

パパ
必見!

簡単!! 育児のヒント

イクメンの素



0歳~3歳
育児のコツ



現役パパの書き下ろし
誰にでもできる育児のヒント集!



埼玉県のマスコット コバトン

埼玉県イクメンへの道プロジェクト <http://www.pref.saitama.lg.jp/site/ikumen/>

CONTENTS

Part 1 家族に愛されるパパに

- これがママの本音だ!
- これだけはやめようパパのNG態度 他

Part 2 オムツ

- オムツ替えのイロハ

Part 3 遊ぶ

- アッという間に時間が埋まる 他

Part 4 食べる

- すぐ出来る! ミルク
- ごはんは無理しない! 他

Part 5 歯磨き

- 歯磨きの“技”伝授します

Part 6 お風呂

- ひとりで出来る! お風呂の入り方 他

Part 7 寝る

- 寝かしつけのコツ

Part 8 こんな時には

- 子どもが泣いたら
- 病気?と思ったら 他

Part 9 その他

- 使える!! トク(得々)& 便利情報



家族に
愛されるパパ
を目指す!

楽しみながら育児の
コツをつかむ本

仕事ができれば
育児もできる!

仕事と育児の共通点

我が子のニーズって?
時間がなくても...

育児は
マネジメントだ

ママと同じようにやれなくてもいい。
 少しずつ、楽しみながら…
 目指すは、一日一人で育児ができるパパ

僕らが
 目指す
 育児



「育児に関心はあるけど、仕事が忙しくて…」というパパ。

この冊子は、あまり育児に関わったことがないパパ向けに、現役パパが本音で書いた「3歳くらいまでの育児のヒント集」です。

子どもが健やかに育つためには、我が子をしっかりと抱きしめ、目を見て話しかけるなど、愛情を注ぐことが大切です。

「育児は難しい」「やっぱり無理」ではなく、我が子のニーズにママはどんな工夫をし、どんな手順や技を使って対応しているのか、観察してみましょう。

そして、自分なりにアレンジする。割り切るところは割り切り、効率化するところは効率化する。他の方法があれば試してみる。

これらはふだんの仕事でも行っていますよね。育児も仕事のようにマネジメントしてみたら、意外とやりやすくなると思います。

仕事を通じて社会人として成長し、育児を通じて親として成長する。

イクメンへの道も一歩から。できることからやってみませんか。

CONTENTS

家族に愛されるパパに

- ・まずは愛する我が子の一日を知るべし! 4
- ・我が子のニーズを知るべし!／これがママの本音だ! 5
- ・これだけはやめよう パパのNG態度 6
- ・育児の悪循環を好循環に変えよう! 7
- ・同じ目線で子どもの「したい」を感じとろう! 8
- ・初心者パパが目指す一日育児／まずは半日コースで試運転 9

オムツ

- ・オムツ替えのイロハ 10

遊ぶ

- ・アッという間に時間が埋まる **外出編** 11
- ・これさえあれば安心! 外出時の持ち物 12
- ・上手にお家に帰る方法 13
- ・よくあるトラブル **外出編** 14
- ・アッという間に時間が埋まる **お家の中編** 15
- ・よくあるトラブル **お家の中編** 16

食べる

- ・すぐ出来る! ミルク 18
- ・ごはんは無理しない! 19
- ・気をつけたい食べ物はこちら! 20

歯磨き

- ・歯磨きの“技”伝授します 21

お風呂

- ・ひとりで出来る! お風呂の入り方 22
- ・その気にさせる! お風呂の入り方 23

寝る

- ・寝かしつけのコツ 24

こんな時には

- ・子どもが泣いたら **乳幼児編** 26
- ・ママがいいよ〜と泣かれたら **幼児編** 27
- ・病気?と思ったら(具合が悪くなら) 28

その他

- ・使える!!トクトク(得々)&便利情報 29

●マークの説明



時期にあわせてマーク表示をしています。



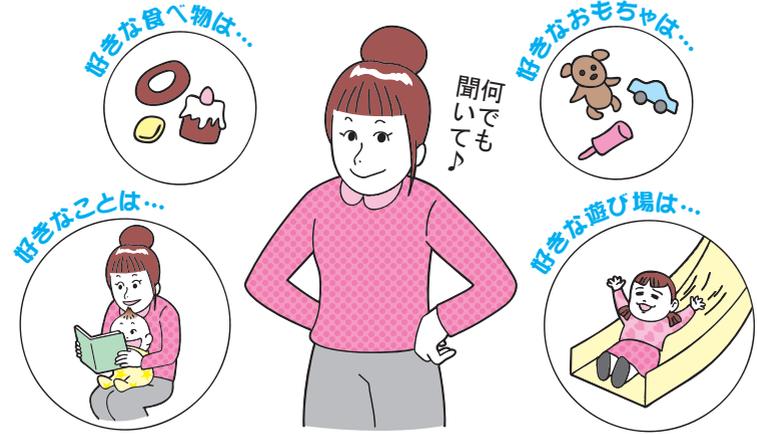
まずは我が子の一日を知るべし!

情報収集は
マネジメントの基本だ!



我が子のニーズを知るべし!

日頃ママがどんなふう育児をしているか情報収集しよう。

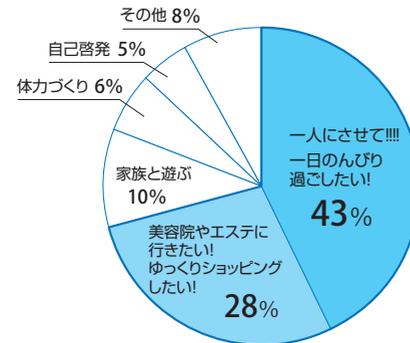


これがママの本音だ!

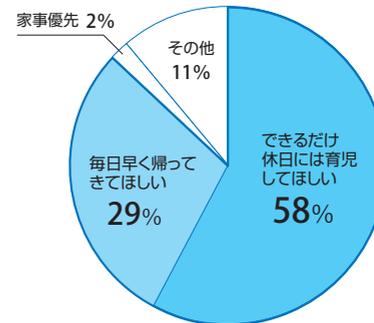
育児するのはやっぱりママ。心の中でそう思ってませんか?
でも、24時間態勢で育児することの大変さ、
仕事と育児を両立させることの難しさ、ちょっと想像してみてください。



ママが今一番やりたいこと



パパに期待すること



※データ:地域子育て支援拠点で3歳までの子どもを持つママ100人に聞きました。

これだけは
やめよう

パパのNG態度

仕事で疲れているのはわかるけど、何気ない態度がママのヒンシュクを買っていますよ。大事なのはやっぱり思いやりなんです。

土日くらい休ませてよー



手伝ってあげよっか



無関心・・・



大きな子ども



育児の悪循環を好循環に変えよう!

ふだん育児に関わっていないパパが、いきなり一日育児をしようとしても、「ママがいいよ〜」と泣きじゃくられるのがオチ。まずは子どもと関わる時間を少しずつ増やすことから始めてみよう!

悪循環

育児への関わりが少ない
子どもとうまく接することができない



育児の楽しさが
わからない

子どもが
なつかない

好循環

子どもが関わり
を求めてくる



●好循環に変えるためには

Point 1 気負わなくていいんです



Point 2 子どものペースに合わせて



Point 3 ママとは仲良くしましょう

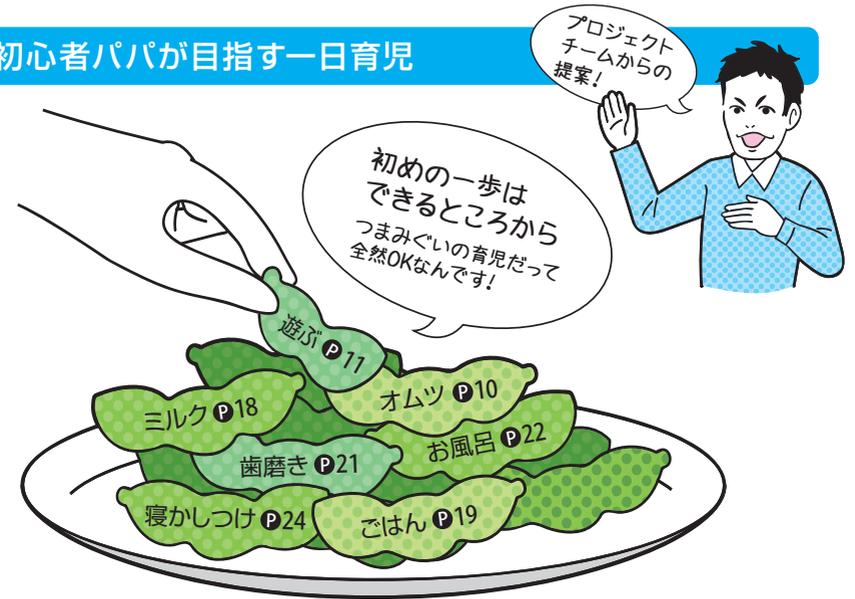


同じ目線で子どもの「したい」を感じとろう!

パパの都合に合わせて動いてほしくて、つい「〇〇しなさい」と言ってませんか。でも子どもは動かない…。同じ目線で、子どもの「〇〇したい」を感じとろう。パパのペースでなく、子どものペースに合わせてその気にさせよう。



初心者パパが目指す一日育児



Point ポイント

- ✔ オムツ替えを忘れずに
- ✔ 遊びを一生懸命
- ✔ 食事は気張らない
- ✔ お風呂は遊び
- ✔ 歯磨きは一日1回でも
- ✔ 寝かしつけは頑張りすぎず

まずは半日コースで試運転

できることが増えてきたら、まずは半日ママをフリーにさせてあげよう。何回か半日ができたら、いよいよ一日。だんだんとステップアップしていこう!

たとえばこんな感じ

10:00	↓	オムツ替え
11:00	↓	お出かけ (公園、ショッピングセンターなど)
12:00	↓	外食 (月齢により離乳食・ミルク)
13:00	↓	オムツ替え
14:00	↓	車の中でお昼寝



オムツ替えのイロハ

オムツ替えは、育児初心者パパにとって比較的簡単で実践しやすいもの。子どものくせやコツはママが一番知っている。初めにママから情報収集を。

とにかく手際が大事

- ❗ 紙オムツの場合は、真ん中の色が変わってきたら交換のサイン。
- ❗ おしり拭きや替えのオムツは必ず事前に準備。
- ❗ 女の子の場合は前から後ろに拭くこと(バイキンが入ってしまうため)。
- ❗ うんちは健康のバロメーター。ふだんの色とニオイを知っておく。変だな?と思ったらママに報告!
- ❗ うんちはトイレに流し、おしっこはそのまま。オムツは小さくまとめて捨てる。
- ❗ 交換したら必ず手洗い。



先輩パパの失敗談

この前は畳の上で寝ながら「シャー」、今日はショッピングセンターのオムツ交換台で「シャー」。

**オムツを替えたときに
なぜか決まって「シャー」って
やられちゃうんです。**



先輩パパから一言

オムツを脱げばやっぱり爽快だから「シャー」ってでちゃうのは仕方ない!

**そんなリスクを前提に
オムツ替えシートや
オムツを準備!**



アツという間に 時間が埋まる 外出編

子どもを一日でも早く「パパ好き」にさせたいなら、「外遊び」から入るのがイイ! 「外遊び」がうまくできれば、一日はアツという間に終わるハズ。

公園で一緒に遊んじゃおう

子どもが遊んでいるのを見ているだけじゃ、自分もすぐ飽きちゃう。昔を思い出して、滑り台やブランコと一緒に遊ぼう! 一通り遊べば、イイ汗かけます。育児しながらタダで「ジム」通い。



ショッピングセンターを 公園代わりに

無料のスペースもいいけど、有料(800円程度/時間)のはボールプールなどがあって子どもが夢中になる。パパはベンチで見ていることになるので、疲れているときにはオススメ。ついでに夕飯の買い物ができるば、ママもニンマリ。



近所を探検!

ふだん通りすぎて見過ごしていた道を徒歩やベビーカーで探検してみよう! 「この道はここに出るのか〜!」といった新しい発見がきっとあるハズ。



これさえあれば安心! 外出時の持ち物

基本セット

- 着替え一式
- ベビーカー
- おんぶ紐
- ウエットティッシュ
- ハンドタオル
- おもちゃ (小さなもの)

◆夏用

- 帽子
- 虫除け
- 虫さされの薬 (子ども用)

◆冬用

- 手袋
- マフラー
- ひざかけ

オムツ

- オムツ (4~5枚)
- おしり拭き
- ビニール袋 2枚
- オムツ替えシート

ミルク・離乳食

◆ミルク関連

- 哺乳瓶
- 粉ミルク
- お湯 (魔法瓶で)
- 湯冷まし (別にあると便利)
- よだれかけ
- ガーゼ

◆離乳食関連

- 離乳食 (ベビーフード)
- スプーン
- エプロン
- おやつ
- お茶 (麦茶、水など)



先輩パパの失敗談

外出先で子どもがうんちしちゃってオムツから...ズボンにも...

ちょっとそこまでだからと手ぶらのときに限ってやられちゃうんです。



先輩パパから一言

夏の帽子、冬の防寒着は必須アイテム。挙げたらキリがないけど、細かいことは気にせず、**必要なら現場で買えばいいんじゃない。** おおらかな気持ちで!



上手にお家に帰る方法

遊びから帰るストーリーを自分なりに作っておかないと、ご飯や昼寝の時間が大幅にずれてしまい、一日のスケジュールが後手後手に。

終わりから逆算して遊ばせる



「あと〇〇やったら帰ろうね」と予告。急に帰ろうとすると、ダダをこねられることに。

本当の妥協点よりちょっと厳しい条件を提示



たとえば、本当の妥協点が「あと5回」だったら最初の提示は「3回」。当初条件で納得してくれればラッキー!

今よりもっと楽しい条件を提示



別の遊びやお菓子で釣る。ノットとこで一気に自分の流れに持っていく!

ダダをこねられたときは、「YES、YES、BUT方式」で

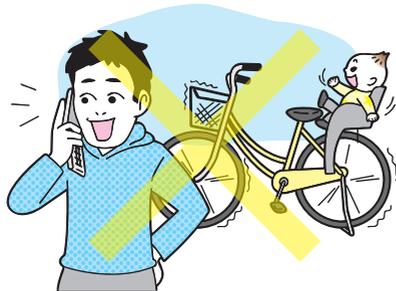


まず一度、受け止めて共感する。やりたい気持ちをたっぷり受け止めてあげれば、不満も残らないはず。

よくあるトラブル 外出編

外出先はキケンがいっぱい。「危険を予測する」「子どもが楽しめる準備をする」こともマネジメントに通じます。

乗り物を離れる時は



子どもを自転車やベビーカーに乗せたまま目を離すのは、大事故につながるから絶対にやらない!

砂場で遊ばせる時は



砂場ではガラスの破片や犬猫のフンがあることも。砂を食べないようによく注意する。また、砂遊びのあとは必ず手を洗う習慣を!

安全のための危険予測

case

1 ブランコ・すべり台

↓
台から落ちる

case

2 バッグやパーカーのヒモ

↓
引っかかって首が締まる

子どもの事故は思いもよらないことで起こる。安全のためのリスクマネジメントを心掛けよう!

アツという間に 時間が埋まる お家の中編

子どもと家の中で遊ぶのは正直言って疲れます。そこで、子どもも楽しめ、自分も得する一石二鳥の過ごし方をご提案します!

ママにはできない遊びをする

お絵かき、塗り絵、積み木、折り紙など、家の中の遊びもマンネリ化しがち。そこで提案したいのが、筋トレ兼育児。たとえば、子どもを背中に乗せてスクワットしたり、二の腕につかまらせて筋トレ。自分の体も鍛えられて、子どもも大満足。



徹底的に疲れさせる

新聞紙を破いて思いっきり散らかして、最後は「ヨーイ、ドン!」でゴミ箱まで運ぶ競争をしてみよう。全身を使う遊びをたくさんやれば、寝かしつけも楽チン。



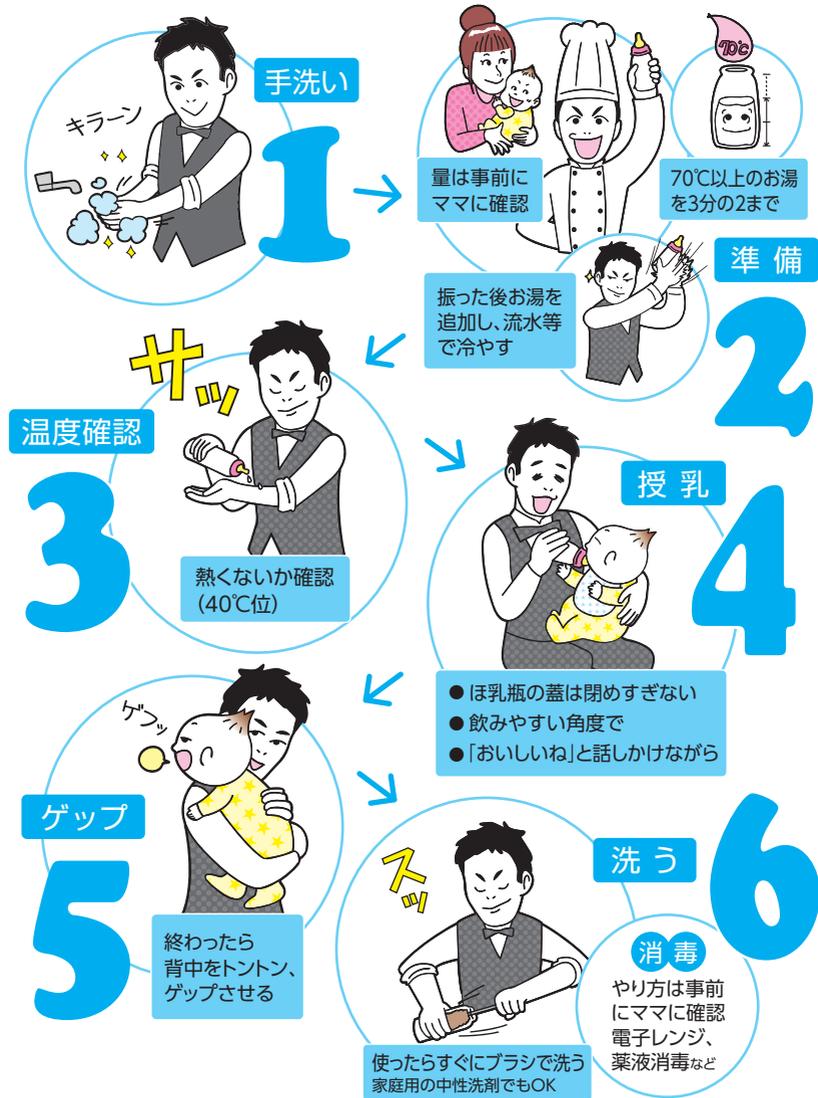
片付けを遊びに変身させる

遊んだ後の片付けなども遊びに変えちゃおう! おもちゃで遊ぶことだけが遊びじゃない。



すぐ出来る! ミルク

ミルクは、子育ての中で最もとつきやすい育児のひとつ。
育児初心者パパには、うってつけなので積極的に関わってみよう。



ごはんは無理しない!

でもやれる人は積極的に

ふだん料理をしない人が、いきなり食事を作るのはハードルが高くて、一日育児では無理はしない。でも、興味があるならどんどんやってみよう! 料理は段取り力を養うのにもってこい。仕事にもいい影響があり!

離乳食期はベビーフードをフル活用

ふだん料理をしないパパにはベビーフードはありがたい。外出先でも重宝します。



先輩パパの失敗談

ご飯を作るのが面倒で、ファミレスに行ったんです。でも、注文してから食事が出てくるまでに時間がかかって
食事が出てくるまでに子どもが飽きちゃうんです。



幼児期はファミレスをフル活用

幼児期は、ファミレスを積極的に活用しよう! お子様メニューも充実しているから子どもは大喜び。

興味がある人は積極的に料理を!

離乳食は特別なものを作る必要はなく、おかゆやうどんなどで十分。オススメの料理がいろんなホームページで公開されているので、是非参考にしよう!

先輩パパから一言

外食の時はお気に入りのおもちゃを持って行って時間をつぶすのがイイ!
それでもじっとしてられないならテイクアウトして自宅で食べる方が楽でいいかも。



気をつけたい食べ物はこれ!

乳幼児は消化能力や免疫力が不十分であり、噛むための乳歯が生えそろっていないことも多いため、大人なら安全な食べ物も危険な場合があります。また、アレルギーや好き嫌いは、事前にママに確認しておこう。



気をつけたい食べ物一覧

	注意する食材	注意点
食中毒	生もの全般、蜂蜜、刺身	食べさせない。
塩分や添加物	ハム、ウインナー、たらこ、ししゃも、ウニ、イクラ、インスタントラーメン、焼き肉	水にさらすなど、塩を抜く。少量にする。
食物アレルギー	たまご、牛乳、大豆、小麦、そば等	食品パッケージの表示で、入っていないか確認。
噛めずに飲みこみやすいもの	コンニャクゼリー、種実類(ナッツ)、キャンディ、イカ、タコ	乳歯、特に奥歯が生えていないうちは食べさせない。

! ファミレス、ホテル、アミューズメントパークなどでは、離乳食や食物アレルギー対応をしているところもある。ただし、外食や屋台などでは食物アレルギー食材の表示義務はないので注意。

しっかり確認しよう!



歯磨きの“技”伝授します

歯磨きが嫌いな子は結構多い。ママでさえ子どもの歯磨き嫌いに悩んでいるくらいだから、パパがうまくできなくて問題なし。気負わず、楽しく、やってみよう!



STEP 1

やってみせる

パパが自分の歯を楽しく磨いてみせよう! 子どもが好きな歌を全部「あ」とか「は」とか口が大きく開く言葉で歌って磨いてみる。外側は「い」とか「ひ」とかで。



STEP 2

遊び感覚でやらせる

子どもに歯ブラシを与えて、自由にしゃぶらせよう。お店で子どもが好きな歯ブラシを選ぶのもイイ。複数本買ってにおいて、毎日子どもに選ばせればもっと効果的。



STEP 3

毎晩1回水磨きで1分間仕上げ

ゼリー、歯磨き粉は特に使わなくてもOK。一日1回1分間ガンバッテ! どうしても子どもが仕上げ磨きをさせてくれない場合は、笑顔で手を押さえて。



ひとりで出来る! お風呂の入り方

お風呂は手際が一番。イメトレして実践してみよう!

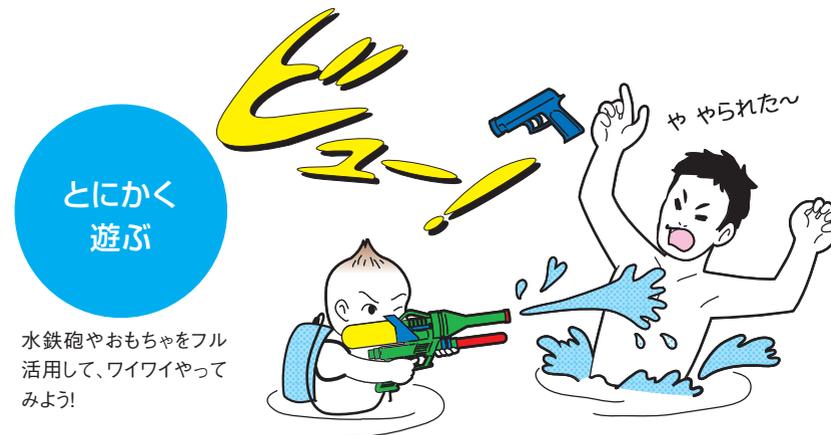
バイ菌が入るから、生後1か月くらいまでは沐浴。その後は一緒のお風呂で大丈夫。



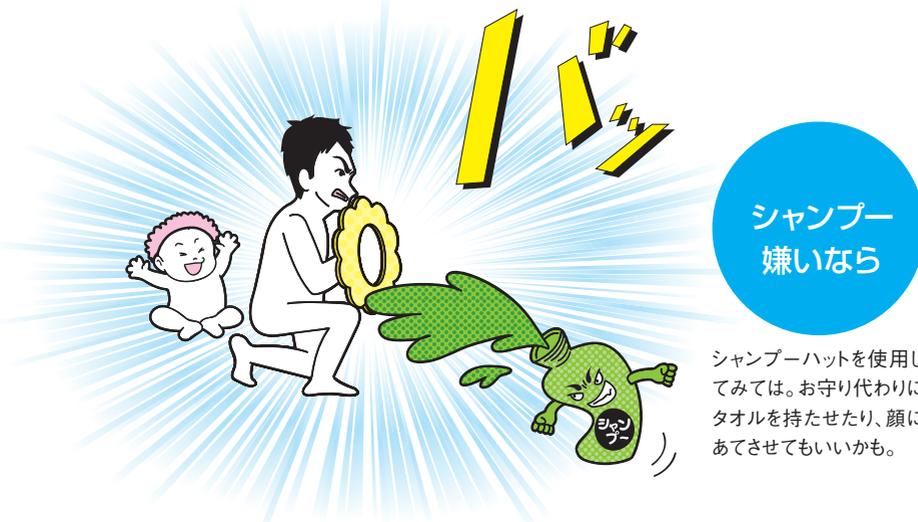
※子どもは洗面器でもおぼれることがある。目を離さないコト!

その気にさせる! お風呂の入り方

顔が濡れるのがイヤだったり、お風呂ギライな子もいます。無理強いせず、徐々に水に慣れさせよう! プールと同じように、お風呂でも思い切って遊んじゃおう!



水鉄砲やおもちゃをフル活用して、ワイワイやってみよう!



シャンプーハットを使用してみても。お守り代わりにタオルを持たせたり、顔にあてさせてもいいかも。

家族に愛されるために
オムツ
遊ぶ
食べる
歯磨き
お風呂
寝る
こんな時には
その他

家族に愛されるために
オムツ
遊ぶ
食べる
歯磨き
お風呂
寝る
こんな時には
その他

寝かしつけのコツ



眠気のサインを逃がさない

- 目をこすり始める
- 手や足先が温かくなる
- むずがる
- 指をしゃぶる

呼吸に合わせて
背中をトントンしたり、
さする

さらに

子守歌を歌う

数を数える

なども寝かしつけには効果的。



生活リズムをくずさない

テレビは遅くても9時まで
(テレビの映像や光は寝つきが悪くなる)。



寝る前に行う習慣をつける

例えば本を読む。語りかけるようにやさしく。少し光を押さえてリラックスしたところで読むと効果バツグン。

昼寝はクルマの中で

昼寝はお出かけた後の帰りにクルマやベビーカーで済ませれば楽チン。あえて家から遠い公園やショッピングセンターに行くもよし。近所をぐるぐる周回するもよし。



それでもダメなら一緒に寝ちゃえ

「寝かせなきゃ!」という焦りは子どもに伝わって逆効果。部屋を暗くして一緒に寝てあげることで、不安を感じず、眠りにつきやすくなる。場合によっては先に寝ちゃっても可。



検証 子どもが寝ない理由

子どもが寝ない理由はいろいろあるけど、例えばこんな理由があります。

- 具合が悪い。● お腹がすいている。● オムツが汚れている。● 日中興奮しすぎた。
- 朝起きる時間が遅かった。● 離乳食やお風呂の後で興奮が冷めやらない。
- 昼間あまり体力を消耗していないので、体力が有り余っている。



子どもが泣いたら 乳幼児編

育児初心者パパが一人で子どもの面倒を見る時に、もっとも困るのが子どもに泣かれることでは？ここではそんな時の対処方法をご紹介します。

STEP 1

まずチェック

- オムツが汚れている？
- お腹がすいた？
- のどが渴いた？
- 暑い？寒い？
- 痛いところはない？
- 熱がないか？



STEP 2

基本は抱っこ

- 横がダメなら縦抱っこでゆらゆら。
- 気分を変えるため、抱っこしたまま散歩。まずは家の中。ダメなら近所を。
- お気に入りを試す。タオル、おもちゃ、音楽、歌、映像、絵本etc. (ママから情報収集のこと！)



泣き止まない時はまたステップ1から試してみよう



プロジェクトメンバーが試した 都市伝説的対処法

- ビニール袋を「ガサガサ」と擦りあわせる。
- 耳を「こちょこちょ」する。
- 子どもにサングラスをかける。
- 鏡で子どもの顔を見せる。
- 「タケモトピアノ」のCMを聞かせる。



ママがいいよ～と泣かれたら 幼児編

子どもがしゃべるようになって、パパが困るのは「ママがいいよ～」と泣かれること。ママがいなくなった途端これが始まった時、こんな方法を試してみよう！

STEP 1

受け止め＋うなずき＋オウム返し

うるさいな～ではなく、「どうした？」と子ども目線で受け止め、ちゃんと向き合う。



STEP 2

外気に触れさせる

「ママを探しに行こうツアー」と称して、歩きや自転車で近所へ散歩。ただし、だんだんママの話題から外の景色の話題に切り換えること。



STEP 3

大人の余裕で

子どもが泣きじゃくっても、ここはひと踏ん張り。そのうち必ず収まるから、ピーピー泣いてもうらたえない。怒鳴ったり、叩くのはもちろん厳禁。



病気?と思ったら(具合が悪くなら)

子どもは急に具合が悪くなることも。二人の時に病気になることもあるかもしれないので、ふだんから、かかりつけの病院の連絡先の一覧、保険証、母子健康手帳、診察券の保管場所を把握しておこう。

まずはママに連絡

いったん病気になると進行が早いので、病院につれていく目安をあらかじめママと相談しておこう。それでも気になったらまずはママに相談。

- ふだんの熱より高い熱
- 咳が続いたり、激しく咳き込む
- 息が苦しそう ●嘔吐おとや下痢がひどくなっている
- 発疹が出た、増えた ●顔色が悪い
- ぐったりしている ●食べない、飲まない
- けいれんを起こした



「病院に連れてきただけ」の パパはNGです

診察を受ける時は、症状とその変化、食欲や機嫌、便や尿の様子を伝えよう。家庭での注意点や次の受診の目安も聞きもらさないで。



夜間や休日の時は

夜間や休日に病院に行くべきか迷った時は、経験豊富な看護師さんがアドバイス。

短縮 # **8000** 番をプッシュ!

埼玉県小児救急電話相談
つながらない場合は、☎048-833-7911

時間

◆月～土 19:00～翌朝7:00
◆日、祝、年末年始 9:00～翌朝7:00

使える!! トクトク(得々)&便利情報

Part 1

外出時に知っておくとお得で便利な情報をお知らせします。これを知っておけばお財布にも優しいし、手間も省ける。

“使えるもの(資源)は何でも使う”のもマネジメントの基本ですよ!

お財布に優しい!!「パパ・ママ応援ショップ優待カード」

「パパ・ママ応援ショップ優待カード」とは、中学校3年生までの子どもや妊娠中のママがいる家庭に配付される、とてもお得なカードだ! 出かける時は忘れずに持って行こう!

遊園地の入園料
20%OFF

食事代
10%OFF

その他
お店独自の
特典が!



優待店舗数 **18,222**店 平成25年12月31日現在

詳しくは <http://www.pref.saitama.lg.jp/site/ouen>

外出時は「赤ちゃんの駅」が便利

「赤ちゃんの駅」とは、誰でも自由にオムツ替えや授乳が行えるスペースの愛称。埼玉県内には「赤ちゃんの駅」が数多く設置されている。ミルク用のお湯を無料で提供してくれるところもあるので、出かける時は要チェック!



埼玉県内 **5,701**か所 平成25年12月31日現在

詳しくは <http://www.pref.saitama.lg.jp/page/akachan-st-main.html>

2次元コードで簡単検索

「パパ・ママ応援ショップ」の店舗や「赤ちゃんの駅」は2次元コードでカンタン検索!



使える!! トクトク(得々)&便利情報 part 2

ママは結構利用しているけれど、パパが知らない親子向けの施設を紹介します。市町村の施設なので、安心して使えます。子どもと遊びに行く場所に困ったら、使ってみませんか!

親子が遊べて、子育て情報も手に入る「地域子育て支援拠点」

「地域子育て支援拠点」とは、乳幼児を持つ親子が交流したり、子育ての相談や情報を得ることができる市町村の施設。父親向けの日や講座を実施している施設もあり、パパ友づくりにも重宝。無料で利用できる施設が多い。

保育所・民家・商業施設など
場所はいろいろ



埼玉県内 **472**か所

平成25年12月31日現在
※子育て支援センター、つどいの広場、〇〇サロンなど名称もいろいろ

詳しくは <http://www.pref.saitama.lg.jp/page/kyoten.html>

遊具や絵本など、子どもの遊びのための施設「児童館」

赤ちゃんがおもちゃで遊べる部屋や、体を動かせる広い部屋、絵本のある図書館など、小学生になっても遊べる市町村の施設。土・日オープンしているところも多く、気軽に利用できる。



埼玉県内 **134**か所

平成25年12月31日現在

詳しくは <http://www.pref.saitama.lg.jp/page/jidoukan.html>

編集後記

5年間一度もオムツ替えをしたことのないパパから4児のベテランパパまで。現役パパ8名が集い、「パパによるパパのための冊子」を約8か月に渡り検討してまいりました。

読みやすさを重視したため、女性の視点からすると疑問符がつく内容もあるかもしれませんが、そこは大目に見てください。

育児初心者パパにとって、いきなり一人で一日育児するのは、少々ハードルが高いかもしれません。ですが、「育児に正解はない」とよく言われます。無理にハードルを上げず、皆さんの育児でまずは一步を踏み出してみてください。

我々も今回の検討を通じて自分の育児を顧みる良い機会となりました。妻との会話も増え、「ダメパパだと思っていたけど見直した!」と言われるなど、家庭に良い影響がありました。

「ママがいいよ～」と泣かれていた我が子に、「パパ好き!パパ遊ば!」と言われたときのあの幸せ。一緒に感じてみませんか。

イクメンへの道プロジェクトメンバー

生活協同組合さいたまコープ	武士澤一浩
株式会社埼玉りそな銀行	園田 孝文
ボッシュ株式会社	水野 英二
埼玉県庁	飯塚 健人 今村 聡志
	塩川 博章 高野 雄規
	森山 秀隆

イクメンの素(もと)

発行 イクメンへの道プロジェクト事務局
〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1
埼玉県福祉部少子政策課
TEL : 048-830-3322
FAX : 048-830-4784
E-mail : a3320@pref.saitama.lg.jp
<http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/g08/>

監修 埼玉県立大学保健医療福祉学部看護学科
兼宗 美幸 准教授
坂本 めぐみ 講師

デザイン・構成 株式会社アサヒコミュニケーションズ

平成24年2月 初版発行
平成26年3月 改訂版発行

