

CHECK LIST

着替え (肌着、服上下、靴下、はおれる上着) × 1人1セット
天気予報は必ずチェック、夕方は意外と寒いよ。



おむつ (半日2~3枚、1日4~5枚) × 人数分
子どもとの外出時、おむつは必需品です!



おしりふき
万端で必携、何ならパパの口元も拭ける。



消臭ゴミ袋
ベットの用が価格・機能面で◎



救急セット (ばんそうこう、消毒)
予期せぬ緊急事態に備え、安心安全に!



飲食物 (粉ミルク、おやつ、年齢に合わせた固食)
子どもがごきげんに過ごせるように…



食食用エプロン
使い捨ては、いつもと違う音や感触で嫌がる子も。



水筒
片手で開けられるものがおすすめ。



ヒップシート (抱っこひもなど)
寝てしまった子どもをラクに抱えられる!



- 他にも、あれはいいな
- ・使い慣れたスプーン、フォーク、食食用はさみ
 - ・保険証、受給券、お薬手帳をひとまとめにした袋
 - ・ハンディファン・ミニサイズの水など



CHECK

しておいて、使ったものだけを足します。ラベルライターで名前シールを作って、袋に貼っておくと便利。
鏡木：名前シールまでつけてヘルが高けれど、幼稚園や保育園にそのまま持っていくのがいいね。
渡辺：兄弟がいるときも分かりやすいね。うちは保険証やお薬手帳なども子どもごとに記名したホシエットに入れてある。
佐藤：うちもある程度のものには所定の置き場があって、お出かけセットもあり。それでも分からない時のやりとりで、「そっちのローカルルールを言ってくるなよ」って思ったことがあった。
佐藤：あと、僕はアウトドア系の水筒

筒に魅かれたことがあって。妻に使用済みの悪さを指摘されたけれど、一週間試してから決めたことがある。結局、もっと軽いのにしたけれど、最初から合わせるばかりじゃなくていいと思うよ。
〔パパのお出かけTips〕
おむつ&トイレの困った!
鏡木：男性トイレには、おむつ替え設備が少ないよね。僕は男性個室で便フタの上に立させて替えたことがある。
深瀬：お出かけてまず考えることですね。テントを持っていけば、公園でもラクに替えられるけれど。

渡辺：うちは車の移動が多いから、おむつ替えは車内で済ませちゃ。おむつや着替えは、車内に常備しておくと安心できるよ。
鏡木：3歳ごろなど、もう少し大きくなったなら？
佐藤：キッズトイレがあるならそこに、なければ男性トイレへ連れていくかな。
深瀬：男性トイレで個室を使わせる時は、消毒液を持っていきます。
瀧：知らない男性が使ったところってね。
一同：うんうん。
鏡木：トイレは一人で行けるようになったわが子への防犯指導も気になるところ。パパも女兒だと付き添えないからね。



HOW TO

発見! 家族との接し方



れていると感じるとか、自分のせいでそうなったと思うこととかあるよな。尋ねた途端、妻のため息が聞こえることも。
佐藤：うちの妻も内に秘めるタイプなので、分かりませ。育児本の中で「相手に対してまずは共感を示し、その上で目線の高さを合わせてゆつと何かが合ったかを聞く」とあったので、そのまんまそれを妻にやってみたら「なんかもカク」と言われました。
一同：なるほどー!
鏡木：ママと分かれ合うコッパは、「事前に話し合う、前もって準備、さらに相手の目線に立った声かけ」がポイントかな。お互いに理解して寄り添うのが近道だ。
瀧：夫婦ゲンカもそのうちしなくなるし。
渡辺：子どもが3、4歳過ぎるころにはもう、お互いにはあらゆる地雷は踏み切るからね!
〔パパのお出かけTips〕
食事・おやつのHOW TO
佐藤：小さいころは瓶詰の離乳食で、3歳ごろからは回転寿司でうどんを。水に入っている氷で麺を数回混ぜてから、どんぶりのふたに移して「どうぞ!」と、すぐ冷めるし、塩味も和らぐからおすすめ。
渡辺：ハンディファンでも、うどんや熱い食べ物で冷ませるね。
深瀬：公園にお弁当を持っていくなら、ワンタッチテントを張ると便利。食事もおやつもゆつくり楽しめるし、おむつ替えも安心。
瀧：おやつやジュースを用意するときは子どもに見せないように配慮するといいですよ。