

支援先リスト

妊娠・出産・育児は親ふたりだけでも、難しいもの。うまく周りを頼ることが大切です。出産したら日々いろいろなことが起きるので、妊娠中に「困ったときに頼る先」をひとつでも多く見つけておきましょう。

例えば、

- ・妊娠/出産のこと
- ・家事/育児と、その準備について
- ・仕事との両立、経済的なこと
- ・ところやからだの不調について



書き方例

〇〇産院 助産師△△さん
012-345-6789

下の項目に沿って、頼れる先を探してみてください。
起きそうなお悩みとそれに対応できる連絡先を、
妊娠後期までに準備できているといいですね。

頼れる・相談できる機関や人

産婦人科医・小児科医・助産師

保健センター(保健師)・行政窓口

親・親戚

友人・知人

会社の上司・同僚

産業医・精神科医・カウンセリングサービス

子育て支援施設・団体・コミュニティ

家事代行・シッターサービス

父になるのが、
嬉しくて
不安な
あなたへ。



#父に届け



一般社団法人Daddy Support 協会

〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-36-7南大塚T&Tビル6F
Mail: info@daddy-support.org HP: https://daddy-support.org/

令和7年度女性活躍推進事業 男性の家事・育児推進セミナー
配布資料「父子手帳リーフレット版(抜粋)」Daddy Support協会

「父だから、男だから、頑張る」の次の時代へ。

「もっとお父さんも育児参加しよう」。時代の風が変わってきています。男性の育児取得率も年々上がっています。でも、新しい課題が出てきているのを知っていますか？お父さんの孤立。健康問題。育児について学ぶ場がまだまだ少ないこと。

「父になること」へのしかるべき責任感が必要かもしれません。でも私たちは、お父さんとその家族を守ることを最優先にしています。あなたが、さまざまな場面に備えておけるように。いざとなった時、だれかに頼れるように。そんな大切な情報をまとめました。

父親になる

あなたと共有したい
5つの大切なこと

1



まず親が健康であることが大切

子どもが健康に育つには、親の心身が健康であることが大切。自分たちの「心身の健康」や「安心できる環境づくり」を優先しましょう。

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、親ふたりでも難しいものです。自分たちだけでやろうとせず、支援力(頼る力)を高めましょう。

3



うまくできなくて当たり前

お父さんもお母さんも赤ちゃんも、育児は初心者。完璧を目指すのではなく、「危険」を避けることができれば大丈夫という考えも大事です。

4



違いがあることを少しずつ認めよう

夫婦であっても、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」

産後の環境変化による不安や不調は、男女ともに起こることがあります。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。

妊娠初期

パートナーの身体は変化し始める
少しずつ気持ちや関わり方を見直そう

話し合うテーマ

- ・ 出産/産後/育児までの全体像と一緒に学ぶ
- ・ 「親になること」の期待も不安も共有する
- ・ まずは家事の分担から見直していこう



1ヶ月～4ヶ月 妊婦(&胎児)の状態

つわりが始まるなど心身の変化が始まる
流産などへの不安もまだ大きい時期

1ヶ月 (0～3週)	2ヶ月 (4～7週)	3ヶ月 (8～11週)	4ヶ月 (12～15週)
?	妊娠発覚 つわりが始まる	お腹がふくらみ 始める	胎盤完成 つわりがおさまる (※個人差あり)

体の変化

① 気をつけたいこと

受診を 考える状況

- ・ 出血がある
 - ・ 全く食べられない、飲めない
- 妊娠初期は近くの産婦人科にまずは電話で相談

知っておきたい 注意点

- ・ 妊婦が控えることを知る (生もの・喫煙・飲酒など)
- ・ つわりでにおいに敏感になる (炊飯やお味噌汁など)
- ・ 男性も風疹に気をつける (抗体検査や風疹ワクチン)
- ・ 性行為は一旦おやすみしよう

妊娠初期 < ダディ・アクション >

1. withパートナー

- 妊娠届を一緒に出しに行く、妊婦健診に一緒に行く
- 母子手帳や自治体の資料、妊娠アプリなどを2人でゆっくり見ている
- 出生前診断について相談する (行う場合は10週くらいまでに決める)

2. 家事 / 育児

- お互いがやっている家事を、一緒に書き出す
- 1つずつ1人でできる家事を増やす (自分のことは、自分でやる)
- 家事、育児について相談できる友人を探してみる

3. 仕事

- 今の自分の仕事や働いている時間を、書き出してみる
- 相談できそうな上司や同僚はいるかを、書き出してみる
- 会社の育休制度や育児支援制度を調べてみる

1 パートナーシップ

- ・ つわりの症状や体の状態は、個人差が大きい
- 「～がいいらしい」という提案より、してほしいこと、されたら嫌なことを共有する
- ・ 食事、飲酒など、パートナーが気をつけることは、自分も気をつけるようにする

2 セルフコンディショニング

- ・ 子どもを授かることへの今の気持ちを、とにかくノートに書き出してみる
- ・ 「父親だからこうあるべき」という考えは一度そっと置いておく
- ・ パートナーをケアする自分に、どんな気持ちが出てくるのか書き留めてみる

Work 妊娠初期

「もしパートナーが、今日から自宅安静を指示されたらどうする？」

妊娠中期

いよいよ準備も本格化
話し合って決める習慣をつけよう

話し合うテーマ

- ・ 「今後のリスク」について知る、考える
- ・ 夫婦の働き方や将来のキャリアについて
- ・ 育児の負担についても相談していこう



5ヶ月～7ヶ月 妊婦(&胎児)の状態

お腹の膨らみや胎動を感じ、体調も少し落ち着いてくる
今後は話し合い、基盤を作る「整え期」

5ヶ月 (16～19週)	6ヶ月 (20～23週)	7ヶ月 (24～27週)
乳房が大きくなる 妊娠に伴う不調が増える	胎動を感じ始める お腹が目立ち始める	腰や背中の痛み 健診が2週に1回に

体の変化

① 気をつけたいこと

受診を 考える状況

- ・ お腹が張る、出血がある
- ・ めまいや強い頭痛
- ・ 水っぽいおりものや破水感、38℃以上の熱
- ・ 片方の足が腫れる、痛い

知っておきたい 注意点

- ・ 体重コントロールが難しくなるお母さんもある
- 食事などについて、一緒に取り組むことが大事
- ・ 同じ姿勢を続けるとお腹が張りやすくなる
- 特に長時間立っている時は声をかける

妊娠中期 < ダディ・アクション >

1. withパートナー

- 予定日と産まれる期間を整理しておく (10ヶ月のところに書き込もう!)
- 中期の「精密超音波検査」に一緒に行く
- 両親教室、父親教室を探す、行ってみる

2. 家事 / 育児

- 家事の分担や運用方法についてパートナーと話す
- 家の中を「赤ちゃん仕様」に整え始める
- 「子どものいる生活」について、子育て家庭に聞いてみる

3. 仕事

- 上司や担当部署に、早めに妊娠報告と引き継ぎの相談をする
- 育休や支援制度の申請を準備する
- 夫婦の時間を取るように、残業や飲み会を減らしてみる

1 パートナーシップ

- ・ 自分の身体が変わらないからこそ、妊婦に起きる変化を知る
- ・ 夫婦それぞれのキャリアや暮らし方についての考え方を共有する
- ・ 今後出産までに起きる「もしも」を知る、どうするか話し合う

2 セルフコンディショニング

- ・ 「自分が頑張らない」とではなく、「パートナーと共に支え合う」へ
- ・ 新たにできた出産、育児への期待や不安も共有する
- ・ 出産～産後の環境変化をなるべく避ける (転職、引越など)

Work 妊娠中期

「もしパートナーが、今から出産まで入院を指示されたらどうする？」

妊娠後期

産後・育児

最優先

出産と産後の最終準備

ふたりの時間&ひとりの時間も楽しんで

話し合うテーマ

- ・ 出産時、出産直後の対応を整理
- ・ どんなサポートを産後に使うか相談する
- ・ 育児明けのイメージを作っていく



8ヶ月～10ヶ月

妊婦(&胎児)の状態

出産が迫り、期待と不安でいっぱい
お腹が大きくなり、ひとりでできないことも増えてくる

体の変化

8ヶ月(28~31週)	9ヶ月(32~35週)	10ヶ月(36週~)
胎動カウントを始める お腹が大きく動きにくい	おろものが増える 胃の圧迫感や不眠・頻尿が出現	37週以降は出産時期 "予定日 月 日"

！気をつけたいこと

受診を 考える状況

- ・ 多めの尿もれや破水感
- ・ 胎動が突然感じられなくなる
- ・ 強い腹痛、持続的な腹痛、10分以内の規則的な腹痛
- ・ さらさらとした性器出血

知っておきたい 注意点

- ・ お腹が大きくなると一つの動作が大変に
- ・ 37週以降はいつ産まれてもおかしくない
- ・ 妊娠後期はトラブルも多め、準備は早めに
- ・ 新生児育児に潜在危険について復習しておく

うまくできなくて当たり前
誰かを頼って、全然OK

話し合うテーマ

- お世話に追われ、話し合いが難しいことも —
- ・ お互いの大変なことや不安を共有しよう
- ・ ふたりの「SOS」サインを決めておこう



産後1ヶ月

母親(&赤ちゃん)の状態

産後は動くのも大変で、気持ちも落ち込みがち
「赤ちゃんベス」でゆったり過ごす時期

体の変化

産後1ヶ月
お産のダメージはまだ残る 赤ちゃんのお世話で寝不足や疲れも蓄積

！気をつけたいこと

受診を 考える状況 (産後の母体)

- ・ 出血が増える、血の塊がでる、におう
- ・ 乳房が痛い、赤くなっている
- ・ 38℃以上の熱、寒くて震える
- ・ 陰部やお腹の傷が開く、痛みが増す

知っておきたい 注意点

- ・ 出産直後の母親は、無理は禁物、1ヶ月健診後でも「完全回復」はまだまだ
- ・ 産後のパートナーとのスキンシップは相談しながら。回復には個人差があるので、ゆっくりと
- ・ 赤ちゃんのお世話は初めて。全部自分でやろうとしない、完璧をめざさない
- ・ 赤ちゃんの発熱はすぐ受診を。量が多い、色がいつもと違うなど「危険な嘔吐」についても知ろう

受診を 考える状況 (産後のこころ)

- ・ 赤ちゃんに手を上げそうになる、口をふさぎそうになる
- ・ 赤ちゃんをかわいいと思えない自分に絶望する
- ・ 眠いのに眠れない、食欲がわかない
- ・ 好きなことも、何もやる気にならない

体の変化

産後3ヶ月
約2ヶ月で子宮が元の大きさに戻る 母乳育児の場合は分泌量が安定してくる

妊娠後期 < ダディ・アクション >

1. withパートナー

- バスプランと一緒に作る (パートナーの要望を知る)
- 産痛バッグと一緒に作る (何が必要か、どこにあるかを知る)
- 出産後にやること、手続きを整理する

2. 家事 / 育児

裏面をみてください

- 自分たちの支援先を整理して、書き出す
- できたら外部支援サービスを1回試してみる
- すべての家事を、自分がやってみる日を作る

3. 仕事

- 出張や遠出はNG。常に連絡が取れ、駆けつけられる状態に
- 育休の申請を済ませる。仕事の引き継ぎをする
- 産後の育児に時間を割けるようなスケジュールを立てる

1 パートナースhip

- ・ パートナーの日々の生活をサポートする (健診の送り迎えなども)
- ・ ふたりで過ごす時間は本当に貴重。ゆっくりと、近所を散歩するのもおすすめ
- ・ 産後は生活リズムも環境も変わる。「パートナースhipは変わる」と認識する

2 セルフコンディショニング

- ・ 夫婦ともに、休む&ひとりになる時間を決めて、実行する
- ・ 自分の食生活、睡眠を見直す
- ・ 産後は赤ちゃんのお世話でいっぱい。「やらないこと」を決めておく

産後・育児 < ダディ・アクション >

1. withパートナー

- 育児当事者として、チームで育児をする (母乳をあげる以外、父親もできる)
- 移動が必要な行政手続き、健診や予防接種のスケジュール管理は一緒にやる
- 育児の悩みや新しい生活の困りごとは、ふたりで抱えず、支援先に相談する



裏面をみてください

2. 家事 / 育児

- うまくできなくて当たり前。パートナーと子どもの安全第一
- 母子手帳やアプリなどの記録は、積極的にやってみる
- 近くの小児科を調べ、かかりつけ医を決め、初回予防接種(2ヶ月からの)予約をしよう

3. 仕事

- 仕事は、一回お休み&スローペース期間。無理して追い込まないように
- 育休復帰前に「どうやったら両立できるか」を考えて仕事に戻る
- 働く時間は抑えめに、急な休みや帰宅の可能性を、改めて職場で共有する

1 パートナースhip

- ・ 産後の母親は、身体だけでなく心もとても不安定(マタニティブルー) → そっと寄り添い、淡々とあなたができることを
- ・ お互い疲れやストレスが重なり、「いつも通りじゃない」ことを再認識する
- ・ 最初は乗り切れても、睡眠不足などが続くにつらくなる。お互いに「無理していいないか」を共有しよう

2 セルフコンディショニング

- ・ 夫婦の「睡眠」と「食事」も大切にして、交互にまとめて寝る時間を確保しよう
- ・ 夫婦交代で「子どもから離れてもいい、自分のための時間」を作る
- ・ キャリアの不安もあるけど、復帰しても無理はしない、新しいリズムと働き方で、一歩ずつ進もう

Work 妊娠後期

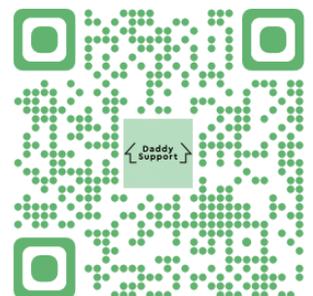
「もしパートナーが、緊急帝王切開されると言われたらどうする?」

Work 産後・育児

「もし今日、子どもが入院になったらどうする?」

Daddy Support協会の最新の活動状況 (父親向け教室) や
企業・自治体の方のご相談はHPからお問い合わせください。

「父子手帳」リーフレット版は協会HPからダウンロードが可能です。



Work

「両親」の可処分時間

計算してみよう

②男性育児が当たり前の時代の父親とは
両親の産後の時間配分



	父	母	合計
睡眠	7.5	7.5	15
食事・身の回り	2.5	2.5	5
[計] 1次活動	10	10	20
仕事・通勤		0	
家事・育児			
[計] 2次活動			
休息・趣味			
合計	24	24	48

【条件】

- ・産後1ヶ月の赤ちゃん
- ・父親は育休を終え復職済み
(適切な仕事時間を確保)
- ・母親は産育休中
- ・一次活動は10時間
(国民生活基礎調査より)
- ・これ以外を埋める
(1日14時間を配分)