

# ほっと

特集

パパの言い分  
ママの言い分  
今日はパパと遊ぶんだ!

- 連載
- ◆ HOT×HOT パパ
  - ◆ 本、読んでるかい?!
  - ◆ みんなの元気
  - ◆ 困った時の電話番号



発行 福井市企画政策部  
男女共同参画室・少子化対策センター



パパと一緒にソリすべり(東山公園にて) ※特集記事参照

パパの笑顔が  
みんな大好き!

福井は自然がいっぱい。  
自然の中へ、パパを誘って出かけよう。  
パパのダイナミックな遊びに、子どももママも大喜び!



親子で友だちを  
つくり  
出かけてみよう!!  
《未就園児対象》

福井市地域子育て支援センター

ばんだルーム ☎22-0130

びよんびよんルーム ☎07797-4-1362

(4月1日から ☎90-1362)

ひよこ広場 ☎36-0064

すくすくキッズ ☎98-2135



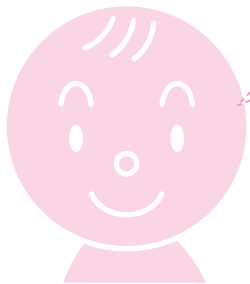
# パパの言い分

特集!

夫婦の間でも、日ごろ分かっているようで特に、“育児”のこととなるとどうでしょう？

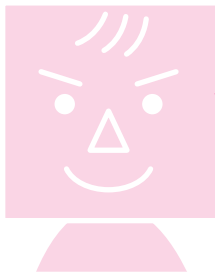
## パパっていったい何考えてんの？ 突撃レポート!!

突撃レポート(以下📍)さて、今回はパパって日頃何考えてんの？私(妻)たちのこと、子どものことどう思ってんの？という疑問を探るべく、福井市内の某店の一室で、ビールを餌に集まってもらい、本音を語ってもらいました。



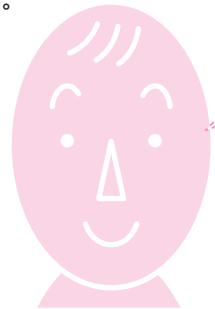
### ①パパ

子ども1人パパ。かわいい女の子が生まれ、妻と時間をやりくりして子育て中。今日は先輩パパたちの良いアドバイスが聞けるかと、ほとんどムダな期待を抱いて参加。



### ②パパ

子ども2人パパ。子どもが小さい時は何をしていたかわからない。適切に指示して欲しいな。ちょっと大きくなって相手しやすくなってきた。



### ③パパ

子ども3人パパ(1男2女)。長女は最近、パパから距離を置くようになってきた。ちょっとさびしいが、長男は逆に自分に似てきて楽しい。

📍まず、皆さんに質問します。父親としての自覚をいつ持ちましたか？

③僕は立会い出産しましたから、分娩室で初めて抱っこした時かな？

①僕も立会いしました。でも、待ち望んでいた子だったので、妊娠がわかった時かな。

②④📍すげーっ!ずいぶん後になってからだよなあ。

📍普段、子どもたちとは、どんなふうに関わってますか？

①まだ、子どもが小さいので、パートに出ている妻と時間を調整してんでいます。平日2人とも勤務時は、妻の実家で。私が休みの時は、できるだけ一緒に遊んだり、本を見たりしています。

③自営で、在宅で仕事していますから、いつも子どもがいる状態です。仕事を邪魔されて、ムツとすることもありますが、できるだけ感情のまま怒らないように気をつけています。

📍子どもは思春期で、あまり寄ってこなくなりました。小さい時は休みの日に遊びに行く事と、寝る前に一緒に本を読んでいた。

②僕は、本読みは女房任せで。ちょっと大きくなって、キャッチボールしたり、一緒に野球中継見たりで。小さい頃って母親になつくから、手を出しにくいよね。ところで思春期の扱って、やっぱり難しい？

📍んー、できるだけ一人前扱っていますね。  
④うちも上の女の子は思春期の入り口で、

ちょっと難しくなってきた。そうなる前にきちんと関わりたいのだけれど、普段は仕事で帰りが遅くて、寝る前にちょっと顔見るだけで、土日もいないことが多くて。夏なんかにはちょっとまとまって休みが取れると、いろいろ旅行や遊びに連れて行くのだけれど、すぐにネタ切れして。普段接していないだけに、しんどくなってくる。仕事を言い訳に逃げ出したりして…(笑)

②うちはそれダメ。職場結婚だから内情知っててごまかし効かない(笑)

③📍うちは自営だから、そもそも逃げ場がない!!(笑)

📍いい加減ねえ、パパって!!ママはいつでも逃げ場がないのよ。プププ!!

③まあまあ…うちはまだ思春期に入っていないけれど、上の子2人はいろいろと予定が入ることも多くなって、一緒に遊びに行けなくなってきたなあ。子どもは小さいうちの方が楽しいなあ。

①今が一番いい時だよって、よく言われていますねえ。

📍奥さんの子育てやストレス発散に、フォローできることって何だと思います？

📍なるべくきちんと話を聞くことかな？

③うちは何でも2人で相談しているから、特にないけど…。自営だから仕事をしている背中を見せられることは良いことかな？

②うちは、友達とのストレス発散会に、気持ちよく送り出してあげるくらいかな？

①うちも…。

④う〜ん、何したらいい？

📍ねぎらいの言葉をかけるとか？

④えっ、そんなのあえて言わなくてもわかってると思うけど。

②そうかな？女の人って、髪型変えたり、洋服をほめて欲しいがったりするじゃない？注目してるよっていうサインが欲しいんじゃないの？

📍そうだろうねえ。だから、ねぎらいの言葉「ありがとう」とか「愛してる」とか…。

④そんなの面と向かっては…。そういう📍パパは言ってるの？

📍いつも言ってるよ。オチャラケで。

📍それじゃあ逆効果!!とところで奥様に一言言うとしたら何ですか？

①②月並みだけど「ありがとう」かな？

③年寄ってもいっしょにお茶しようね!

📍もしかして、それプロポーズの言葉？

③ええ!!

📍④パパは、プロポーズの言葉は？

④特にありませんでしたね。特に言わなくてもわかってるはず。

📍④パパって、洪くてかっこいいね!!でも、今の奥様へ、何か思いはあるでしょう？

④妻が健康でいるから、今の生活があるわけで、いつも元気できて欲しいなあ。

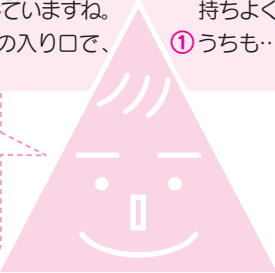
📍じゃあそれが一言です。📍パパは？

📍あいしています(笑)

📍笑いながらじゃダメだってば!!もうおちゃらけてばっかりな人だから。でも皆さん、今日はありがとうございました。

### ④パパ

子ども4人パパ(3男1女)。4人子どもがいるとベテランパパかと思いきや、「仕事が忙しく、子育ては女房に任せきりで…」とか。



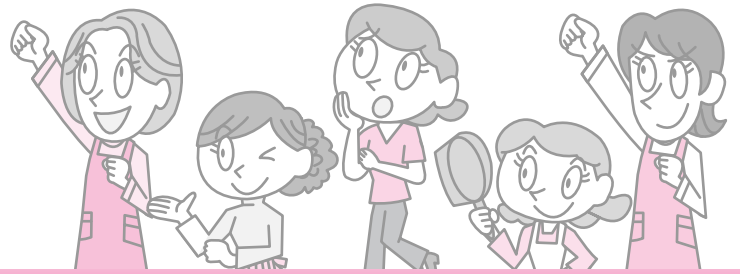
### 📍パパ

ちょっと先輩パパ。思春期の子どもがいて、対応に苦慮している。そのストレスのため？ビールに手が伸びることが多く、最近お腹ポッコリが悩みで…。





# ママの言い分



分かり合えていないことってありますね。  
今回は、パパ・ママ双方の意見を伺ってみました。

## 第4回 子育てしゃべり場開催

平成18年10月17日(火) 9:50~11:30  
子育て支援センター ひよこ広場にて

### ママたちの

今回参加して下さった18名のママ達に、パパの育児協力について聞いてみました。

#### 😊満足している(6名)

- ★結婚した時に、役割分担について取り決めをしました。
- ★子どもが小さいときは、つらくてよくけんかをしました。でも、自分がつらい、寂しいという気持ちをはっきり伝えた時から、主人が変わってくれ、今ではよく手伝ってくれます。
- ★私も、自分がつらかった時、話し合いをしたので、よく手伝ってくれるようになりました。うちの場合は毎朝5時のミルクは、夫があげてくれています。

#### 😞まあまあ(6名)

- ★夫の帰宅は、毎日10時過ぎ。でも、心配して、夕方主人のお母さんが手伝いに来てくれて助かっています。休日は夫が手伝ってくれます。
- ★うちの主人は、夕方から出かける仕事なので、昼間は主人がいてくれて楽なのですが、お風呂の時間からは1人なので大変です。

#### 😞もっと協力して欲しい(6名)

- ★子どもと遊んでくれるのですが、父と子2人きりになると大泣き!お風呂もお願いすることができず、困っています。
- ★主人は自己中心的。子どもが公園に行きたいと言っても、自分が行きたくないと言ってくれません。でも、自分が行きたいと、県外でもつき合わされます。
- ★夫の帰りは10時、11時過ぎ。平日休みの仕事なのですが、その休みの日にも仕事が入る時があります。仕事ばかりのせいもあり、家族とは少し触れ合う程度です。でも、最近やっと、父と子2人で、出かけられるようになりました。
- ★うちのパパは、本当に倒れるんじゃないかと思うくらいの仕事です。朝5時に起きて、帰りは10時、11時。休みは、月2回しかないんです。パパの写真を見せて、忘れないようにしています。パパが家にいるときは、なるべく2人の時間を持てるように仕向けているのですが、気がつくくと寝ています。

### パパへ一言

「ありがとう」と  
言って欲しい

月に1度でいいので、  
ひとりの時間が欲しい。

早く帰ってきて、  
手伝ってくれるならいいんだけど、  
手伝わないなら、  
ゆっくり帰ってきて欲しいなあ。

何でも言わないとしてくれない。  
気づいて、進んでやって欲しい。

私の存在を認めて、  
尊重して欲しい。

子どもと接する時間を  
増やして欲しいなあ。  
とにかく家にいて欲しい。  
でも、仕事がねえ…。

1週間、私のしている  
ことをやってみて!

### しゃべり場を終えて

今回は、パパの育児協力を中心に、おしゃべりしていただきました。その他、食事のこと、夜泣き、アレルギー、断乳のことなど、いろいろな悩みを話し合いました。

「子育ては、その時期によって『大変だ』と思うことが違ってくるよね。」という声がありましたが、そのとおりですね。子育て中のママ達と、気軽におしゃべりすることで、少しでも気が軽くなるといいなあと思います。

### 父親子育て応援企業知事表彰制度

福井県では、父親が家事や育児への関わりを増やすことができるよう、父親の子育てを応援する職場環境づくりに積極的に取り組む企業を、平成17年度から表彰しています。平成18年度は、妻の出産にあわせた休暇制度や育児等の事情により、一時的に雇用形態を時間契約に変更できる制度などを導入している36事業所が表彰されました。お父さんの子育てをサポートする取り組みがもっと広がっていくと、お母さんも助かりますね。

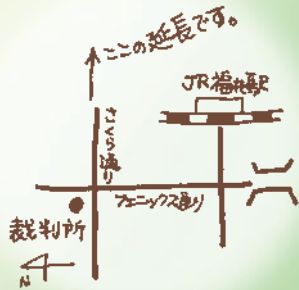




# 今日はパパと遊んだ!



パパに連れて行ってもらいたい、ちょっと穴場的な場所をご紹介します。  
東山プールは知っていても、この公園を知っている人は少ないはず!



くま注意の看板あり。  
季節によっては  
気を付けまなうね。

くねくね道は、やっぱり  
パパのドライビングで!



東山運動公園プール  
0776-54-9190



登り口は  
こんな感じ。



ホールの先は、車は入れません。  
歩いて下ります。



でかい木が真中に  
立っていて、すりはち状に  
なっている芝生広場だよ。

油性ペンで  
どんぐりに  
書き書き...



おもしろいのは

アイーイ!  
このスポーツ施設が  
たまらないのだ!!

わー、楽しい!  
この場所は、  
大人気で来るのが  
オススメだよな

ママ  
おもしろい



広場までの道は、長い下り坂。  
陰になるところは、ちょっと  
湿っています。  
ここも、パパにリードして  
もらいたいところ。  
ゆっくり歩いて、15分くらい。





# HOT HOT パパ

夕暮れになると、齊藤さんちのお風呂から聞こえてきます。「キャツ、キャツ。」と、三人のかわいい女の子の声。その後、しばらくして「1、2、3、…10あがるぞー。」と、パパ勇一さんの声。

人からよく「育児を手伝ってすごいね。」と、言われるんです。長女の由真ちゃんが2歳のお誕生日の前に、双子の舞織ちゃんと未弓ちゃんが生まれ、ママ宏美さんの両手が、一瞬にしてふさがりました。「子どもが3人に増えたのに、母親の手は2本のままなんですよ。道も歩けないでしょ。母親が育児に費やす時間も、2倍、3倍以上だったんですよ。」それから、どんどん勇一さんが手を貸すようになったそうです。勇一さんのお子さん3人を思う気持ちはもちろん、ママ宏美さんをいたわる気持ちがすごく伝わってきました。今は、勇一さんの両手を3人のお子さんが取り合っています。

宏美さんが、双子の舞織ちゃんと未弓ちゃんの入園を機に、仕事を始めました。それでも、勇一さんが宏美さんを理解する気持ちは変わらず、お子さんが熱を出して園を休む時は、相談して、2人のうち休める方が仕事を休むそうです。土日の休みの時には、5人で公園へ出かけたり、3人のお子さんが自転車に乗る姿を二人で見守ったりしています。「子どもたちにとって今が一番大事だから…」と、2人で口をそろえて話してくれました。



詳しくは話してもらえませんが、勇一さんには大きな夢があるそうです。「でも、今は子どもが小さいから…」もう少し大きくなったら、夢に向かって一歩踏み出すそうです。その時は、きっと4人のチアガールが応援してくれるはずですよ。

仕事と育児の両立が難しいパパ



齊藤 勇一さん(42歳)  
宏美さん(37歳)

職業: 会社員  
子ども: 由真 [ゆま] ちゃん(5歳)  
舞織 [まほ] ちゃん(4歳)  
未弓 [みく] ちゃん(4歳)



# 本、読んでるかい?!

今回、紹介させていただいた本の著者のひとり“いっこさん”に先日講演していただきました。子育てのコツを一通り話され、最後に「失敗して、おこってしまうこともあるよね。そんな時でも、寝る時いっしょに絵本を楽しんで、良い気持ちで一日を終わることが出来れば大丈夫。」と。皆さん、子どもたちといっしょに本を楽しんで下さい。



## 「わが子をひざに パパが読む絵本50選」

桑原聡 著/株産経新聞ニュースサービス 発行

“売れている絵本が良いもの”とは限りません。宣伝上手や時流に乗ったものなど色々です。しかし、世代を超えて長い間売れているものは、きっと子どもたちを引きつける大きな魅力を持った良いものであると思います。本書は、20年以上のロングセラーの外国の絵本を、わが子と楽しんだパパの感想をまとめたものです。新聞記者というだけで、絵本の専門家ではない普通のパパの“生の声”です。息子さんをひざに乗せて絵本を読んでいくうちに、息子との絆が深まっていくという実感を味わえたそうです。全てのパパさんにお薦めしたい体験です。国内の絵本編も出してほしいですね。

## 「ふしぎ発見! いい本見つけた①②」

栗山佑子 著/衛星の環会 発行

わが家の次男は、小さいころ“なぜ”“どうして”を連発する子でした。まじめに答えてあげたいのですが、実際には知らないことの方が多いものです。子どもの探究心はできれば伸ばしてあげたいもの。いろいろ質問してくる子に“理由はどうあれこうなんだ!!”ではその芽をつんでしまいますよね。そんな時、活用したい絵本がたくさん紹介されているのが本書です。自分で読むには小学生からぐらいからの本ばかりですが、初めは親が読んで子どもに語って聞かせ、成長した後は、子どもが自分で読んで。二度楽しめますよ。



## 「アドラー心理学に学ぶ いっこさんのたのしい子育て」 「アドラー心理学に学ぶ いっこさんのワクワク子育てQ&A」

山口育子 著/三学出版(株) 発行

以前このコーナーで“アドラー心理学”のまんが版の入門書を紹介しましたが、この本はそれよりも読みやすいし、わかりやすいかも?講演会で話された内容を本にまとめてあるのですが、“過去の子育ての失敗云々はいいのです。今の自分が変わったら、子どもも変わります。”と、まず心強いアドバイスをしてくれます。前向きで良いですね。そして子どもの現状、自分(親)の今のあり方を見つめ、これからどうしたらいいのか、その処方箋を出してくれています。続編では、乳児の頃、保育園や小学校に行く頃など、子どもの年齢別に分けて、Q&A方式で子育ての疑問に答えてくれます。

ひとりで悩まないで、電話してみてください



# ほのほのダイヤル

☎(0776) 20-5775

開設日時/月~金曜日、9:00~13:00(祝祭日・年末年始を除く)

\*プライバシーはお守りいたします。

お気軽に  
ご相談ください

子どもが保育園に  
行きたがらないのですが…。

育児休暇について  
教えてください。

つわりが  
ひどいのですが…。

出産直後のおっぱいが  
痛くて乳腺炎では?



福井大学医学部小児科講師 **大嶋 勇成**先生にお聞きしました

食べ物が原因でアレルギーの症状がおきることを食物アレルギーといいます。

**Q1** ずっと、母乳だけで育てています。この前、母乳をあげることができず、ミルクをあげたたん、口の周りから赤くなり、顔中真っ赤になりました。これは、ミルクアレルギーでしょうか？（5ヶ月）

**A** 食べ物を食べて15分から30分ほどで皮膚が赤くなったり、ぶつぶつが出る場合には、その食べ物がアレルギーの原因となっている可能性が高いと考えられます。

**Q2** ミルクから離乳食に切り替えていく時期なのですが、食物アレルギーが心配です。もしも、アレルギーがでると、どういう症状がでますか？

**A** 食物アレルギーではいろいろな症状が起こりえます。じんましんや、湿疹、唇の腫れといった皮膚の症状だけでなく、口の中がびりびりしたり、腹痛、嘔吐、下痢といったお腹の症状や、のどがゼーゼーなったり、喘息がおきる場合もあります。ひどい場合には呼吸困難や低血圧を起こすアナフィラキシーショックという状態になり、命にかかわる場合もあります。

**Q3** どういった食品に、アレルギーが出やすいですか？

**A** 多くの場合、食べ物に含まれるたんぱく質がアレルギーの原因（アレルゲン）となります。消化されにくいものや、加熱などの調理により性質が変化しにくい食品が原因となりやすい傾向があります。卵、乳製品、小麦、そば、エビ、ピーナッツが代表的な食品です。



**Q4** 離乳食を進めていくうちに、ぶつぶつがひどくなりました。『一度検査をして、詳しく調べた方がいいですよ。』と、言われました。どんな検査ですか？詳しく教えてください。

**A** 診断には血液をとって、血液中に食べ物の成分と反応するIgEがあるかを調べる方法と、食べ物の成分を皮膚につけ、皮膚の反応をみる皮膚テストがあります。注意が必要なのは、血液検査も皮膚テストも原因となる食べ物の候補を見つけているだけという点です。食べてすぐに症状が出る場合は明らかですが、それ以外の場合には、原因と思われる食べ物を除去して症状が改善するか（除去試験）、実際に食べてみて症状が出るか（負荷試験）を検査で確認する必要があります。

**Q5** 食物アレルギーがあると受けられない予防接種があると、聞いたことがあるのですが、本当ですか？

**A** 予防注射に含まれる成分に対して、アナフィラキシーを起こしたことがある場合は受けることができません。そのため、卵や鶏肉でアナフィラキシーをおこしたことがある場合には、インフルエンザワクチンが受けられないことになります。しかし、アナフィラキシーの様な重篤な症状を起こしたことがない場合には、注意して接種することは可能です。他の予防注射も含めて、予防注射でアレルギー症状が出るのが心配な場合には、予防注射の液を薄めたもので皮膚テストを行ってから注射する方法もあります。かかりつけの先生と相談してください。

**Q6** 卵アレルギーです。卵を使った料理、お菓子は、全く食べられません。栄養が偏るのではと、心配です。

**A** 卵アレルギーの場合、卵白は大丈夫でも、固ゆでの卵黄は大丈夫なことがあります。血液検査や皮膚テストの結果にもよりますが、本当に全ての卵製品が食べられないのか負荷試験で確認し、食べられる食品は制限しない方法もあります。卵からしか取れない栄養成分はないので、食べることができる食品をいろいろと組み合わせて食べることが、栄養の偏りを避ける上でも重要です。

**Q7** 来年から園に入り、給食を食べようになります。とても、不安です。大きくなるにつれ、良くなるのでしょうか？治るのでしょうか？

**A** 原因となる食べ物の種類によりますが、一般に卵、牛乳は大きくなるにつれ食べられるようになることが多いのに対し、魚貝類、そば、ピーナッツに対するアレルギーは治りにくい傾向があります。



食物アレルギーの治療の原則は原因食物の除去ですが、除去すべき食べ物と除去期間は、子どもによって異なります。お医者さんとよく相談して、本当に必要な食物除去だけを、本当に必要な期間だけ行い、食べることが可能な食べ物をいろいろと組み合わせて、楽しい食事になるようにしましょう。

# おいでよ!つどいの広場

乳幼児(0歳から3歳)をもつ保護者と子どもが気軽に集える場所として、「つどいの広場」が設けられています。是非行ってくださいね。

つどいの場の提供・子育て相談・子育て情報の提供

## 赤とんぼ

福井市社会福祉協議会

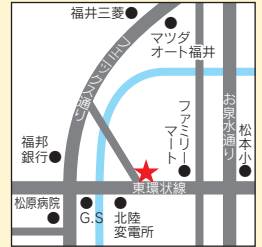
場所/福井市清水保健センター(福井市風巻町28-8-1)  
☎98-3200  
開催日/毎週火・木・金曜日  
9:30~15:30



## あ・の・ね。

(社)福井市シルバー人材センター

場所/福井市シルバー人材センター・ワークプラザ  
(福井市文京1丁目26-10) ☎25-0146  
開催日/毎週月・水・金曜日  
9:30~16:00



# 身近なところで子ども虐待かな…と思ったら!!

家庭児童相談室(保育児童課分室) ☎20-5696 ※子ども虐待の未然防止と迅速な対応を図るための相談窓口です。

## ほっと編集委員募集のお知らせ

来年度以降の編集委員を下記の内容で募集します。子育てに関心のある方、冊子づくりに興味のある方、イラストの得意な方など、ご応募お待ちしております。



募集人数	1名	報酬	編集会議1回につき7,000円(年11回の予定)
応募資格	市内にお住まいで子どものいる方	選考	①書類審査 ②面接審査(3月16日(金)を予定)
業務内容	子育て情報の取材及び冊子編集	応募方法	住所、氏名、生年月日、家族構成、電話番号と「ほっと」で記事にしたいことを800字以内にまとめ、郵送またはFAXで提出ください。
任期	平成21年3月31日まで	申込締切	平成19年3月1日(木)必着

### 福井市保健センター

住所/福井市城東4-14-30  
☎28-1256

### 福井市清水保健センター

住所/福井市風巻町28-8-1  
☎98-3200  
健診や予防接種などの日程や時間の問い合わせのときに!

### 救急医療体制

福井市休日急患センター

☎22-2099

休日昼間・土曜日夜間当番医

☎21-2119

休日急患歯科診療

☎26-8468

休日や土曜日の夜、急な病気がケガをしたときに!

### 子ども救急医療電話相談

相談受付時間/19:00~23:00

#8000

短縮番号(フッシュ回線対応)

☎25-9955

(携帯電話・ダイヤル回線対応)

# 困った時の ばんばん



### 病児保育

福井県済生会乳児院

☎30-0300

福井総合病院

☎21-1300

病後で幼稚園・保育園などに預けられないとき、病院で保育します。

### 幼児の誤飲の対処法

中毒110番

☎0990-50-2499

(24時間・365日対応、1件につき300円かかります)

タバコ専用電話

☎0727-26-9922

(24時間・365日対応、テープによる情報提供・無料)(日本中毒情報センター)

子どもが異物を飲みこんでしまったときに!!

### ほっと編集委員募集

#### 【編集後記】

前々からやってみたかった、パパ座談会が実現。なかなか聞けない、お父さんたちの思いを知ることができ、おもしろかったですね。日頃は仕事で忙しく、お父さんも大変だとは思いますが、少しでも子どもたちと関わって欲しいですね。今は、「今」しかないですから…。それにしても、仕事で忙しいお父さんが多いですね。県で推進されているような、父親子育て応援の動きがもっと大きくなるといいなあと思います。



#### 発行

福井市企画政策部 男女共同参画室・少子化対策センター内「ほっと」係

〒910-8511 福井市大手3丁目10-1

TEL (0776) 20-5353 FAX (0776) 20-5742

E-mail: danjo@city.fukui.lg.jp