

新しい
パパの
教科書

Contents

目次

はじめに	2
目次	4
本書の特長と使い方	8

第1章 | パパ育児のススメ 11

MIND ▶▶▶

① パパの極意	12
② パパになるということ	14
③ 子育てを取り巻く社会の変化	18
特別講座☆☆☆ 先輩パパからのメッセージ	22
◎コラム ファザーリングで大切なこと	24

第2章 | パートナーシップ 27

MIND ▶▶▶

① 夫婦のあり方を再考する	28
② パパとママはこんなに違う	32
③ よりよいパートナーシップを築くために	36
特別講座☆☆☆ ママからのメッセージ	42
パパのあるあるQ&A ①	44

第3章 | パパのための子育て基礎知識 47

KNOWLEDGE ▶▶▶

① ママの妊娠がわかったら	48
② 出産におけるパパの役割	52
③ 産後のママのケア	56
④ 子どもの成長・発達を知る	58
⑤ 我が子の保育と教育を考える	64
特別講座☆☆☆ スマイルキッズ保育園の取り組み	68
⑥ 新米パパのためのファイナンス講座	70
⑦ 新米パパのための法律講座	74
⑧ 子どもと家族の安全を考える	78
特別講座☆☆☆ パパのポジティブ子育て	82

第4章 | 育児・家事のパパテクニク 85

SKILL ▶▶▶

- ① 我が子の一日を知る 86
- ② おむつ替えから始めよう 90
- 特別講座☆☆☆** お風呂にまつわるエトセトラ 94
- ③ 食事にも少しずつ挑戦! 96
- ④ パパ料理のススメ 100
- 特別講座☆☆☆** パパ料理入門レシピ 104
- ⑤ パパ大好き!と言われる遊び方 106
- 特別講座☆☆☆** 体を使った遊び 110
- ⑥ 絵本を楽しむ 112
- 特別講座☆☆☆** 絵本うたで楽しもう 116
- ⑦ 父子旅行のススメ 118
- ⑧ 家事の分担を考える 122
- 特別講座☆☆☆** 兼業主夫からのメッセージ 126
- パパのあるあるQ&A ② 128

第5章 | パパとしてのワーク・ライフ・バランス 131

SKILL ▶▶▶

- ① 日本のパパのワーク・ライフ・バランス 132
- ② 家族時間を生み出すタイムマネジメント術 136
- ③ 子育てと仕事はシナジーで 140
- ④ 育休取得のススメ 144
- 特別講座☆☆☆** パパの働き方革命 148
- ◎コラム** イクメンとは 150

第6章 | “イクメン”から“イキメン”へ 151

NETWORK ▶▶▶

- ① 育児をより楽しくするパパ友作り 152
- ② 「地域活動」でパパネットワークを広げよう 156
- ③ パパサークルに入ろう、作ろう 160
- 特別講座☆☆☆** 次世代育成について考える 164
- パパ **192** 人アンケート 166

- おわりに 172
- 製作協力者 174