

該当頁	イントロダクション
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・パパちからが求められている理由を理解する。 ・家事、育児、介護、地域活動への積極的「参画」を決意してもらう。
読み原稿	<p>これから、皆さんがパパちからを身につけるために、家事・育児・介護・地域活動の4分野について学んでいただきます。そして、家事・育児・介護・地域活動への積極的な「参画」を決意いただきたいと思います。参画とは事業や計画などに加わることです。単に加わる（参加）ではなく、家事や育児、介護、地域活動等へ計画段階から加わり、力を発揮いただきたいと思います。皆さんのこれからの人生がよりよいものになるために、パパちからの重要性を理解し、知識やスキルを深めていきましょう。</p> <p>それでは、イントロダクションを開いてください。 パパちからが求められています。 なぜ、パパちからが求められるのでしょうか？その理由を2つ紹介します。 理由の1つめは「女性活躍推進法の施行」です。 女性活躍推進法は平成28年4月1日に施行されました。豊かで活力ある社会を実現するためには、働いている、または働こうとする女性の個性と能力が発揮されることが重要です。この法律は、女性に対する採用、昇進等の機会を積極的に提供することや、職業生活と家庭生活の両立を図るために必要な環境を整備することなどを基本原則としています。男女を問わず、長時間労働などを前提とした従来の働き方を見直し、仕事と生活の調和の実現に取り組むことが求められています。 女性が活躍するためには男性の家事・育児等への参画がカギとなります。男性が、家庭での責任を女性と分かち合うようになれば、その分、女性が社会に参画していくためのハードルは低くなり、女性の活躍が推進されます。 理由の2つめは「日本のパパは圧倒的に家事・育児にかかわる時間が少ない」ことです。日本と欧米主要国における6歳未満の子どもを持つ夫の1日当たりの家事・育児関連時間を比較すると、日本の1時間程度に対し、各国は2時間半から3時間20分程度と約2～3倍の差があります。そのうち育児に費やす時間は、日本の39分に対し、各国は1時間程度と約1.5倍の差となっています。男女間で比較すると、日本の夫の家事・育児関連時間は1時間程度であるのに対し、妻は7時間41分とその差は約7倍です。「夫の家事・育児関連時間を平成32年までに2時間30分」という目標にはまだ乖離があります。</p> <p>このように、パパちからが求められていますが、固定的性別役割分担意識から男性が仕事中心の生活になっている場合や、男性の家事等の知識やスキル不足などから家事等への参画が進んでいないのが現状です。そこで、このテキストを通して、家事や育児、介護、地域活動について必要な知識やスキルを学び「パパちから」をこれまで以上に発揮してください。</p>

該当頁	家事編 I
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・実際、自分がどれくらい家事をやっているか現状把握してもらう。 ・共働き世帯数が年々増加しているが、妻の家事分担割合がまだまだ高いことを知り、受講生が今後、どう家事に関わっていくかを考える。
読み原稿	<p>家事編 I を開いてください。</p> <p>【家事やってますか？チェックリスト】をやってみましょう。 それぞれの家事項目について、「ほぼ毎日する」「時々」「やればできるがしない」「できない」のどれかあてはまるものを選んでチェックしていきます。</p> <p>さあ、やってみましょう。 (書く時間を与える。受講生がチェックし終えたことを確認する。)</p> <p>いかがですか？家事をたくさんやっていたか？それともあまりやっていませんでしたか？まずは家事をどれくらいやっているか、現状把握が大切です。現状把握ができれば、次に家事ができるようになることを 3 つのポイントにまとめています。家事について、「時々をほぼ毎日にするこゝと」、「やればできるがしていないことをやってみるこゝと」、「できないことにチャレンジするこゝと」が大切です。</p> <p>【共働き等世帯数の推移】のグラフをご覧ください。 共働き世帯は年々増加し、平成 9 年以降、「男性雇用者と無業の妻から成る世帯」を上回り、平成 28 年において雇用者の共働き世帯数は、男性雇用者と無業の妻から成る世帯数の約 1.7 倍に達しています。それに対して、【6 歳未満の子どもを持つ夫の家事・育児関連行動者率 (週全体 1 日あたり)】のグラフからは、84.5%が家事を、69.1%が育児を行っているという結果が出ています。このことから、妻の家事・育児等の負担割合が高いと言えます。</p> <p>共働き世帯の増加、さらに、核家族世帯も増加している今、頼れる親や親族が近くにおらず、家事・育児等の担い手が限られている家族が増加しています。このような社会構造の変化から、男性も女性同様、家事・育児等に関わっていく必要がこれまで以上に高まっているといえます。</p> <p>さあ、もう一度、チェックリストを見返してみましょう。明日から何かひとつ、できる家事を増やしてみませんか？</p>

該当頁	家事編Ⅱ
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・家事の中でも調理に興味を持ってもらう。 ・食事や調理を通して、子どもと一緒に食事の大切さを理解する。
読み原稿	<p>家事編Ⅱを開いてください。</p> <p>家事には様々な種類がありますが、その中でも料理（調理）について考えたいと思います。突然ですが、子どもと一緒に料理にチャレンジしたことがある方いらっしゃいますか？その時、どのような料理を作りましたか？（したことがあるという方がいらっしゃったら、どのような料理を作ったか聞いてみる）</p> <p>子どもと一緒に何か作ってみることは皆さんの料理の腕前をあげるだけでなく、子どもに「食べること」や「食べ物」に興味を持たせるきっかけとなります。</p> <p>例えば、子どもと一緒にカレーを作ることになったとしましょう。カレーの野菜などは形に気を遣わなくていいので、3歳以上の子どもであれば包丁に気をつけながら切ってもらうのもよいかもかもしれません。大きい野菜が入っていた人は大当たり！など、食事が楽しくなります。苦手な野菜が食べられるようになったり、食事の会話が弾んだりいいことづくめです。</p> <p>「食事を楽しく食べる」ことが大切です。</p> <p>家族と一緒に食べる食事の時間は楽しいですか？実は子どもの好き嫌い以上にとても重要なことです。楽しい食事は食欲をわかせる、摂取した栄養素の吸収を促してくれます。同じ食事をひとりで食べた時と、家族で食べた時では、栄養素の吸収率に大きな差が出ます。食事の時間が説教の時間になったり、夫婦げんかの場になったりしていませんか？</p> <p>「食事を楽しく食べる」という簡単なようで難しい食習慣を、家族で実践してみませんか。少々の嫌いな食べ物は食べなくても、他に同じ栄養素を持った食べ物を摂取すれば大丈夫です。また、調理の方法を変えることで嫌いな食べ物を食べることができるかもしれません。「食わず嫌いはなくそう」を合言葉に、家族で食事を楽しく食べることを心がけてください。そして、子どもが嫌いなものを食べることができたら、その時は思いっきり褒めてあげてください。</p> <p>【子どもの好き嫌いについて】</p> <p>栄養士の川井先生のアドバイスを掲載しています。ぜひ読んでみてください。また、川井先生から教わった簡単レシピをテキストに載せています。ぜひご家庭で作ってみてください。</p>

該当頁	育児編 I
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・「育児」は期間限定のプロジェクトと言われる理由、プロジェクトの全貌を理解する。 ・育児が男性に及ぼす好影響を知り、育児へ積極的に参画していく。
読み原稿	<p>育児編 I を開いてください。</p> <p>「育児」は期間限定のプロジェクトです。なぜ期間限定なのでしょう？ 子どもはあっという間に成長します。「育児はちょっとあとで、仕事が落ち着いたら手伝おう」なんて思っていると、その期間はあっという間に過ぎてしまいます。育児は期間限定のプロジェクト。困難も多いですが、そこには多くの感動と喜び、楽しみ、学びがあります。そして、子どもを通じて子どもの日々の成長を実感することで幸福感が増します。こんなやりがいあるプロジェクトをママだけに独り占めさせるのはもったいないです。</p> <p>【父親になったらこれをしよう！】3つご紹介します。</p> <p>1つめ。「パパになったら OS を入れ替える」 パソコンは新しいソフトを導入しても、それに対応していない古いバージョンの OS のまま立ち上げると不具合をおこします。これは育児も同じです。まずは自分の中の OS を「パパ OS」に入れ替えましょう。</p> <p>2つめ。「育児は義務ではなく、楽しい権利！」 仕事も育児も義務だと思いながらやっていたらつまらないものになります。パパの役割・居場所を作り、わが家を帰りたくなるホームにしましょう。義務だと思うから「サービス」という認識が生まれます。家族サービスにさよならしましょう。</p> <p>3つめ。「子育て/パパは仕事もデキル」 育児をすることで、仕事とのバランスを保つための「時間管理」や「リスクマネジメント」さらには家族との「コミュニケーション力」の3つの能力が向上します。育児に主体的に関われれば学びも大きく、仕事に好影響をもたらすこと間違いなしです。</p> <p>平成 26 年に内閣府が全国 20 歳以上の男女 5,000 人（有効回収数 3,037 人）を対象に「あなたは、男性が家事・育児を行うことについて、どのようなイメージをお持ちですか。この中からいくつでも選んでください。」と複数回答可で聞いたアンケート結果を載せています。「子どもにいい影響を与える」と回答した方の割合が最も高くなっています。男性が家事や育児に参画することにより、夫婦で過ごす時間が増え、満足度の向上や子どもへの好影響につながると考えられます。また、家事や育児の多様な経験が段取り力やコミュニケーション力、マネジメント力等仕事を進めるうえで求められる能力の向上や、多様な価値観の醸成通じて職務における視野を広げるなど、男性自身のキャリア形成にも好影響を及ぼします。</p> <p>最初にお伝えしたように育児は期間限定のプロジェクトです。またとないチャンスを逃さず、積極的に参画していきましょう。</p>

該当頁	育児編Ⅱ
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・親子のスキンシップ、子どもとのふれあいの重要性を理解する。 ・効果的なスキンシップの方法を考え、スキンシップも期間限定であることを理解する。
読み原稿	<p>育児編Ⅱを開いてください。</p> <p>親子のスキンシップ、子どもとのふれあいは、親子の愛情を深めるために大切です。でも実はそれだけではありません。子どもの自立を促し、賢い脳と心の成長に大切な役割を果たしています。</p> <p>子どもの脳を育てるには、身体感覚や感情・感覚といった心の面を先にしっかりと育てていくことが大切です。では、心を育てるには何をすればいいのでしょうか？答えは簡単です。スキンシップです。</p> <p>スキンシップをたくさん受けた子どもは、愛情に深く優しい子どもになる、協調性がある、ストレスに強い、賢い脳をつくる、社会性が高い等の傾向が見られます。なぜこうした効果があるのか？それは、スキンシップにより「幸せホルモン」や「愛情ホルモン」とも呼ばれる「オキシトシン」が分泌されるからです。オキシトシンとは脳下垂体後葉から分泌されるホルモンのことです。</p> <p>子どもが親からスキンシップをたくさん受けて、オキシトシンが正常に分泌されると、信頼関係が育ち、情緒が安定し、心が満足し、自立につながります。反対にスキンシップ不足でオキシトシンの分泌が不十分だと、怒りや恐怖心、攻撃性が高くなり、感情のコントロールができず、キレやすい状態になります。</p> <p>親子のスキンシップ、子どもとのふれあいの重要性を理解いただけただけでしょうか？それでは次に効果的なスキンシップについて考えます。</p> <p>子どもとスキンシップを普段行っていますか？昨日1日を振り返って、子どもとのスキンシップを思い出してみましょう。</p> <p>子どもが乳幼児であれば、定番スキンシップである抱っこする、手をつなぐ、くすぐったり、膝にのせたり、肩車したり、スキンシップの方法がすぐに見つかると思います。学童期（小学生）になると定番スキンシップにアレンジを加えつつ、お父さんとスキンシップやふれあい遊びができる時期です。でも、思春期（中学生）になるとスキンシップやふれあい遊びを積極的にするという事は難しくなります。</p> <p>つまり、親子のスキンシップやふれあい遊びも期間限定プロジェクトといえます。子どもの自立を促し、賢い脳と心の成長のために期間限定の親子のスキンシップ、しっかりとやってみましょう。</p>

該当頁	介護編 I
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険のしくみを理解する。 ・介護サービスを利用するための方法を理解する。
読み原稿	<p>介護編 I を開いてください。</p> <p>介護保険は、皆さんがいつまでも安心して暮らせるようにするための制度です。ただ、健康保険と同じように保険料さえ支払っていれば誰でもすぐに利用できるというものではありません。介護保険のしくみと、介護サービス利用のための方法を理解しましょう。</p> <p>介護保険は、40 歳以上の方が加入者として、保険料を出し合い、介護を必要とする方がサービスを利用できるしくみになっています。しくみ図をテキストに記載しています。ご確認ください。</p> <p>介護保険の被保険者は、年齢で 2 つに分けられます。65 歳以上の方を第 1 号被保険者といいます。介護サービスを利用できるのは介護が必要と認定された方です。病気やけがなど介護が必要になった原因に関わらず、介護サービスの対象となります。</p> <p>また、医療保険に加入している 40～64 歳までの方を第 2 号被保険者といいます。介護サービスを利用できるのは老化が原因とされる病気、もう少し詳しくいうと、心身の病的加齢現象との医学的関係があると考えられる疾病（特定疾病）により介護が必要と認定された方です。特定疾病には 16 種あります。</p> <p>次に、介護サービスを利用するには要介護認定の申請が必要です。まず、本人または家族が市町の介護保険担当窓口で申請します。申請するときに必要な書類として、要介護・要支援認定申請書、65 歳以上の方は介護保険被保険者証、40～64 歳までの方は加入している医療保険の被保険者証、主治医名と医療機関名が記載された意見書です。</p> <p>その後、調査→審査と進み、市町が認定を行います。原則として申請から 30 日以内に市町から認定結果通知書と介護保険証が届きます。通知書と介護保険証で、要介護状態区分（非該当、要支援 1・2、要介護 1～5）、認定の有効期間などを確認します。要支援 1・2 の方は介護予防サービスを利用します。要介護 1～5 の方は介護サービスを利用します。</p> <p>認定後は本人の希望や状態に応じた介護サービス計画（ケアプラン）を立て、サービスを利用します。サービスを利用した場合、原則として費用の 1 割または 2 割を負担して、9 割または 8 割が介護保険から給付されます。引き続きサービスを利用したい場合には、介護保険証に記載の認定の有効期間が終了する前に、更新の申請をします。なお、ケアプランの作成および更新手続きはケアマネジャーにお願いすることが多いです。</p>

該当頁	介護編Ⅱ
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・介護を自分のこととして考えるきっかけを持つ。 ・仕事と介護の両立を考える。
読み原稿	<p>介護編Ⅱを開いてください。</p> <p>子育てと比べて、介護はある日突然やってきます。次の物語に登場するパパはあなたです。自分のこととして考えてみましょう。</p> <p>ショートストーリー「介護は突然やってくる！」を読んでみてください。 （参加者数名にお願いして、読んでいただくのもよい。）</p> <p>さあ、パパは何を考えて、どう動けばよいでしょうか？少し考えてみましょう。 （考える時間を与える。）</p> <p>パパの今後の動きの一例をご紹介します。おじいさんは 85 歳なので介護保険の申請ができます。パパはまず居住地の地域包括支援センターに相談に行き、申請方法を教えてもらいます。必要書類を準備し、市町の介護保険課に要介護認定の申請を行います。そこで、市町内の居宅介護支援事業所が記載された書類を受け取り、どこの事業所にするか家族と相談して決めます。市町からも訪問調査についての連絡が入ります。</p> <p>どう動くかについての一例は今、説明した通りですが、周囲の人（経験者）に聞く、病院の地域連携室に所属するソーシャルワーカーに相談する、市役所や近所の介護施設に勤めている職員等に聞く等、情報収集も大切になります。情報を集め、整理し、今後の動きを考えます。また、どういった介護を望むのか、家族それぞれの生活がどうなる（どうなりたい）か、それらも今後の方向性を考えるうえで重要な要素になります。</p> <p>また、介護・看護を理由として過去 1 年以内に離職した者の状況を、総務省「労働力調査（詳細集計）」により見ると、平成 28 年には 9 万人となっており、その内訳は、女性 7 万人、男性 2 万人であり、女性が 8 割近くを占めています。つまり、家事・育児だけではなく、介護や看護も女性に偏っていることがうかがえます。介護にもパパちからが求められています。介護はまだまだ先のことと思わずに、この機会にぜひ自分のこととして考えてみましょう。</p>

該当頁	地域活動編 I
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動へ参画する意義を考える。 ・地域活動へ参画していくための方法を考え、一歩踏み出してみる。
読み原稿	<p>地域活動編 I を開いてください。</p> <p>皆さんの中で、地域活動を行っている方はいますか？行っている方はどのような地域活動をしていますか？ （地域活動を行っている方がいらっしゃったら、どのような地域活動を行っているか聞いてみる）</p> <p>地域活動を行う男性を対象とした意識調査によると、40 歳代以下の男性が地域活動を始めたきっかけとしては「子育て」や「子どもの誕生」が挙げられています。育児は男性にとっても地域とのかかわりを持つ大きな契機といえます。</p> <p>地域活動は新たなネットワークを構築することができます。地域活動を通じて、地域との絆を深め、シチズンシップを獲得することは男性にとっても重要です。シチズンシップとは「市民としての意識と行動力」。他人を尊重し、社会の中で円滑な人間関係を維持するために必要なことです。</p> <p>地域活動をこれから始める人に、地域活動デビューの場としては PTA 活動や子どものスポーツ少年団活動、自治会の活動、お父さんサークルやおやじの会などがあります。既存のグループやサークルに入りにくい時には、まず、同じ保育園や小学校のパパに話しかけてみることからスタートしましょう。話しかける話題は子どもが提供してくれるはずですよ。「うちの子、今こんな遊びにはまっているんだけど、〇〇さんの子どもさんはどうですか？」など、子どものことがきっかけで話が弾むかもしれません。そして、仲良くなったら、FB やインスタなど SNS を利用して、互いに近況を報告します。年に数回、家族で BBQ やパパ飲み会などを開催するのもよいでしょう。ぜひ、家庭でも職場でもない「パパ友つながり」を作ってみてください。</p>

該当頁	地域活動編Ⅱ
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動の効果・成果について知識を深める。 ・「あなたにとって地域活動の意義とは？」の答えを考えてみる。
読み原稿	<p>地域活動編Ⅱを開いてください。</p> <p>地域活動の事例を紹介しています。2つの例をそれぞれ読んでみてください。 (読む時間を与えて、読み終わったことを確認する。)</p> <p>事例のふたりに共通して言えることは「楽しいから地域活動をやっている」ということです。地域のため、子どもや保護者のためにやっているということは後からついてくることで、まず、「やる本人が楽しんでやっていることが大切」というメッセージが込められています。地域活動をすると自分の時間が取られてしまったり、めんどくさいことが多かったりするの事実です。でも、それ以上の楽しみがあり、人とのつながりを持つことができることにふたりとも魅力を感じています。</p> <p>さらに、【地域活動に参加したことの自分自身への効果・成果としてあてはまるもの】のグラフをご覧ください。地域活動が自分自身にもたらした変化については、「地域のさまざまな人とのつながりができた」、「価値観を共有できる仲間ができた」を挙げる割合が多くなっています。</p> <p>これらをふまえて、「あなたにとって地域活動の意義とは？」を考えてみましょう。</p>

該当頁	まとめ
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・パパが「家事・育児・介護・地域活動」に積極的に参加するために必要なことを知る。 ・夫婦間のコミュニケーションが大切であることを理解し、パートナーシップを構築するための方法を考える。
読み原稿	<p>まとめの頁を開いてください。</p> <p>平成 28 年の内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」より、パパが「家事・育児・介護・地域活動」に積極的に参加するために必要なこととして、「夫婦や家族間でのコミュニケーションをよくはかること」や「男性による家事・育児などについて、職場における上司や周囲の理解を進めること」が多い回答となっています。つまり、家庭でも職場でもコミュニケーション力が問われます。そして、「男性が家事・育児などに参加することに対する男性自身の抵抗感をなくすこと」も大切です。家事や育児について、やってみたら意外と楽しかった！という経験はありませんか？職場中心の意識やライフスタイルを見直し、家事・育児・介護等に積極的に参画しましょう。</p> <p>ところで、家事・育児・介護・地域活動のこと、また、それぞれの分担について、夫婦で話し合ったことはありますか？</p> <p>(問いかけてみて、問いに答えてくれそうな方がいらっしゃったら聞いてみる。)</p> <p>パパが家事・育児・介護・地域活動に積極的に参加する上で、一番大切なのは夫婦間のコミュニケーションを活性化し、パートナーシップの構築をすることです。夫婦間での話し合いを促し、家事・育児等の分担を可視化することを目的としたワークシート「夫婦が本音で話せる魔法のシート〇〇家作戦会議」が平成 28 年に内閣府で作成されました。日々の項目を洗い出し、どのようにシェアし、お互いに支え合うのがよいのかを確認し合うためのコミュニケーションツールです。平日の家事・育児時間が長い男性ほど、夫婦で家事・育児の分担や配偶者の就業継続などについて話し合って納得した割合が高いとの調査結果も出ています。また、妻とよく話す男性は「定年後や老後の楽しみや計画がある」と回答する方が多い傾向が見られます。</p> <p>それぞれのご家庭での役割を男女という性別で固定的に決めつけたり、他人に押し付けたりするのはなく、それぞれの個人や家族が主体的に考えていくことが大切です。「男性は仕事」と決めつけずに、男性が家事・育児・介護・地域活動に積極的に参画することは、これまで見てきたように、個々人にとってのみならず、広く社会にさまざまなメリットをもたらします。男性も女性も社会活動の選択の幅を広げ、いずれもが多様な生活を選択できるようにすることが大切です。いま一度、意識してほしいのは「父親であることを楽しむ」ということです。笑っているパパが家庭にいるからこそ、ママや子どもの笑顔も増えて、「家族の幸せ」につながります。家族の笑顔、家族の幸せのために、父親であることを楽しみつつ、皆さんのパパちからが存分に発揮され、さらに活躍することを期待しています。</p>