

新米パパの子育てブック

パパ子育てブック

今日からはじめるパパライフ♪





① パパの子育てでみんながハッピー!.....	1
② あなたはどんなパパになる?.....	2
③ 『パパの子育て』始める前に.....	6
④ 赤ちゃん誕生まで.....	8
⑤ いよいよ出産.....	14
⑥ パパの子育ていっぱい.....	18
⑦ 遊び上手は子育て上手.....	20
⑧ 子どもの自立に向けて.....	26
⑨ 気をつけて.....	28
⑩ 知ってる? こんなこと.....	32

1

パパの子育てで みんながハッピー!



パパが子育てに関わると、
家族みんなに
いいことがいっぱい!

パパにとってのメリット

- 子育てという新たな楽しさを見出すことができます。
- ママや子どもから信頼されることで、人生に張り合いが持て、自信が高まります。
- 時間を効率的に工夫する時間管理能力や、人の気持ちを理解する能力など、仕事にも役立つ能力が鍛えられます。

ママにとってのメリット

- パパが手伝ってくれることで実際に負担が軽くなります。
- 自分1人じゃないという思いから精神的な安心感が得られます。
- 子育てからいったん離れられ自分を振り返ることで、また自分以外のパパの子育てを見ることで、自分の子育てを客観的に見直すことができます。



子どもにとってのメリット

- 両親から愛情をたっぷり受けとることができます。
- 子どもは親を通して世界を広げていきます。母子関係だけでなく父子関係が持てることで、子どもはより多くの体験の機会を得られることとなります。
- 対人関係がうまく持てるようになる、自制心が強くなるなどといわれています。

2



あなたは どんなパパになる？

心理テストで
あなたのパパタイプを
チェックしてみよう！

方法は簡単。次のA～Eに書かれた各質問に、自分が当てはまるか考えてください。

「自分に当てはまる」と思ったら → ○

「自分に当てはまらない」と思ったら → ×

「どちらかわからない」と思ったら → △

A

- | | | |
|---|------------------------------|--|
| 1 | 自分の考えを強く主張する | |
| 2 | 間違ったことに対しては厳しくとがめる | |
| 3 | 「…すべきだ」「…ねばならない」という言い方をよくする | |
| 4 | 規則やルールを守ることを重視する | |
| 5 | 責任感が強く、決めたことは最後までやらないと気がすまない | |

合計

B

- | | | |
|---|----------------------------|--|
| 1 | 人情深く、人から何か頼まれると引き受けてしまう | |
| 2 | 相手の長所によく気づき、ほめるのがうまい | |
| 3 | 人の失敗には寛大である | |
| 4 | 人の話をよく聴く | |
| 5 | 世話好きで、困っている人を見ると何かしてあげたくなる | |

合計

C

- | | | |
|---|---------------------|--|
| 1 | 物事を冷静に判断する | |
| 2 | 仕事は効率よく片付けることができる | |
| 3 | 物事は結果を予測してから行動する | |
| 4 | なぜそうなのかと理由を考える | |
| 5 | 他人の意見は賛否両論を聞き、客観視する | |

合計

D

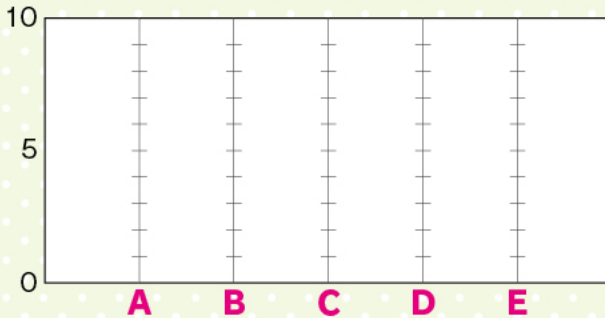
1	好奇心が強く、いろいろなことをしてみたい	
2	自分をわがままだと思う	
3	やりたいことをやり、のびのびと自由にふるまう	
4	感情豊かで、自分の喜怒哀楽をすぐに表に出す	
5	「すごい」「わあー」「へえー」などの感嘆詞をよく使う	
		合計

E

1	遠慮がちで、自分の思ったことをあまり口に出さない	
2	他人の顔をうかがって行動することが多い	
3	協調性があり、周りに合わせて行動することが多い	
4	自分の気持ちを抑えてがまんする方である	
5	自分に対して自信がない	
		合計

○を2点、△を1点、×を0点として、A～Eの点数を合計しよう。

AからEの点数をグラフにしてみよう。



あなたはA～Eのどの得点が最も高かったですか？
次頁であなたのパパタイプを確認しよう！

※このパパタイプテストは、エゴグラムという心理テストの考え方に基づいて作成されています。

A**の得点が高かった方** あなたは **強いパパ** タイプです

Aの得点は正義感や道徳心、良心、責任感などを表しています。この得点が高い人は、正義感が強く、高い理想に向かって突き進むタイプです。秩序を重んじ、責任感も強いことからリーダーとして活躍することも多いです。その一方で、独善的になったり、融通さに欠け、厳しい印象を与えたりすることもあります。

子育てでは、子どもに物事の善悪を教え、しっかりとしつけることが大切です。力強く周囲を導いていける強いあなたは、きっといいパパになりますよ。

B**の得点が高かった方** あなたは **優しいパパ** タイプです

Bの得点は優しさ、寛容性、受容性、共感性などを表しています。この得点が高い人は、面倒見のよい性格で、他者に対して親切で思いやりが深く、親身になって世話をする傾向があります。温かみがあり、許容的、共感的に人に接します。一方で、おせっかいと思われたり、過保護で相手の自立心を妨げる結果になることもあります。

子育てでは、子どもの気持ちに寄り添い、優しく関わるのが求められます。子どもの気持ちのわかる優しいあなたは、きっといいパパになりますよ。

C**の得点が高かった方** あなたは **賢いパパ** タイプです

Cの得点は知性、合理性、冷静さ、現実適応力などを表しています。この得点が高い人は、ものごとを現実的に考え、常に冷静沈着に行動します。理性的で判断力にもすぐれ、自分の感情もよくコントロールできます。その一方で、打算的で冷たいといった印象を与えることもあります。

子育てには、事務的な手続きや決断しなければいけないことがたくさん。子どもに対する冷静な観察力も大切です。冷静で賢いあなたは、きっといいパパになりますよ。

D**の得点が高かった方** あなたは **楽しいパパ** タイプです

Dの得点は活気さ、自由奔放さ、好奇心、直感力、創造性などを表しています。この得点が高い人は、のびのびとした性格で、無邪気で感情を自由に表現します。好奇心にあふれ、創造力や表現力も豊かです。その一方で、自己中心的な面もあり、周囲とのトラブルを招いてしまうこともあります。

子どもは遊びを通して育ちます。子どもの好奇心をくすぐり、創造性を発揮できる遊び環境は大切です。遊び心いっぱいの楽しいあなたは、きっといいパパになりますよ。

E**の得点が高かった方** あなたは **まじめなパパ** タイプです

Eの得点はがまん強さ、努力性、協調性、慎重さなどを表しています。この得点が高い人は、他者に従順で協調性が高く、周囲に合わせて行儀よくふるまう優等生的な性格です。慎重でがまん強く、自分の感情を抑えることができます。その一方で、主体性が弱く、消極的で依存的になることもあります。

子育てには、楽しいことだけではなく面倒な雑用もたくさん。縁の下の力持ちとしてがんばることも求められます。まじめで努力家のあなたは、きっといいパパになりますよ。

子育てで大事なこと

いかがでしたか？ あなたは、どんなパパでしたか？

子育てに必要なことはイロイロです。したがって、このタイプのパパが子育てに一番向いているというわけではありません。どのタイプの人でもパパの素質がいっぱいです。

まずは、自分の得意なことから無理なく始め、あなたらしいパパを目指してみませんか。

もちろん、あなたの得点が高くなかったタイプの性格も、すべて子育てには大切です。

できたら、ママにも心理テストをやってもらい、ママタイプもチェックしてみましょう。

夫婦でお互いの得意・不得意を話し合い、お互いに協力して補い合えるといいですね。

3

『パパの子育て』 始める前に…



パパの子育て参加が
大事と言われながらも、
やっぱり疑問が…。
そんなパパの素朴な
疑問にお答えします。



やっぱり、女性の方が、子育てに向いているのでは？

確かに母乳を与えるなどは女性にしかできませんし、乳児が母親を求めることを示す研究などもあります。その意味では、女性の方が向いている側面もあるかもしれません。しかし、前の章『あなたはどんなパパになる?』にも書いたとおり、子育てにはいろいろな側面が必要です。これらすべてを母親一人だけでこなすのは大変です。どちらが向いていると考えるよりも、父親と母親が協力して分担し合うほうが、さらには祖父母や近隣住民などより多くの人の協力を得たほうが、よりよいのではないのでしょうか。また、あなただからできることが、きっとたくさんありますよ。



仕事で忙しいのに、そのうえ子育てなんて!

確かに、仕事で疲れて帰ってきてから育児をするのは大変です。とくに妻が専業主婦の場合、なおさらそう感じるかもしれません。家族のために、仕事をがんばってしっかりお金を稼ぐということも大切なことです。でも、もしも家族関係をつないでいるものがお金だけだとしたら、きっといつか疎外感を感じるのではないのでしょうか？

妻も働いている人の場合は、夫婦で負担を分かち合うことが大切です。女性の就業率は高くなっており、子どもがいる夫婦でも共働き率は全国で52.3%です。とくに福井県は70.1%と全国2位の高さです（平成17年国勢調査）。

育児介護休業法の改正など雇用環境も変わりつつあります（32頁参照）。自分の働き方、生き方を考えてみるチャンスかもしれません。



子育てといっても何をしたいかわからない!

初めてなのだから、父親としての役割はわからなくて当たり前。全然、恥ずかしいことはありません。よく“子育ては親育て”と言われますが、子どもと一緒に親もゼロから少しずつ成長していくものです。まずは何をしたらいいか夫婦で話し合うことから始めてみませんか。妻のしてほしいことを聴いているうちに、きっと父親の役割が見えてくるはずです。また、最近では父親向けの教室や父親クラブなども増えつつあります（36頁参照）。こうした集まりに参加して、他の父親たちと交流することも一つの手です。



男が子育てしているとカッコ悪くない?!

カッコいい、カッコ悪いというのは個人のイメージであり主観的なものなので、もしもあなたがカッコ悪いと感じているなら、それを否定はできません。ただ、父親の育児参加に関する世論調査（平成22年 時事通信社調査）によれば、「父親は外で働き、母親が育児に専念すべき」と父親の育児を否定しているものが8.7%であるのに対して、「母親と育児を分担して積極的に参加すべき」は34.7%、「時間の許す範囲で育児に参加」は54.2%と多くの方が父親の育児を肯定しています。カッコ悪いと感じる人は決して多くないでしょう。



パパとママの役割は違うのでは？ やっぱりパパは厳しい方が…

子どもを育てていくうえで、優しさの母性と厳しさの父性はともに大切なものです。最近は、優しさばかりが横行し、父性の欠如が問題とも言われています。その意味で、父親が厳しい役割を演じることはいいことです。ただ、父親=厳しさと決め付ける必要はありません。父・母という言葉が入っていることから父親=父性、母親=母性と思いがちですが、父性や母性は性別に関係ありません。夫婦で相談して、優しさと厳しさをバランスよく出すことが大切です。

4



赤ちゃん誕生まで

(1) 妊娠初期(～4か月)

ママの体&心の変化

胎児の特徴

1～2か月

1個の細胞から始まる。
心臓など体の基礎となる器官
が作られる。

大きさは**0.2～2cm**

3か月

人間らしい顔つきになり、手・
足・身体の区別がつく。

大きさは
「**Sサイズの卵くらい**」

4か月

内臓がほぼ完成する。
髪の毛が生え始める。性別が
わかる。お腹の中で指しゃぶり
をして過ごす。

大きさは
「**握りこぶしくらい**」

つわりって?

胎盤を作ろうとしてホルモンが変化すると、吐き気・むかつき・食欲不振などの症状が出てきます。これが「つわり」です。急激な体調の変化で起こる精神的なストレスも「つわり」に影響するといわれています。

その他ホルモンバランスの変化で起こること

- イライラしやすくなります。
- 腸の運動が弱くなり便秘気味になります。
- 赤ちゃんに血液を送るため、眠気やあくびが起こり、疲れやすくなります。

妊娠中のたばこやアルコールの影響は?

たばこのニコチンなどの物質は血管を収縮させ胎盤への血流を減らしてしまい、赤ちゃんへ栄養や酸素を送ることを邪魔します。お腹の中の環境が悪くなると、赤ちゃんはお腹の外に出ようとして流産や早産の危険性が高まります。また、低体重児や未熟児で生まれる可能性も高いといわれています。妊婦の喫煙はもちろん、周囲の喫煙も大きく影響します。

アルコールも胎盤を通じて移行し、お腹の赤ちゃんの成長に影響します。

ママの気持ち 「妊娠初期のママは大変」

- つわりだけでなく様々な身体の不調や不安は、あげればキリがないくらい。体も心も不安定で毎日イライラおどおど。

↓
「落ち着いた日々を過ごしたいなあ」

- 妊娠のことに集中するあまり、家事ができないことも。

↓
「できないときは
大目に見てほしいなあ」

- 食欲が出なかったり、匂いに敏感になっていると食事づくりなどの家事がきつい。

↓
「仕事が大変なのもわかるけど、
早く帰ってきて手伝ってほしいなあ」

パパの出番ですよ

- ゴミ出し・食事の後片付け・掃除・風呂洗い・布団干しなどなど、特に妊娠期のママにとっては大変なことばかり。家事は仲良く二人でシェアしましょう
- ママの目の前でたばこや飲酒はひかえましょう。
- 仕事が忙しくてなかなかお手伝いできないパパは、せめて自分のことは自分でする努力をしましょう。働いているママもたくさんいます。ママに任せっきりでは、困ります。



ママのつわり体験

妊娠がわかって間もなく、胸がムカムカして食べられなくなりました。もちろん、食事をつくることも不可能、近くで匂いがただけでも気分が悪くなる始末。

「こんなことがいつまで続くのか?」「本当に楽になる日が訪れるのか?」

不安で不安でたまりませんでした。5か月に入るところ（胎盤が完成する時期だそうです）、つわりは徐々に治まってきました。食べたくない時には無理に食わず、食べられそうな物は少しでも試してみる。そんな風にして、私はこの時期を乗り越えました。



(2) 妊娠中期 (5～7か月)

胎児の特徴

5か月

骨や筋肉が発達し、動きが活発になる。

大きさは
「**子どもの頭くらい**」

6か月

まつげ・眉毛・爪などが生える。睡眠のリズムが出てくる。羊水を飲んでおしっこをする。

大きさは
「**大人の頭くらい**」

7か月

目が開き、耳が聞こえるようになる。身体の動きを自分でコントロールして動く。

体重は **1000g**～

ママの体&心の変化

体も心も少し安定するよ

- つわりが治まって食欲が出てきます。
- お腹が少しふっくらしてきます。
- 赤ちゃんの動き（胎動）が感じられます。

腰痛やむくみなどが出やすくなるよ

- 妊娠すると、お産のときに赤ちゃんが骨盤を通りやすいように靭帯をゆるめるホルモンが分泌されます。そのため、骨盤がゆるみやすく、大きくなる子宮の重みで腰痛が出てきます。
- 血液の循環が悪くなるため、足にむくみや静脈瘤が出やすくなります。むくみの原因はさまざまです。
- 妊娠に伴い生理的に起こることもありますが、血圧上昇や尿タンパク陽性とともにむくみが現れるようなら、かかりつけ医に相談しましょう。

妊娠中のセックスは？

妊娠中のセックスは、清潔をこころがけ、激しい動きやお腹に力が入る姿勢は避けましょう。また、ママはお腹の赤ちゃんが心配でそんな気持ちになれないこともあります。2人でよく話し合ってベストな方法を考えてくださいね。



ママの気持ち 「つわりが終わっても…」

- お腹が大きくなっていく。体重が増えるし、むくんでからだが重い。



「腰や背中がづらいなあ」

- つわりが治まっても眠気やだるさは続く。



「からだに楽にならないなあ」

- 流産の恐れがなくなり（22週以降）、胎動も感じる。



「お腹の赤ちゃんが大きくなってる。うれしいなあ」

パパの出番ですよ

- 市町や病院の両親学級に参加してみましよう。
- ママのできない家事のサポートをしましょう。特に、重いものを持ったり、布団の上げ下ろしなどは率先してやりましよう。
- お腹の赤ちゃんをママと一緒に感じてみましよう。
- 安定期に入ったら、散歩などの気分転換にさそってみましよう。
- 里帰り出産の場合、お産でお世話になる施設に一緒に行ってみましよう。

夫にやってほしい家事 ベスト5

1位	ゴミ出し	50.2%
2位	食事の片付け	44.2%
3位	掃除	44.0%
4位	食事の準備	25.5%
5位	買い物	19.7%

（平成21年2月 福井県の次世代育成支援に関する調査）



ママは、どんなサポートをしてほしいと思っているの?!
2人で話し合ってみましよう。

(3) 妊娠後期 (8か月～出産)

胎児の特徴

8か月

皮下脂肪が増える。
外の音や光に反応する。

体重は **1500g**～

9か月

体が丸みを帯びて皮膚に張り
がでてくる。
手足の爪が伸びてくる。

体重は **2000g**～

10か月

五感がそなわる。
皮下脂肪が完全について外の
生活の準備が完了する。
細胞は3兆個になる。

体重は **2500g**～

ママの体&心の変化

お腹がどんどん大きくなると…

- 子宮がますます大きくなることで、胃や肺、心臓が押し上げられ動悸や息切れがしやすくなります。
- 妊娠によって色素をつくるホルモンが多量に分泌しメラニン色素が増え、シミやそばかすが増えることがあります。
- 便秘や肛門周辺の血行が滞ることから痔になりやすくなります。

10か月になると…

- 10か月になると子宮の位置が下がり、胃の圧迫感がなくなり、食欲が出てきます。また、子宮が膀胱を圧迫するのでトイレが近くなります。
- 妊娠後期になるとお腹が張ることがあります。休んですぐに治まるようであれば心配いりません。

出産にむけて

- お産の兆候として、「おしるし」「破水」「陣痛」(14頁参照)があります。妊娠37週以降は、いつ出産が始まってもおかしくありません。入院の準備はそれまでにすませましょう。また、家の中の準備やベビー用品も整えておきましょう。
- 破水や出血した場合、陣痛のような定期的なお腹の張りが続くようであれば、かかりつけ医に連絡しましょう。

ママの気持ち 「ますますつらい…」

- ますますお腹が出てきた。赤ちゃんもよく動く。

↓
「いつ、赤ちゃんが生まれるのだろう？
陣痛ってどんなのかなあ、不安だ」

- 便秘や痔がつらいし、トイレが近くて続けて眠れない。

↓
「ゆっくり睡眠や休養をとりたいなあ」

- お腹は大きいし、ゆっくり休めないし、不安…

↓
「体も心も休まらないよあ」

パパの出番ですよ

- 両親学級に参加し、お産のときにパパができる支援方法（補助動作や呼吸）や沐浴（赤ちゃんの風呂の入れ方）の練習などを学びましょう。



- 入院の準備を一緒にしましょう。
- ママの出産に対する気持ちを聞きましょう。（不安や悩みなどいろいろな思いを抱えています。）
- できるだけ仕事から早く帰り、家事のサポートをしましょう。
- お腹の赤ちゃんにママと一緒に話しかけたりするのもいいでしょう。

夫にやってほしい育児 ベスト5

1位	子どもと遊ぶ	68.7%
2位	お風呂に入れる	60.5%
3位	子どものしつけや教育	53.0%
4位	保護者会等への出席	37.1%
5位	おむつの取替え	32.1%

（平成21年2月 福井県の次世代育成支援に関する調査）



5



いよいよ出産

第1期(陣痛開始から子宮口が完全に開くまで) 10~12時間

出産のはじまりのサイン

- おしるしとは、子宮の出口が開き始めると、おりものに少量の血が混じったものが出てくることです。色はピンクか茶褐色で、おしるしがあった数日後に陣痛が始まることが多いです。
- 破水とは、尿とは違う無色透明の少し生臭い液体(羊水)が流れることです。「パチン」と破水した音が聞こえることもあります。破水の可能性があるときには病院に連絡し受診しましょう。
- 陣痛とは、赤ちゃんを押し出すために子宮が収縮する際の痛みです。陣痛が起こると、子宮の出口が開き赤ちゃんが降りてきます。お腹が重苦しく張り、表面を触ると硬く感じます。陣痛が収まるとお腹は柔らかくなります。この間隔が定期的に来ます。間隔が10分くらいになったら、かかりつけ医に連絡しましょう。

パパの出番ですよ

- ママからお産の始まりの連絡があったら、早めに帰宅しましょう。
- 入院時に車の手配や荷物の準備をしましょう。
- 他の家族への連絡や入院の準備を整えましょう。



出産までは長丁場

陣痛は緩やかに始まり、徐々に収縮が強くなり、時間も長くなります。お腹の張りがきたら深呼吸で痛みを逃します。できるようなら、食事や睡眠をとりましょう。

パパの出番ですよ

- ママがリラックスできるように、お部屋の明るさや温度などの環境を整えましょう。
- 時間がかかるようなときは、なるべくママが眠れるようにしましょう。
- ママが希望するときには、マッサージや指圧をしましょう。
- 呼吸が乱れたときには、呼吸のリードや声かけをしましょう。

第2期(出産まで)4時間

ママは、分娩室に移動します。赤ちゃんが産道を降りてくるといきみたくなります。医師や助産師から「いきみましょう。」と言われたら力を入れてみましょう。赤ちゃんの頭がひっこまなくなったら「ハッ、ハッ、ハッ」と短く呼吸します。さあ、もうすぐ生まれますよ!

パパの出番ですよ

- 出産に立ち会わない場合は、分娩室に入る前に声をかけましょう。
- 出産に立ち会う場合は、助産師の指示があった時にいきみや呼吸法ができるようにリードをしてみましょう。また、赤ちゃんが見えてきた様子なども伝えてあげるといいでしょう。

第3期(胎盤が出るまで)約5~30分

赤ちゃんが生まれた後、もう一度子宮の収縮があり胎盤が出てきます。ママはしばらく分娩台の上で休みます。すぐに分娩室から出てこなくても心配しないでね。



赤ちゃん誕生おめでとうございます。長い間、お腹の中にいた我が子との対面です。さあ、パパ、ママ、抱っこしてみましょう。お腹の中で練習していたので、おっぱいを上手に吸えますよ。

先輩パパの 子育て体験談

「オムツ交換」

田中雄視さん(勝山市)

私は44歳の父親です。年をとっての初めての子どもです。おまけに双子です。現在、2才です。双子と聞いた時はどうなることか不安だらけでした。今まで遊びほうけていた自分に子育てができるか心配でした。そして見事不安の中、失敗だらけでした。

オムツをはかせずにズボンをはかせて、ふとんまでベタベタにしたり、チュッチュ(おしゃぶり)がないと探しまわっていたら子どものオムツの中からでてきたり、よく、ママにおこられました。また、オムツが「バックになって

たこともありました。もちろんママに、おこられました。でも、2才になって、元気よく遊んでいる我が子を見ると、子育てというのは、少くらい失敗しても、愛情をそそいでやれば自然に育っていくんだなあと、実感しました。まだまだ遊び食べや、夜泣き、ぐずりと二人いっぺんにきて、精神的にまいる時も多々ありますが、一度深呼吸して、心を落ち着かせ、愛情をもって子育てを楽しみたいです。どうせするのなら、イライラするより楽しかった方がいいですからね。でも、双子は、大変だ。

退院したら

育児が本当に大変だと実感するのは、退院して実家や自宅に戻った後かもしれません。一日をまるまる赤ちゃんと過ごすママは、慣れない育児に振り回されています。パパをはじめ家族の協力や支えが一番必要な時期です。

はじめてのおっぱい

胃腸の働きが未熟な赤ちゃんは一度にたくさんの母乳を飲むことができないため、初めは何度も何度もおっぱいを欲しがらるでしょう。赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激で母乳が作られ、子宮を収縮させます。頻繁に授乳を行うことは大変ですが、続けていくことで母乳の量が徐々に増えていきます。時間を気にせず、できるだけ赤ちゃんにおっぱいをあげましょう。



ママの休養

ママのからだは妊娠前の状態に戻るまでに6~8週間かかるといわれています。授乳など赤ちゃんの世話で忙しい合間にママが少しでも休めるようにしてあげましょう。

マタニティブルー

出産後は体内の女性ホルモンが急激に変動します。これに加えて24時間の赤ちゃんの世話、家事…。睡眠不足や育児の責任などの重圧が襲いかかり、精神的に不安定な状態に陥りやすくなります。マタニティブルーの症状は「涙もろさ」「いらいら感」「不眠」「自信喪失」「食欲不振」などです。多くの育児をするママたちが経験し、そのほとんどは一過性といわれています。産後1か月~3か月くらいになりやすく、家族の注意が必要です。

パパの出番ですよ



- パパも家事に参加して、ママの負担を軽くしてあげましょう。
- 沐浴やおむつ交換（18.19頁参照）など、パパにもできる育児があります。積極的にやってみましょう。
- 初めての育児でママはいつも心配で不安です。なるべく早く帰り、話を聞いてあげましょう。
- 夫婦2人では大変だと感じたら、おばあちゃんやおじいちゃんへ協力の声かけをしてみましょう。
- 赤ちゃんが大きくなっているか？母乳が足りているか？など心配な時や困った時には、専門家（かかりつけ医、市町の保健センター、開業助産師など）に相談してみましょう。ひとりで抱え込まないでね！

先輩パパの 子育て体験談

「おはよう 息子よ」 刀祿敬則さん（福井市）

「おとーちゃん」と呼ぶ声がある。時計を見ると、まだ5時50分である。「もう少し寝かせてくれよ」と思いつつも、息子の声に「はいよ～」と答える。我が息子はたいへん早起きである。妻よりも早く起きて、活動を始める。いつも目覚ましは6時30分にセットされているが、最近は全く使わなくなった。

息子は目覚めると、まず私の携帯や財布などを持ってきて「あい」と手渡してくれる。私も「ありがとう」と言って受け取ると、また別の物を持ってくる。私のところを物を持ってくるのを日課にしている。私が息子と一緒に過ごせる時間は、私が仕事に行くまでの30分間である。平日は帰りが遅いので、夜は寝顔しか見るができない。こ

の前の、一週間でのどのくらい息子と一緒にいるか合計時間を計算したら、土日を入れても12時間ほどだったのには驚いた。だから、この朝のふれあいが、一緒に過ごす貴重な時間なのである。

息子は朝から、「本を読んでくれ」とよくせがんでくる。妻の「もう起きたら!」という声よりも、息子の「おとーちゃん」のほうが数倍、寝坊助の私には効果がある。その後、仕事に行く私を笑顔で見送ってくれる息子。妻も一緒に見送ってくれる。いつも「また明日ね～」と妻にも皮肉を言われながら…。毎朝、繰り返される刀祿家の日課。短い時間であるが家族の絆を感じられる貴重な時間である。また、明日の朝も「おとーちゃん」と私を起こしてください。息子よ。

6

パパの子育て いっぱい



初めてのことだらけで不安や戸惑いもいっぱいあると思います。でも、それはママも同じこと。子どもの健やかな成長には、パパの協力は欠かせません。子育てを夫婦で考え、

感じていくことが大切だと思います。パパは子どもとふれあう時間が少なくなりがちですが、そこは内容でカバーして、パパだからできることを大切にしながら子育てを楽しんでみてください。

おむつを替えてみよう

おむつ交換をするときは、パパの方がママよりも赤ちゃんに対する働きかけが多くなるというデータもあり、楽しみながら関わっているパパが多いようです。一方でおしりをふく速さはママよりも速く、赤ちゃんが不快に感じているという調査もありますので、ゆっくりふくことを心がけるといいでしょう。また、女の赤ちゃんの場合は照れや恥ずかしさもあるかもしれませんが、何度も替えているうちに慣れてきます。おむつは、布おむつもいいのですが、負担になるようなら紙おむつで充分です。紙おむつは成長に合ったものを選び、立てるようになったらパンツタイプが便利です。

Point!

- ① 替えのおむつ、ぬれティッシュなどの準備を最初に。
- ② おむつを開いたら両足の間に人差し指をはさんでおしりを持ち上げます。
- ③ ぬれティッシュなどできれいにふきます。
女の子は前から後ろにふくといいでしょう。
- ④ 紙おむつの粘着テープはきつくなりすぎないように。
- ⑤ 布おむつでは男児は前を女児は後ろを厚くします。



お風呂はパパにまかせて

パパの育児・家事参加のアンケートで多いのは、沐浴・入浴です。パパは手や腕が大きくて赤ちゃんをゆったりと支えられるようです。最初は、落としたり耳にお湯が入ったりするのが怖いと思うかもしれませんが、赤ちゃんはずっと羊水の中にいたので水の中は結構平気です。怖がらずにチャレンジしてみましょう。また、赤ちゃんとのスキンシップや話しかけが自然にできますので、パパと赤ちゃんの絆も深まってきっと楽しくなってくるでしょう。

Point!

- ① 沐浴は必ずお湯の温度を確かめて（適温は38～40℃）。
- ② 胸やお腹がお湯から出て冷えやすいのでガーゼをのせてあげると気持ちも安心。
- ③ 沐浴剤を使う場合でも石鹸も使いましょう。
- ④ 首、脇、股などのしわやくびれの部分は汚れや石鹸、水分が取れにくいのでいいないに。
- ⑤ 顔から下へと洗い、最後に陰部、おしりを洗います。
- ⑥ 赤ちゃんは気持ちよくなってうんちやおしっこをするときがありますが、慌てずにうんちを取り除き、新しいお湯に入れ替えてあげましょう。

先輩パパの 子育て体験談

アチャー!

それは紙おむつを取り替えようと広げた瞬間でした。うつむいた僕の顔に、噴水の如く注がれる我が子のオシッコ。最初は何が起きたのか分からなかったが、この事態を把握しオムツで防いだものの、後の祭りでした。けれど不思議なことに潔癖で鳴らした僕でさえそれほど汚く感じることはなく、今では懐かしいエピソードとして心に残っています。

初めての子育ては新しい発見の連続で、母親なら当たり前ですが、お乳を飲ませた後に背を叩いてげっぷさせたり、お風呂は温度を測って入れるなど、どれも新鮮に映りました。もちろん、大変な時もあったけど、緑

「気づけよパパたち!

ママに独占させるのは勿体ない^{もったい}

平野義宏さん(福井市)

から黄色へと徐々に変わるウンチの色や初めて寝返りを打った瞬間の晴れやかな顔などは、子育てに関わらないと見るできない貴重な体験です。

湯船の中で気持ちよさそうに目をつぶって、僕の両手の中に委ねられている姿を見ていると、「この子は今僕のことを100%頼りにしているんだ」と改めて保護者としての責任を実感すると同時に、新米パパなりの幸せを感じることができました。

我が家の子育てでは妻との二人三脚、いや、祖母を含めての三人四脚で行いましたが、二度と見られない成長する子の姿を、女性ばかりに独占させるのは勿体ないですよ。(^^)

7

遊び上手は
子育て上手

スキ スキ ♥ ギューツ (手やほほにふれて)

まだ動き回ることでできない赤ちゃんも、パパやママに遊んでもらうのが大好き。あやしたり話しかけたりする中で、愛情が深まり、人への関わりに興味芽生えます。ホッペをチョンチョン! お鼻をツンツン! 「いない いない ばー!」赤ちゃんの手の平・腕・足・顔などにやさしくふれたり、息を吹きかけたり、わきの下やお腹をくすぐってあげましょう。



おしゃべりたのしいなあ

生後3か月ごろになると、機嫌のいい時に「アーアー」「ウーウー」など意味のない言葉を出すようになります。一緒に「アーアー」と声を出してあげたり、「どうしたの?」「上手にお話ができるね」など赤ちゃんの目をみて優しく答えてあげると、さらにうれしそうに声を出します。こうしたやりとりを通して子どもの心は安定し、言葉の芽が育っていきます。



ボール ころころ

ころころ転がるボールを追いかけて遊びましょう。ハイハイする時期になったら、子どもが目で追える速さでボールを転がしてあげましょう。柔らかいボールを使いましょう。ボールの他にも車など、動きのあるおもちゃを使ってもおもしろいですよ。

ピョンピョン ジャンプ!



自分で立とうとする時期になったら歌やかけ声にあわせながら、膝の上でジャンプをして立つことを楽しみましょう。

足を伸ばして自分で蹴ろうとするようになります。足や腰が強くなります。

水で遊んでみよう

バシャバシャお水をたたいてみよう。

ペットボトルを利用して水遊びの道具を作って楽しむのも面白いです。

穴をあけてシャワーにして遊んだり、ひもをつけて持ち運びしたりしても楽しめます。

切り口は安全対策のために、ビニールテープを貼るといいでしょう。

醤油の入っている魚型の容器を使って、水に浮かべてお玉ですくえば金魚すくいが楽しめます。



あっぷっぷ〜!!

子どもと向かい合って、歌に合わせて手と顔を動かします。

子どもは、大人のしぐさを見て喜び、自分もまねようとします。

♪ だるまさん だるまさん にらめっこしましょ♪ 向かい合って手拍子する。
♪ わらうとまげよ あっぷっぷ〜♪ ほおを膨らませ両手をほおに持っていく。

ちょっと
ひと工夫!

その① ♪だるまさんだるまさん♪の部分で子どもの名前に変えてみると、より一層親しみがわきます。

その② 「あっぷっぷ〜」の表情の面白さがポイント。
顔の表情をいろいろ変えて楽しんでみましょう。

おふねは ぎっちらこ

子どもをひざに乗せて、両手で子どもの背中を抱くようにします。

子どもを船に乗せた気持ちで、歌いながら前後に子どもを揺らします。

♪ おふねはぎっちらこ、ぎっちらこ、ぎっちらこ、
なみに ゆられて、ゆらゆらゆれる
おふねは ほんとに おもしろい
ぎっちらこ、ぎっちらこ、
ぎっちらぎっちら ぎっちらこ♪



ちょっと
ひと工夫!

その① 子どもと向かい合って座り、パパが子どもの手を引っ張って、前後に揺れるように遊ぶのもおもしろいですね。

その② 海水浴に出かけた時に砂浜で遊ぶと、本当のお船みたいですよ。

自然はオモチャがいっぱい!!

◆ススキのほうき

ススキの穂をたくさん集めてひもでしばります。実を落としてハサミで先を切りそろえたら、できあがり!

一緒におそうじごっこやままごと遊びをしては?



◆大きい葉っぱのお面

葉っぱに穴をあけて
どちらの顔がおもしろいかな~?

◆どんぐりのこま

どんぐりの頭にきりで穴を開ける。
穴につまようじをさして回しっこをする。

◆コスモスのヘリコプター

茎を一部残して花びらを1つおきにとる。
上から落とすと、くるくる回るよ。

先輩パパの 子育て体験談

「父と絵本と子どもたち」

H.Uさん(福井市)

「さあ寝る時間だよ。今日はどの絵本にする?」

「これとこれとこれとこれと…」

「(心の声)いや、それは多すぎるよ」

1歳と4歳の娘がいるわが家では、こんな会話から始まる布団の上での絵本の読み聞かせが、毎晩の習慣となっています。夕食の後には、お風呂、歯みがきと父親としての役割が続くのですが、そんな慌ただしい毎日の中で、読み聞かせの時間は、ほっと一息できる大切なひとときです。

私が読み聞かせを始めたのは、ある大学で「お父さんのための絵本講座」を受講したのがきっかけでした。その講座の中で、先生が読み聞かせを始めると、当時まだ1歳だった長女が絵本に夢中になり、集中してじっと

聞き入っている様子を見て、新鮮な感動を覚えたものでした。おかげで、子ども達もすっかり絵本が大好きになりました。

休日には、娘と図書館に行く時もあります。絵本だけでなく、紙芝居や図鑑を選んだり、意外に難しい本を選んだりすることもあり、子どもの興味の幅が広がっていることを実感できる機会にもなっています。また、こうして娘と出かけている間の数時間は、自分の時間を持つことが難しい妻にとっては、束の間の休息ができる貴重な時間になっているようです。いずれ子ども達が大きくなれば、読み聞かせをすることもなくなるでしょうが、もうしばらくは、この親子のふれあいの時間を大切に過ごしたいと思います。

絵本の専門家が語るパパと絵本の関係

「パパのおひざの揺りかごで育つ」

仁愛大学人間生活学部子ども教育学科教授 谷出千代子

駒形克己『ぼく、うまれるよ!』にも描かれるように、人間らしい第1歩は聴覚機能の発達した7~8か月の胎児が羊水に包まれながら外界の父母の音声を耳に聞こえるところから始まる。さらに誕生した赤ちゃんは母親の胸に抱かれ安らかな眼差しを注がれつつ母乳を心ゆくまで味わう。この羊水や眼差しと同等に位置づけられるのが、父親の揺りかごにも似た「おひざ」であり、黙って物言う「せなか」であろう。自在に大きさを変えて赤ちゃんを包み、揺するリズムも高さ加減も赤ちゃんの成長に応じて変化する。それは優れた保育器さながらで、子どもはこうした素晴らしい人間愛に包まれて人生をスタートさせる。

五味太郎『のりもの』の扉に、子ども用キックボードで遊ぶ一人の男児が登場する。彼は自転車からロケットまであらゆる乗り物に父親といっしょに乗り込み冒険を楽しむのだが、最も自慢気な笑顔で読者を魅了させるのが最後の乗物「父親に馬乗り」するところ。父親の背中の中の温もりを心ゆくまで堪能している様子は、安心しきった表情からつぶさに読み取れる。そして絵本の奥付頁ではキックボードに猫を乗せてボードを滑らせる先ほどの男児の姿がある。父親から受けた心地よい乗り物体験があるからこそ、猫（他者）にもその行為を分かち合うことができるのだと思う。

司修『おとうさんだいすき』も同様。動物の子どもたちは父親が乗りこなす乗り物を自慢しあうが、最終的に「父親の肩車」が一番心地よい乗り物と気づく子どもたち。素朴な人間関係の原点を発見できる。

そこで「絵本・子どもの本（以後「本」と表記）の世界」の豊さをここで伝えたい。①本は父親が育児実践の楽しみや子どもの物の見方、考え方に気づく育児書の役割を持つ。②本は父親と子どもを繋ぐ媒体物。無理な言葉かけや育児法に悩む必要もなく、描写されている絵や文章を音声化するだけでいい。③言葉のリズム、無駄のない描画、さらに生きるための力強い導きが行間から自然に感得できる。④毎日の読み聞かせ体験の機会に、父親の生き様を子どもに伝えられるし、子どもの今（悩みや不安）をもキャッチできる。⑤子ども自身が親に愛されてきたことを自覚できる年ごろまでの子ども時代に、たっぷり読み聞かせをしてあげよう。⑥子どもの心の栄養に絵本やお話が大切であると提唱してきた私の更なる提案は、第1子誕生による新米パパ時代に、是非とも絵本・子どもの本の素晴らしさを知ってほしいと願う。

パパジャングルあらじんが選ぶパパのお勧め絵本

一般的に推奨されている絵本はあえて外し、学習効果などは考えず、パパ目線で「楽しく子どもと一緒に笑顔になれる」父と子のコミュニケーションを重視した絵本をあげました。

だるまさんシリーズ「だるまさんが」他

うんちうち

うえきばちです

うんこ!

へんしんシリーズ「へんしんマラソン」他

いちにちおもちゃ

おかん

かがくいひろし ブロンズ新社

ステファニーブレイク PHP研究所

川端誠 BL出版

サトシン 文溪堂

あきやまただし 金の星社

ふくべあきひろ PHP研究所

平田昌広 大日本図書

だるまさんシリーズはファーストブックとしてもご利用いただけます。

子どもが3歳くらいまでの間はどんな絵本を読んであげても喜びます。

ここにあげた絵本は3歳くらいになれば大きな声をあげて笑ったり、とても集中して楽しめるものです。

もちろん他にも楽しい絵本は数え切れないほどあります。

私も利用している絵本選びのサイト

[「絵本ナビ」](#)

絵本ナビ

検索

こちらを利用すればお気に入りの絵本が必ず見つかると思います。

パパの読む絵本は型にはまらず、ダイナミックでコミカルに自由に楽しんでほしいと願います。

テレビ・ビデオってどうなの？

テレビやビデオは、子どもの成長に悪影響があるといわれていますが、子どもたちは大好きですし、悪い面ばかりでもありません。1日中テレビやビデオづけというのは問題があると思われませんが、時間を決めるなどのルールを作って一緒に楽しんだり、その間にパパやママの時間を作ったりすることもいいですよ。

8



子どもの自立に向けて

なぜなぜ攻撃

1～2歳くらいの「これなあに」から始まる質問が、3歳くらいになると、なぜなぜ攻撃に変わります。それは、疑問に思ったことをわかりたいという知的関心の深まりです。また、自分の考えを肯定してほしいと

いう場合もあります。疑問を抱き、考え、それを知ることが楽しいと思うことは、子どもの意欲につながります。ただ教えるだけでなく、「どうしてだろうね」と一緒に考えたり、「調べようか」と一緒に調べたりすることも大切です。子ども自身が答えを見つけられるような手助けをしてあげてくださいね。

子どもの反抗期

「なぜなぜ攻撃」とともに始まる反抗期。これまで親のいいなりにになっていた子どもが急に自己主張を始めます。自分が大事になる時期です。「自分の行動を自分で決めることができる」という自由によるこの上ない喜びを感じています。「いや」という言葉の一つにも「今は、いや」「絶対にいや」「ママとはいや」等いろいろな意味があります。子どもが「いや」と言ったあと、一呼吸、次はどのようにするのか見ていてくださいね。その上で、「いや」という気持ちは分かったけれど、言いなりにはならないという態度を見せてください。大人の判断で、だめなことはだめ。でも一歩引けるところは引いて、甘えさせてあげてください。十分に愛情を満たされ育った子どもは、自分も他人も大切にできる力が育ちます。

そんな時こそパパの出番!!

子どもが自己主張の時期を迎えると、子どもと一緒にいる時間が多いママは、心が疲れてきます。「どうして?」という質問に、「どうしても」と答えてしまい自己嫌悪…ということも少なくありません。その上、子どもが喜ぶから出かけようとし「着替えて」と言ったら「いや」という答え。しかし本当は、出かけたかったので大クスリ…それが毎回となると、「泣きたいのはこっちよ」と、言いたくなってきます。さあここで、おむつ替えやお風呂に入れるだけではないステップアップパパの出番です。「パパ博士」が登場し子どもたちの質問に答えたり、「パパの育児相談室」でママの愚痴を聞いたりもいい

かもしれません。ママが、嬉しくなったり、ホッとしたりする心のケアをしてあげてください。

ほめること叱ること

叱ることが増え、親として迷うこともたくさん出てきます。どんな場合も、愛情を持ってほめ、叱ることが大切です。少しでもできるようになったり、進歩がなくても一生懸命やった時は十分ほめてあげてください。自信と意欲を育てます。また、悪い行為をしたときはその場で目線を合わせしっかり叱ってください。善・悪の価値観は、親の態度で決まります。一貫性のある叱り方をしてくださいね。

しつけと虐待

子どもが反抗期に入ると、叱ることが多くなってきます。迷うことも多いと思われますが、子どもの感情や考え方を尊重しつつ愛情をもって善悪を伝えていかななくてはなりません。それが、「躰しつけ」です。同じことを何度も繰り返し、その行動や価値観を身につけていきます。身につけば、自ら進んで行動できるようになります。反対に、親が自分の思いつきによって、叱ったり、考えを押し付けたりするのは問題です。また、身体的、心理的暴力や自分の都合だけを優先し、子どもが放任されている状態は虐待といえます。

おじいちゃん、おばあちゃんとの教育観の相違

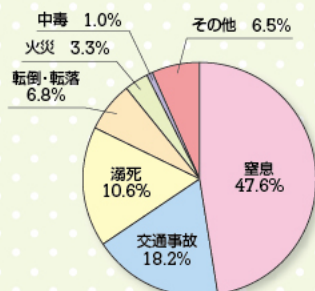
おじいちゃん・おばあちゃんは、パパ・ママにとって頼りになる子育ての大先輩です。そして、孫というものは「目に入れても痛くない存在」なのです。何かと相談して、いろいろと協力してもらいましょう。

その一方で、最近では、子育てを取り巻く状況が飛躍的に変化し、世代間で育児に対する考え方にギャップが出てくることも多いのが現実です。そんなとき、お互いを否定するのではなく、話し合いをしながら、少しずつ歩み寄っていくことが大切です。「そのやり方もいいようですね。いまは、こんなやり方もあるみたいですよ。」と、本や医師の言ったことを紹介してみて、実際にやってみてもらい、子どもの様子を見て納得してもらおうのも一つの方法かもしれません。ちなみに、祖父母の子育てとパパ・ママの子育てが全く一緒でなくても大丈夫。それは、それで子どもにとって多様性があり、いいことでもあります。

9



気をつけて



子ども(0~4歳)の不慮の事故の種類別死亡割合(平成20年厚生労働省「人口動態統計」)

子どもの死因 No.1 は不慮の事故

子どもの死亡要因は、先天性のものや周産期における特異な障がい等を除き、不慮の事故が第1位です。不慮の事故は周りの大人たちが注意や予防することでかなり防ぐことができるものです。子どもの周りにある危険を見つけ、その対応を考えてみましょう。

月齢・年齢別子どもが遭いやすい事故

月齢・年齢	0～6か月 親の不注意による 事故が多い時期	7～12か月 家庭内での 事故が増える時期	1～4歳 活発に動き回る時期
遭いやすい 事故	布団等による窒息、ベッド、ソファ等からの転落、入浴時に溺れる、赤ちゃんに熱いお湯をかけてしまうなど	たばこ、化粧品などの誤飲・窒息、家電や食品によるやけど、玄関や階段などからの転落、浴槽・洗濯機などで溺れるなど	ベランダや窓等からの転落、浴槽・溝・池等で溺れる、家電や火遊びによるやけど、道路への飛び出しなど

こんなことにも気をつけよう

揺さぶられっ子症候群

乳児をあやすために、ゆっくり揺らす程度なら問題ありませんが、激しく揺さぶるようなことをすると、頭がい内出血などを起こし危険です。

乳幼児突然死症候群

元気で、特に病気もない乳幼児が、眠っている間に突然、はっきりした原因なく死亡する病気のことです。6か月未満の乳児に多く認められます。うつ伏せ寝で起こりやすいといわれていますので仰向けで寝かせ、ときどき子どもをチェックしましょう。

家の中は危険がいっぱい



知っておきたい子どもの病気

子どもは抵抗力が弱く病気になりやすいものです。病気のサインを早くに発見し、適切なケアをすることが大切です。

病院へ行くかどうかの見きわめ

ぐったりしている、高熱がある、けいれんをする、寝てばかりいる、顔色が悪い、激しく泣いているなど「ふだんと何か違う」「どこかおかしい」と感じる場合は、すぐに受診しましょう。

医師にかかるときは…

- いつからどんな症状があるのか
- その症状がどのように変わってきたか
- どういう処置をしたか

要領よくまとめておこう！

かかりつけ医をもとう

大きな病院でいろいろな医師に診てもらうのもいいですが、1人の医師に継続して診てもらうことも大切です。かかりつけの医師だと、子どものいろいろなクセも覚えてもらえ、その子に一番合った対応をとることもできます。気軽に相談できる、かかりつけ医を是非もちましょう。

休日や夜間等の急な病気には

地域ごとに救急医療機関や休日当番病院が決められています。福井県庁および市町のホームページや新聞等に掲載されています。

また、夜間等の急な子どもの病気で、すぐに病院に行くべきか迷ったときは、下記の電話で相談してアドバイスを受けることができます。

子ども救急医療電話相談 受付時間 (19:00 ~ 23:00)

短縮番号 #8000 または ☎0776-25-9955

平成23年4月1日から「福井県子ども急患センター」を設置します。

主な子ども特有の病気

病名	症状	治療とホームケア
突発性発疹	急に39～40℃の高熱が出て、3～4日続きます。熱が下がると同時くらいにお腹や背中に大小不規則な赤い発疹が出ます。2～3日で消えます。	高熱時にけいれんを起こすこともありますので受診しましょう。水分を十分に与えてください。
喘息性気管支炎	かぜがきっかけで起こるウイルス性の気管支炎です。多くは乳児期にかかり、のどがゼロゼロする病気です。	成長とともに体力がつくと自然に軽快します。からだを鍛えてあげることが大切です。
手足口病	手のひら、足の裏、口の中の発疹と水泡が特徴です。発熱で始まる軽い病気です。6～10日には自然に治ります。	感染者の鼻やのどの分泌物や便から感染します。手洗いの励行や汚れた衣類の洗濯を。
麻疹(はしか)	麻疹ウイルスによる急性熱性発疹性のウイルス感染症です。高熱で発症し、かぜのような症状や全身に発疹が出て7～8日で回復します。感染力が強い。	発症したときは必ず受診し安静と水分補給をしましょう。麻疹は予防が第一。予防接種を忘れずに。
水ぼうそう(水痘)	水痘ウイルスによる感染力の強い感染症です。強いかゆみのある赤い米粒大の発疹が全身にあらわれ、水泡となりかさぶたとなる病気です。	発疹がかさぶたになるまでは安静にさせましょう。水泡を壊さないように!予防接種をお勧めします。
とびひ	細菌が虫さされなどでできた傷に感染して化膿し、かゆみの強い水泡ができます。水泡が破れて広がる病気です。	早めに受診しましょう。感染力が強いので他の人に感染させないようにしましょう。
中耳炎	かぜなどが原因で、鼓膜の内側の中耳で炎症が起きる状態をいいます。痛がって機嫌が悪く、熱が出ることもあります。	抗生物質を飲むことで治りません。医師の指示に従い、根気よく治しましょう。

予防接種も忘れずに!

予防接種で感染症を予防することも大切です。BCG(結核)、ポリオ(小児麻痺)、三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)、麻疹・風疹、日本脳炎は、接種期間が法律で定められ、市町が実施主体となっています。詳細はお住まいの市町の保健センターなどにお問い合わせください。



■発行 福井県健康福祉部子ども家庭課

TEL 0776-20-0343 FAX 0776-20-0640
<http://www.pref.fukui.jp/doc/kodomo/>
E-mail kodomo@pref.fukui.lg.jp