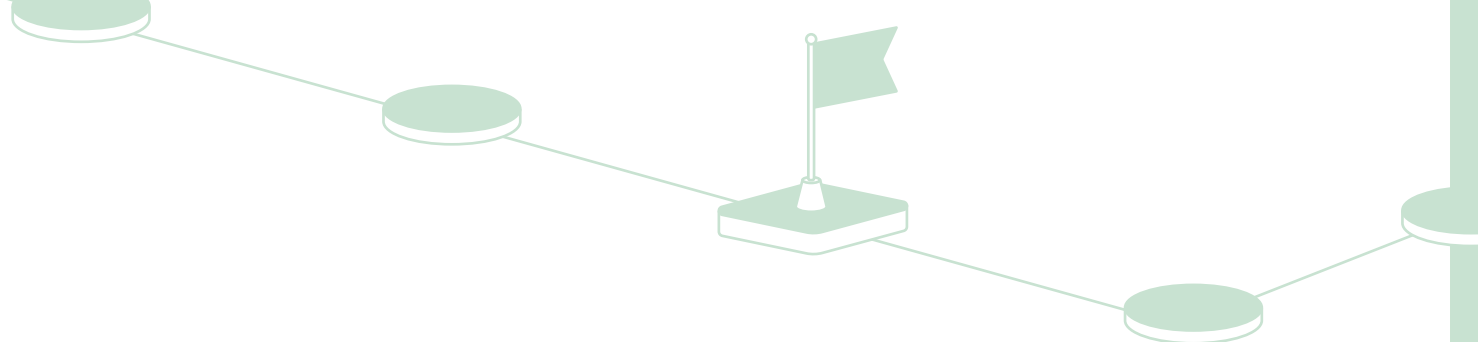
さて、多くの場合、妊娠がわかってから出産までが約8か月。新生児期には日々育っていく赤ちゃんに向き合いますが、育児は産後で終わるわけではありません。これから10年、20年と続いていきます。

同時に、多くのお父さん・お母さんは仕事のキャリアも積んでいくことになると思います。「育児と仕事の両立」は始まったばかりです。

それまでは「仕事と自分・パートナーのプライベート」で考えていたところに、子どもが生まれると「育児」という大きなパーツが加わります。

育児には時間が必要です。働き方も生活も大きく変わります。育児の時間を増やすなら、何かの時間を減らさなければなりません。

お父さんも、お母さんも、職場復帰後にどんな働き方をするのか、どんなキャリアを歩むのか、今からぜひ考えてみてください。これも「ふたりで子育てする」うえでは非常に大事なポイントです。

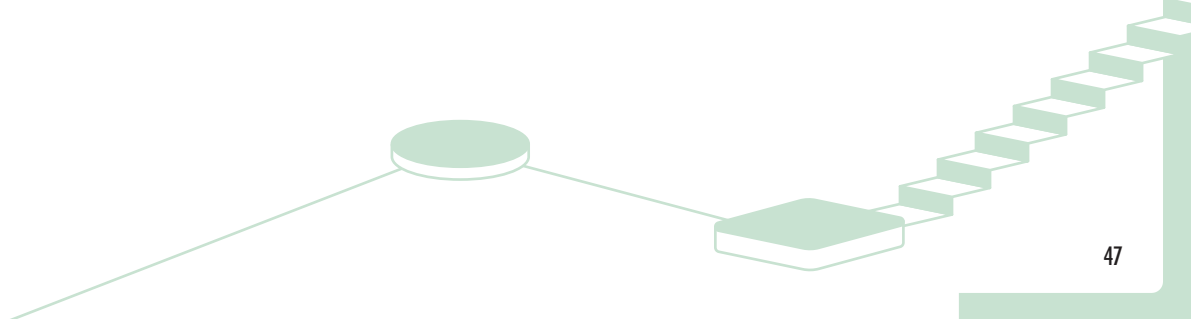
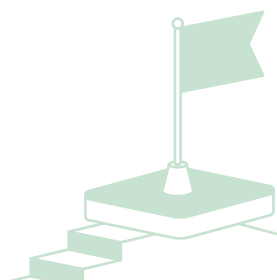


それぞれの家族で、両親の考え方、子どもの特性、祖父母のサポートの有無や周囲の状況などは異なります。

育児はマラソン、とたとえられますが、本書でお伝えしたかったのは、「親も子も、楽しく無理なく生活が続けていく」ヒントです。そのためには今だけではなく、今後も何度もくりかえし考え、話し合っていくことです。そこで出た結論が、あなたの家族の「正解」です。

本書では「パパアクション」としてさまざまなワーク（TODO）もご紹介してきました。これらはあくまで一つのヒントで、今後実際に取り組んでいくのは親子のみなさんです。本書が、今後の生活に少しでも役立てば幸いですし、子育てに悩んだらぜひ見返してみてください。みなさんが悩んだ記録が、きっと何かの助けになるはずです。

一般社団法人 Daddy Support 協会 代表理事 平野翔大（産業医・産婦人科医）





豊島区 子育て情報ハンドブック MAP for PAPA

令和7年8月発行

編集 豊島区、一般社団法人 Daddy Support 協会

発行 豊島区

子ども家庭部 子育て支援課

庶務・事業グループ

03-4566-2478

デザイン 有限会社ヒゲプロ

校正 円水社

MAP for PAPA は、母子保健の専門家や医師、民間の父親支援団体等の監修を受け作成したものです。



