



時間の使い方のちしるべ

育児も家事も、遊びにしても、費やせる時間をつくらなければ
「なんちゃってパパ」に向かってしまうかも…
一日の時間をどう管理していくか、
子どもが生まれたのを機にあらためて考えなおす人が多いようですよ。

STEP-1

ママは送り迎え。

パパが料理。

共働きの二人なら出勤時間・
帰宅時間の差で、それぞれでき
ることを分担すると◎



どちらかができる時に育
児をする、って考えもある
んだね。無理しなくてもい
いんだ！

STEP-2

時間があるうちに、積極的に育児！

どんな仕事にも、繁忙期とそうでない時期があ
るはず。時間に余裕がある時期は、積極的にママ
の代わりに保育園へ送り迎えなどをすると、
お互いの負担を軽減できますよ。

STEP-3

30分早く帰ろう

いきなり定時きっかり帰るのが難しければ、
まずは小さな目標を。出勤してから仕事を始め
るまで、ぼんやりしている時間がなが
確認してみよう。

STEP-4

子どもと話すために15分早く起床。

平日、なかなか子どもと向き合う時間がない人が
実践している日課。わずかな時間だけど、積み重
なっていていい親子関係を築いているとのこと♡

手伝う？
やる、ではなくて？

僕も休日は
育児を手伝ってるよ。

PAPA'S Memo

→ 育休を取ってみた。

上の子は小学生で、さらにお産を自宅近くでやることになったので、育休を3週間取得
しました。仕事が疎かになることが心配でしたが、思い切って休んでみると、どうでもい
い案件が本当に多いことがわかりました（笑）。そういうことに気づいたのも含めて、と
ても貴重な経験でしたよ（多摩区・Nさん）

Way To Be a Dad