



赤ちゃんが来る！！



～もうすぐパパになるあなたへ～

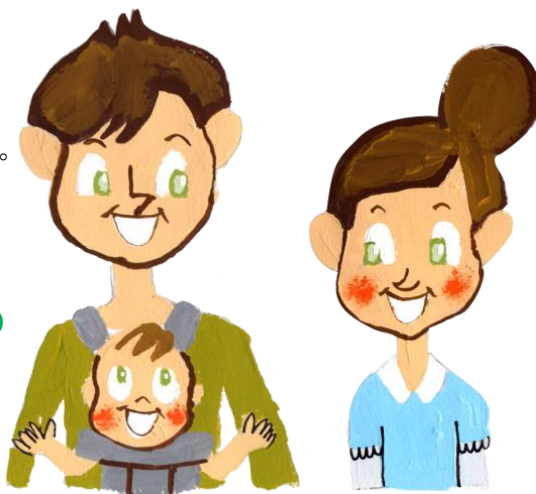
・ ・ ・ 登場人物 ・ ・ ・

練馬 ねんじ (パパ)

練馬区在住。子育て中のパパ。

練馬 まこと (子ども)

1歳の男の子。



練馬 りえ (ママ)

子育て中のママ。

助産師さん … これからパパになるあなたへ、「今パパができること」を解説します。
先輩パパ … 練馬区在住の先輩パパから、体験談をお話しします。

・ ・ ・ 目次 ・ ・ ・

1. オープニング
「あなたのパパスイッチがONになったのはいつ？」先輩パパへお話を聞きました。
2. 妊娠初期
妊娠がわかってから15週ころまでの様子について解説します。
3. 妊娠中期
妊娠16週から27週ころまでの様子について解説します。
4. 妊娠後期
妊娠28週以降の様子について解説します。
5. 出産期
陣痛が始まってから、赤ちゃんが生まれるまでの様子について解説します。
6. 育児期
赤ちゃんが生まれてから3、4か月ころまでの様子について解説します。
保健相談所の育児相談などの紹介をします。
7. 遊び場
練馬区の遊び場をご紹介します。
8. エンディング
「パパになってよかったことは？」先輩パパにお話を聞きました。

・・・オープニング・・・

先輩パパにインタビュー

「あなたのパパスイッチが ON になったのはいつ？」

先輩パパAさん
(長男6歳・長女2歳)

「一人目の時は、パパになるってわかった時点では、実感はなかったかもしれないですね。パパになると実感したのは、生まれてはじめてこの子を抱っこした時ですね。(当時を振り返りながら)」

先輩パパBさん
(長男8歳・長女5歳)

「実際に生まれたときは、父親になったという実感が全くなくて。子どもと、どんどん関わっていくうちに、自分の中でやっとスイッチが押されたようです。」

先輩パパCさん
(長男6歳・次男3歳・長女1歳)

「生まれる当日の朝だったんですけど、(妻に)今すごいキックしているって言われました。お腹を触った時に、すごい勢いでドンって蹴られたのを体感した時は、父親になるんだなと感じました。その時は、自分の子が出てくるんだなとすごく思った瞬間でしたね。」

(背景で音楽が流れる)

ねんじ

「うんうん、そうなんだよなあ。」

りえ

「ちょっと、パパ、もうカメラ回ってるわよ。」

ねんじ

「ああ、練馬区内在住の、もうすぐパパになる皆さんこんにちは！ボクは、絶賛子育て中の練馬ねんじです！そしてこちらは、」

りえ

「妻のりえです。」

ねんじ

「この子は息子のまこと1歳です。」

まこと

「ばぶー！」

りえ

「でも、パパも妊娠が分かったばかりのときは、父親になる自覚がまだなかったわよね。」

ねんじ

「うーん、たしかに。パパにはどんなことができるのか、もっと早く知っておけばよかった。」

りえ

「そうね」

ねんじ

「よしっ、それじゃあもうすぐパパになる皆さんと一緒に、パパにできることをもう一度学んでみようか。」

りえ

「これを見ればママも安心ね！じゃあまず、妊娠、出産、産後とママのこころとからだの変化について見てみましょうか。」

ねんじ・りえ

「VTR(ビデオ)スタート！」

まこと

「ばぶー！」

・ ・ ・ 妊娠初期 ・ ・ ・

<p>ナレーション (背景で軽快な音楽が流れる)</p> <p>助産師さんから パパへのメッセージ</p>	<p>赤ちゃんの誕生は、最終^{げっけい}月経の始まった日を0週0日として、40週0日・満280日にあたる日を分娩^{ぶんべん}予定日としています。</p> <p>月経^{げっけい}から2週目頃に受精、その後、子宮^{しきゅうないまく}内膜に着床^{ちやくしやう}し3週目頃から妊娠スタートになります。</p> <p>女性は、月経^{げっけい}の遅れや体調の変化から妊娠に気づく場合もあります。妊娠6~7週目頃には、超音波^{ちやうおんぱ}検査で赤ちゃんの心拍^{しんぱく}を確認できます。</p> <p>(♪赤ちゃんの心拍^{しんぱく}の音)</p> <p>妊娠を喜ぶのと同時に、多くのママは、吐き気^けや嘔吐^{おうと}といった、つわりが始まります。症状の個人差はありますが、だるい・疲れやすい・イライラするといった変化もあります。</p> <p>この時期は、まだ、お腹は目立ちませんが、そのような体調の変化^{りかい}を理解して、パパも優しく接して欲しいと思います。妊娠初期^{りゆうさん}は流産しやすい時期でもありますので、積極的に家事^{せきよくてき}をしたり、思いやりの一言をかけてあげたりして、ママにゆったりとした気持ちで過ごしてもらえるようにしましょう。</p>
<p>先輩パパにインタビュー 「つわりの頃の生活」</p> <p>先輩パパBさん (長男8歳・長女5歳)</p> <p>先輩パパDさん (長男4歳・次男2歳)</p> <p>ねんじ りえ ねんじ</p>	<p>「食^{しょく}の好みがすごく変わりました。今日のご飯の炊けるにおいが『おいしそう』と言っていたのが、もう翌日になると『もう嫌だ！無理！』と言っていました。自分にはわからないので、奥さんの話を聞くしかなかったです。同じ境遇^{ききうぐう}にはなれないので、なるべく(奥さんと)話すようにしました。今、奥さんがどう思っているのか、どういう状態なのかということは、極^{きよくりよく}力聞くようにしていました。」</p> <p>「常に気分が悪そうでした。何が気持ち悪い原因^{つね}だったのかがわからないみたいでした。常に^{つね}に試行錯誤^{しこうさくご}しながら手探^{てさぐ}りで生活の中の折り合い^{おひあひ}をつけていったような感じでしたね。構^{かま}うことが逆にストレスになってしまうこともあったみたいです。なるべく静かにしてあげて、身の回りのことなど、あまりストレスにならないように、さりげなくやるようにしていました。」</p> <p>「ママも、つわりの時は、辛^{つら}そうだったよなあ。」</p> <p>「そうね。でも、体調が悪かった時も、パパが『大丈夫？』って声をかけてくれたときは、その言葉^{ことば}だけでずいぶん落ち着いたりしたのよ。」</p> <p>「そんなことしか出来なかったからね。」</p>

りえ ねんじ	「それだけでも十分嬉しいものなのよ。」 「へえー、言葉だけでもねえ。」
-----------	--

・ ・ ・ 妊娠中期 ・ ・ ・

<p style="text-align: center;">ナレーション (背景で軽快な音楽が流れる)</p>	<p>妊娠 16 週、5 か月頃になると、胎盤が完成し、流産のリスクも減るので安定した時期に入ります。</p> <p>18 週から 20 週頃になると、胎動を感じるママも増えてきます。妊娠 20 週、6 か月には赤ちゃんの身長が 20 cm、体重は 400g 程度に成長し、うぶ毛や爪も生えてきます。</p> <p>ママも体調が良ければ、運動したり、旅行やレジャーも楽しめます。疲れたら、無理せず休みましょう。</p> <p>4 週間ごとだった妊婦健診は、妊娠 24 週、7 か月からは 2 週間ごとになっていきます。</p>
<p style="text-align: center;">助産師さんから パパへのメッセージ</p>	<p>安定期に入ると、赤ちゃんの胎動を感じるママも増えてきます。お腹のふくらみも目立ち始めるので、パパもお腹に手をあてて、胎動と一緒に感じてみてはいかがでしょうか。</p> <p>パパママ学級を受講したり、妊婦健診の様子を気にかけてあげたり、一緒にウォーキング（散歩）を楽しんだり。パパもマタニティライフ（妊娠期の生活）を楽しんでほしいと思います。</p>
<p>先輩パパにインタビュー 「妻が安定期に入って」</p> <p style="text-align: center;">先輩パパDさん (長男 4 歳・次男 2 歳)</p> <p style="text-align: center;">先輩パパEさん (長男 7 歳・次男 5 歳)</p>	<p>「ずっと家の中にいるような生活になってしまっていました。気分転換が上手くいかずに、内に内にこもって（家に引きこもって）していました。第一子のときは、奥さんの精神状態が少し不安だなと感じたことはありましたね。」</p> <p>「胎児名というものがあります。実際の名前ではなくお腹の中にいるとき名前をつけて、それを呼びながらお腹さすったりしました。そんなことをするときには、そこに命があるんだなあというのを感じていましたね。」</p>
<p style="text-align: center;">りえ</p> <p style="text-align: center;">まこと</p> <p style="text-align: center;">りえ</p>	<p>「そういえばパパも、よく私のおなかに手を当てて、話しかけてたわよね。」</p> <p>「ばぶー！」</p> <p>「ふふふ。『パパとママの準備教室』に行ったのもこれくらいの頃よね。」</p>

<p>ねんじ りえ</p> <p>ナレーション</p> <p>「パパとママの準備教室」に 参加して (背景で大勢の人がざわざわし ている)</p> <p>プレパパAさん</p> <p>プレパパBさん</p>	<p>「そうそう。色々勉強できて、ためになった(良かった)なー。」</p> <p>「うん。それに、グループワーク(参加者交流)があるから、自分たちと同じ、区内で妊娠中の夫婦と話しができたたり、なんだか心強かったわよね。」</p> <p>練馬区<small>ほけんそうだんじょ</small>の保健相談所では、『パパとママの準備教室』<small>かいさい</small>を開催しています。赤ちゃんの沐浴実習(お風呂に入れる実習)や赤ちゃんへの接し方はもちろん、妊娠中のママと同じ体験ができる、妊婦ジャケット着用による妊婦体験など、様々な体験ができます。</p> <p>「自分も子どもが生まれてきたらどう手伝っていこうかなあという意識が身<small>み</small>生えてきました。」</p> <p>「父親ってなかなか言われないと何をどうしたら良いかわからないことが多いのではないかと思います。今日は沐浴<small>もくもく</small>の体験がメイン<small>(主要)</small>でした。持ち方、手順なども含めて一個一個、非常にいい経験になりました。」</p>
---	--

・ ・ ・ 妊娠後期 ・ ・ ・

<p>ナレーション (背景で音楽が流れる)</p> <p>助産師<small>じょさんし</small>さんから パパへのメッセージ</p>	<p>妊娠28週、8か月頃になると、赤ちゃんの身長は35cm、体重は1200g程度に成長してきます。ますます、ママのお腹も目立ち始め、胎動<small>たいどう</small>も力強くなってきます。</p> <p>お腹が大きくなるにつれてママの身体にも負担がかかり、腰痛<small>ようつう</small>、便秘<small>べんぴ</small>、動悸<small>どうま</small>や息切れ、頻尿<small>ひんにょう</small>などの症状が出てきます。</p> <p>妊娠36週、10か月からの妊婦健診は、1週間ごとになります。赤ちゃんも、身長50cm、体重3000g程度になり、生まれてくる準備に入ります。</p> <p>8か月頃には、赤ちゃん用品を準備したり、出産に向けて準備を整えていきましょう。お仕事をしているママは、産前6週間から産休に入りますので、やっと落ち着いて準備できる頃だと思えます。</p> <p>パパも、準備の際は相談にのったり、買い物に協力してもらえると、ママも助かります。</p> <p>脚<small>あし</small>のむくみや腰痛<small>ようつう</small>もできますので、パパの温かい大きな手で、マッサージしてもらえると、ママも嬉しいですね。</p>
--	---

10 か月に入ると、出産に対する不安や緊張を感じるママも増えてきます。パパはゆっくりお話を聞いてあげてくださいね。臨月（10 か月）に入るといつ出産が始まってもおかしくない時期です。パパは、いつでも連絡が取れるように備えておきましょう。

先輩パパにインタビュー

「妊娠後期～出産が近づいて～」

先輩パパDさん
（長男4歳・次男2歳）

「結構不安でしたね。家の近くに親戚もいない状況だったので、必要な物も何が必要なのかわかりませんでした。自分が仕事をしていましたが、仕事との折り合いもどのように付けていけば良いのかもわかりませんでした。期待と不安だと、正直、不安の方が私の時は大きかったですね。」

先輩パパBさん
（長男8歳・長女5歳）

「あの時はもうワクワクでしたよね～。奥さんのお腹がこんなに大きくなるのか！みたいなの。大丈夫か！？みたいなの。いよいよ生まれるんだなあ～と思って、だいぶ楽しいというか。そういう気持ちはありましたね。ワクワク感って言うんですかね。」

ねんじ

「この頃はもうすぐ生まれてくる、まことの姿を想像しながら服を買いに行ったりしたんだよな。だんだん父親になるんだなっていう気持ちが湧いてきたりしてね。」

りえ

「へえー。私は、お産のイメージトレーニング（想像）をよくしていたなあ。」

ねんじ

「この出産間近の時期って、パパにもできることって何があったかな？」

りえ

「そうだなあ。子どもが生まれてからの生活について一緒に考えたり、話したりできたら嬉しかったかな。あとは、この子が生まれる前にもっとパパと出かけたり写真を撮ったり、二人での思い出づくりをしたかったな。」

ねんじ

「そうか！生まれてくる赤ちゃんのことばかりが気になってしまいがちだけど、出産前にちゃんと夫婦の時間について考えることも大事だよな。」

・ ・ ・ 出産期 ・ ・ ・

<p>ナレーション</p>	<p>出産が近づくと、「おしるし」という血液のまじったおりものがあったり、前駆陣痛という弱い子宮収縮<small>しきゅうしゅうしゆく</small>があったりします。赤ちゃんが骨盤<small>こつぽん</small>の中に下がってくるので、胃のあたりが空いた感じがしたり、排尿回数<small>はいにょう</small>が増えたりもします。夜間、睡眠が中断して目覚めることもあります。子宮収縮<small>しきゅうしゅうしゆく</small>が1時間に6回以上、間隔が10分以内になったら陣痛<small>じんつう</small>といい、出産開始となります。出産する施設に連絡をとり、入院するタイミング<small>はんだん</small>（判断）を相談しましょう。</p>
<p>助産師<small>じょさんし</small>さんから パパへのメッセージ</p>	<p>出産は、リラックス（気持ちを落ち着かせること）がとても大切です。パパが側<small>そば</small>にいられる場合は、陣痛<small>じんつう</small>が来たら、腰など痛い部分をやさしくマッサージしたり温めてあげたり、一緒に深呼吸<small>しんこきゅう</small>をしたりして、緊張<small>きんちよう</small>をほぐしてあげると良いですね。水分を補給<small>ほきゅう</small>したり、進行中でも食べられそうなものを準備したり、パパが協力できることは、たくさんあります。里帰り出産<small>さとがえりしゅつぱん</small>（妊婦の出身地（実家）での出産）のママもいるでしょうし、出産に立ち会う・立ち会わない、どちらにしても、頑張ってお産を終えたママと赤ちゃんを、たくさんねぎらって（感謝をして褒める、赤ちゃんを可愛がって）あげて欲しいです。</p>
<p>先輩パパにインタビュー 「いよいよ出産！」</p>	<p>先輩パパBさん (長男8歳・長女5歳)</p> <p>「出産に立ち会った時に一番覚えていることは、奥さんが陣痛室<small>じんつうしつ</small>に入っ て、『痛い、痛い』と言っていたので、腰のあたりをさすってあげまし た。でも奥さんに『違う！そこじゃない！』って言われてしまいました。 実際に奥さんのマッサージには貢献<small>こくけん</small>できなかったと思いますが、それで もそばにいたということで、役に立てたかなあとと思いますね。」</p>
<p>先輩パパFさん (長男2歳)</p>	<p>「めったにない地方出張と出産が重なりました。しょうがないですね。 仕事柄<small>しごとがら</small>、確実にこの日に休めるということもないので。立ち会う、立ち 会わないは正直言ってどちらでも良いと思うんですよね。そういう気持 ちがあれば良いし、もし立ち会えなかったからといって、そこで後悔<small>こうかい</small> する必要はないかなっていう気はしますけどね。」</p>
<p>ねんじ りえ</p>	<p>「陣痛<small>じんつう</small>が始まったって聞いた時は、僕も本当にドキドキしたよ！気が気 じゃなかった（落ち着かなかった）なあ。」 「私は『大丈夫だから安心してね』ってパパが声をかけてくれたのが嬉 しかったのよ。」</p>

<p>まこと</p> <p>ナレーション</p>	<p>「ばぶー！」</p> <p>子宮口が10cm開いてから、2、3時間かかって、いよいよ赤ちゃんの誕生です。赤ちゃんも狭い産道を体の向きを変えながら、少しずつがんばって下りてきました。(♪赤ちゃんの産声) しっかり産声を上げ元気に泣いてくれて肺呼吸が始まります。赤ちゃんとの初めての対面、嬉しいですね。</p> <p>その後、胎盤が出てきて、出産終了となります。</p> <p>出産直後は状態が変わりやすい時期なので、ママと赤ちゃんは、注意深く経過を見てもらいます。出産で頑張った身体を十分休めましょう。</p>
<p>先輩パパにインタビュー</p> <p>「<u>赤ちゃんのご対面</u>」</p> <p>先輩パパAさん (長男6歳・長女2歳)</p> <p>先輩パパFさん (長男2歳)</p> <p>先輩パパEさん (長男7歳・次男5歳)</p> <p>先輩パパCさん (長男6歳・次男3歳・長女1歳)</p>	<p>「(赤ちゃんと会って) その時にやっと本当に父親になったんだっていう感じがありました。」</p> <p>「赤くてしわくちやなんだなあって思いましたね。生きることのみので純粋な存在みたいな感じがして、感動的で写真を撮りまくりましたね。」</p> <p>「すごく苦しみながら生んでいたもので、妻への感謝がありました。ちゃんと育てられるのかなあっていう不安もありました。でも落ち着いてから、本当に親になったんだなあっていう実感が湧いてきて、喜びや新鮮な気持ちを感じました。」</p> <p>「生まれてすぐ、へその緒を切って、ベッドの上に寝かせてもらっている時に、指をぎゅーっと握ったところを写真に撮りました。生まれてきてくれたんだなあと実感しましたね。」</p>
<p>りえ</p> <p>ねんじ</p> <p>まこと</p>	<p>「初めてまことを胸に抱えたときは、言葉に言い表せないくらい感動したなあ(感動の涙を流す)。」</p> <p>「うん、うん(感動の涙を流す)。」</p> <p>「ばぶー！」</p>

・ ・ ・ 育児期 ・ ・ ・

<p>ナレーション</p> <p>りえ</p> <p>ねんじ</p> <p>りえ</p> <p>ねんじ</p> <p>りえ</p> <p>ねんじ</p>	<p>いよいよ待望^{たいぼう}の赤ちゃんとの暮らしがスタートします。赤ちゃんの成長は個人差がとてもあります。泣くことで、お腹がすいたり眠かったり、いろいろな気持ちを表します。思っていたよりも寝なかったり、抱っこしていないと泣いたりもするので、退院して間もなくの頃は、大変だな、と思うママが多いです。パパは早めに帰宅するようにして、ママの話を聞くようにしましょう。また家事^{かじ}をしたり、赤ちゃんにかかわってあげることも良いでしょう。</p> <p>「まことが生まれてから病院にいる間は、先生や看護師^{かんごし}さんに見ていただいていたから安心してたけど、家では、寝たと思ったらすぐに授乳^{じゆにゅう}だし、全然眠れなくて、体はもうフラフラ。」</p> <p>「ママのこころとからだが不安定になるこの時期は、パパのがんばりどきだよね。」</p> <p>「そうそう！」</p> <p>「そうしたら、パパが赤ちゃんのおむつ替えをしたり、率先^{そつせん}して家事^{かじ}をするのがママにとっては良いのかなあ？」</p> <p>「そうね。それも嬉しいけれど、パパだって仕事が忙しかったりして、難しいことだってあるわよね。ママとちゃんと向き合っ、話を聞いてくれるだけでも、ママの気持ちはとっても楽になるのよ。」</p> <p>「う～ん、耳が痛い（聞くのがつらい）。」</p>
<p>ナレーション</p>	<p>産後^{さんご}のママは、睡眠不足と急激^{きゅうげき}なホルモン（人間の身体で作られる分泌物）の変化で気持ちが不安定になりがち。ちょっとしたことで悲しくなったり憂鬱^{ゆううつ}（気分が落ちる、暗くなる）になったりすることがあります。これを“マタニティ・ブルーズ”といいます。パパは、赤ちゃんを産んだ後のママの心がとてもデリケート（繊細^{せんさい}）であることを十分理解して、いたわりの気持ちを持って、ママに関わ^{かか}って欲しいと思います。</p> <p>生後3～4か月頃になると、ようやく首が座り、アー、ウーといった喃語^{ねんご}（赤ちゃんが話す言葉）も、しっかり話すようになります。パパやママに反応してもらえると、赤ちゃんも嬉しい気持ちになりますので、声をかけたり、あやしてあげると良いでしょう。</p>

先輩パパにインタビュー

「子どもが生まれて

～パパにできること～

先輩パパDさん
(長男4歳・次男2歳)

「(パパは) 夜も寝れなくなるでしょうし、でも仕事には行かなきゃいけないし。嫁も一日中(家の中に) いるからきっとストレスになるだろうし、なるべく(妻に) 息抜きのために外出をしてもらうよう考えていましたね。」

先輩パパEさん
(長男7歳・次男5歳)

「(妻は) 子育てでいっぱいいっぱいという感じでしたよね。常に疲れてましたし。沐浴とかはやりました。保健相談所とかで教わったことについては、沐浴の練習をしたりとか、(自分が) そうするのはやるものだろうなと思ってやっていたんですけどね。」

先輩パパBさん
(長男8歳・長女5歳)

「どちらかという、家事、育児をパパはママに任せ気味なところがあると思います。家事、育児に対してもまず自分自身(パパ)の自主性、まず自分で一人でやるという目線でとらえて、取り組むようにしていました。ママがやってくれていることに対しては、パパができないことをママがサポートしてくれているという感じでいました。そうすると、(妻が) ちょっとやってくれたことにも、感謝の言葉が出たり、やってくれてありがとうという気持ちになってきます。それ以降は自分が家事、育児に対して自主性を重んじるっていうのは意識するようになりましたね。」

先輩パパFさん
(長男2歳)

「二人の関係は、話す話題の中心が子どもに関係したことが圧倒的に多くなりましたね。生むのは奥さんだし、最初は授乳したりということは、圧倒的に女性の方ができることが多いと思うんですよね。役割的にもそうだと思うし。やっぱり旦那さんが一番何ができるかなと考えると、話を聞いてあげることだと思うんですよね。一番簡単だし、一番やりやすいことだと思います。掃除した方がよいとか、家事を分業した方がよいというのは、結果としてそうなれば良いと思います。でも、一番簡単なのは話を聞いてあげることだし、愚痴を聞いてあげることだと思います。ストレスを溜めないようにしてあげるのが一番シンプル(簡単)で、まず入口としてはやりやすいことかなとは思っていますね。」

ねんじ

「まことはママが抱っこしないとすぐに泣いちゃうから、とにかく接し方が分からなくて困ったんだよなあ。」

りえ

「そうそう。でも、パパがミルクを作って飲ませてくれたり、お風呂に

<p>ねんじ</p> <p>りえ</p>	<p>入れたりしているうちに、少しずつパパにもなつくようになったんだよね。」</p> <p>「それで、僕もパパになったんだなあって、少しずつ実感が出てきてね。それに、子育ての本を読んだり保健相談所の電話相談を利用したりして、いろいろ勉強したんだよ。」</p> <p>「偉い！」</p>
<p>ナレーション</p>	<p>ママの体調や、赤ちゃんの成長・発育・健康に関する事など、子育てについて困ったこと、心配なことがあった時は、お住まいの地域の担当の保健相談所にお電話ください。相談は、保健師、栄養士、歯科衛生士が担当します。</p> <p>生後4ヶ月までに、赤ちゃんが生まれたすべての家庭を助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんとママの健康状態や生活の様子をうかがいます。育児や産後のこころとからだの悩み・不安など、なんでもご相談ください。子育て支援に関するサービスの紹介なども行います。</p> <p>保健相談所では、乳幼児と保護者を対象に、身長・体重測定のほかに育児相談・栄養相談・歯科相談に応じる「育児栄養歯科相談」の事業をしています。各保健相談所で行われていて、保健師や管理栄養士、歯科衛生士が相談に当たります。</p>

・ ・ ・ 遊び場 ・ ・ ・

<p>ねんじ</p> <p>りえ</p> <p>ねんじ</p>	<p>「練馬区には、子どもと一緒に遊べる施設がたくさんあるよね。」</p> <p>「そうそう！パパもお休みの日にまことを連れて行ってるよね。」</p> <p>「子どもを連れてきているパパもいるし、楽しく遊べるんだ！」</p>
<p>ナレーション</p>	<p>子育てのひろばは、0歳から3歳までの乳幼児と保護者が自由に遊べて、同じ年齢の子を持つ親同士が交流しやすい遊び場です。子育てのひろばには、児童館や子ども家庭支援センターなどで実施している、「ぴよぴよ」があります。その他にも学童クラブの空いている時間を利用し</p>

	<p>た「にこにこ」や、民間の子育てひろばなどもあります。 詳しくは区のホームページをご参照ください。</p> <p>区内には、緑豊かな公園や児童遊園^{ゆうえん}が400か所以上あり、子どもとの散歩や、外遊びが楽しめます。中には、外遊びリーダーとともに思いっきり遊べるおひさまびよびよを実施している公園や、区立こどもの森などがあります。</p> <p>ぜひ、お子さんと一緒に足を運んでみてください。</p>
--	--

・・・エンディング・・・

<p>りえ ねんじ</p> <p>りえ</p> <p>ねんじ 三人で</p>	<p>「いろんな先輩パパのお話が聞けてとても勉強になったね。」</p> <p>「そうだね。でも、個人や家庭によっても考え方は様々だから、夫婦でじっくり話し合うことが大切だね。」</p> <p>「そうね！それじゃあパパ、そろそろ三人でお散歩に行きましょうか！」</p> <p>「いいね！それではみなさん」</p> <p>「さようなら（まこと『ばぶー』）！」</p>
<p>先輩パパにインタビュー</p> <p>「パパになってよかったこと」</p> <p>先輩パパFさん (長男2歳)</p>	<p>「今までは自分の親とも、滅多^{めった}に会わなかったり、(住んでいるところが)遠くはないけれど、年に一回会うか会わないくらいでした。子どもが生まれてからは向こう(親)がこっち(自分たちのところへ)来たりとか、こっち(自分たち)が向こう(親のところ)に行ったり、頻繁^{ひんぱん}に会うようになりました。私の両親や、嫁さんの両親と、改めて交流が持てたってということですかね。」</p>
<p>先輩パパBさん (長男8歳・長女5歳)</p>	<p>「もともと自分が埼玉出身で、練馬に今住んでいて、地域に友達がいないんですよね。地域に友達ができたっていうのは、自分的にすごく大きいです。仕事の面でも、いろいろ共通の(話題)というか、そこで関連付いたり(いろいろな人と関係ができた)とか。自分の中の世界、友人の付き合いもそうですけど、すごく幅が広がりました。その辺はやっぱ父親になってよかったかなあとすごく思いますね。」</p>
<p>先輩パパEさん (長男7歳・次男5歳)</p>	<p>「一つは、妻も含めて家族になったということです。子どもがいなければ、家族になってもどちらかといえば(妻とは)恋人気分のままでいたんだと思うんです。子どもが生まれて、苦労もたくさんありましたが、</p>

	<p>その苦労があったからこそ分かち合えるものが生まれて、妻と子どもがいて家族ができたなあと思いました。(妻や子どもと)一緒に暮らしていけることがすごい幸せだなあっていうことを実感できたこと。</p> <p>二つ目は、『子どもは地域のパスポート』と言います。子どもがいなかったら、地域に関わるきっかけがないので、子どもがいてくれたことで自分の人生が広がって、すごく豊かになったなあと思いますね。」</p>
--	--

— END —