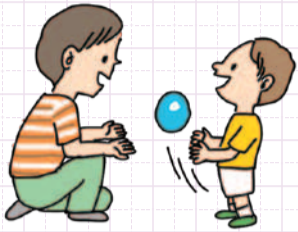




「育メンパパ」に頼ってみよう♪



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、驚愕の効果が報告されているそう。

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



ママを助けるためだけにではなく、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。

ママを助けるためだけにではなく、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をしたり、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

親子で楽しめるイベント

子どもが4人いるので、オムツ替え、寝かしつけ、夜泣き対応、何でもやります。子どもの笑顔は癒し効果が抜群で、仕事の長期休暇の後は離れがたいですね。いまだ越えられない壁は女の子のヘアセットかな(笑)。

西宮市在住 洲巻 尚さん



『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パパ講座など、今年も見逃せない企画が満載だ。



- 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]
  - パパ講座～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://fjkansai.jp>

近日開催

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か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、透明感のあるフリル(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、短い削り節状や細かいめん状、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  
クリッカ ポリウムセット ..... 2,872円

食材の袋や市販の保存袋を使って食材を簡単3ステップで真空保存!食材をまとめて下ごしらえて真空保存すれば、毎日の料理も手間が省けて便利。電気不要なのでアウトドアにも役立つ。

クリッカ ポリウムセットを5名様にプレゼント  
提供/東急ハンズ江坂店

- ◎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
- ◎はがきでのご応募先:〒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」
- ◎ホームページでのご応募:<http://present.citylife-new.com>
- ◎締め切り:2/25(木)必着
- ※個人情報は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。
- ※Webでの応募は1月26日から可能です。

暮らしの工夫をママに聞いてみました



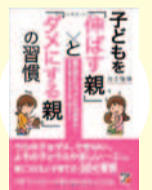
神戸市在住  
City Life NEW 市民ライター  
アリエルさん(20代)  
女の子(3歳)  
男の子(0歳)

具体的な指示を出すようにしています

例えば、飲み物を運ばせるとき「絶対にこぼさないでね!」じゃなくて「ゆっくり気を付けて運んでね」と言い換えています。やってほしい行動を具体的に指示することで、失敗も減り子どもの自信に結びつきますよ。

オススメは コレ ★子どもを「伸ばす親」と「ダメにする親」の習慣 (明日香出版社) 1,512円 著者:池江俊博

子どもを感情的に怒ってしまった後に少なからず自己嫌悪になるのでこの本を読んで「あ!こういう風に伝えればよかったんだなあ」と反省しながら読んでいます。とにかく具体的に読みやすい本なので何度も何度も読み返しています。



肌専門サロン Adurer代表  
田中和子さん  
女の子(7歳)  
男の子(10歳)

常に時短を意識した行動を

昨年10月にオープンしたサロン経営と育児で大忙しですが、仕事柄お手入れは欠かせません。料理をしながらバックをするなど時短お手入れが習慣に。また、お買い物はネットスーパーや生協を利用して効率よく行っています。

オススメは コレ ★生活協同組合個人宅配

注文した食材や日用品を毎週指定日に玄関先まで届けてくれる生協の個人宅配サービスはとても便利。パソコンやスマホからも簡単に注文できます。配達時に不在でも玄関先の指定場所に置いてくれるなど本当に助かっています。

夫婦の時間を大事に

ヨガを習いはじめたので終わってからランチが定番で、体を動かしてお友達とのトークにリフレッシュしています。祖父母に預けられる時は主人と買い物や食事に行きます。何年たっても夫婦の時間は必要で夫婦旅行にも行きます!夫婦仲良しが家庭円満の秘訣ですね。

オススメは コレ ★くまさん シャワーフック(リッチェル) .....756円 ※写真はイエロー

お風呂の吸盤つきシャワーホルダー。膝に寝転ばせて髪を洗う時に重宝しました。吸盤でちょうど良い高さにシャワーを置けるので、子どもの顔に水がかかりにくく、ママもシャワー持たなくて両手が使えるので便利です。



芦屋市在住  
ゆめママさん(30代)  
女の子(19歳、7歳)  
男の子(5歳)

