



## 遊びのちしるべ

「小さい子の相手って苦手…」 「一緒にいて時間もたないのでは…」  
 そんな不安のあるパパたちも多いはず。  
 ご安心を。肩に力を入れる必要はありません。  
 ここでは特別なおもちゃなんかなくても  
 子どもと触れあえる方法をご紹介します。



子どもを  
笑わせるの、  
苦手なんだよね…

### STEP-2

#### 手遊びをしてみよう

拍手で音を出してみたり、  
指をいろいろ動かして顔に  
近づけてみたり。何だって  
遊びになる。

### STEP-3

#### スマホをおもちゃに

ダダをこねたりした時に頼りになるのがスマホ。  
でも、ただ渡すのではなく、並んで観たり、  
しゃべったり、一緒に遊ぶ道具として使おう。

### STEP-1

#### まずパパが笑顔であること

赤ちゃんは、こっちの表情をよく見てる。  
パパ自身楽しんでいれば、  
子どもも笑ってくれるはず！

「遊ぶ」って、  
遊びを通して  
コミュニケーションを  
とること。構えなくて  
いいんだよ。



大人にとっては  
遊びじゃないものでも、  
ゲームになるんだね。

食事の準備や掃除…  
いろいろありそう！



### STEP-4

#### 家事をゲーム化

普段は嫌がる片づけなどを、  
「どっちが先にしまえるか  
パパと競争！」とゲームに  
してしまおう！



#### PAPA'S Memo

##### → パパ友をつくらう！

皆さんが感じている子育ての悩みや疑問などは、隣にいるパパも同じように感じているはず。 「この歳になって友だち作りもなあ…」なんて恥ずかしがらず、積極的に声をかけ合ってみてください。パパたちが仲良くしているのを見ると、子どもも嬉しそうな顔をしますよ！（多摩区・Nさん）

Way To Be a Dad