

## 父 親 の 皆 さ ま へ

今、「イクメン」が増えています。

横浜市でも、パパが主役の子育て講座が市内各地で開催されています。

それらで伝授される父親の心得や、積極的に育児を楽しむパパたちの姿を、子育て中のパパ、あるいはこれから父親になる皆さまに、広くお伝えできたらと考えて作成したのがこの冊子です。

パパの子育てを楽しく、父親の人生を豊かに、そして家族を幸せに— この「パパブック」をご活用いただけたら幸いです。

パパブックにあるそれぞれのミッションは、横浜イクメンスクールで、現役パパ講師たちが伝授した内容をまとめたものです。

### 横浜イクメンスクールの概要

第1期 平成22年7月23日(金)～9月17日(金) 23人参加  
第2期 平成23年1月14日(金)～3月4日(金) 20人参加  
第3期 平成23年10月7日(金)～12月2日(金) 28人参加  
回数:全5回 時間:19～21時  
対象者:横浜市内在住・在勤・在学で未就学児のパパ及びプレパパ

## CONTENTS

プロローグ～父親を楽しもう!～	P4
ファザーリングの極意	P6
子どもの成長とパパの役割	P8
夫婦のパートナーシップ	P12
ワーク・ライフ・バランス	P13
乳幼児の健康マネジメント	P14
パパスクール開催報告	P16
パパに知ってほしい地域の子育て	P18

### ちょっとひとやすみ

パパとあそぼう!	P10
祖父母と楽しむ 子育て・孫育て	P20

