

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、横浜市が実施した横浜イクメンスクール（平成22～23年度）と地域版パパスクール（平成24～26年度）の講座の内容をまとめたものです。

※講師のプロフィールについては、講座実施時の内容です。

CONTENTS

プロローグ～父親を楽しもう!～	P4
MISSION その1 ファザーリングの極意	P6
MISSION その2 子どもの成長とパパの役割	P8
MISSION その3 夫婦のパートナーシップ	P12
MISSION その4 ワーク・ライフ・バランス	P13
MISSION その5 乳幼児の健康マネジメント	P14
MISSION その6 パパ友で広げよう	P16
パパに知ってほしい地域の子育て	P18
地域ぐるみで子育てを	P20
はじめてパパになるあなたへ	P24
ミッションの振り返り	P26

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	P22

