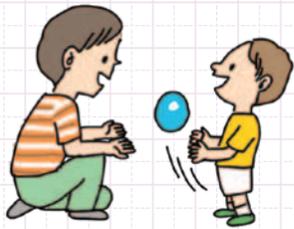




「育メンパパ」に頼ってみよう



外遊びやスポーツで子どもとワールドに遊ぶのは男育児の真骨頂。子どもの運動能力や社会性を身に付けるにも、パパとの外遊びは抜群の効果があるようだ。



ハーバード大学の研究によれば、パパが読み聞かせをすると子どもの言語能力の発達により効果的との結果が。多忙なパパでも10分程度なら父子の読み聞かせのタイムが確保できるのでは？



日曜大工や工作が得意なパパはぜひ子どもと一緒に創作活動を。ルールにとらわれない自由なもののづくりで、子どもの想像力や表現力も格段にアップ。

最近では街のいたるところで子どもと遊ぶパパの姿が見られるように。ママべつりの赤ちゃん時代を終えた幼児期以降は、パパ流育児の本領発揮のタイミングだ。日本、イギリス、アメリカ、カナダなど、世界各国で行われている『父親効果(The father effect)』研究によれば、父親が子育てに関われば、関わるほど子どもの自尊心や社会性が高まり、さらにはIQや各種能力の発達にも好影響など、驚愕の効果も報告されているそう。

ママを助けるためだけではなく、子どもの健やかな成長のために、ぜひパパに育児参加してもらおう。

世界を見渡せばため息が出るようなカリスマ的イクメンもいるが、いきなり上級育児をパパに求めるのも酷なもの。公園に連れて行く、絵本を読み聞かせるなど、まずは入門レベルからスタートしよう。

ここで気をつけたいのは、パパの育児にいちいちダメ出しをしないこと。文句ばかりいわれると誰でもやる気が削がれるので、本当にNGな

イクメンは子どもにも好影響  
パパ参加で劇的に育児が変わる

ママを助けるためだけではなく、子どもの健やかな成長のために、ぜひパパに育児参加してもらおう。



事以外は口を出さず、パパを信頼してドーンと任せておくほうがイクメン育成にも子育てにも効果的なのだ。また、子どもとパパで習い事したり、キャンプに参加したり、父子だけの特別な時間を設けるのもおすすめ。

パパはママのお手伝い要員ではなく、パパだからこそできる男の育児を担当してもらい、夫婦そろって子育てを楽しもう。

イクメンパパの声

休日は父娘の時間を大切にしています。パパと娘だけで公園に行くこともあるし、先日はEXPOCITYにデート。ママだと「まだ早いかな」と思うようなことでも、どんどんチャレンジさせるので娘には良い刺激になっているようです。時間に余裕がある朝は、娘のお弁当も作ります。娘も嬉しそうにしてくれます。

吹田市在住 hana/パパさん(30代)



親子で楽しめるイベント

▶『いいパパ』よりも『笑ろてるパパ』。最強イクメン集団FJK

父親の育児参加をサポートするNPO法人ファザーリングジャパン関西(FJK)では、パパならではの男の育児を推進するイベントや講演を随時開催。新作父子イベントのババクエストや各種ババ講座など、今年も見逃せない企画が満載だ。



近日開催

- 今ここで学びたい!  
父母になるために本当に大切な産後のこと [2/27尼崎市、3/26神戸市]
  - ババ講座～  
子育てを楽しもうin豊中 [2月毎週土曜日]
- 【問】NPO法人ファザーリングジャパン関西  
詳細は右記URLでチェック → <http://fjkansei.jp>

暮らしに役立つステキなGoods



ちょっとした時間もママにとっては貴重な時間!少しでも毎日の家事がラクチンで楽しくなったら嬉しいですね。そこで、そんなママたちにオススメのキッチンアイテムを、東急ハンズ江坂店さんに教えてもらいました。



▶下ごしらえに便利  
ののじ 削り〜ナ .....1,296円  
根菜用スライス加工調理器具。削ったスライス部分は、透感のあるフリル(波状)になり、ふんわり&シャキシャキを味わえる。削り方次第で、短い削り節状や細長いめん状、輪切りチップ状など、色々なスライス形状に。



▶調理に便利  
マイヤー 電子レンジ圧力鍋ミニ .....5,400円  
圧力鍋に食材を入れてレンジにかけるだけの簡単クッキング!調理中に他の家事ができるから時間を有効に使い、1~2人分の少なめ調理やひとり分のランチ、夜食づくり等に大活躍。



▶保存に便利  
富士ホーロー 浅型角容器M KE-M .....1,728円  
食材の保存に適した珪藻型保存容器「Konte(コンテ)」。珪藻は酸や塩分に強いので食材の保存に適しており、表面はガラス質なので汚れが付きにくい!におい移りも少なく、発酵性食品の他様々な食材のストックが可能。

千切りキャベツが軽くひくだけでラクラクできちゃう!  
「ののじ キャベツピーラーライト」を20名様にプレゼント  
Present ※色はお選びいただけません。

提供/東急ハンズ江坂店 <http://esaka.tokyu-hands.co.jp/>  
「すぐれものツールで寒い今こそつくり置き生活」を開催(2/14日)まで

- 応募方法:はがきもしくはホームページの応募フォームからご応募ください。
  - 記入事項:郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、性別、TEL、今後取り上げてほしい企画
  - はがきでの応募先:〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23シティライフ「暮らし&子育てのMYルール係」
  - ホームページでの応募:<http://present.citylife-new.com>
  - 締め切り:2/25(木)必着
- ※個人情報弊社にて厳重に管理し、プレゼント商品の発送以外には使用いたしません。

暮らしの工夫をママに聞いてみました



吹田市在住  
CityLife News市民記者  
みかんさん(30代)  
男の子(1歳)  
女の子(4歳)

時間配分に気を付けて

朝早く起きて30分でも自分の時間を作るようにしています。一人で朝食を食べたり、ゆっくりとコーヒーを飲みながらブログを更新したりなど。作り置きできる料理は子どもが昼寝している間や機嫌のよい時にまとめてするなど時間を有効に使うよう心がけています。

オススメはコレ ★バスローブ



冬場のお風呂上がりは寒いですよね。さっとバスローブを羽織るだけで体の水気もすぐに吸収され寒さから守ってくれます。一人で小さな子どもを二人以上お風呂にいれるのであればおすすめです。



茨木市在住  
めぐねの  
あーちゃんさん(40代)  
女の子(5歳)  
男の子(5歳)

年中行事を大切にする

お正月にはホームベーカリーで簡単でお餅をついて丸めたり、たこあげやカルタあそび。節分にはお寿司を巻いたり、おひなさま、兜を一緒に作ったりと、年中行事を楽しく教えるようにしています。退屈せず毎日があっという間に過ぎていくような気がします。



断捨離でストレス発散

子どもの成長に伴って不要になるものはなるべく早く処分しています。ネットオークションに出したり貰ってくれるひとがいれば譲るし、サイズアウトした衣類は季節ごとにこまめに処分しています。それがストレス発散にもなっています。



吹田市在住  
Hanaさん(30代) 女の子(4歳)

整理整頓に工夫

仕切りケースを使ったり、収納した写真を撮って、おもちゃのケースの底に貼っています。パーツが小さいおもちゃも撮った写真を見ながら片付けができるように工夫しています。

