

『パパ育児のトビウ』を実際に読んだパパとママの声を紹介します。

#### パパの声（抜粋）

- ◎ 夫婦それぞれの気持ちがわかるようなまとめ方でとても参考になりました。
- ◎ 妻は妊娠中から産後の身体や心の変化についてとても気にしていました。  
お姉さんが産後うつになりかけていたこともあり、  
自分も普段の自分でいられなくなるのではと心配していました。  
この冊子には、具体的な変化等が書かれていたので、  
とても勉強になり、妻にも寄り添うことができ感謝しています。
- ◎ 健康について、気遣う必要があると思った。
- ◎ 初めての育児で、夫婦共々一生懸命になりすぎて、  
ぎすぎすした雰囲気でしたが、この冊子と出会って、  
こんな風にやっていけばいいんだなとよく分かり、育児に対して  
前向きになることができました。これからもさらに、  
妻や娘をサポートしていきたいと強く思いました。
- ◎ 育休を取ろうか悩んでいたが、冊子を読み、  
やっぱり育休を取ろうと思えた。取って良かった。

#### ママの声（抜粋）

- ◎ 母親の産後のことが書いてあって、夫婦のコミュニケーションに役立った
- ◎ 産後のママの気持ちは、育児で忙しかったり、産後ボケだったり  
言葉にして伝えるのが難しいので、こうやって言語化して貰えると  
旦那に分かりやすく伝える事が出来るのでありがたいです。  
男性の産後うつを初めて知り、旦那にも当てはまる部分があるのかも  
しれないと思いました。普段自分の気持ちを全く話さない人なので、  
どう接した方がいいのか少しヒントをもらえた気がします
- ◎ パパと育休の話をしていたところだったので、パパにみせました。  
育休を取るにあたってのことがかかれていたので、参考になりました。
- ◎ パパ育児のトビウを読んでずっと思っていたけど  
旦那さんに直接言えないことが色々書いてあって旦那さんに伝える  
きっかけになりました。内容もパパだけじゃなくママも勉強になる内容で  
とてもよかったです。また、ママだけじゃなくパパも鬱になることを知って  
気をつけてないとなと思いました。

—以上、『パパ育児のトビウ』を実際に読んだパパとママの声を紹介しました。

『パパ育児のトビウ』は皆さまの育児や夫婦のコミュニケーションに役立つだけでなく、  
お互いにお互いの健康を気づかういいキッカケになっているようです。

---

『パパ育児のトビウ』は、  
パパたちが心身ともに健康で育児ができるようにサポート！  
子育て中のパパ・ママの健康にもアプローチしています。