

今どきの子育て



イクメン～父親であることを楽しもう！～

イクメンとは、子育てを楽しみ、自分自身も成長する男性のこと。または、将来そんな人生を送ろうと考えている男性のことです。初めての育児に戸惑うのはどのパパもママもみんな一緒です。赤ちゃんだけでなく、あなたのパートナーも大切にしながら、育児に関しての知識を少しずつ増やしていきましょう！最も大切なことは夫婦でコミュニケーションをとりながら、お互いを労わる優しさを持つことです。

胎児の成長に合わせた、パパのサポートスケジュール

月数(月)	週数(週)	胎児の成長	健診回数	ママの状況	パパのサポート
2	4～7	頭・手足の発達	4週に1回	つわりが始まる・心身ともに不安定な時期	流産なども起こしやすい時期。無理をさせず、思いやりを持って、心と体のサポートを。
3	8～11	心拍動胎動		つわりが強い時期・ウイルス感染に注意	
4	12～15	性別がわかる		つわりがおさまり食欲UP・安定期に	心身ともに安定してくる時期。両親学級・お出かけ・マタニティライフを楽しみましょう。
5	16～19	胎動活発に、聴覚発達		おなかが目立ち始める・下腹部圧迫に注意	
6	20～23	味覚の発達	2週に1回	おなかがせり出してくる	胎動が活発になる時期。子どもの預け先や施設の下調べなど出産後の準備をしましょう。中腰姿勢になる荷物もちなどは率先してサポートしてください。腰痛のときはマッサージをしていたわってあげてください。
7	24～27	脳の発達		便秘、腰痛、むくみ、貧血に注意	
8	28～31	全身に産毛、おなかをける		おなかの張りを頻繁に感じる・妊娠中毒症に注意(むくみに注意、治まらないときはお医者さんへ)	おなかが大きくせり出してくる時期。体のバランスがとりにくく、階段で転びそうになるなど、日常生活も苦勞するほど。
9	32～35	表情が出てくる	1週に1回		早めの帰宅を心がけ、ママのフォローをお願いします。
10	36～39	もう少しで生まれます			

育児・家事の種類

家事や育児は夫婦で行うものです。ママのためにもどんな家事や育児の種類があるかを知って、積極的に参加しましょう！

いろんな育児

- 寝かし付け
- あやす、遊ぶ
- 一緒に食事
- 授乳、離乳食
- 子どもの傷病時の対応
- オムツ交換
- 一緒にお風呂
- 子どもの送迎、移動
- 理解を示す
- 子ども関係の行事参加
- 着替え
- 一緒に遊ぶ
- 話を聞く、話をする
- 子どもの服の調達・管理
- 子どもの生活リズムを整える

協力しよう！

夫婦で家事分担

ママと相談して、パパの担当にチェックをつけてみましょう！

- ☐ 食事作り
- ☐ お弁当作り
- ☐ 洗濯
- ☐ 片付け、整理・整頓
- ☐ 掃除
- ☐ 買い物
- ☐ アイロンかけ
- ☐ ゴミ出し
- ☐ 住居のメンテナンス
- ☐ 食事の後片付け



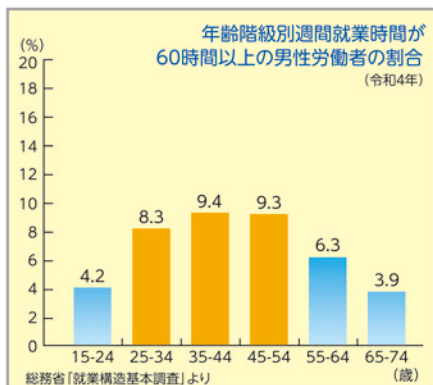
ワーク・ライフ・バランス を見直そう!

「働き盛り」と「子育てで盛り」は同時進行。子どもと遊んだり、一緒にお風呂に入ったり、今しかできないこと、今だからできることがたくさんあるぞ。自分らしい「仕事」と「子育て」のあり方、ワーク・ライフ・バランスを見つめ直そう。



今

仕事 も 子育て も 最優先の時期



長時間労働、残業、休日出勤が当たり前、家族やパートナーと過ごす時間はおろか、自分の時間を見つけることさえままならない労働者も多いという。左のグラフにあるように、子育て世代と重なる年齢ほど60時間以上の週間就業時間をこなしている。仕事と子育てのバランスは個々によって違うけれど、どちらも100%のパワーが必要な時期。仕事の進め方や時間の管理を今以上に工夫することはもちろん、周囲に理解者を増やすことも重要。子育てもあなたの人生なのだから、仕事と同じように最優先する考え方も必要。

今どきの子育て

仕事 と 子育て と忙しいパパへ

「子育て」は、仕事にもメリット!

- ・時間の管理意識が高まり、仕事の生産性が向上する。
- ・休業取得などに備えて、チーム内での情報の共有化や、仕事の可視化などに気を配るようになる。
- ・職場のメンバーの理解や支援を得るために、チームワーク、相互支援に対する意識が高まる。
- ・子育てを通じて視野が広がり、新たなアイデアや企画力が磨かれる。
- ・計算通りにいかない子育ての経験を通じて、状況判断力、瞬発力、危機管理能力が向上する。

「子育て」を通じて、人脈や活動範囲が広がる

- ・子育てを通じて、自分の住む地域に友だちやネットワークができる。
- ・自分の住む地域での活動範囲が広がり、自分自身の拠り所が増える。

働きながら子育てをする方へ

知っておきたい育児に関する優遇制度＋相談先

子育て環境を整える各種法律

子育てと仕事を両立させようとすると、周囲の支援が欠かせません。働くパパやママが育児に参加できるよう、「労働基準法」「育児・介護休業法」「男女雇用機会均等法」などの頼もしい法律が整っています。

インフォメーション	
東京労働局雇用環境・均等部 指導課 TEL 03-3512-1611	男女雇用機会均等法、育児・介護休業法、パートタイム労働法に関する電話相談 月～金 8:30～17:15
こども家庭庁	「子ども・子育て」に関すること全般の情報 こども未来戦略・こども基本法(こども向けもあり)・ こどもの安全対策・相談窓口等一覧 https://www.cfa.go.jp/
厚生労働省	職場における子育て支援に関すること全般の情報 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/shokuba_kosodate/index.html
経済課	勤労者福祉や就職支援などの担当課です。

たとえばこんなこと

法律に関する問い合わせ・相談 東京労働局雇用環境・均等部 指導課 TEL 03-3512-1611

●産休取得による解雇や不利益な取り扱いの禁止

<対象> 男女労働者

<内容> 産前・産後休業を取得したことを理由とした解雇の禁止。育児休業の申し出や取得による解雇や降格・減給、有期雇用者(いわゆる契約社員)について契約を更新しないなど、その他不利益な取り扱いの禁止。

<法律> 男女雇用機会均等法、
育児・介護休業法

●残業や深夜労働の制限

<対象> 小学校入学前の子を養育する男女労働者

<内容> 請求された場合、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主は1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはならない。また、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、22:00～5:00までの深夜労働をさせてはならない。

<法律> 育児・介護休業法

●こがねい仕事ネット

市では、インターネットを活用して求人情報や事業者情報を無料で提供する「こがねい仕事ネット」を開設しています。仕事に関する相談窓口や労働法をわかりやすくまとめた「ポケット労働法」(東京都産業労働局編集)などもご案内しています。

[URL]

▶パソコン・スマートフォン <https://www.koganei-s.net>

問合 経済課 TEL 042-387-9831



●育児時間の請求や就業上の優遇措置

＜対象＞ 1歳未満の子を養育する女性

＜内容＞ 少なくとも30分の育児時間を1日2回請求できる(勤務時間の初めや終わりに
まとめて1時間請求することも可)。

＜法律＞ 労働基準法

＜対象＞ 1歳(1歳6か月に達するまで育児休業をできる場合にあたっては1歳6か月)以上就学前の
子を養育する男女労働者

＜内容＞ 事業主は、●短時間勤務●フレックスタイム制●始業・終業時刻の繰り上げ・繰り下げ
●所定外労働をさせない●託児施設の設置運営やこれに準ずる便宜の供与のいずれかの
措置を講じなければならない。

＜法律＞ 育児・介護休業法

●雇用形態による差別の禁止

＜対象＞ 労働者

＜内容＞ 雇用形態に関わらず、すべての労働者に労働基準法が適用される。また、有期雇用者
(いわゆる契約社員)も、雇用継続が見込まれる場合は、育児・介護休業法が適用される。

＜法律＞ 労働基準法、育児・介護休業法

＜対象＞ 労働者

＜内容＞ 母性健康管理の措置が講じられず、
事業主と労働者の間に紛争が生じ
た場合、労働局長が、調停など紛争
解決援助の申し出を行うことが
できる。

＜法律＞ 男女雇用機会均等法

＜対象＞ 職務の内容、退職までの長期的な
人材活用の仕組みや運用などが
通常の労働者と同一のパートタイム
労働者。

＜内容＞ パートタイム労働者であることを
理由とした待遇の差別の禁止

＜法律＞ パートタイム労働法

母性健康管理指導事項連絡カード

事業主は、女性労働者が妊娠婦のための保健指導または健診を受けるための時間を確保
することができるようにしなければならいと定めています(男女雇用機会均等法)。例えば、

●妊娠中の通勤緩和(時差通勤、勤務時間の短縮等の措置)

●妊娠中の休憩に関する措置(休憩時間の延長、休憩回数の増加等の措置)

●妊娠中又は出産後の症状等に対応する措置(作業の制限、休業等の措置)

「母性健康管理指導事項連絡カード」は、主治医等が行った指導事項の内容を、仕事を持つ
妊娠婦から事業主へ明確に伝えるためのアイテムです。事業主が母性健康管理の措置を
適切に講ずることができるように、母性健康管理指導事項連絡カードを利用しましょう。

※厚生労働省のホームページからもダウンロード可

祖父母とパパママが 円満な関係を築くコツ！

家族だからこそ、かえって難しさのある親・義父母や娘・息子夫婦との人間関係。孫(子)を思う気持ちは同じでも、価値観や立場の違いからギクシャクしてしまうことも。それぞれの悩みや心がけたいポイントを知りましょう。

／祖父母の悩みの例／

孫のためについ世話をやきたくなるけれど、あまり頼ってこないのは嫌がっているからだろうか…

子育ても今と昔ではずいぶん違うようだから、手出し口出しをためらってしまう

大変なときは遠慮せずに甘えてほしい



／パパママの悩みの例／

子どもを少しの時間預かってもらって自分の時間がほしい…。でも、甘えていると思われるのでは？

“昔はこうだった”と昔のやり方を押し付けないでほしい

手伝ってくれるのはありがたいけど、この子に合ったやり方を事前に確認してほしい



祖父母の心得3か条

1 子育ての主役はママとパパ

祖父母はあくまでサポート役と心得ましょう。孫可愛さのあまり先回りせず、普段の生活リズムや与えたくないものなど、子育て方針についてパパママからよく聞いてみましょう。

2 頼られたときには精一杯のエールを

情報は豊富でも、「親」としては0歳のパパママ。「おばあちゃんの知恵袋」には大助かりです。子育て初心者のおじいちゃん、一緒に一から学ぶつもりでできることから始めましょう。

3 「甘やかす」のではなく「甘えさせる」

孫が喜ぶからといって、望みを何でも叶えてあげるのは考えもの。大量のプレゼントや甘いお菓子ばかり孫に与えて、パパママを困らせてしまう祖父母は多いものです。溺愛のあまりタガが外れる「孫フィーバー」にご注意！孫を訪ねるときは必ず連絡しましょう。

パパママの心得3か条

1 頼り上手になろう

周囲に頼ることは必要な育児技術のひとつ。でも育児を丸投げするのはNG！祖父母に何時まで何をしてもらいたいのか、何をしてほしいのか、具体的にはっきり伝えましょう。

2 正解を探さない

「祖父母とパパママのやり方、どちらが正しい？」という正解探しではなく「今、この子が求めていること」に応えることが一番大切。ときには「こんなときどうしてた？」と祖父母の知恵を借りてみましょう。

3 感謝の気持ちを表そう

当たり前になりがちな祖父母の存在ですが、小さな子どもの相手をするのは体力的にもきついもの。日頃から感謝の気持ちをきちんと伝え、記念日には小さなプレゼントをするのもよいでしょう。



産婦人科

無痛分娩も可能です

小児科

一般診療は予約不要※1

妊娠期から 子育て期まで



社会福祉法人聖ヨハネ会

桜町病院

私たちは、
やさしくぬくもりのある
安全・安心な医療の提供を
目指しています。



産後ケア

出産後のお母さまのケアや
育児相談を行っています。



病児病後児保育室

病中や回復期のお子さまを対象に
一時的に保育を行っています。※2

※1 予防接種・乳児健診は予約制です。 ※2 月～金/9:00～17:45 1日4,000円(半日2,000円)

お問い合わせはコチラ

042-383-4111

診療
受付

月曜日～土曜日
(日・祝・年末年始除く)

8:30～11:30

- 小児科は月曜日～木曜日の
15:00～16:00で一般診療あり
- 受付時間は診療科により異なります。
詳細はお問い合わせください。

Instagram



桜町病院HP



診療科目

- 産婦人科 ■小児科 ■内科
- 整形外科 ■外科 ■眼科
- 乳腺外科 ■精神科 ■緩和ケア内科

Access

- 武蔵小金井駅北口より 西武バス[桜町病院]徒歩約5分
 - ココバス北東部循環15番[桜町病院入口]徒歩約3分
- 所在地|東京都小金井市桜町1丁目2番20号

駐車場
50台
あり