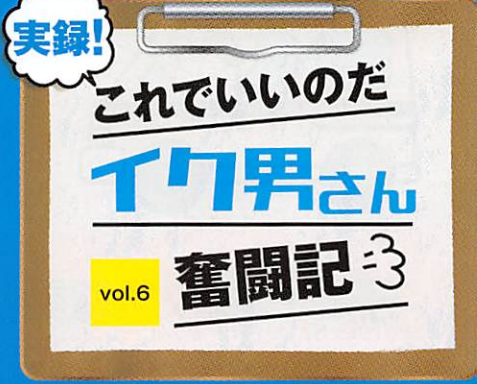


ひんまる × 福山市産業振興課



愛する子どもと愛するママのために(育)児を積極的に行う(男)。それがイク男！仕事と家庭を両立できるナイスガイ！



イク男さん Profile Name: 児嶋 利幸さん(44歳) 妻・長男(3歳)・次男(1歳)

寝不足になりがちな時期だからこそ妻と時間差で寝ることで、夜泣きに対応しました。

Q 育児休業中、大変だったことは？

次男はミルクの好みの温度がハッキリしていたので、適温に調節するのが難しかったです。また、夜泣きもあつて大変だったのですが、妻と少し生活リズムをずらすことで、家族で過ごす時間も睡眠時間も十分取れました。ぜひ夜泣きに悩んでいる方に実践してほしいです。



Q 育児休業を取得して良かったことは？

ちよつとしたことですが、寝返り、物を掴んで振るなど、日々成長する我が子の様子を、常に見守ることができたことです。また、一人目の時は育児に関わることで全てが未経験で不安でしたが、二人目の時は自信を持って育児に携われました。



Schedule table with 11:00起床, 12:00昼食作り, 14:00買い物, 15:00お風呂掃除, 16:00健康のためにウォーキング, 17:00お風呂, 18:00夕食作り, 19:00~自由時間・子守り, 22:00~奥さん就寝後、引き続き子守り, 4:00就寝

POINT 睡眠を良く取る

何事も睡眠不足なのが一番ダメだと思うので、パパもママもしっかり睡眠時間をとった方がいいと思います。また、2人目以降の子が生まれても、しっかり上の子ども構ってあげることが大切です。



おもちゃ王国 岡山県玉野市滝1640-1

見て・触れて・体験できるおもちゃのテーマパーク。たくさんのおもちゃで自由に遊べるおもちゃパビリオンは全18種類。0歳からでも楽しめ、雨の日でも遊べます。



ママからメッセージ



上の子のお世話や育児も協力してもらい、とても助かりました。もしまた子どもができたら、育児休暇を取ってほしいです。



妻の負担を減らしたかったのと、会社が育児取得を推奨しているのもあって、妊娠が分かってからは早い段階で会社に相談しました。給与面の不安はありましたが、会社から育児取得に関するアドバイスをいただき、育児休業給付金や保険料の免除などが受けられたので助かりました。

福山市発信

育パパ情報コラム

やってみよう 在宅ワーク

子どもがまだ小さいと、活発に動き回ったりしませんが、お昼寝の時間も長いので、意外とスキマ時間が発生したりします。そんな中、時間を有効活用するのに注目されているのが在宅ワークです。

在宅ワークとは、文字通り自宅です仕事をすることをいいます。ひと昔前までは比較的地味なイメージがありましたが、現代の在宅ワークは、すいぶんとおしゃれになっていきます。例えば記事の執筆や翻訳、中にはアプリ開発の仕事なんかもあったりして、パソコンやスマートフォン

福山市でも、9月25日(水)にE-FICORIMONにてWeb系在宅ワーク啓発セミナーを実施します。無料。昨年は100人近くの人が参加して、多くの人が収入を得られるようになりました。2歳以上の子どもさんの託児も対応できるので、ぜひ、参加してみてください。詳細は隣のページを見てくださいね。

ママさん必見ですよー!

