

おかやま子育て

おう えん
応援BOOK
ブック

"パパも
子育てがんばるよ"

— パパ編 —

| 岡 | 山 | 県 |



おかやま子育て 応援BOOK

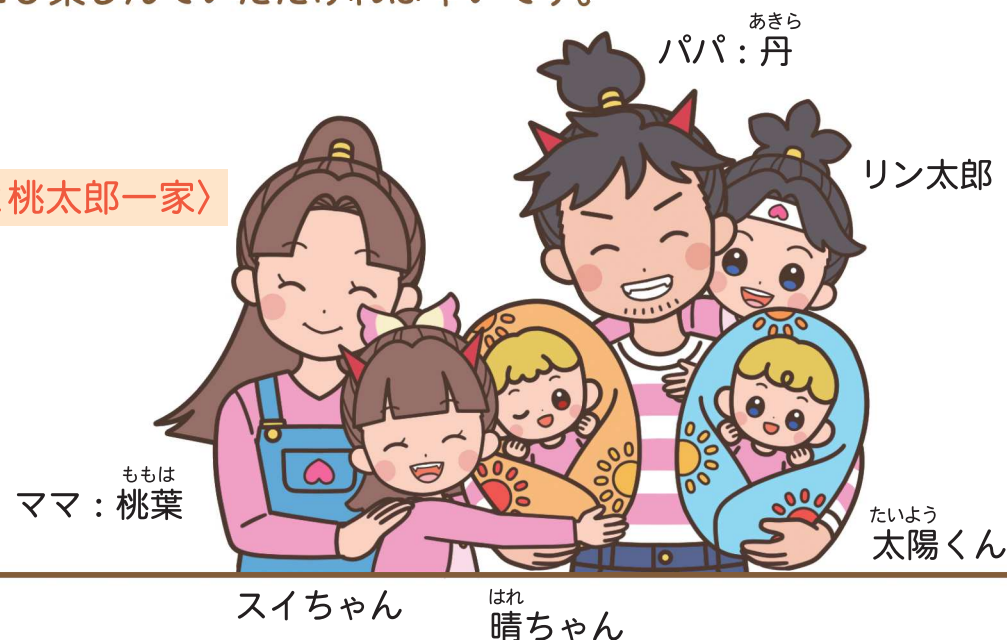
— パパ編 —

これがママのホンネ?!	1
妊娠&出産 基礎知識とパパのサポート	2
「パパの子育て」のヒント	8
ここは直してほしいな パパのNG集	19
[コラム] アンガーマネジメント	20
家の中の危険をチェック	21
お出掛けスポット	26
「こどもファスト・トラック」	33
ももっこステーション	34
育児休業をしっかりとって、子育てを！ ...	38
育児休業取得の手続きと段取り	41
子育てに役立つ動画	42
後輩パパを応援しよう！	43
お得がいっぱい！「ももっこカード」	44
緊急時の連絡先・相談先一覧	45

この子育て応援BOOKは、
“岡山県の子どもたち「ももっこ」が
たくさんの愛情に包まれ、晴れやかな笑顔で暮らしてほしい”
そんな願いを込めて作りました。

「子育てと言われても、何をしたらいいんだろう？」
そんな初心者パパを応援するため、子育てのヒントに
していただきたい知識や心構えなどをまとめてみました。
まずは“できることから”、そして“夫婦一緒に楽しく笑顔で”。
本書を活用し、「パパ流の子育て」を
ぜひ楽しんでいただければ幸いです。

〈 鬼と桃太郎一家〉



〈 小学生が家族や子どもをテーマに考えたキャラクターを活用しています。〉

これがママのホンネ?!

パパがしている育児や家事について、ママが満足していると思っていませんか？

「とても満足している」、「満足している」をみると、パパはママの子育てや家事に約7割が満足していますが、ママはパパの家事に対して、約4割しか満足しておらず、大きなギャップがあります。

先輩ママ
たちの声

いつもチビちゃんの
お風呂をありがとう。
助かっています。

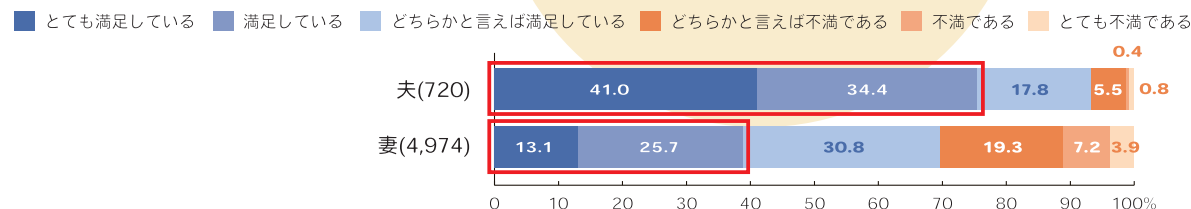
泣きわめいてもずっと抱っこしてくれたり、
休みの日は子どもと遊んでくれたり、
疲れているのにありがとう。
本当にステキな自慢のパパです。

Q 子育てや家事への関わり方に対するママの満足度は？

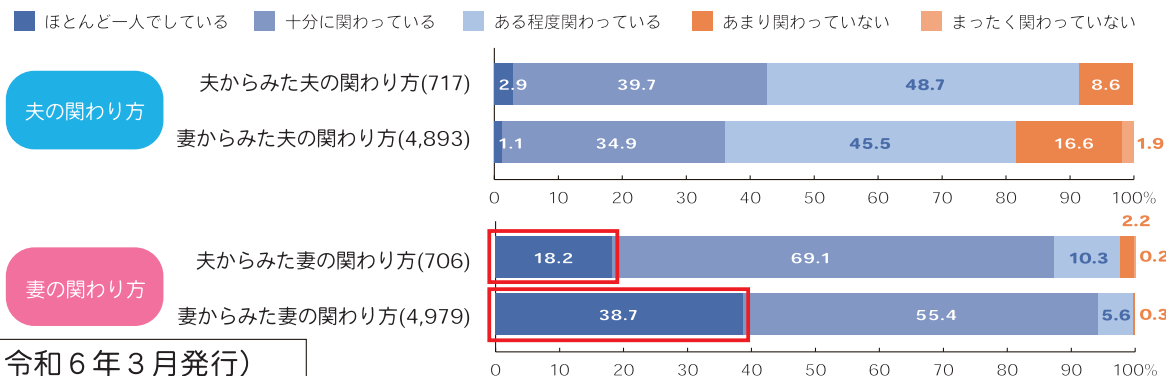
A パパとママに認識のずれが!!

ママ自身は家事や子育てについて、約4割が「ほとんど一人でしている」と認識しています。一方で、パパから見た評価はその半分以下となっています。家事や子育てについて、ママ自身の負担感が表れており、同時に、その負担感に対するパパの認識不足が生じているとも考えられます。

配偶者の子育てや家事の関わり方に対する満足度
(配偶者の子育てや家事の関わり方について)



子育てや家事への関わり方

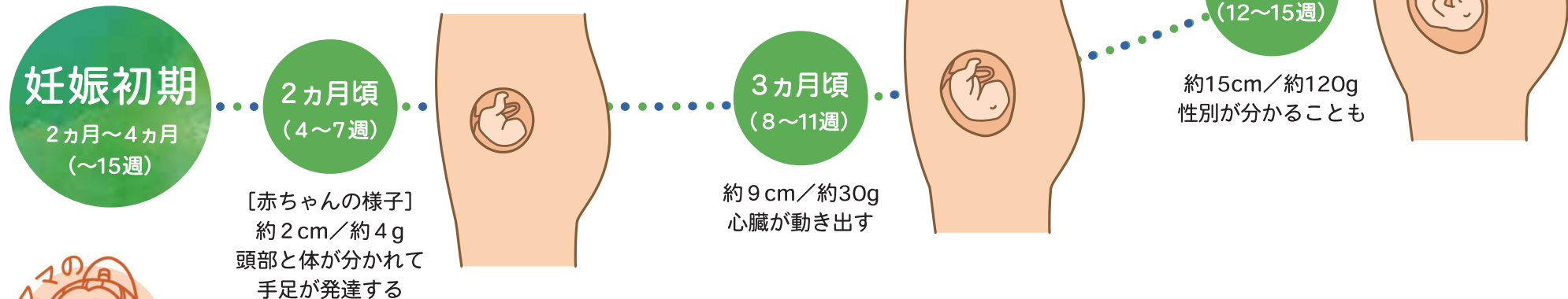


結婚、出産、子育てに関する県民意識調査（岡山県 令和6年3月発行）

妊娠&出産 基礎知識とパパのサポート

赤ちゃんが生まれるまでの大切な時間。女性にとって妊娠中から産後は、心も体も大きく変化する時期です。ママの気持ちに寄り添って優しいサポートを。さあ、パパライフのスタートです。

※ママの体の変化については、産婦人科医の協力を得て作成していますが、それぞれ個人差があります。
また、紹介している内容はあくまで一例です。各ご家庭で話し合ってみましょう。



つわりによる体調不良や 流産の心配も

時期や症状に個人差はありますが、つわりのつらさは本人にしか分からないもの。

ママの話に耳を傾け、体調を気遣いましょう。



ママの近くで タバコはNG！

ママの受動喫煙により、低出生体重児が生まれる可能性が高くなるといった研究結果が報告されています。また、赤ちゃんが受動喫煙すると、乳幼児突然死症候群やぜんそくなどの病気にかかるリスクも高くなります。

家事分担を見直そう

今後の生活に向けて、積極的に家事を分担しましょう。

つわりの時は、料理中のにおいがダメなことも。パパが料理をしたり、たまには外食に出掛けたりするのも良い気分転換に。

下腹部に力を入れる仕事はパパの出番

重い物を持つ、布団の上げ下ろし、風呂掃除などは率先して行いましょう。

妊娠中期

5ヵ月～7ヵ月
(16～27週)

5ヵ月頃
(16～19週)

約25cm／約250g
産毛や爪が生え始める

6ヵ月頃
(20～23週)

約30cm／約600g
眉毛・まつげ・まぶたができ、
髪の毛も生え始める

7ヵ月頃
(24～27週)

約35cm／1kg
体を動かし始める



体調が安定し始め、
胎動を感じられるように

胎動を感じることは、おなかの赤ちゃんとの対話の始まり。

つわりもおさまり、食欲も出て、おなかの膨らみも目立ってきます。

貧血や腰痛などになりやすくなります。



感情のアンテナが敏感に
温かく見守って

4ヵ月以降、胎盤から出るホルモンの量に比例するようにママの心の感受性も高くなり、ちょっとしたことで心が傷ついたりすることもあります。

出産後について
話し合っておこう

入院時の対応、出産後の時間の使い方、パパの都合がつかないときどうするかなど、祖父母や外部サービスの手を借りることも視野に入れて、夫婦で産後3ヵ月ぐらいまでのプランを具体的に話し合っておきましょう。

両親学級に参加しよう

両親学級などへ参加し、二人で育児をする準備を始めましょう。

おなかの赤ちゃんに
話し掛けよう

7ヵ月頃から赤ちゃんの聴覚が発達し、胎動も活発に。話し掛けは、ママが安心してくれる効果も大です。

8ヵ月を過ぎる頃から、おなかにぴったり耳を当てると胎児心音が聞こえてきます。これはまさにパパの特権！



妊娠後期

8ヵ月～10ヵ月
(28～39週)

8ヵ月頃
(28～31週)

約40cm／約1.6kg
力強く動くようになる

9ヵ月頃
(32～35週)

約45cm／約2.4kg
髪や爪が伸び、
赤ちゃんらしい体つきになる

10ヵ月頃
(36～39週)

約50cm／約3kg
いつ生まれてもよい
状態になる

もうすぐ
生まれる
サイン



おなかがますます大きく重く
動悸や息切れを感じる場合も

体のバランスが取りにくくなるので、階段で
転びそうになったり、足の爪が切れなかったり、
洗髪が難しくなるなど、日常生活にも苦勞する
ようになります。

ママの体を気遣って

体のコリや、背中・腰の痛みなど体
調を崩しがち。そんなときは、優しく
なでたりさすったりしてあげましょう。



ワーク・ライフ・バランスの計画を立てる

効率的に仕事ができるように計画を立て、産後の
休暇について職場にも相談しておきましょう。

できるだけ早く帰宅

早く帰って、ママに安心して
もらいましょう。

出掛ける前には、その日の行
動や居場所を伝えて、いつでも
連絡できるようにしておきま
しょう。

夫婦二人の時間を大切に

出産後は二人だけの時間
が減ってしまいます。

ママの気分転換も兼ねて、
無理のない範囲で外出する
など、夫婦二人だけの時間
を楽しみましょう。

陣痛が始まったら
いよいよ出産!!

リラックスして出産に臨
めるよう、ママに優しく寄
り添いましょう。

里帰り出産などで立ち会
えない場合も、電話などで
連絡を取り合って、いつも
ママと一緒にだよ、応援して
いるよという気持ちを伝え
ましょう。



おしるし 血性のおりものが少量見られる。通常おしるしがあると、1～2日のうちに陣痛が始まる。

陣 痛 赤ちゃんを体外に出そうと子宮が収縮することによって起こる痛みのこと。

破 水 胎児を包んでいる卵膜が破れて、中の羊水が外に出ること。

陣痛が10分間隔 で起こるようになったら、いよいよ**出産間近の合図**。

破水 したら感染防止のため、できるだけ**早い処置が必要**となります。

**すぐに病院へ
連絡する**

分娩第1期

子宮口全開
(10cm)まで

初産婦 約10～12時間

経産婦 約4～5時間



陣痛が徐々に強くなってきます。
呼吸法などで痛みを乗り切ります。



- ママがリラックスした気分で過ごせるように、話し掛けたり、手を握って励ましたりしましょう。
- 腰をさすったりして、痛みを和らげてあげましょう。

分娩第2期

出産まで

初産婦 約2～3時間

経産婦 約1～1.5時間



分娩室へ移動し、
陣痛に合わせていきんだり、
呼吸したりします。



- 立ち会い出産の場合、助産師の指示に従って、いきみや呼吸法ができるように、ママをリードして励ましてあげましょう。
- 出産に立ち会わない場合は、分娩室に入る前に声を掛けてあげましょう。

分娩第3期

胎盤が出るまで

5～30分



赤ちゃんと対面。
しばらく安静にしてから、
病室へ移動します。

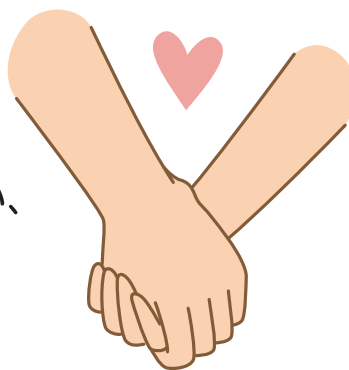


- 頑張ったママをねぎらい、心から感謝しましょう。
- 無事に生まれてきた赤ちゃんに祝福を！二人で喜びを分かち合いましょう。

いよいよ本格的にパパの出番！

産後すぐは、ママは体が思うように動かず、精神的にも大変な時。ママの気持ちに寄り添い、体調の回復を最優先に。

仕事をいつ休むかなども計画して全面的にサポートし、夫婦の絆を深めましょう。



産後
～
8週間



子宮が元の大きさに戻るのに約8週間

胎盤の娩出とともに子宮が一気に収縮するため、「後陣痛」がある場合も。その後も収縮を続けながら、約6～8週かけて妊娠前の大きさに戻ります。

産後すぐから始まるマタニティブルー

発症時期：出産後3日～1週間くらい

ホルモンの急激な変化によって、一時的に気持ちが落ち込み、泣いたり、眠れなくなったりすることもある。誰にでも起こり得ることなので、温かく見守ってあげましょう。たいていは数週間で自然に治まります。

ママへの思いやりを大切に

出産後のママは不安がいっぱい。「ママの話に耳を傾ける」「ありがとうの気持ちを言葉や行動で伝える」といったサポートも、パパの大切な役割です。

ママにリラックスタイムをプレゼント

まだ体が回復しないうちから、昼夜問わず赤ちゃんの世話に追われ、疲れやストレスを感じるもの。リラックスできる一人の時間をつくってあげましょう。



産後うつ

発症時期：出産後2・3週間～3ヵ月くらいの間

約1割の女性が産後うつになるといわれています。気分が落ち込み、悲観的になったり、気力や自信がなくなったりします。重症化することもあるので、様子がおかしいなと気付いたら、早めに、医師や助産師、保健師に相談してみましょう。



出生届を出そう

赤ちゃんの名前が決まったら、出生の日から14日以内に提出しましょう。

提出先 /

- ☐ パパ・ママの本籍地か住民票のあるところ
- ☐ 赤ちゃんの出生地のいずれかの市区町村窓口

産後の健診に付き添う

新生児との外出は不安なもの。定期健診などで病院へ行く際は、付き添いがあるとママも安心です。

パパに気にしてもらいたい
3つのポイント

食事が
ちゃんと取れて
いるか

休息が
取れているか

笑顔が
あるか

Smile!

Zzz...

「パパの子育て」のヒント 子育ての基本編

パパ流の子育てをしてみませんか

子育ては夫婦の持ち味を生かし支え合うチームプレー。

ママの代わりではなく、パパ流の子育てをすることで、夫婦の絆、そして親子の絆もさらに深まります。

※「赤ちゃんの様子」はあくまで目安です。

乳幼児の成長や発達は個人差が大きいの、他の子どもと比べるのではなく、その子の成長を大切にしましょう。

誕生
3カ月



1
カ月頃

赤ちゃんらしい体型に
なってくる



2
カ月頃

にっこり
笑う



3
カ月頃

「あー」という
喃語(なんご)を発する
徐々に首も据わってくる

赤ちゃんは、飲む ⇒ 寝る ⇒ 泣くの繰り返し。
ママは睡眠不足で、疲労もピークに。
まずは「できること」から始めてみよう。

抱っこして「イクメンスイッチオン」

赤ちゃんをしっかり抱っこすると、パパからも愛情ホルモン「オキシトシン」が分泌され、「かわいい」「守ろう」という父性スイッチがオン。

ピタッと体をくっつけると赤ちゃんが安心！

首が据わるまで

- 手のひらや腕で首と頭をしっかりと支えながら前向きに抱っこ。
- もう片方の手は赤ちゃんの両足の間にに入れて、お尻から支える。

たくさん話し
掛けましょう



首が据わったら

- 両手を脇の下に入れ、両手で体を支えながら上半身を起こし、おすわりさせる。
- 片方の手でお尻を支え、もう片方の手で首と頭全体を支え、体に引き寄せる。

強くゆさぶら
ないように



おむつ替え ～とにかく手際が大事～

うんち、おしっこは健康のバロメーター。必ず状態をチェックしましょう。

＼目安／ ※個人差があります。

うんち／1日2～6回 おしっこ／1日15～20回程度

おむつかぶれ防止には、こまめなおむつ替えと、ぬるま湯洗いが効果的です。

紙おむつの替え方

- 1 新しいおむつ、おむつ替えシート、お尻拭きを準備する。
シートの上に新しいおむつを敷いてから、汚れたおむつを広げる。



- 2 両足首を持ってそっとお尻を浮かせ、お尻拭きなどできれいに拭いた後、汚れたおむつを外す。

足は強く引っ張りすぎないで。

- 3 おなかまわりに指が2本入る程度の余裕をみてテープをとめたら出来上がり。手洗いも忘れずに。

女の子の場合は、
ばい菌が入らないよう
「前から後ろ」に拭く。

おむつがおへそに
当たっていない？

沐浴タイムを楽しもう

おへそが乾く生後1カ月くらいまでは赤ちゃん専用のお風呂で沐浴します。

沐浴タイムを楽しむチャンスは意外と短いですよ！

沐浴の方法

- 1 足からそっと入れ、肩までゆっくりつかからせます。

＼お湯の温度／

夏／38～39度くらい

冬／39～40度くらい

緊張のため
無口になっていませんか？
優しく声を掛けてあげると
赤ちゃんもリラックス。

タオルやガーゼを
おなかにかけてあげると
落ち着きます。

- 2 片手で赤ちゃんの首を支えて、顔を洗います。
- 3 爪を立てないように気を付けて、頭を洗います。
- 4 首 ⇒ 腕・指 ⇒ 胸 ⇒ おなか ⇒ 股 ⇒ 足の順で洗います。
- 5 赤ちゃんの脇に手を入れ、背中、お尻を洗います。
- 6 タオルで優しく拭きましょう。

気持ちいいね～



首や脇、股など
皮膚が重なっているところは
泡で丁寧に洗って。

顔がお湯に
つかからないよう
気を付けて！

4ヵ月
～
6ヵ月

4
ヵ月頃

しっかり
首が据わる



5
ヵ月頃

寝返りが
できるようになる



6
ヵ月頃

物をなめたがる
そろそろ離乳食デビュー



感情表現が豊かになってきます。

「夜泣き」が始まり、ママは寝不足でストレスを感じることも。

パパの顔もちゃんと覚え、あやすとよく笑い、ますますかわいく。

赤ちゃんとのコミュニケーションを楽しみましょう。

いない いない ばあ

顔の表情や声のトーンを変えたり、
ベッドの後ろに隠れて登場したり。
パパも楽しみながらいろいろと
アレンジして遊んでみましょう。



散歩に出掛けよう ～パパと赤ちゃんのプチ探検～

パパ目線で発見したことを
たくさん赤ちゃんに話し掛けてあげて。
その間、ママにはホッとできる
「ママ時間」をプレゼント。

地域の方に会ったら「笑顔であいさつ」を。

こんにちは～



離乳食を食べさせてみよう

赤ちゃんの様子を見ながら、食べるペー
スに合わせて口に運んであげましょう。

NG

大人と同じ箸やスプーンを使うのはNG。

大人の唾液を通して虫歯の原因となる

菌が赤ちゃんにうつってしまうことがあります。

7ヵ月
～
12ヵ月

7
ヵ月頃

歯が生え始める
おすわりができる



人見知りが始まる

8
ヵ月頃

9
ヵ月頃
ハイハイ
をする



立ったり
座ったりする

10
ヵ月頃

つかまり立ちを始める
大人のまねをする

11
ヵ月頃

ひとりで立ち上がる
ひとり歩きができる

12
ヵ月頃



好奇心が旺盛になり、動きも活発になる。
ママは目が離せなくなるため、気疲れしてしまうことも。

子どもの運動神経や反射神経は、
パパとのダイナミックな遊びを通して養われていきます。
父子で思いっきり遊びましょう！



飛行機ぶ～ん

パパがあおむけに寝て、
すねの上に赤ちゃんを乗せる。
両脇を持ってゆっくり
揺らしながら体を持ち上げ、
“パパ飛行機、
テイクオフ！”

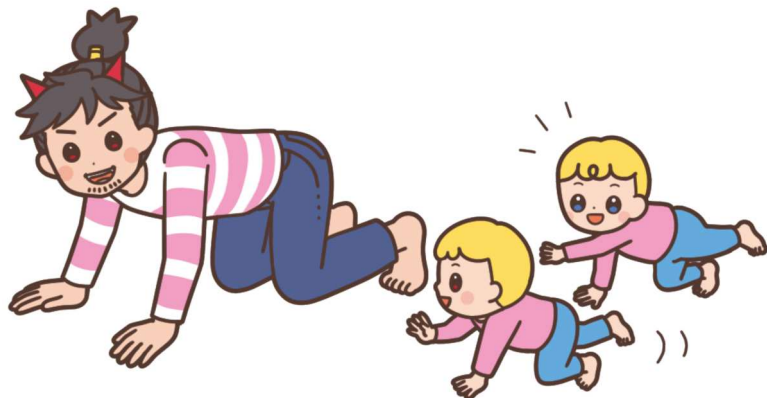


たかいたかいで筋トレ?! ～運動不足のパパには一石二鳥～

- 1 赤ちゃん和視線を合わせて
脇をしっかり持つ。
- 2 体をゆっくりと持ち上げる。
反動をつけたり、最初からあまり高すぎるのはNG。
パパのたかいたかいはスリル満点で大喜び。

パパとハイハイ競争

よ〜い、ドン！ どっちが速いかな〜!?



親子を結ぶ“読み聞かせ”

絵本の読み聞かせは、子どもの心と言葉を育てます。まだしゃべれなくても、「気持ち」のキャッチボールを楽しむのは大切なこと。

また、同じ絵本でも、ママの声とパパの声とでは違って感じられるものです。照れずに、パパも楽しみながら読んであげましょう。



こんなときどうする!?

〜赤ちゃんが泣きやまない〜

まず、原因を探る

眠そう？

※おねむのサインを
知っておこう

おむつが
汚れている？

のどが
渴いた？

おなかが
すいている？

部屋が暑い？
寒い？

湿疹ができているなど、
体の調子は悪くない？

熱はない？

対応策

基本は抱っこ。

体を密着させると赤ちゃんは安心します。

抱っこしたまま、まずは家の中を散歩。

それでも泣きやまないときは、

近所を散歩して、

パパも赤ちゃんも気分転換。



1歳 〜 3歳

1歳頃から筋肉が発達してくるので行動範囲が広がり、「外遊び」も大好きに。積極的に外の世界と関わりを持ち、たくさんの「ワクワク」に出会うことで、子どもの「生きる力」が育まれます。

さあ、パパの腕の見せどころ！



「見て！見て！」指さし大好き

1歳を過ぎて歩けるようになると冒険の時期。「あーっ、あーっ」と指でさして、「見て！見て！すごいものがあるよ！」と感動を伝えてくれます。「おっ、〇〇だね。すごいな」としっかり共感してあげましょう。

公園で一緒に遊んじゃおう

- 一緒にボールを転がして、思いっきり体を動かそう。
- 石の下をひっくり返せば、ダンゴムシやハサミムシが！初めて見る虫たちにどんな反応をするかな？

パパ登り

寝転がったり、座ったり、立っているパパに子どもがよじ登る『パパ登り』もオススメ。子どもを手助けしながら、最後は抱っこやおんぶをしてあげましょう。

風船バレーボール

風船を膨らませて、交互に落とさないようにバレーボール。一緒に落書きした風船を膨らませてみよう。きっと子どもも大喜び。

さらに深まる親子の絆「お風呂タイム」

思いっきり遊んで、スキンシップ&コミュニケーション。お風呂場から聞こえてくる楽しそうな笑い声に、思わずママもニッコリ。

おなら遊び／タオルに空気を閉じ込めて、湯船の中でつぶしてぶくぶく〜。
ボール遊び／湯船にボールを沈めて、中で手を離すと勢いよくボ〜ン。

4 歳
〜
6 歳

何でも自分でやってみたい時期。
できるだけいろんなことに挑戦させてあげて、
上手にできたら、一緒に喜んであげましょう。



子ども同士で遊ばせよう

「ごっこ遊び」やルールのある集団遊びを楽しむようになる時期。子ども同士で遊ぶことで社会性も育めます。
パパもこの機会に情報交換ができるパパ友をつくってみよう。

公園で体力&創造力アップ

ブランコ キックのタイミングを覚える。

鬼ごっこ 逃げる時にジグザグに走る。

遊びの中で楽しく足を鍛えちゃおう。「パパみたいに走りたい」と子どもたちが憧れるような走りを披露。

泥だんご作り

真ん丸ピカピカのキレイな泥だんごを作るには、どんな土がいい？ 水の量はどれくらい？？ 試行錯誤も貴重な経験に。
パパも一緒に作って、どっちが上手にできるか競争してみよう。

- ①よく乾いた土に水を混ぜ、ぎゅっぎゅっとよくこねる。
- ②こねた土を手に取り、中の空気を抜きながら丸めていく。
- ③乾いた砂をふりかけて手でなでる。
- ④ツルツルになるまでこする。
- ⑤布でピカピカに磨いて完成。



昔遊び

けん玉やこま回しといった昔遊びにも挑戦。おじいちゃん、おばあちゃんにも参加してもらって、華麗な技を見せてもらおう。

地域の「祖父母」と交流してみよう

～地域の「祖父母」、地域の「孫」、
地域まるごと「三世代同居」のような地域づくり～

まずは「笑顔であいさつ」から。
成長を喜んでくれる人、
褒めてくれる人が増えることで、
子どもの心が育ちます。

おめでとう！



子どもの歯を健康に保とう

目安 ※個人差があります。

3歳頃／乳歯20本が生えそろう 6歳頃／永久歯が生え始める

そのうち生え変わるからといって、乳歯の虫歯を放っておくと、永久歯まで虫歯になりやすくなります。歯磨きと仕上げ磨きの習慣を付け、おやつの時間を決めましょう。

「パパの子育て」のヒント 番外編

孫育てあるあるランキング

おじいちゃん、おばあちゃんに、
直接は言いにくい「ホンネ」を聞きました。

1 「ありがとう」の言葉

2 誕生日や父母の日
などのプレゼント

うれしかったこと

3 頼られている、必要と
されているという実感

1 「放っておいて」、
「甘やかさないで」と言われた。

イヤだったこと、
気遣いがほしかったこと

2 孫を叱りすぎる

3 「ありがとう」を
言葉にしてくれない

「パパの子育て」のヒント しつけ編

ぶれない態度と存在感が大切です

2歳頃から、「イヤ」「ダメ」「スル」と何でも反抗的になる第一次反抗期と呼ばれる時期がやってきます。自我を形成するために、みんなが通らなければならない自立の第一歩です。また、自分の欲求を伝えるための表現力が追いつかないため、「かんしゃく」を起こすことも。この時期のポイントは、「して見せること」「待つこと」「譲らないこと」、そして「しっかり褒めてあげること」が大切です。

できたときには
しっかり褒めて
あげましょう。

まず手本を見せること

子どもたちにとって、言葉遣いや人に対する態度はもちろん、日常生活のあらゆる行動のモデルは親です。

普段から親が自然に
して見せていれば、
子どもにはそれが
当たり前のことに
映ります。



待つこと

子どもの自発性を大切に、じっくり待つ姿勢で。
親から言われて行動するのではなく、考えるヒント
をあげて、子どもが自分から行動できるように導いて
あげることが大切です。

譲らないこと

ダメなことはダメ。ぶれない態度が大切。
否定的な言葉は使わないようにしましょう。「パパ
は…と思うよ」「○○しようね」と子どもの気持ちに
訴えかけるように、根気よく、繰り返し伝えましょう。

生きていくための土台づくり「しつけ」

4歳頃から、自主性や社会性が芽生えてきます。「命の大切さ」「約束を守る」「相手を思いやる」といった社会のルールやマナー、生活技術を少しずつ教えていきましょう。ちゃんとできたら、「できたか！すごいな、エライ！」と、子どもの目を見てしっかりと褒め、共感することが大切です。

礼儀

- 呼ばれたら「ハイ」とはっきり返事
- 朝は「おはよう」
- ありがとう

お手伝い

- 新聞を取ってくる、お皿を片付けるなど、家族の一員としての役割を与えよう。
- お手伝いの後は、「ありがとう、助かったよ」を忘れずに。

他人への思いやり

- 友達と仲良く、人の嫌がることをしない。
- お年寄りを大切に、年下の子に優しく。



社会のルール・マナー

- 交通ルールを守る
- ゴミをあちこちに捨てない
- 履物を脱いだら必ずそろえる



「褒め上手」、「叱り上手」になろう

褒めるときも、叱るときも、子どもと目線をしっかり合わせましょう。

『褒め方』のポイント

- 良くないことをしたときに叱るだけでなく、子どもの「良いところ」を見つけて、たくさん褒めてあげましょう。



『叱り方』のポイント

体罰は
絶対に
ダメ!

- 他の子どもと比べたり、人格の否定や、突き放すような叱り方はしないように。「自分はダメなんだ」という劣等感を植え付け、心に深い傷を残してしまいます。
- パパとママが一緒になって叱らない。どちらか一方がフォローし、必ず逃げ場をつくってあげましょう。
- 一方的に叱らない。感情的で、度を過ぎた叱り方はしない。
- 叱る理由には一貫性をもたせましょう。叱る理由には例外をつくらず、一貫した対応を。



パパとママで
言うことが違う?

前にやった時には
叱られなかったのに
なぜ!?



ここは直してほしいな パパの **NG** 集

子育て中のママに聞いた「パパには直接言いにくい、ママのホンネ」。
大切なのはちょっとした「思いやり」です。

「**な**がら」の子育て

- スマホでゲームをしながら、テレビを見ながら、子どもの相手をする。

無 関心

- 子どもに話し掛けられても聞いていない。
- 言わないと気付いてくれない。
気付いても動いてくれない。
- 泣いても知らん顔。



ことば 心ない“**言**刃”

- 産後の体型を指摘する。
- 育休中だからって「毎日、暇そうでいいな」って!?



手**伝**って「あげる」

- やってあげてる感を出しながら手伝う。

大 きな子ども

- 自分でできることは自分でやってほしい。



イライラで後悔していませんか？

「ちょっとしたことで妻とけんかをしてしまう」「子どもが言うことを聞かないのでイライラする」。もう怒りたくない、怒られたくない、誰もがこんな経験があるのではないのでしょうか。そんなとき役に立つのが、「アンガーマネジメント」です。

アンガーマネジメントとは？

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで始まった「怒りの感情」と上手に付き合うための心理トレーニングです。

アンガーマネジメントができるようになると、怒りの感情で「後悔」することが減ってきます。怒らなくなるのではなく、上手に怒ることができるようになります。

怒りの正体は「べき」という言葉

「べき」というのは、「～すべき」「～すべきでない」の「べき」で、本来は私たちの願望、希望、欲求を表す言葉ですが、私たちが怒る原因にもなります。

例えば、

- 子どもは親の言うことをきちんと聞くべき
- 時間は守るべき

私たちは、さまざまな「べき」を持っていますが、その「べき」が目の前で裏切られたときに、イライラや怒りを感じるのです。大切なのは、どんな「べき」も本人にとっては正解で、不正解ではないということです。

「べき」の境界線

例えば、同じ「時間は守るべき」でも、「13時に集合」とした場合、あなたは何時何分に来るべきだと思いますか？ 実は、人によって、12時30分から13時00分まで答えに幅があり、中には13時10分と答

える人も。このように、同じ「時間を守るべき」を信じているにもかかわらず、その許容範囲は案外違っています。下図の①から③の幅が、人、場所、内容によって違うのです。

また、子どもが机の上を散らかしていたときに、それを「片づけるべき」と思って怒る一方で、今日は大目に見よう、自主性に任せようと思う日があったりしませんか？ これでは、「べき」が②になったり③になったりしていて、子どもはなぜ怒られるのか、パパの本当の思いを理解できず、機嫌で叱られているとしか感じなくなります。

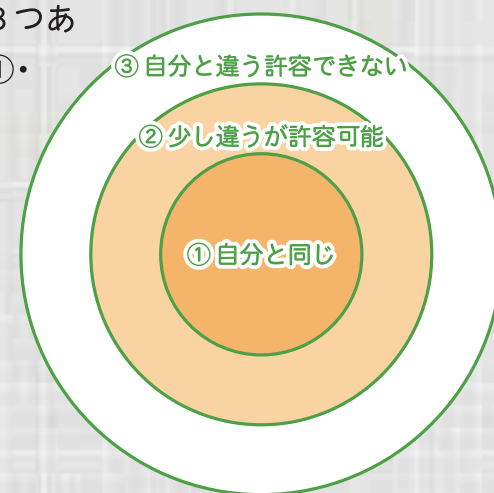
「べき」の境界線で大切なことが3つあります。まず1つ目は「許容範囲（①・②）を広げる努力をする」、2つ目は「②・③の境界線を安定させる努力をする」こと、そして3つ目は「境界線をしっかりと伝える」ことです。

境界線を意識すれば、不必要な怒りに振り回されなくなるばかりか、相手にも怒りが伝わりやすくなります。

怒りの連鎖を断ち切ろう

他人はもちろん、例え家族であっても、人を変えたり、コントロールしたりすることはできません。しかし、自分が関わり方を変えれば、相手も変わる可能性があります。上手にイライラをコントロールし、楽しく笑顔で家族と関わりましょう。

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントファシリテーター
(岡山県職員有志 アンガーマネジメントトレーニングチーム)



© 一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会

家の中の危険をチェック

予防法・応急対処法

1歳以上の子どもの死因の上位に「不慮の事故」があります。子どもの身の回りの環境にちょっとした注意を払い、対策を立てることで、予防できるケースがたくさんあります。



窒息

赤ちゃんは口や鼻を覆ったものを自力で取ることができず、思いも寄らないもので窒息する可能性があります。

- ふわふわの柔らかい布団や枕は近くに置かない。
- ビニール袋やひも・電気コードなどを放置しない。
- 5歳以下の子どもにはピーナツや枝豆などを与えない。
- 口に入るサイズのものは立って手を伸ばしても届かない場所（1m以上高い場所）に置く。

どうやって
予防する？

応急対処

意識がある場合

1歳未満
乳児



片手で体を支え、手のひらで顎をしっかりと支える。
もう一方の手のひらの付け根で背中をしっかりと数回叩く。



片手で体を支え、手のひらで後頭部をしっかりと支える。
もう一方の手の指2本で、胸の真ん中を強く数回連続して圧迫。

1歳以上
幼児

背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にする。
その手を腹部上方へ圧迫。



意識がない場合

心肺蘇生を行いながら119番通報し、救急車を呼びます。



誤飲

子どもの誤飲事故は生後7～8ヵ月頃から急増し、3～4歳頃までよくみられます。
特に10ヵ月くらいになると、手にしたものを何でも口に運ぶようになります。
これは順調に成長している証しなのですが、大人が十分注意してあげましょう。

どうやって予防する？

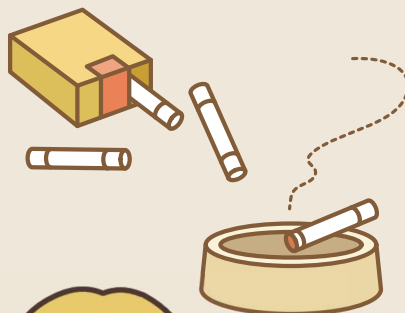
- たばこや灰皿を置きっぱなしにしたり、飲料の空き缶やペットボトルを灰皿代わりにしない。

※赤ちゃんが飲み物と間違えて、飲んでしまい危険。

- 薬や化粧品は引き出しや戸棚に入れる。
- 洗剤やアルコール類は、手の届かない所か、鍵の掛かる所にしまう。

※洗濯用のパック型液体洗剤、貼るタイプのトイレ洗浄剤の誤飲も増加。

- ボタン電池やコイン、クリップを放置しない。



誤飲ランキング

1位 たばこ

2位 薬

3位 食品類

出典：H30(2018)年度

「家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」
(厚生労働省)

子どもの口に入る大きさは…



トイレトペーパーの芯くらいの大きさが目安。

直径約4 cm

応急対処

困ったときの電話相談窓口

【中毒110番・電話サービス】

※情報提供料は無料です。ただし、通話料は利用者負担となります。

大阪中毒110番（年中無休・24時間対応）

TEL 072-727-2499

つくば中毒110番

（年中無休・24時間対応）

TEL 029-852-9999

たばこ誤飲事故専用電話

（年中無休・24時間対応）

TEL 072-726-9922

※自動音声応答による一般市民向け情報提供

病院を受診する際は、必ず飲み込んだ物、あるいは飲み込んだ物と同じ物を持参しましょう。

この薬を飲みました

この洗剤を飲みました

溺水

溺水は海や川での発生が多いと思われがちですが、1歳前後では家庭の浴槽で起こることがとても多くなっています。

また、お風呂以外にも、水洗トイレや洗濯機などの水がたまっている場所でも起こっています。

どうやって予防する？

- 浴槽の水は必ず抜く。
- トイレの入り口は必ず閉め、便器のふたをする。
- 洗濯機に水をためておかない。踏み台になるものを置かない。
- 大人が髪を洗うときは浴槽から出す。

大きな声で呼び掛けて反応をみる。

応急対処

→ 反応と呼吸がなければ、
直ちに胸骨圧迫と口対口の人工呼吸を開始。

→ 同時に応援を呼んで救急車を呼ぶ。
誰もいないようなら、まず胸骨圧迫と
口対口の人工呼吸を2分間行ってから救急車を呼ぶ。

泣くなら一安心。

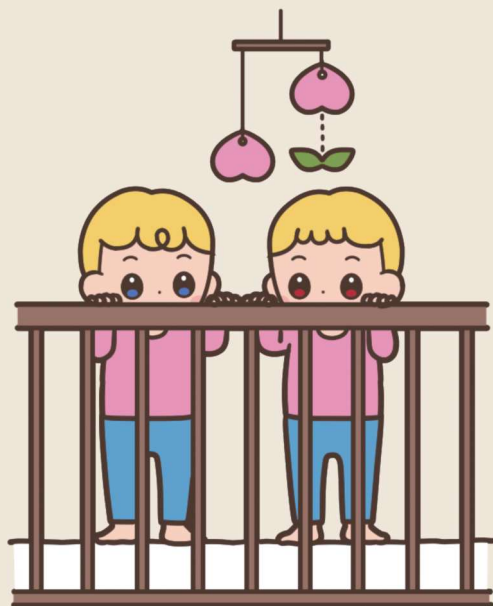


転落・転倒

子どもは全身に対して頭が大きく重いため、転落・転倒すると頭を強く打つことが多くなります。

どうやって
予防する？

- 寝返りできなくてもベビーベッドの柵は必ず上げる。
- ソファや大人用のベッドの上に寝かせたまま目を離さない。
- 階段には乳幼児用の移動防止柵を取り付ける。
- 階段では常に子どもの下側を歩く。
- ベランダや窓の近くに踏み台になりそうなものを置かない。



やけど

幼少であるほど皮膚が薄いため、やけどの深さは大人に比べて深くなりやすくなります。

どうやって予防する？

- テーブルに熱いものを置くときは手が届かないようにする。
- テーブルクロスを使用しない。
- 炊飯器やポットは手の届かない高さに配置する。
- アイロン、ストーブ、加湿器など、熱いものは遠ざける。
- 鍋やフライパンの取っ手部分は手が届かない向きに置く。



応急対処

すぐに「冷やす」ことが重要

- 流水や氷などを利用して冷やす。
- 熱いお風呂に落ちたなど、服を着たままのやけどの場合は、服の上から冷やす。
- 最低5～30分間以上、痛みがなくなるのをめどに冷やす。

※市販の冷却用シートはやけどには使えません。

水ぶくれは破かないよう、ガーゼなどで保護して受診しましょう。

すぐに救急車を呼んで！

- 全身のやけど
- 顔面のやけど



TEL 119



その他

子どもだけを車内に残したり、嫌がるからといってチャイルドシートに乗せないと、思わぬ事故につながります。

- 自家用車では、月齢、年齢に合ったチャイルドシートやジュニアシートを正しく使用する。

6歳未満は義務です！



- パワーウィンドーやドアのロック機能を使用し、勝手に操作できないようにする。
- 子どもと歩くときは必ず手をつなぎ、大人が車道側を歩く。
- 道路やその近くでは遊ばせない。

お出掛けスポット

オススメのお出掛けグッズ

- おむつ替えセット
- 着替え一式
- ウェットティッシュ
- ハンドタオル
- ビニール袋
- 衛生用品、応急処置用品
- 飲み物
- あやし用グッズ
- 公園セット(ボールなど)
- おやつ

基本セット

夏用

- 帽子
- 虫よけ
- うちわ、扇子



パパの利用できるおむつ替え
スペースがある施設

掲載情報は予告なく変更になる場合があります。
お出掛け前に必ず各施設にご確認ください。

※掲載画像は、市町村からの提供。



国際児童年記念公園 こどもの森

昭和54年の国際児童年を記念して、昭和59年5月5日に開園。幼児や小学生が、森や流れの中で自然に触れたり、小さな冒険をしたりして、のびのびと遊べる公園です。

所 岡山市北区学南町3丁目6-1
開 4～9月 8:30～18:00
10～3月 9:00～17:00
休 無休 料 無料 P 70台・無料
問 086-253-9000

おむつ替えスペース



日応寺自然の森 スポーツ広場

岡山空港のすぐ近くにあり、間近で見る飛行機の離着陸は迫力満点! 遊具や芝生広場があり、18ホールあるパターゴルフのコースもあります。

所 岡山市北区日応寺200
開 9:00～17:00
休 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
料 無料(スポーツ施設は有料)
P 119台・無料 問 086-294-4670

おむつ替えスペース



浦安総合公園西地区

公園の中央にそびえ立つ、舟の形をした大型遊具「子ども夢が島」は子どもたちに大人気。小さい子ども向けの遊具や広い芝生広場などもあり、たっぷり遊べます。

所 岡山市南区浦安西町148-1
P 160台・有料(2時間まで無料。
以降1時間ごとに100円、1日500円)
問 086-261-8588

おむつ替えスペース



種松山公園西園地

種松山の山頂付近にあり、展望台からの眺めは絶景。長いローラーコースターなど、自然の地形を生かした遊具やアスレチックがたくさんあり、子どもも大人も足腰が鍛えられるかも?! サクラ、アジサイ、サザンカなど、四季折々の花々も楽しめます。

所 倉敷市福田町福田426-1
P 300台・無料
問 086-426-0200

おむつ替えスペース



たけべの森公園

豊かな自然の中で、キャンプやバーベキューを楽しめます。夏のレジャープールも大人気です。

所 岡山市北区建部町田地子1571-40
開 9:00～17:00(夏季は18:00まで)
休 月曜日(祝日の場合は翌日)、
桜祭り・夏休み期間中は無休、
冬季期間中は月・火曜日
料 3歳以下無料、
小人200円、大人300円
(施設利用料は別途必要)
P 600台・無料
問 086-722-3111

おむつ替えスペース



人と科学の未来館サイピア

プラネタリウムで楽しめる美しい星空や迫力あるドーム映像番組は圧巻です。

所 岡山市北区伊島町3-1-1
開 9:00～17:00
休 月曜日(祝日の場合は翌日)、
祝日の翌日、年末年始
料 無料(プラネタリウム観覧料は有料)
P 約180台・無料
問 086-251-9752

おむつ替えスペース



西大寺緑花公園

全国都市緑化おかやまフェアの会場跡地を利用した、花と緑がいっぱいの公園です。木製の遊具や砂場がある西側エリアと、広い芝生広場とせせらぎ沿いの遊歩道、花壇がある東側のエリアが広がり、季節ごとの景色を楽しみながら、散歩も楽しめます。

所 岡山市東区西大寺南一丁目2-3
P 130台・無料
問 086-944-8716



岡山市サウスヴィレッジ

イチゴやブドウ狩りなどが体験できる南ヨーロッパの雰囲気が漂うテーマパークです。地元の農産物が直売されるロードサイドマーケットもあります。

所 岡山市南区片岡2468
開 9:00～17:00
(園内施設ごとに異なります)
休 火曜日(祝日の場合は営業)
料 無料(体験、プール等一部有料)
P 600台・無料
問 086-362-5500

おむつ替えスペース



中山運動公園

山の斜面を利用して設置された見晴らしの良い大型遊具にきっと子どもたちも夢中になるはず。小さな子どもが遊べる滑り台やブランコなどもあります。

所 倉敷市児島小川町2831
P 25台・無料
問 086-472-6060

おむつ替えスペース



ライフパーク倉敷科学センター

プラネタリウムや体験型「科学展示室」があり、年代を問わず楽しみながら学べます。

所 倉敷市福田町古新田940

開 9:00～17:15（最終入館16:45）

休 月曜日（祝日の場合は翌日）、
年末年始

料 <プラネタリウム・全天周映画 各回ごと>
一般500円、高校生350円、小・中学生250円
<科学展示室>一般410円、小中高100円
（どちらの施設も幼児・65歳以上無料）

P 430台・無料 **問** 086-454-0300

おむつ替えスペース



グリーンヒルズ津山 【トリムの森】

津山市中心部に程近い場所にある大規模公園。アスレチック広場にあるコンビネーション遊具「トリムの森わんぱく城」が大人気。

所 津山市大田920

P 800台・無料

（8:30開門、22:00閉門）

問 0868-32-2097



みやま公園

後楽園の約15倍の面積（200ha）の自然豊かな公園で、「プレイゾーン」「散策ゾーン」「直売所・特産品コーナー」があります。お子様で賑わう「わんぱく広場」には遊具や芝生広場があり、親子で一日中楽しめます。

所 玉野市田井2丁目4490

開 終日（道の駅8:30～、有料施設9:00～、
終了時間は各々異なります）

休 無休（有料施設 水曜日、道の駅 火曜日）

料 無料（レンタサイクル等一部有料）

P 800台・無料 **問** 0863-21-2860

おむつ替えスペース



田井みなと公園

海水を引き入れた人工の砂浜があり、カニやドカリ捕りなどが楽しめます。水深が浅いので、海遊びデビューにはぴったりです。二手に分かれた長いローラースライダーや、クジラのターザンロープも子どもたちに大人気。

所 玉野市田井6-6

P 60台・無料

問 0863-32-5538



笠岡市立カブトガニ博物館

間近でカブトガニを観察できます。屋外には実物大の恐竜が展示された恐竜公園もあります。

所 笠岡市横島1946-2

開 9:00～17:00（最終入館16:30）

休 月曜日、祝日の翌日、年末年始

料 大人520円、高校生310円、
小中学生210円（恐竜公園は無料）

P 100台・無料

問 0865-67-2477

おむつ替えスペース



かさおか古代の丘スポーツ公園

子ども広場には、大型遊具やローラー式滑り台があります。長福寺裏山古墳群とは架け橋でつながっていて、古代ロマンに触れながら散策も楽しめます。

所 笠岡市走出3478-4

休 年末年始（こども広場は除く）

料 無料

P 125台・無料

問 0865-65-2100

おむつ替えスペース



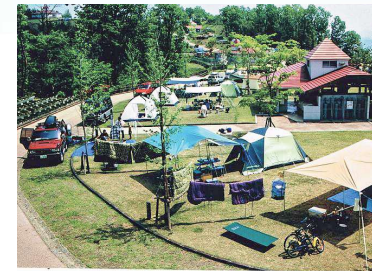
井原リフレッシュ公園 【静のゾーン】

6,000㎡の広大な芝生広場や複合遊具があります。日本庭園もあり、四季を通じて自然散策も楽しめます。

所 井原市大江町1419-2

P 84台・無料

問 0866-62-9527



経ヶ丸グリーンパーク

広大な敷地内には、オートキャンプ場・バンガロー・室内遊戯施設のドラゴンハウス自由広場・パターゴルフ場・80mのロング滑り台もしていただけます。

所 井原市笹賀町1682-1

開 9:00～17:30

休 オートキャンプ場 年中無休/ドラゴンハウス 毎週火曜日（祝日の場合はその翌日、連休の場合は連休最終日の翌日）、年末年始

料 オートキャンプ場 3,500円～（宿泊料金）、1,000円（デイ料金）、
ドラゴンハウス 1人100円（3歳未満無料）など

P 普通車100台・大型車5台・無料

問 0866-67-3511

おむつ替えスペース



中世夢が原

鎌倉から室町時代にかけの吉備高原一帯にみられたむらの様子を、絵巻物や発掘資料をもとに、時代考証により再現したものです。園内は実際に当時と同じ工法で家を建て、当時使っていた道具や民具をそろえ、中世の営みをそのまま再現しています。

所 井原市美星町三山5007

開 9:30～16:00

休 木曜日、祝日の翌日、年末年始

料 大人（中学生以上）500円、
小人（小学生）300円 など

P 300台・無料 **問** 0866-87-3914

おむつ替えスペース



清音ふるさとふれあい広場

たくさんの木製遊具がある「自遊広場」や、水遊びのできる「遊水広場」があります。豊かな自然の中で楽しいひとときを。

所 総社市清音三因1017-4

開 9:00～21:00

休 年末年始

料 無料

P 150台・無料

問 0866-94-3030

おむつ替えスペース





砂川公園

清流を利用したウォータースライダーでは子どもたちの大歓声。テントサイト（有料）ではバーベキューや、秋にはカキ狩りも楽しめます。

※ウォータースライダーは農業用水を使用しているため、水流が少ないことがあります。

所 総社市黒尾792
P 300台・無料
問 0866-92-1118



弥高山公園ピノキオランド

大型の遊具が無料で楽しめます。公園内にはキャンプ場、貸別荘、バンガロー、ロッジ客室等があります。

所 高梁市川上町高山4301-1
開 8:30～17:00
休 年末年始
料 無料
P 200台・無料
問 0866-48-2830

おむつ替えスペース



憩いとふれあいの公園

遊具や広い芝生があり、のびのびと遊べます。

所 新見市正田330
開 8:30～22:00
休 年末年始
料 無料
P 135台・バス5台・無料
問 0867-72-6102

おむつ替えスペース



備前プレーパーク! 森の冒険みつ基地

木工工作やたき火ができる広場ゾーンから林、大きなブランコがある森、乳幼児の赤ちゃん連れのパパ・ママがホッとできるおやこの部屋まで、どなたでも、自然の中で自分たちの力を持ち寄って楽しめるプレーパークです!

所 備前市久々井1390-1
開 火～土曜日 10:00～15:00
休 日曜、月曜、祝日
料 無料
P 40台・無料 **問** 090-4722-9084

おむつ替えスペース



瀬戸内市邑久スポーツ公園・邑久B & G海洋センター

ふれあい子ども広場（無料）、砂場、芝、休憩所、遊具があります。

所 瀬戸内市邑久町下山田1711-3
開 9:00～21:00
※施設により異なります。
休 月曜日、祝日の翌日
※詳しくは施設にお問い合わせください。
料 無料（芝グラウンド等有料の施設あり）
P 250台・無料
問 0869-22-2211

おむつ替えスペース



大型遊具 ハイランドマウンテン

中四国最大規模の遊具が無料で楽しめます。広い芝生広場でのびのびと遊べます。

所 高梁市松原町神原2281-11
開 9:00～18:00
休 無休
料 無料
P 13台（臨時約100台）・無料
問 0866-21-0425

おむつ替えスペース



大佐山オートキャンプ場

西日本最大級のトレーラーハウスやシャワートレッキング、洞窟体験など、自然を満喫できるアクティビティー（有料）を楽しめます。

所 新見市大佐小南1
開 9:00～17:30
休 火曜日（GWと夏休みは除く）
料 4,400円～（宿泊料金）
P あり・無料（1台目のみ）
問 0867-98-3711



日生・浜山運動公園

広い芝生に遊具があり、海の近くでのびのびと遊べます。温水プールや体育館、テニスコート等のスポーツ施設があり、大人も子どもも楽しめます。

所 備前市日生町寒河380-36
P 200台・無料
問 0869-72-2226



牛窓オリーブ園

園内には約2,000本のオリーブ樹が広がり、初夏にはオリーブの花、秋には収穫といった異なる姿をお楽しみいただけます。お買い物や多島美をご覧いただきながら、ゆったりとした時間をお過ごしください。

所 瀬戸内市牛窓町牛窓412-1
開 9:00～17:00
休 年中無休
料 無料
P 85台・無料
問 0869-34-2370



道の駅 一本松展望園 ～ミニ鉄道公園～

本物の機関車のようなミニSLや、ミニ新幹線（ドクターイエロー）に子どもも大人もぎっと大興奮。

所 瀬戸内市邑久町尻海3539
開 10:00～16:00
休 年末年始（ミニSL、ミニ新幹線、サイクルカーは土・日・祝日のみ利用可。）
料 ミニSLなど乗り物券（1枚）300円
お得なファミリーチケット（6枚綴り）1,300円
P 258台・無料
問 0869-25-0891

おむつ替えスペース



山陽ふれあい公園

ちびっこ広場や冒険の森、せせらぎなど、自然に親しみながら遊べます。

所 赤磐市正崎1368

開 火～土曜日 9:00～21:00

日・祝日 9:00～17:00

休 月曜日、祝日の翌日、年末年始等
料 無料(施設利用(屋内温水プール等)は有料)

P 400台・無料

問 086-955-4432



トム・ソーヤ冒険村

アスレチック、自然と遊びがたっぷりの冒険スポットです。隣接の施設では溪流釣りやつかみ取り(有料)が体験できます。

所 美作市右手1356

休 水曜日(GW及び夏休みは除く)
11～3月は冬季休業(土日は除く)

P あり・無料

問 ホームページをご覧ください。
<https://tom-sawyer-okayama.com/>



天草公園

星と宇宙をテーマにした大型遊具やジャブジャブ池噴水のあるロケット広場、ユニークな形をした滑り台が人気の児童遊園・自由広場があります。

所 浅口市鴨方町鴨方2244-2

P 約400台・無料

問 0865-44-7001



和気美しい森

アウトドア好きの親子集まれ! キャンプ場やアスレチックで思い切り体を動かしてみませんか。

所 和気町木倉2605

P 30台・無料

問 0869-92-0670

おむつ替えスペース



和気鵜飼谷交通公園

ゴーカート、電動カート、ミニSLなど乗り物がいっぱい。すぐ近くに温泉もあります。

所 和気町益原681-1

開 10:00～17:00

休 無休(乗り物は、土・日・祝日のみ(年末年始を除く))

料 無料(乗り物は有料)

P 270台・無料

問 0869-93-3481



勝山運動公園 夢広場

夢広場は全面芝生。子どもたちが喜び大型遊具もあり、思い切り遊べます。

所 真庭市福谷1192

開 9:00～22:00

※1～2月は夜間休園

休 月曜日(祝日の場合は翌日)

料 グラウンドゴルフ利用の場合のみ
150円(市外の方は220円)

P 70台・無料

問 0867-44-2900

おむつ替えスペース



現代玩具博物館 オルゴール夢館

100年以上前のオルゴールなど世界のおもちゃが展示されています。

所 美作市湯郷319-2

開 9:30～17:00(最終入館16:15)

休 水曜日(祝日の場合は翌日)

料 大人(中学生以上)800円、子ども
(4歳以上)400円、4歳未満無料、
65歳以上640円

P 15台・無料

問 0868-72-0003



丸山公園

周辺の散策コースや野鳥の森、斜面を利用したローラー滑り台があり、春にはサクラも見頃を迎えます。

所 浅口市金光町占見新田2259

開 4～9月 8:00～19:00

10～3月 8:30～17:00

休 無休

料 無料

P 約30台・無料

問 0865-44-9014



和気町子どもひろば

全天候型屋内施設で、砂場やボルダリング、赤ちゃんに優しいクッション滑り台等、子どもの成長に合わせた遊びができる親子の憩いの場です。

所 和気町益原681-1

開 9:30～12:00 13:00～16:00

休 火曜日・年末年始

料 無料

P 270台・無料

問 0869-92-5522

おむつ替えスペース



ふれあいの森公園

キャンプやハイキングに最適な緑豊かな公園です。アスレチック遊具やつり橋などもあり、自然を感じながら思い切り体を動かして遊ぶことができます。ハクチョウがいる大きな池や、森を通り抜ける遊歩道もあります。

所 早島町矢尾1049

P 62台・有料(最初の2時間は無料。
以降2時間ごとに100円)

問 086-482-0614



つばきの丘運動公園

子どもが大好きな遊具のある「子ども広場」や健康づくりに最適なウォーキングコースもあります。

所 里庄町大字里見2392
開 4～9月 8:30～19:00
 10～3月 8:30～17:30
休 無休（年末年始は除く）
料 無料
P 約70台・無料
問 0865-64-7266

おむつ替えスペース



水車の里フルーツピア

イチゴ・ナシ・ブドウ狩り、芋堀り、ピザやうどん作りが楽しめます。

所 矢掛町東三成3974-20
開 8:30～17:00
休 要問い合わせ
料 無料（収穫体験等は要予約・有料）
P 100台・無料
問 0866-83-3423

おむつ替えスペース



セラピーロード ゆりかごの小径（こみち）

木のチップが敷き詰められ歩きやすい、豊かな自然に囲まれた全長2kmの緩やかな小径です。

所 新庄村田浪
開 9:00～17:00
休 無休
料 大人1,500円、小学生500円、幼児以下無料
P あり・無料 **問** 0867-56-2628

おむつ替えスペース



恩原高原スキー場 キッズパーク

小さなお子さんも安心のそり限定ゲレンデです。

所 鏡野町上齋原2037
開 8:30～16:30
休 積雪期間中は無休
料 無料
P 約700台・無料
 （料金はシーズンによって異なる）
問 0868-44-2808

おむつ替えスペース



鏡野ふれあい運動公園

県北最大級の大型遊具が魅力の公園！滑り台やクライミングなど、子どもたちが夢になれる多彩な遊具が揃っています。誰もが楽しめるインクルーシブ遊具も完備で安心して遊べます。芝生広場でのおびり過ごしや、健康器具で運動したり、子どもも大人も充実のひとときを。

所 鏡野町竹田115
開 3～10月 9:00～19:00
 11～2月 9:00～17:00
休 月曜日、年末年始
料 無料 **P** 100台以上・無料
問 特定非営利活動法人 きらり鏡野
 0868-54-3811

おむつ替えスペース



矢掛町総合運動公園 【遊のおか】

大型複合遊具や幼児用遊具、噴水広場を備えた天然芝の広場。芝滑りも楽しめます。

所 矢掛町矢掛342
休 年末年始、月曜日（祝日の場合を除く）
料 無料（芝すべりゲレンデは有料）
P 約130台・無料
問 0866-82-3311

おむつ替えスペース



道の駅「山陽道やかげ宿」

施設内での物産販売や飲食を行わない新スタイルの道の駅。重厚かつ贅沢な雰囲気のある室内や町内の観光と物産の紹介コーナーも設けており、商店街でのお買い物に想像を膨らませて、散策をスタートすることができます。散策後は景色を眺めながらデッキで一息休憩もおすすめです。幅広い世代でお楽しみいただける場となっています。

所 矢掛町矢掛1988-10
開 9:00～17:00 ※トイレ・交通情報室・休憩コーナーは24時間利用可能
休 無休（年末年始休み）
料 無料
P 39台・無料
問 0866-63-4300

おむつ替えスペース



夢広場ふれあい交流広場

芝生広場には、小さなお子さんが安心して思いっきり遊べる遊具がそろっています。

所 鏡野町円宗寺233
開 9:00～19:00
休 木曜日
料 無料
P 約100台・無料
問 0868-54-4001

おむつ替えスペース



男女山公園

広々とした「太陽の広場」をはじめ、遊具のある「クレタの広場」、「未来の丘」、のんびり深呼吸したくなる「緑の広場」、プロントザウルス・ティラノザウルスが迎える「恐竜の広場」があります。男女山公園の目玉は、恐竜の卵から出発する約80mの長さを誇るローラー滑り台。小さな子ども連れのファミリー層にも人気のスポットです。

所 鏡野町土居1521
開 3～10月 9:00～18:00
 11～2月 9:30～17:00
休 毎週月曜日（祝日の場合は翌日）
料 無料
P 25台・無料
問 0868-54-3551



おかやまファーマーズ マーケット・ノースヴィレッジ

木製遊具をそえた尾根のアスレチックやふれあい動物園があり、アイスクリームやバター、パン作り体験も。北ヨーロッパの酪農と森をイメージした交流体験型の農業公園です。

所 勝央町岡1100
開 9:00～17:00
 （8/11～15 9:00～19:00）
休 水曜日（12月～2月は火・水曜日）
料 無料（体験等は有料）
P 約600台・無料
問 0868-38-1234

おむつ替えスペース





勝央町総合保健福祉センター 芝生広場

広い芝生広場のほか、小さなお子さんも遊べる遊具があります。月・水・金（祝日を除く）の10～15時は、屋内の子育て広場や砂場の利用も可能です。

所 勝央町平242-1
料 無料
P 50台・無料
問 0868-38-7102

おむつ替えスペース 
(平日8:30～17:15のみ)



山の駅山野草公園

春から秋にかけて色とりどりの愛らしい花々が咲き誇ります。遊歩道、水遊びができる溪流もある憩いの場です。

所 奈義町高円591-1
開 4～11月 9:30～18:00
12～2月 10:00～16:00
休 月曜日（祝日の場合は翌日）
料 無料
P 60台・無料
問 0868-36-8080

おむつ替えスペース 



若杉天然林

樹齢200年以上のブナやカエデ、ミズナラなどの巨木が立ち並ぶ中国地方でも有数の天然樹林です。オオルリやヨタカ、ヤマナなど希少な動物の生息地で、カラフルな虫や鳥のかれんな姿も見られます。

所 西栗倉村大茅1094
P 30台・無料
(冬季は降雪のため封鎖)
問 0868-79-2111



久米南美しい森

遊歩道や野鳥観察小屋などもある自然とのふれあいゾーンです。野外音楽堂やキャンプ場もあります。

所 久米南町中畑834
開 日帰り 9:00～17:00
宿 泊 15:00～翌14:00
休 キャンプサイト 12/20～2月末
ビジターセンター 12/29～1/3
料 500～2,610円
P 50台・無料
問 086-728-4412

おむつ替えスペース 



まきばの館

アイスクリーム作り体験など各種体験ができます。6～7月には5,000株のラベンダーが見頃を迎えます。

所 美咲町北2272
開 10:00～17:00（レストラン）
冬季期間は異なる場合があります。
休 月曜日（祝日の場合は翌日）、
※6・7月は無休
年末年始
料 無料
P 200台・無料
問 0867-27-2346

おむつ替えスペース 



勝央町緑地運動公園

小規模ではありますが、小さなお子さんに楽しんでいただける施設です。

所 勝央町太平台43
開 8:30～22:00
休 年末年始
料 無料
P 200台・無料
問 0868-38-1311

おむつ替えスペース 



奈義町総合運動公園(B&G)

広い芝生広場や遊具、砂場があり、小さなお子さんから就学前のお子さんまで楽しめるスポットです。

所 奈義町柿1074
開 8:30～17:15
休 月曜日（祝日の場合は翌日）
料 無料
P 250台・無料
問 0868-36-3300



あわくら会館・図書館

「あつまる、つながる、やってみる、」をビジョンとする生涯学習施設、図書館、役場庁舎からなる複合施設です。さまざまなイベントが企画され、図書館1階には屋内外に滑り台もあり、村産の杉、ヒノキをふんだんに使った木のあたたかみある小さなお子さんも楽しめる施設です。向かいにある「こどものもり公園」でも楽しめます。

所 西栗倉村大字影石33番地1
開 10:00～18:00（図書館）
休 祝祭日、年末年始、毎月最終月曜日
料 無料 **P** 35台・無料
問 0868-79-2116

おむつ替えスペース 



久米南町民運動公園

森と緑の風に包まれた久米南町民運動公園。芝生広場には遊具もあり、どんなに楽しく遊ぶことができます。

所 久米南町上弓削1500
P あり・無料
問 086-728-4123



美咲町中央児童公園 (みさキッズパーク)

複合遊具「ワクワク！スカイドリームファンタジーコンビネーション」他約40通りの遊び方ができます。障がい者らに配慮したインクルーシブ仕様の遊具、大人が筋トレに活用できる遊具、東屋風のシェルターもあります。

所 美咲町原田2502-3
開 8:30～22:00
P 20台・無料
問 0868-66-2680

おむつ替えスペース 



柵原ふれあい鉱山公園

昭和30年頃の鉱山の様子や暮らしぶりを再現。輸送用貨車や客車車両11両が保存されています。

所 美咲町吉ヶ原394-2

開 9:00~17:00

休 月曜日（祝日の場合は翌日）

料 大人（高校生以上）520円
小人（小学生以上）310円

P 80台・無料

問 0868-62-7155

おむつ替えスペース



吉備中央町キッズパーク・にじいろ広場

幼児向けの遊具がいっぱいの屋内型キッズパークと、コンビネーション遊具や幼児用遊具、水遊び場を備えた芝生が広がるにじいろ広場です。

所 吉備中央町吉川4860-6

開 9:30~17:00

休 火曜日（祝日の場合は翌日）、
年末年始

料 無料 **P** 100台・無料

問 0866-56-7010

おむつ替えスペース



子育て応援中！「こどもファスト・トラック」

こどもファスト・トラックは、こども家庭庁が進める取組の一つで、公共施設や商業施設の窓口等において、妊娠中の方や子ども連れの方を優先的に案内するなど、子どもや子育て中の方を応援するための取組です。

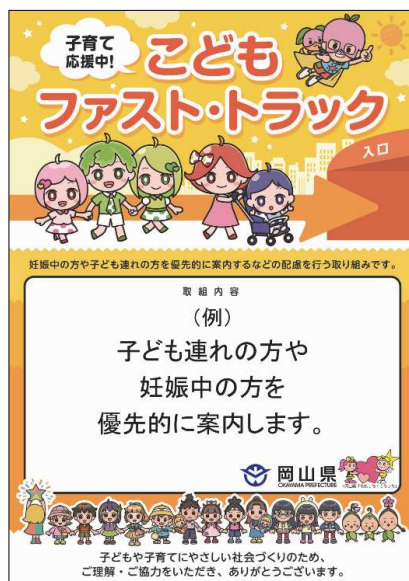
岡山県では、県内共通で使える案内表示を作成し、この取組を推進しています。

ご利用ください！

主な実施施設（県施設）

施設名	取組内容
岡山後楽園	毎月第3日曜日（家庭の日）に、ももっこカードを提示した18歳未満のお子様と同世帯のご家族の方を優先的に案内します。
岡山県立美術館	常設展のみを開催しているとき又は県立美術館が単独で主催する特別展のときに、妊娠中の方と未就学児を連れたご家族を優先的に案内します。
運転免許センター	妊娠中の方など支援が必要と認められる方が来訪した際は、お声かけし、本人の要望に応じた支援等を行っています。
美作県民局健康福祉部	窓口で、妊娠中の方や子ども連れなど配慮が必要な方を優先して受け付けできるよう、庁舎入口に案内表示を掲示しています。

↓ この案内表示が応援の目印です ↓



岡山県子ども未来課

検索

その他の実施施設はこちら ▶▶▶



ももっこステーション

(県内199カ所 R7(2025)年1月末時点 地域子育て支援拠点を含む)

遊んで。話して。ほっと一息。「ももっこステーション」に出掛けてみませんか？

乳幼児とその保護者の方が、気兼ねなく訪れてくつろいだり、相互に交流したり、子育て相談ができる身近な場所を「ももっこステーション」として認定しています。原則として、開催時間帯であれば、いつ行って、いつ帰ってもよいので、時間を気にすることなく、自由にご利用いただけます。



このマークののぼり旗や看板が目印です

子どもに友達を
つくって
あげたいな。

子育ての
悩みを聞いてくれたり、
ちょっとしたアドバイスを
受けられたらいいなあ。

同年代の子どものパパと
知り合う機会がほしい。

地域子育て支援拠点

- 市町村が地域とともに親子の居場所をつくっている活動で、保育や親子の居場所づくりの専門スタッフが常駐しています。
- 「支援センター」として保育所内にある場所では、保育の専門性を生かした活動が行われています。園児以外も自由に利用できます。
- 「ひろば」として、子育て支援に熱意のあるNPOや大学が運営している場所もあります。

児童館

- 専門スタッフが、歌遊び、手遊び、運動遊びなどを提供しています。
- 土曜日、日曜日、祝日も利用できる所があります。
- 小学生になっても利用できます。

ももっこステーション (ミニ拠点)

- 地域で居場所をつくるさまざまな取り組みが行われています。活動の規模・開催頻度や、支えるスタッフもバラエティーに富んでいます。
- 「プレーパーク」のように、野外の場所もあります。

無料や低額（実費程度の料金）で利用できます。

予約不要の場所が多いですが、利用に当たって一定の手続きが必要な場所もあります。

お近くの場所・利用方法等は『岡山県子ども未来課』ホームページにて。

ももっこステーション

検索

※ももっこステーション以外にも子育てを支援している拠点があります。

子育てカレッジ交流ひろば「にこたん」

公立大学法人新見公立大学内

プレママさんプレパパさん大集合！



これからママとパパになる方向けのイベントでは、パパも一緒に沐浴体験に参加。出産後はパパがお子さんの沐浴をされるそうですよ！

＼ 県の取組を紹介します ／

子育てに優しい社会を実現！「こどもまんなかマナーアップ県民運動」

この運動は？

子どもや子育て世帯に対する手助けなどのサポート活動を県内全域に広めていこうというものです！

目的は？

皆さんとともに、子どもや子育て世帯へのちょっとしたサポートに取り組み、子育てに優しい社会を実現します！

R6
(2024)
年度の例

「思いやり」と
「ありがとう」で、
もっと暮らしやすい岡山へ。



〈声掛け篇〉



〈誕生篇〉



〈思いやり篇〉

＜サポートの一例を紹介する動画やポスター＞



オタスケモモスケ

検索

特設サイトはこちら
(動画も掲載中！)



パパとママの育休取得に向けて

県民意識調査では、パパの67%が育休を取得するつもりがなかったと回答しています。

Q パパの育休が少ないのはなぜ？

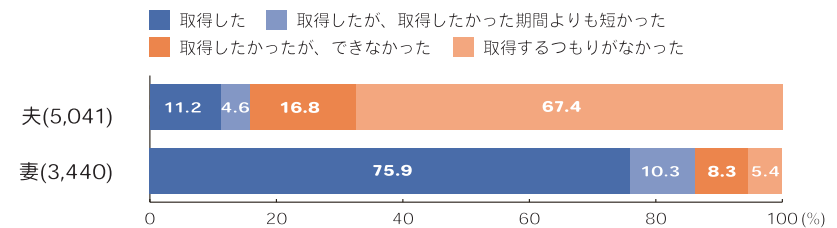
A 職場の人員確保やマネジメントの問題、収入面の不安などにより、育休を取得したくてもできなかったという声があると同時に、パパの仕事に対する意識が関わっていることも考えられます。

Q パパの「子育て」の優先度は高いの？

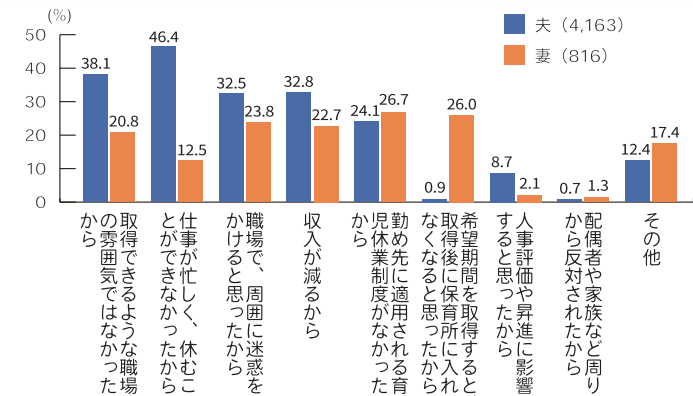
A 男女ともに7割以上が、仕事も子育ても両立をしたいと考えていますが、現実では、パパは仕事を優先している状況となっています。育休制度を活用して、パパとママで子育てをしてみませんか。

結婚、出産、子育てに関する県民意識調査（岡山県 令和6年3月発行）

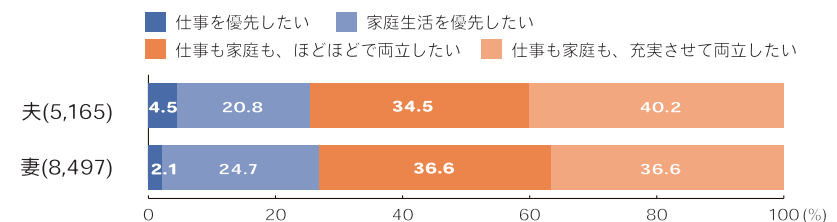
子育て世帯の育休休業の取得状況



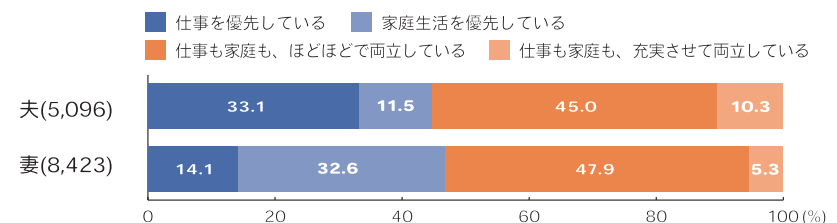
育休休業が希望より短かった、取得できなかった、取得するつもりがなかった理由



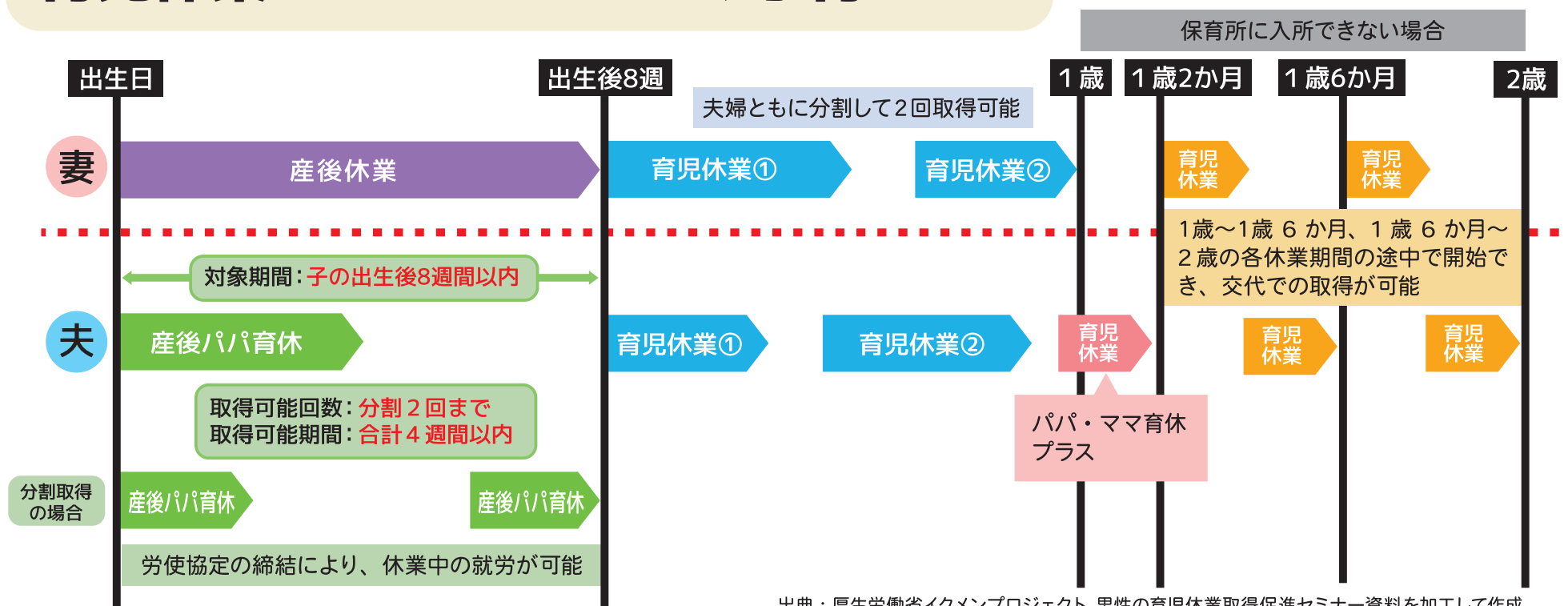
仕事と家庭生活（子育てを含む）における優先度の理想



仕事と家庭生活（子育てを含む）における優先度の現実



育児休業をしっかりとって、子育てを！



出生時育児休業（産後パパ育休）制度

子の出生後8週間以内に、合計4週間（28日）まで、2回に分割して休業を取得できます。休業中に就業させることができる労働者を労使協定で定めている場合に限り、労働者が合意した範囲で休業中の就労も可能です。

育児休業制度

原則、子が1歳になるまで休業を取得でき、2回に分割することも可能です。保育所に入れないなどの事情があれば、最長2歳になるまで延長可能で、1歳以降の休業は、夫婦で途中交代できます。

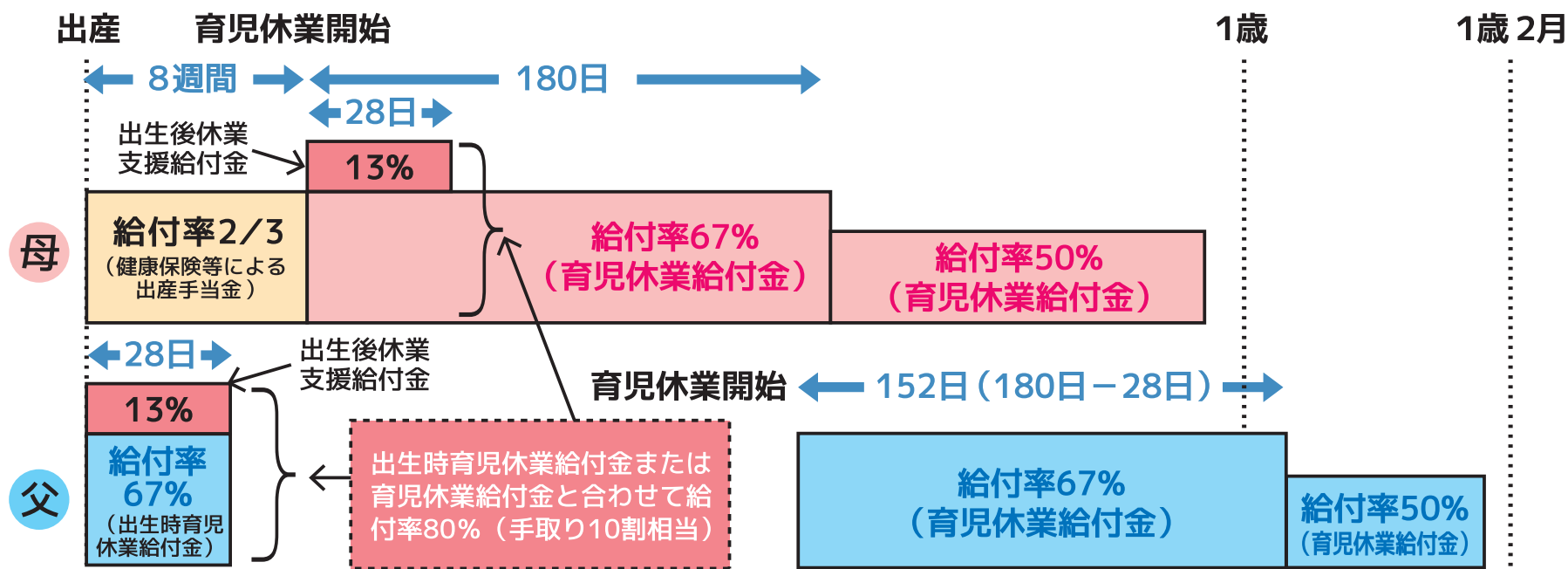
パパ・ママ育休プラス

両親がともに育児休業を取得する場合は、子が1歳2か月に達するまでの間、育児休業が取得可能です。（取得期間後は産後休業期間を含め1年間）

育児休業中の収入はどうなる？

育児休業給付金等の支給額のイメージ

※ パパ・ママ育休プラス制度を活用した場合のイメージを記載しています。



★注目 令和 7 年 4 月 1 日から「出生後休業支援給付金」がスタート

出典：厚生労働省リーフレット
「2025 年 4 月から『出生後休業支援給付金』を創設します」を加工して作成

出生後休業支援給付金

子の出生直後の一定期間（男性は子の出生後8週間以内、女性は産後休業後8週間以内）に、パパとママがともに 14 日以上の子育て休業をした場合に、最大 28 日間給付されます。

※出生時育児休業給付金又は育児休業給付金と合わせて給付率が 80% となり、育休前の手取り収入の実質 10 割に相当する額が支給されることになります。

[参考]

- ・ 育児休業給付金は、育児休業開始から、180 日間は賃金の 67%、それ以降は 50%が支給されます。
- ・ 育児休業中は、社会保険料が免除されます。

育児休業をとるタイミングと期間を考えよう

どのようなタイミングで、どのくらいの期間とるか、夫婦で話し合ってみてください。

●育児休業取得パターン

A

新制度「産後パパ育休」などを活用し、分割して取得

動機

- 出産後や復職後の妻をサポートするため
- 分割取得など柔軟に休業を取得することで、仕事と育児を両立したいため



※「産後パパ育休」、「パパ・ママ育休プラス」を活用

B

妻が早めに復職するため
バトンタッチで取得

動機

- 「できるだけ早く復職したい」という妻の希望
- 本人の「育児を体験してみたい」という気持ち



※「パパ・ママ育休プラス」を活用の場合は、1歳2か月まで取得可能

C

妻の1歳までの育休後、
バトンタッチで取得

動機

- 復職後の妻をサポートするため



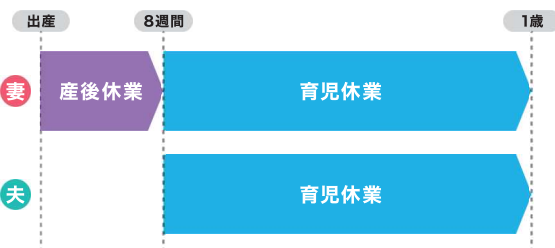
※「パパ・ママ育休プラス」を活用

D

妻の育休と
同じタイミングで取得

動機

- 妻のすすめと本人の「育児を体験してみたい」という気持ち



※「パパ・ママ育休プラス」を活用の場合は、1歳2か月まで取得可能

E

出産直後から取得して
一緒に子育て

動機

- 出産後から妻をサポートするため
- 本人の「育児を体験してみたい」という気持ち

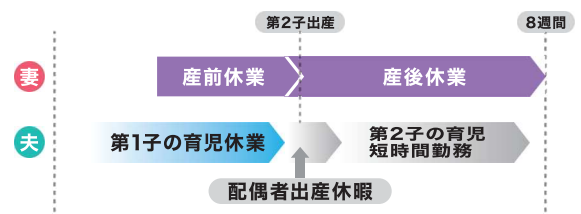


F

第1子の育休を第2子の
産前のタイミングで取得

動機

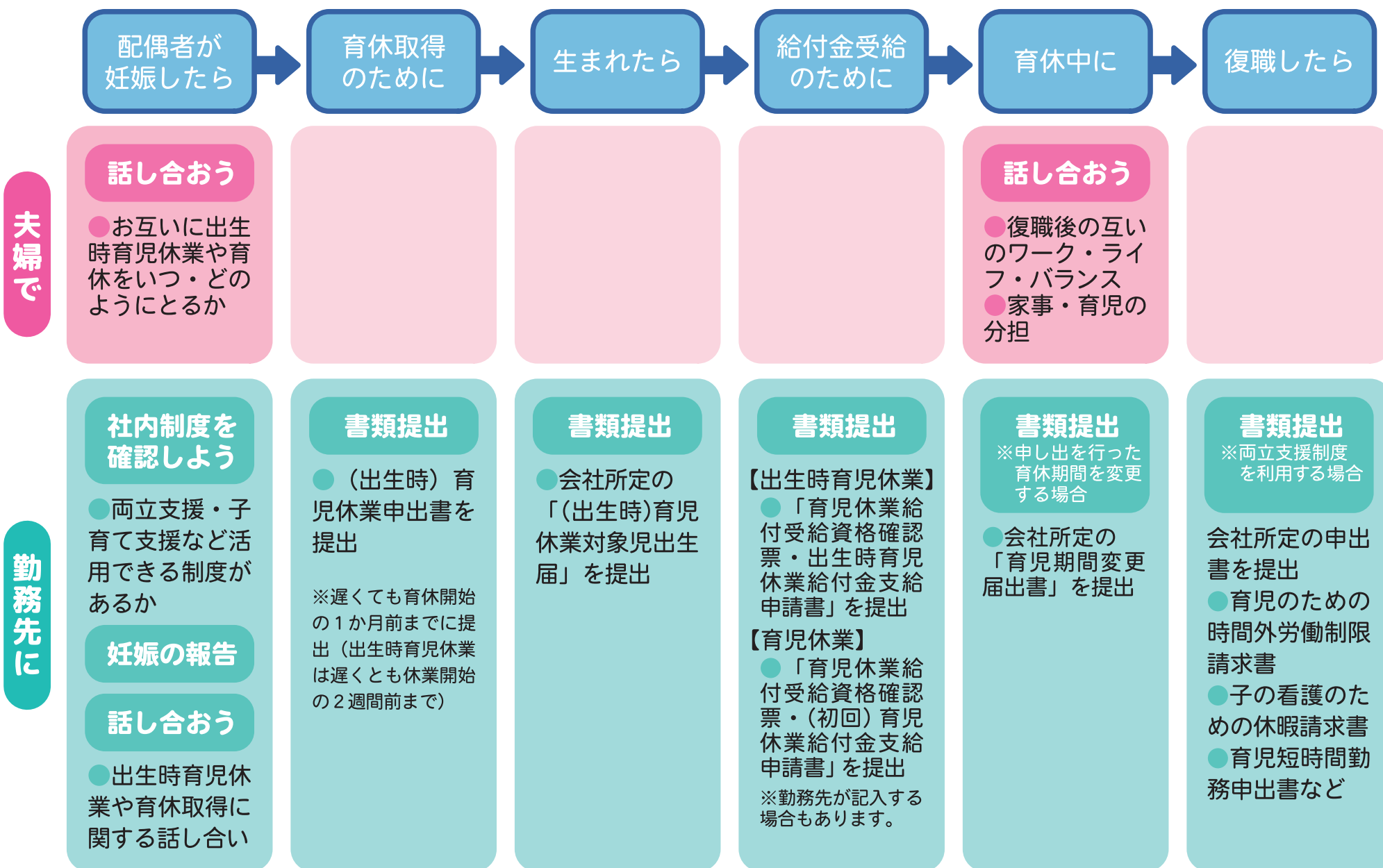
- 子が満3歳になるまで育休を取得できる会社であれば、次の子の産前に合わせて上の子の育休を取得



※子が満3歳まで育児休業取得可能で会社の「配偶者出産休暇」が利用できる場合

出典：厚生労働省イクメンプロジェクト「父親の仕事と育児両立読本」を加工して作成

出生時育児休業及び育児休業取得の手続きと段取りを確認しよう



出典：厚生労働省イクメンプロジェクト「父親の仕事と育児両立読本」を加工して作成

子育てに役立つ動画

「育休を活用したキャリアデザイン」や「子どもとの遊び方」など、パパに役立つヒントをまとめた動画を配信（YouTube）しています。各二次元コードから視聴できますので、ご覧ください。

パパカアップ講座

うちの家事。自分ごとじゃなくて、
家族ごとにしていこう！

「段取り」「団結」「相談」の3つの
「ダン」を意識した「ダン家事」



パパの育児応援塾

その1 出産から乳幼児期パートナーシップの分岐点

その2 子どもと過ごすヒント

その3 「バリキャリ」でも
「ゆるキャリ」でもない
キャリアの在り方



男性の育休取得促進講座

夫婦のためのライフデザインと
キャリアデザイン

改正育児・介護休業法を活かした
ライフ&キャリアデザイン



グランパ・グランマカアップ講座

おじいちゃん・おばあちゃんの
サポートでトリプルハッピー

その1 出産から乳幼児期現代の子育て事情

その2 子育て昔と今

その3 遊びとコミュニケーション



パパ流の子育てを経験した皆さんへ

「イクボス」になって 後輩パパを応援しよう！

働きながら育児をすることで、仕事の生産性が落ちると思われがちですが、限られた時間内で結果を出さなくてはいけなくなるため、より効率的な働き方へと見直すきっかけになります。

また、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など、育児は「育自」につながり、仕事と子育ての両立で相乗効果が生まれます。

イクボスって？

部下の育休取得や短時間勤務などがあっても、業務を滞りなく進めるために業務効率を上げ、仕事と私生活を両立できるように配慮し、自らも仕事とプライベートを充実させている管理職のこと。

出典：厚生労働省 イクメンプロジェクトホームページ

イクボスになると

- イクボスによるマネジメントにより、部下一人ひとりが抱える事情を理解し、それぞれの部下の成長をサポートできる！
- 自分自身を含め、メンバーの誰もがワーク・ライフ・バランスを充実させられる働き方を実現！

出典：厚生労働省 イクメンプロジェクトホームページ

厚生労働省「イクメンプロジェクト」を活用しよう

「イクメンプロジェクト」は、産後パパ育休や企業の取組などが社会に浸透・定着し、あらゆる職場で男性が育児休業を取るのは当然、となることを目指しています。代表的な活動としては、男性の育児休業取得、仕事と家庭の両立、育児への積極的参画を促すため、経営者・人事労務担当者や若年層向けセミナーの開催や、企業・個人に対する仕事と育児の両立に関する情報・好事例等の提供、企業向け研修資料の作成・提供などを実施しています。

出典：厚生労働省ホームページ イクメンプロジェクトのご案内



お得がいっぱい!「ももっこカード」 \ 令和6年1月からはアプリになって、もっと便利に! /

「ももっこカード（おかやま子育て応援パスポート）」は、協賛店で提示すると、いろいろな子育て応援サービスを受けることができるカードです。協賛店のご厚意により割引や特典などの独自のサービスを提供していただくことで、地域全体で子育てを温かく応援する仕組みです。

●**交 付 対 象** ▶妊娠中の方または18歳未満の子どもがいる世帯（岡山県在住の方）

●カードの種類



ももっこカード

子どもが
2人以下の世帯



ももっこカード
プレミアム

子どもが
3人以上の世帯

※次の条件を全て満たす方は、ももっこカードプレミアムを利用でき、さらにお得な特典・サービスが受けられます。

- ・3人以上の子ども（妊娠中の子どもを含む）がいる
- ・一番下の子どもは18歳未満

応援 サービスの 例

子どもとお出掛けサポート

- おむつ交換場所の提供
- 粉ミルクのお湯の提供
- キッズスペースあり

お得なサービス

- 商品代や飲食代、サービス料などの割引
- ローンなど金利の優遇
- カット料金割引

ももっこカードは アプリが便利!



現在地から
協賛店を
検索
できます。

▼▼アプリのダウンロードはこちらから▼▼

iPhoneから



Android™から



ももっこカードの詳細についてはこちら▶▶▶ [岡山県子育て支援ポータルサイト](#) [おかやま はぐくま〜れ](#) [検索](#)

緊急時の連絡先・相談先一覧

小児救急電話相談

夜間の急な発熱・頭をぶつけた・嘔吐・けいれんなど、具合が悪くなった際の保護者等の不安や、症状への対応方法などについて看護師等が電話で相談に応じます。

今すぐ病院に行った方がいいのかどうか迷ったときはまずお電話を。

TEL #8000 または 086-801-0018

時間
平日：午後7時から翌朝8時まで
土曜：午後6時から翌朝8時まで
日曜、祝日及び年末年始（12/29～1/3）
：午前8時から翌朝8時まで

看護師等から、症状に応じたアドバイスを受けられます。

※相談料は無料です。ただし、通話料は利用者負担となります。

かかりつけの小児科

病院名

TEL

住所

家族の連絡先

ママ

携帯

勤務先

ママの両親

自宅

緊急連絡先

パパの両親

自宅

緊急連絡先



発行

岡山県子ども・福祉部 子ども未来課

〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6

TEL. 086-226-7347

令和7(2025)年3月 改訂版発行