

家事・育児を夫婦でシェアして  
**Thank you!**

# さんきゅうパパを はじめよう!



妊娠、出産を終えたママは、体力面や精神面でとても負担があります。

そんな時こそパパの出番!やさしく寄り添い、  
ママのストレスや悩みを理解し、支えてあげましょう。  
そして、頑張っているママに、「さんきゅう」の一言を。

# さんきゅうパパって？



「さんきゅうパパ」(推奨期間)とは

配偶者の出産後2か月以内に  
休暇を取得(半日または1日以上)し、  
家事・育児に参画する男性のことをいいます。



# さんきゅうパパ!

さんきゅうパパに“手遅れ”はありません。  
今できることからはじめてみましょう!



休暇を申請

休暇?  
もちろん知ってるし、  
取得しよう

出産準備  
計画を  
立てよう



家事は僕に  
任せて!

家事を積極的に  
やろう



産後のママの  
ケアをしよう

ベイビ〜、  
育児は  
よろこびナ!

育児に  
チャレンジ



START!! 育児について考えてみよう!

## 育児のための休暇を取得しよう編



まずは  
育児に使える  
休暇制度を  
知ろうワッ

あなたが取得できる、  
育児のための  
休暇はコレだ！



いろいろな  
休暇制度が  
あるんだね

### 「育児・介護休業法」で 定められた制度

子の誕生日から1歳の誕生日前日までに1日～1年間取得することができます。原則1回、利用時期の1か月前までに申請しましょう。育児休業や子の看護休暇は男女関係なく取得することができます！

### 勤務先独自の 「育児目的の休暇制度」

「配偶者出産休暇」や「ファミリーフレンドリー休暇」、「子どもの行事参加のための休暇」などの特別休暇があるようです。事業所によって制度の有無や期間等が異なりますので確認しましょう。

**問題** 「育児・介護休業法」に基づいて休暇を取得する場合、何か月前までに手続きをする必要があるでしょうか？

01



A

3か月前

B

6か月前

C

1か月前

答えは次のページ



## 育児のための休暇を取得しよう編

答え.

C

1か月前

がんばれ!



よろしくお願  
いいたします。

1か月前までに  
手続きを!

解説



事業主は育児休業の申出を拒むことができません。  
原則として利用期間の1か月前までに申請をする  
必要があるので注意しましょう。

### ここもポイント

令和3年の法改正により、男性版産休「出生時育児休業」  
が新設! 利用期間の2週間前までに申請が必要です。  
子どもの出生後、8週間以内に最大4週間まで休業を取得  
できるようになりました。

次は家事について考えてみよう!



## ニコニコ家事のススメ編



家事って  
やってみると  
とっても  
大変だワン！



まかせて！

助かるわ～

居酒屋のごとく、  
「よろこんで！」の姿勢。  
率先して家事をしよう。

## 料理にチャレンジ!

ご飯とおかずをすべて調理するのは大変ですよ。ご飯は炊くとして、まずはスーパーでお惣菜を買ってきたり、レトルトをアレンジしたりして、楽しみながら慣れていきましょう。

## 洗濯にトライ!

洗剤にも漂白剤や柔軟剤など、用途別に種類があり、無添加など成分にこだわったものもあります。「畳む」、「しまう」までやればママも大喜びです。

## 問題

## 02

さんきゅうパパが行う家事には  
どのようなものがあるでしょうか？



料理



洗濯



掃除



## ニコニコ家事のススメ編

答え。

全部正解

A

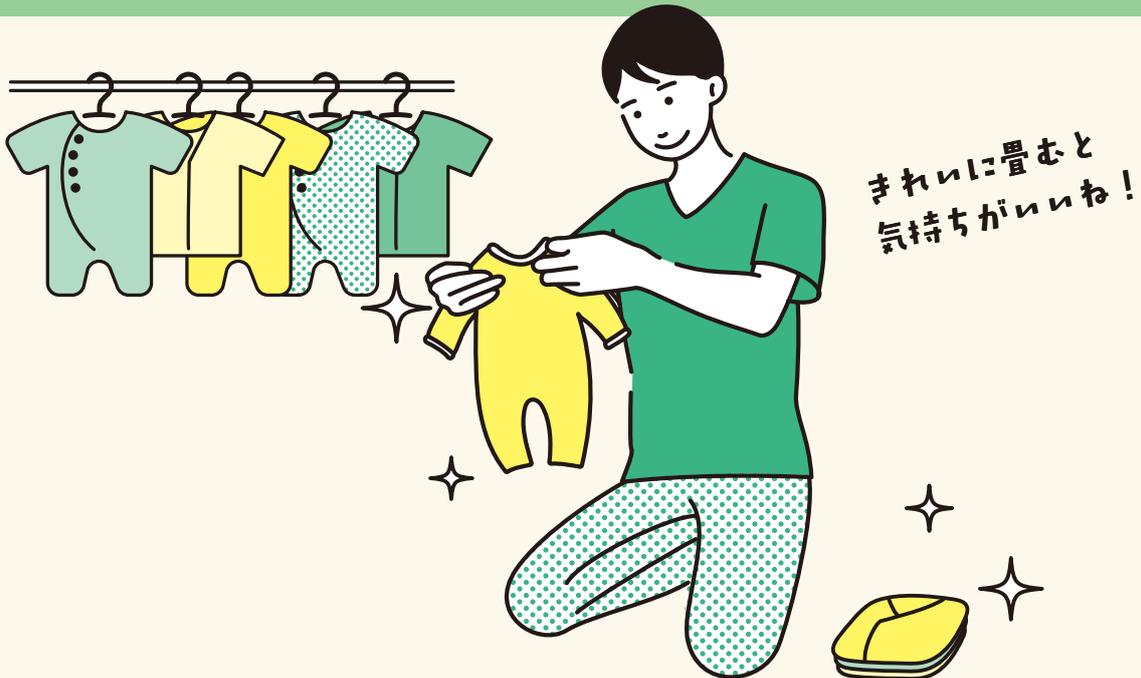
料理

B

洗濯

C

掃除



解説

ひとくちに料理・洗濯・掃除と言っても、食器洗いやシーツの洗濯、おフロ掃除など様々あります。さらに、日用雑貨の補充、家計簿など…、家事はとても幅広いことを知っておきましょう。

ここもポイント 

家事を完璧にこなすのは至難の業です。まずは家の中を見回して、やることを書き出してみる。その中からできそうなことを始めてみましょう。

次は 育児 について考えてみよう！



## 育児はよろこびだ！編



基本の育児に  
チャレンジ  
しようワッ！

## 赤ちゃんとの かけがえのない 時間が絆をつくる



### 沐浴・ミルク・オムツ替え

慣れるまではドキドキの連続です。熱くないかな？気持ち悪くないかな？と、わが子を思いやる気持ちが芽生えたら立派なパパ。1か月健診で問題が無ければ入浴へステップアップしましょう。

### 寝かしつけ

「寝かしつけ」は、赤ちゃんとお父さんとの大切なコミュニケーション。絆づくりはもちろん、授乳や夜泣きで疲れているママを休ませることにもつながります。

問題

03

赤ちゃんが泣くことは、「〇〇して欲しいよ～」という赤ちゃんからのメッセージともいわれています。さて、どのようなメッセージでしょうか？



A

お腹が  
すいている

B

おむつを  
替えて欲しい

C

眠たい

答えは次のページ



## 育児はよろこびだ！編

答え。

全部正解

A お腹が  
すいているB おむつを  
替えて欲しい

C 眠たい



解説

上記の答え以外にも、抱っこをして欲しい、寒い、暑いなど様々あるようです。

昼間にできる予防対策として、「ベビーマッサージ」や「タッチケア」を取り入れてみるのも良いかもしれません。

### ここもポイント

産後ママは出産のダメージにより、体調が万全とはいえません。ママ一人に夜泣きを押し付けなくてパパも参加！ママの話をいっぱい聞いて、ケアすることも忘れないで。

おつかれさまでした！

## 簡単なことから少しずつ 理想のパパに近づいていこう！

「さんきゅうパパをはじめよう！」いかがでしたか？  
問題にトライして、「家事って意外に楽しいかも」、  
「育児できるかも」と感じたのではありませんか？  
夫婦で役割を分担し、相談し合って進めていけば  
楽しさも、よろこびも倍増するはず。  
簡単なことから少しずつ、理想のパパに近づいて  
いきましょう。



アンケートに回答し、  
受講証明書を発行しましょう。



<https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-130/shinnseikatu.html>

静岡県版父子手帳  
「さんきゅうパパになろう！シェアワセBOOK」も活用しよう！

<https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-130/sankyuupapa.html>



家事・育児を夫婦でシェアして

Thank you!

# さんきゅうパパを はじめよう！

静岡県