



パパとあそぼう！

簡単にできる、パパならではの
楽しいあそびをご紹介します！



絵本を読んであげよう！

——パパならではの絵本の楽しみ方とは？

おうちの絵本棚が ママの視点だけに なっていませんか？

子どもへのしかり方やほめ
方がパパとママでは違うよ
うに、絵本の選び方だってパ
パとママでは違って当然。
でも往々にしてママから渡
された絵本を読んでいるパ
パが多くはないだろうか？



絵本は「かわいい」 だけでなくいい

絵本を通じて豊かな心を育んだり、やさ
さを教えたいのであれば、対極にある苦し
さや切なさを知ってこそ本物の姿が見え
るというもの。そこでパパにおすすめした
いの、昔話や怖い絵本。男性の重低音の
声で怖い話を読めば、子どもの心の世界
の広がりが加速するぞ。

絵本は コミュニケーション ツール

絵本は子どもを寝かしつける
ための睡眠薬ではない。絵本
は大切なコミュニケーション
手段。正しく読むことを意識
するのもOKだが、絵本をネ
タに子どもと会話のキャッ
ボールをしよう。空想の世界
を子どもと共有できるのも
絵本ならではの。



講師
田中 尚人
たなか なおと

絵本出版社「グランま
ま社」編集長。数社の出
版社、フリーエディター
を経て現職に。「パパ's
絵本プロジェクト」メン
バー、NPO法人ファザー
リングジャパン社員。

パパの
出番だ！

からだを使った ダイナミックな遊び



パパクライミング

どこに足をかけるか、いろいろ試すと
バリエーションが広がります。頭が天
井につくと子どもも大よろこび！

スーパー ジャンプ

子どものジャンプ力と、
パパがサポートする力
を合わせれば、高い空ま
でスーパージャンプ！

※お子様の成長・発達にあったサポートをしっかりとあげましょう。

知っている楽しい！ 簡単「手あそび」



かえる

- ① 小指とくすり指を
交差させます
- ② (小指とくすり指の)つけ根
までグッと合わせます
・くすり指が目になります
- ③ 中指をくすり指の上から
かぶせるように曲げます
・中指がまぶたになります
- ④ 人差し指をくすり指の下にいれ、
前で合わせます
・人差し指は上くちびるになります
- ⑤ 親指を合わせるとできあがり
・親指は下くちびるです

かたつむり

うさぎにも
変身するよ！



きつね

影絵でも
おなじみ！



監修：NPO法人
ファザーリング・ジャパン

おぼえて
ママにも
自慢
しちゃおう！





祖父母と楽しむ

子育て孫育て！

祖父母と上手に付き合おう！

—赤ちゃんを思う気持ちは、パパ・ママ、じいじ・ばあばも一緒！

基本は コミュニケーション

「親子だから言わなくてもわかる」は大間違い。パパとママとで決めた子育ての方針を、祖父母に伝え、子育ての良きサポーターになってもらいましょう。感謝の気持ち「ありがとう」も忘れずに。祖父母はあくまでサポーター。頼りすぎは禁物。祖父母が孫になりたいと思っていることを聴いておくと、おでかけやイベントのヒントになりますよ。



親と違う 愛情をくれる存在

赤ちゃんは、両家の祖父母から同じだけの愛情をもらう権利があります。親と違う祖父母の愛情を孫にたっぷり注いでもらいましょう。家事・育児・仕事に忙しいパパ・ママは、子どもに寄り添う余裕がない時も。祖父母のゆったりとした時間の流れに身を置くことで、子どもはリラックスできます。

祖父母が好きなことをきっかけに

どうやって孫と遊んだらいいかわからない……。という祖父母には、散歩や趣味の時間を一緒に過ごしてもらっては？ 特別に新しいことを始めるのではなく、祖父母が持つ知恵や知識を親子で学ぶ気持ちで関わるといいですね。



講師
棒田 明子
ぼうだ あきこ

NPO法人子育て・ニッポン理事長。日本助産師会主催の「楽しい子育て・孫育て」講座の他、各地で妊娠・出産、子育て・孫育てに関する講座を手がける。

子育て 今昔

子育て法や通説は時代とともに変化する。祖父母と最新情報を共有しよう！



抱っこ

- 昔** 泣いてすぐ抱くと抱き癖がつくと言われていた。
- 今** 泣いたらすぐに抱いて安心させてあげて。

虫歯予防

- 昔** 親の使っている箸などで、赤ちゃんに食べさせていた。
- 今** 大人の虫歯菌がうつるので、赤ちゃん用のスプーンで取り分けましょう。

白湯

- 昔** お風呂上がりや散歩から帰ってきたら、白湯をあげることが多かった。
- 今** 授乳でもOK。



果汁

- 昔** ビタミンCが不足しがちだったため果汁を与えていた。
- 今** 母乳やミルクに含まれる栄養素で十分。

パパだけじゃない！

祖父母も使える地域子育て支援拠点

市内に24か所ある地域子育て支援拠点は、パパだけでなく祖父母の利用も増えています。子どもが慣れた場所だと、自宅で預かるより安心という声も。まずは一緒に出かけてみよう！ 利用登録のうえ、無料で利用できます。

区 名	施 設 名	電話(045-)	区 名	施 設 名	電話(045-)
青 葉	ラフルール	981-3306	瀬 谷	にこてらす	391-8316
	ラフルールサテライト	979-1360	都 筑	Popola(ポポラ)	912-5135
旭	ひなたぼっこ	442-3886		Popola(ポポラ)サテライト	507-6856
泉	すきっぷ	805-6111	鶴 見	わっくんひろば	582-7590
磯 子	いそビヨ	750-1322		わっくんひろばサテライト	642-5710
神奈川	かなーちえ	441-3901	戸 塚	とつとの芽	820-2885
	かなーちえサテライト	642-5727		とつとの芽サテライト	410-7010
金 沢	とことこ	780-3205	中	のんびりんこ	663-9715
港 南	はっち	840-5882	西	スマイル・ポート	264-4355
港 北	どろっぴ	540-7420	保土ヶ谷	こっころ	340-0013
	どろっぴサテライト	633-1078	緑	いっぽ	989-5850
栄	にこりんく	898-1615	南	はぐはぐの樹	715-3728

いろいろな
施設を
活用したいよね！

