

2022年9月29日
ピクスタ株式会社

育休取得パパ必見！ 助産師や先輩パパ・ママに学ぶオンラインイベント
「新米パパが絶対に知るべき10のコト」実施レポート
《10/1創設》「産後パパ育休制度(出生時育児休業制度)」に向けた育休パパ応援企画

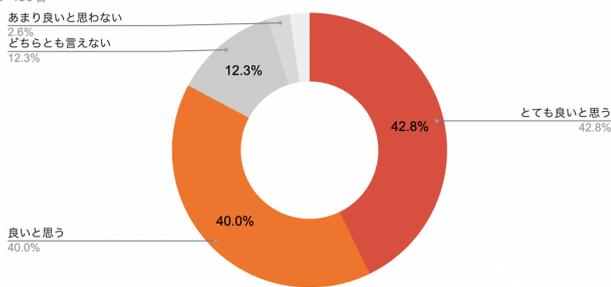
ピクスタ株式会社(東京都渋谷区 代表取締役社長:古俣大介、東証グロース:3416、以下「ピクスタ」)が運営する、家族・子ども向け出張撮影プラットフォーム「[fotowa\(フォトワ\)](#)」は、9月23日(金・祝)に、オンラインイベント《育休取得パパ必見！ 助産師さんと先輩パパ・ママに学ぶ「新米パパが絶対に知るべき10のコト」》を実施しました。



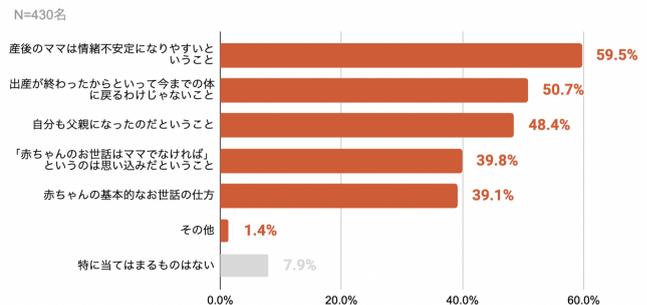
■ 実施背景とfotowaの想い

「fotowa」が運営するfotowa家族フォト総研が行った、「ママに聞く男性育休に関する調査」(0歳～7歳の子どもの持つ母親430人が対象)によると、8割以上の母親が「父親の育児休暇取得」に賛成しています。また、半数以上の母親が「産後のママは情緒不安定になりやすいということ」や「出産が終わったからといって今までの体に戻るわけじゃないこと」を知っておいて欲しいと望んでいることがわかりました。このことから、多くの女性が夫に「産後ママへの理解」を求めていることがみとれます。

育児・介護休業法の改正により、2022年4月1日より男性も育児休暇がより取りやすくなります。父親の育児休暇取得についてどう思いますか？
N=430名



夫に知っておいて欲しい(欲しかった)ことはありますか？(複数選択)
N=430名



<調査概要>

調査名: ママに聞く男性育休に関する調査

調査対象: 0～7歳の子どものいる母親430名 (0～1歳: 107名 / 2～3歳: 110名 / 4～5歳: 107名 / 6～7歳: 106名)

調査期間: 2022年4月14日～4月16日

調査方法: インターネット調査

調査元: [fotowa家族フォト総研](#)

そこで、年間約9,000件「[ニューボーンフォト\(新生児撮影\)](#)」を撮影し、産後のママの気持ちにも寄り添ってきた「fotowa」が、育休取得を志す男性たちに産後のママの心身の状態や、新生児について学べる機会を提供することにいたしました。

■ イベント当日レポート

9月23日(金・祝)に、ピクスタ本社でオンラインイベント《育休取得パパ必見！ 助産師さんと先輩パパ・ママに学ぶ「新米パパが絶対を知るべき10のコト」》が開催されました。登壇者には、助産師の濱脇文子先生、先輩パパの古俣大介(ピクスタ株式会社・代表取締役社長)、先輩ママの河野麻衣子さん、新米パパの黒木悠祐さん(株式会社ニット・フルリモート人事)の4人をお迎えました。

教えてパパ歴2ヶ月！ 新米パパに聞く産前・産後経験談

まず初めに、7月末にお子さんが誕生したパパ歴2ヶ月の黒木さんにお話を伺いました。

現在、1年間の育児休暇を取得中の黒木さんですが、長期間の育児休暇取得に抵抗はなかったといいます。「自分は良い親になれるのか？」という不安があったからこそ、しっかりと育児に向き合いたいと思ったこと、義姉夫婦の子育てが実家の支援があっても、非常に大変そうに見えたことが育児休暇取得の理由です。また、勤めている株式会社ニットの「新しい働き方を世の中に伝え、男性も女性も育休をとっていこう」という姿勢も黒木さんの1年間の育休取得を後押ししました。



過酷さや大変なイメージで語られることが多い新生児期の育児ですが、「育児がこんなに楽しいものとは知らなかった」と笑顔を見せる黒木さん。日々子どもの成長を感じられ、夫婦そろって子育てができる毎日はとても充実しているそうです。夫婦2人で協力して子育てしているからこそのお話が印象的でした。

新米パパが絶対を知るべき10のコト

お産、乳房外来、産後ケアまで幅広く従事し、これまで数千人の母子と家族のケアをしてきた助産師の濱脇文子先生に、ご夫婦ですべきことや、産後ママの身体と心のケア、赤ちゃんについて解説してもらいながら、登壇者の経験談をうかがいました。

1. 女性の愛情曲線

女性たちにライフステージごとに愛情の配分先の変化を回答してもらったある調査では、結婚直後は愛情の配分先のトップは夫ですが、子どもが生まれると子どもがトップの座につき、夫への愛情は下がっています。その後、徐々に回復していくグループと、低迷していくグループに二極化します。乳幼児期に「夫と二人で子育てした」と回答した女性たちの夫への愛情は回復し、「一人で子育てした」と回答した女性たちの愛情は低迷しています。夫婦の仲を保つためにも、出産前後は特に、妻への心くばりをして、「夫婦で一緒に子育て」することが大切です。

2. 産後ママの身体は全治2ヶ月の重傷者

出産後の女性は、10ヶ月かけて妊娠で変化した身体が2ヶ月で戻ることとなります。出産で身体に負担がかかった上、授乳や育児、ホルモンの関係で心身が痛んでいます。さらに、新生児の育児で寝不足が続き、慢性的に疲労が溜まっている状態です。濱脇先生によると、個人差はありますが、全治2ヶ月の重症患者のような状態だといいます。登壇者の河野さんも「産後想像以上に身体がボロボロでした。手術をしたので、お腹も痛いし、背中もすごく痛みました。」と語ります。特に、屈んで沐浴するという体勢が辛かったそう。パパ達は、産後ママの身体は思っている以上に辛い状態なことを頭に入れ、沐浴などパパができることを積極的に行いましょう。

3. 産後ママはガルガル期

産後ママはホルモンの変化で、メンタルが不安定な時期です。些細なことで、イライラしたり、悲しい気持ちや不安な気持ちになったりしてしまうことがあるそうです。産後に分泌されるオキシトシンというホルモンは、子どもに愛情を注ぐものなので、どうしても子ども以外は敵とみなしてしまい攻撃的になってしまうこともあるのだそう。パパ達は、ホルモンの影響で仕方がないことだと理解しましょう。3人の子育てを経験してきた古俣からは「対等な気持ちでアドバイスすると、イライラされてしまいました。パパは『自分ではできるバイトリダー』として妻を支えていくぐらいの立ち位置で接するのがおすすめです。」という意見も上がりました。



4. 新生児の基本的な知識

産後のイメージがつきやすいように、新生児の身体の特徴と1日のスケジュールをご紹介します。新生児の目は見えづらく、色彩がハッキリしていると見えやすい、触ってもらうのが大好きで、快・不快がわかる、身体に対して頭が大きく4頭身、体温調節が上手にできないなどの特徴があります。また、新生児の生活リズムは大人と全く異なり、授乳は2～3時間おきになるそうです。

5. 家事・育児をマスターしよう

「パパだからこそできる『赤ちゃんのお世話』があります！」と語る濱脇先生。オムツ交換で赤ちゃんの健康状態の確認をしたり、産後の身体が辛いママに代わって沐浴を行いましょう。沐浴は、パパもしあわせな気分になるのだとか。抱っこや遊びがパパと赤ちゃんとの愛着形成に繋がります。家事については食事の準備や洗濯・掃除・片付けなど「自分のことは自分でできるようになる」ということです。出産前から家事分担をしていた黒木さんからは、「もしまだ育休前の方は、出産後に慌てないように準備しておく」とのアドバイスも。慣れない食事準備が大変だったという古俣は「簡単に作れるミールキットなどを活用すると良いですよ」と便利なサービスの提案もありました。また、なかなか手が回らない、親戚対応・内祝い・検診・お宮参りなどの出産後にある行事の手配をすることも助かります。育児休暇中の父親のお仕事はたくさんありそうです。

6. ママ だって知りません

ついつい「赤ちゃんのことは、ママの方が詳しい」と思ってしまいがちですが、それは思いこみです。ママもパパも同じ「親歴1年生」なのです。立場、知識、経験は共に同じという意識を持ちましょう。「やったことないから」「わからない・できない」「どうすんの？」はNGワード。「やってみるよ！」「調べてみるね！」と声かけするのがおすすめです。河野さんからは「初めは、授乳の仕方にも戸惑いました。ママも子育ては初めてなので、話し合える関係になって、寄り添って欲しいと思います。」といえます。黒木さんは「自分で調べてみるのが大切です。子どもはそれぞれ違うので、正解が見つかることは少ないかもしれませんが、とりあえず、やれることを一緒にやっています。」とご自身の経験をシェアしていただきました。



7. 睡眠時間を確保しよう

2～3時間おきといわれる、新生児の授乳。授乳が終わったら眠れると思われがちですが、実際は、新生児がすぐに寝てくれるわけではありません。「寝かしつけ」をしたり、その間に自分の食事の準備や洗濯、哺乳瓶の消毒を含めた家事もしなければいけません。産後は小さな命を守る責任感・使命感が高まりますが、身体の痛みやホルモンバランスの変化で、情緒不安定な状態です。睡眠不足・慢性疲労が『産後うつ』のリスクを増やすこともあるという濱脇先生からの指摘がありました。「ひとりでやろうとしない、やらせないことが大事です。」とのこと。

8. 他人と話す安らぎと労いを提供しよう

まだ言葉が話せない新生児と多くの時間を過ごす産後ママにとって、「家族以外の第3者と過ごす時間」が安らぎになります。言語が通じる大人と何気ないおしゃべりがしたい、些細なことにも共感してほしい、気分転換がしたい、労わりたいという切実な思いがあるからです。

河野さんに産後安らぎを得た経験を聞いてみると、「ニューボーンフォト」に癒やされたそうです。体調の悪さを、周りに理解してもらえないのが辛かったという河野さんは、フォトグラファーとのやりとりに救われたといいます。「出産の手術でニューボーンフォトの撮影を延期をした時、フォトグラファーから身体の状態について心配してもらえました。『本当に大変でしたね』と寄り添ってもらえたのが嬉しかったし、救われた気持ちがありました。」自分ではなかなか撮れない、素敵な写真をプロにとってもらうのも、貴重な経験だったそうです。「産後1ヶ月は苦しくて、レクリエーションみたいなことはほとんどなかったので、撮影はママも楽しめるものでよかったです。お花を飾ったり、オブジェが変わるたびにワクワクしました。」黒木さんも「子どものそばにいながら家族以外の大人と話せるのがとてもよかったです。来てくれたフォトグラファー自身も2人のお子さんがいるパパでした。赤ちゃんが泣き止む音を流してくれたり、子育てを熟知している先輩パパと話せたのが嬉しかったです」と、産後の気分転換になったという自身のニューボーンフォトの撮影の体験を語ってくれました。

④ 新生児の基本的な知識【新米・パパが絶対知るべき10のコト】

赤ちゃんの1日 ※例	1:00	ねんね...Zzz	13:00	ねんね...Zzz
	2:00	授乳・オムツ替え	14:00	授乳・オムツ替え
	3:00	ねんね...Zzz	15:00	ねんね...Zzz
	4:00	ねんね...Zzz	16:00	ねんね...Zzz
	5:00	授乳・オムツ替え	17:00	授乳・オムツ替え・沐浴
	6:00	ねんね...Zzz	18:00	ねんね...Zzz
	7:00	ねんね...Zzz	19:00	ねんね...Zzz
	8:00	授乳・オムツ替え・遊び	20:00	授乳・オムツ替え
	9:00	ねんね...Zzz	21:00	ねんね...Zzz
	10:00	ねんね...Zzz	22:00	ねんね...Zzz
	11:00	授乳・オムツ替え	23:00	授乳・オムツ替え・遊び
	12:00	ねんね...Zzz	24:00	ねんね...Zzz

濱脇先生によると、「たくさんの人に抱っこされたり、可愛がられる経験は赤ちゃんにとっては、様々な人からの「快」の経験になります。自分を助けてくれる人がいる、困ったら助けてもらえるという信頼が芽生えて、「基本的信頼」の獲得につながります。」と、第三者との関わりは赤ちゃんにとっても重要だといいます。



9.だからって張り切りすぎもNG

産後はママだけではなく、パパも産後うつのような状態になることがあるそうです。子どもが生まれると、役割の変化や人間関係の変化、働き方や環境の変化といった多くの変化がストレスの要因になります。悩みや気持ちを共有できる、「斜めの関係」を持つことがおすすめです。ママ以外の、相談できる第三者として、パパ同士が繋がれるコミュニティへ参加するのもいいでしょう。

古俣は、子どものサッカークラブを通じてパパ友ができたことが、豊かな生活につながっているそうです。ご自身のリフレッシュとして、夜、自分の時間を作るのも良いといいます。常に、2人体制で育児を行っている黒木さんは、今後、産後ケアホテルに行ってみることを検討しているそうです。河野さんは、自分の好きなことを子どもと一緒にしたり、親自身が楽しめることをするのもおすすめです。

育児は、自分でなんでも張り切ってしまわなくて大丈夫です。ベビーシッター、家事代行、食事のデリバリーなど「外の力」を頼ることも考えてみてください。自治体によっては、補助金が出るサービスもあるそうなのでリサーチをしてみてもいいかもしれません。

10.育児は楽しい！ どんどん可愛くなるから覚悟して

育児については、つらいこと・大変なことばかりが目立りますが、それ以上に育児は楽しいということも伝えたいという濱脇先生。「子どもの成長の喜びや驚き、たくさんの感動が待っていますよ。抱っこでオキシトシンが分泌され、幸福感もUPします！」河野さんは「今娘は4歳で、おしゃべりも上手になってきて、とってもかわいいです。」と話してくれました。古俣は第一子が生まれた際、知り合いに『今もかわいいけど、これからどんどんかわいくなる』といわれたそうです。「半信半疑でしたが本当にそうでした。時間とともにかわいさ、自分に似てるところを感じます。育てば育つほどかわいいです。」とのコメントに、黒木さんは「今でもこんなにかわいいのに、もっと可愛くなるんですか！」とこれからの育児も楽しみにしている様子がみられました。



■ イベントを終えて

参加者のご感想

●30代・男性

「パートナー(妻)に任せきりにならないよう、自分も積極的に育児を行いつつも、貴重な時間を楽しんでいきたいなと思いました。」

●30代・男性

「赤ちゃんへの全力な愛情表現はもちろんですが、奥さんへのリスペクトとわかりやすい愛情表現をしっかりとしようと改めて思いました。」

●30代・女性

「夫と一緒に閲覧しましたが、とても良い時間になりました。出産後、自分(母)だけがしんどいのではなく、パートナーも大変なのをきちんと理解することは今後の夫婦生活を続けていくうえで、本当に大事なことなんだと改めて思いました。自分のことでいっぱいになりそうですが、ニューボーンフォト等を利用して、その時にしか残せない思い出をしっかりと残していきたいと思います。」

fotowaの想い

「fotowa」は、出張撮影を通じて「あらゆるご家族へしあわせな時間を提供したい」と考えています。このイベントを通じて、ひとりでも多くの男性が産後の妻の状態について理解を深め、育児に向き合うきっかけを得ることになればと思い開催いたしました。一組でも多くのご家族が末永く「この家族でよかった」と思えるような関係性づくりに貢献する一歩となったのではないかと感じています。

■ 家族・子ども向け出張撮影プラットフォーム「fotowa」について

「fotowa」は、撮影して欲しい人とプロのフォトグラファーをつなぐ、家族・子ども向けの出張撮影プラットフォームです。シンプルな料金設計と、好きな場所に好きな作風のフォトグラファーを指名して撮影予約ができるのが特徴。マタニティ、ニューボーン(新生児)、お宮参り、誕生日、七五三、卒入園・卒入学、成人式、結婚式の前撮り・後撮り、長寿祝いなど、ご家族の記念日はもちろん、日々の残したい愛おしさに寄り添う「わが家の専属カメラマン」として、全国のご家族にご利用いただいています。

【fotowaサービス概要】

概要	家族・子ども向け出張撮影プラットフォーム		
依頼料金	[平日]19,800円(税込21,780円) [土日祝]23,800円(税込26,180円) [ギフト券]26,180円 ※課税対象外 指名料、出張料、撮影料、データ納品料を含みます		
納品枚数	原則、75枚以上データ納品(ニューボーンフォトのみ40枚以上の納品) ※撮影時の状況または天候等により、当該枚数に達しない場合もあります。		
撮影時間	60分	提供地域	全国47都道府県
保証	全額返金保証	URL	https://fotowa.com/
特徴	<ul style="list-style-type: none">● 作品・面談・実技の3審査を通過したフォトグラファーのみ登録● 日時場所、作風から好きなフォトグラファーを選べる● どのフォトグラファーを指名しても同一料金の明瞭会計● 撮った写真は完全データ納品● 納品された写真に満足できなければ全額返金保証● 出産祝いや結婚祝いに出張撮影ギフト券のプレゼントも可能● 万が一、撮影中の思いがけない事故にも対応する「損害保険」あり		

fotowaの感染予防の取り組み: <https://fotowa.com/safety>

【会社概要】

社名:ピクスタ株式会社 (東証グロース:3416)

設立:2005年8月25日

所在地:東京都渋谷区渋谷三丁目3番5号 NBF渋谷イースト7階

TEL:03-5774-2692 FAX:03-5774-2695 URL:<https://pixta.co.jp/>

資本金:325,777千円(2022年06月末時点)

代表取締役社長:古俣 大介

事業内容:デジタル素材のオンラインマーケットプレイス「PIXTA」、法人向け出張撮影・カメラマンサービス「PIXTA

オンデマンド」、家族向け出張撮影プラットフォーム「fotowa」の運営
子会社:スナップスマート株式会社／PIXTA ASIA PTE. LTD.／PIXTA VIETNAM CO., LTD.

【本件に関するお問い合わせ先】

ピクスタ株式会社 広報担当:小林/西

MAIL:pr@pixta.co.jp Mobile:070-6550-2933(小林)／080-9180-1243(西)

※当社は現在「リモートワーク主流の働き方」に移行しております。

※恐れ入りますが、お問い合わせはメールにてお願いいたします。