

# はじめに

## ～イクメン道場入門～

楽しく子育て笑顔かがやくまち——たかまつ

高松市では、まち全体で子育て・子育てを支援し、たくさんの笑顔かがやくまちづくりを目指し、総合的な子育て支援施策に取り組んでいます。

様々な子育て支援施策を実施するなかで、男性が自主的に地域・家庭生活に参画し、これまでの職場中心の意識やライフスタイルを転換するような取り組みが必要とされ、働き方の見直しによる仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進が求められています。

そこで高松市では、パパとして「子育て」をしていることに喜びを感じる男性を応援したい!という気持ちで、四国初の父親手帳である『たかまつ父親手帳イクメン道場』を作成しました。

イクメンとは、子育てを楽しみ、子育てに積極的に取り組むことで自分自身も成長する男性のこと、また、将来そんな人生を送ろうと考えている男性のことをいいます。

子どもは、日を追うごとに成長していきます。

「できることからで、かまわない。」

「今しかできないこと、今だからこそできることをやっぺいこう。」

そんな気持ちをもって、子どもの成長と共に感じる苦労を、また子どもを授かったからこそ感じる幸せをママと一緒に分かち合い、子育てを楽しんでください。

赤ちゃんの笑顔には、ママの笑顔が必要!ママの笑顔には、パパの笑顔が必要!

お互いの思いやりで楽しい家庭を目指していきましょう。

さあ、あなたもイクメン道場へ入門です!



# もくじと使い方

はじめに

- 1 もくじ
- 2 めざせイクメン! ワークライフバランス宣言 まんが
- 6 高松イクメン会議
- 10 PAPAになったら 何をしたらいいの?  
香川のママ 200人に聞きました!

## 初段

- 12 妊娠中～出産 part 1
- 14 妊娠中～出産 part 2

## 二段

- 16 0歳 0か月～3か月
- 18 0歳 4か月～7か月
- 20 0歳 8か月～11か月

## 三段

- 22 1歳

## 四段

- 24 2歳
- 26 MAMAのホンネ アンケート

## 五段

### 目指せイクメン! ワーク・ライフ・バランス宣言

- 28 おでかけ編
- 29 イクメンおでかけ体験記
- 30 料理編
- 31 今日はパパがお料理当番! しっぽうどん
- 32 今日はパパがお料理当番! カレー
- 33 今日はパパがお料理当番! マンパのけんちゃん
- 34 PAPAの実感 体験記
- 36 仕事と家庭編
- 37 パパ・ママ育休プラスなど

## 六段

### WLB記入シート

- 38 育児休業中・専業主婦(夫)がいる場合
- 40 共働き夫婦の場合

## NOTE

### 42～49 育児の記録・成長の記録

- 42 妊娠中
- 43 出産直前
- 44 お誕生
- 45 3か月
- 46 6か月
- 47 1歳
- 48 2歳
- 49 3歳

## NOTE

### 50 病気やけがの記録

- 51 かかりつけ医を記入しましょう

- 52 高松イクメン会議のみなさん — 編集後記 —
- 54 IKUMEN 高松市内の父親サークル紹介
- 56 パパの子育てお役立ちサイト  
おわりに



ワーク・ライフ・バランスに基づいて、子どものいる生活を記録しましょう。