

ふたりの子育てがもっと楽しくなる

Takahashi Sachie

高橋幸恵

育児クイズパパ力検定
制作チーム

パパのための

育児クイズ
115

監修・制作協力

中澤恵子(保健師・看護師) 小高 淳(小児科医)
日色幸生(救急救命士) 小林ゆき(防災士)

漫画・イラスト

黒田イスキ

はじめに

はじめまして。育児や子育て・子どもについて学ぶことが大好きな、2児の母の高橋幸恵です。

私は2019年まで出版社に勤めており、語学、医療・健康系のテキストや本の編集に携わっていました。ふたりの息子たちを育てる日々のなかでさまざまな試行錯誤をしつつも、息子たちと過ごす時間は楽しく、子どもについての学びに魅了されていました。そしていつからか、子どもたちの幸せのために働きたいと強く思うようになり、独立したのです。

この本で紹介している「育児クイズパパ力検定」の制作を始めたのは、2020年の夏です。この夏は保育園が休園になり、息子たちのおうち時間をどのように過ごすか、毎日のように頭を悩ませていました。人のあたたかみを感じられるようなつながりが絶たれてしまい、まだ小さな息子たちへの影響も不安でしたし、私自身も窮屈さを感じていました。

そのような日々の中で心が慰められたのは、オンラインでのつながりです。人の顔が見えて話せるとほっとしましたし、ブログ（note）上での交流にも心が慰められました。

ある日ふと、「オンラインという場で、私にできることは何かないだろうか」と考えていました。その時に、日頃考えていたことと結びつき、思いついたアイデアが、LINEを活用した「育児クイズパパ力検定」だったのでした。

長年編集者として行ってきた、知識を必要としている方々と専門家との“橋渡し”をし、笑顔が生まれるようなサービスを作りたいと考えました。

育児に役立つ知識をまとめています

多くの人は、育児についてほとんど何も学ばないまま親になります。私も長男が0歳の頃はわからないことやできないこと、心配なことばかりでした。

この子をちゃんと育てていけるのだろうか。ケガや大きな病気、事故からちゃんと守れるのだろうか。

自分の行動や判断に自信を持つためにも知識は必要だと思っていました。適切な知識があれば、不安も軽くなります。ですが、求めていることを得るのは時間も労力もかかります。「必要なことがどこかにまとまっていて、向こうから自動的にやってきてくれないかな」などと思ったこともありました。

「育児クイズパパ力検定」は、当時の自分が「あったらいいな」と思っていたことを形にしたものです。

シンプルで大切な知識を集め、今までに制作したクイズは300問ほどあります（この本では115問を掲載しています）。

LINEで取り組んでくださったパパたちからは、「こういうことに気がつけたら良いのかと、育児中の課題に気付けるようになった」「クイズをきっかけに、自分で深く調べるようになった」という声をいただいています。クイズを入り口として、ご自身にとって必要な情報を取り入れてくださっているようです。

みんなで楽しめるコンテンツを

長男の出産後は、夫婦のコミュニケーションの大切さや難しさを感じていました。疲労や睡眠不足も重なり、心も身体も弱ってしまった時期がありました。

長男が少し大きくなった頃、**夫と当時のことを話していたときに「オレも孤独を感じていた」という言葉が出てきました。**「育児について何もわからないし、どうすれば良いのかわからなかった」と。身近にいても、コミュニケーションがとれていなければ適切に支え合うことができず、互いに孤独感を抱いてしまうこともあるのです。

子どもに向き合う日々の中では、状況を共有できる同僚のような存在や、サポートしたり「ありがとう」が言い合えたりする仲間のような存在が必要です。そして、パパとママは互いに、頼れる同僚にも仲間にもなれるはずだと思うのです。

ふたりの視線を合わせて子どもを育てていくには、日頃のコミュニケーションが欠かせません。**だから私は、育児に役立つ知識が気軽に得られて、コミュニケーションのきっかけとなるような、みんなで楽しめるサービスを作りたいと考えました。**

ママや、育児がひと段落ついている人も

育児がはじめてのパパ向けとしていますが、実際にはママも含め、多くの方が取り組んでくださっています。制作当時、私の息子たちはクイズの対象年齢（0～1歳半頃）よりも少し大

きくなっていましたが、本書後半で紹介する「命を守る知識」は子どもが大きくなってからも役に立つものですし、前半の赤ちゃんの発達についても、「あの時の痲癩^{かんしゃく}はこういう意味があったんだな」といった気付きや学び直しになっています。

子どもが大きくなっている方もクイズに参加して下さっており、「子どもが小さかった頃のことを思い出し、夫婦で思い出話に花が咲いています」「孫が生まれ、娘夫妻と一緒にクイズを楽しんでいます」といった声をいただくことがあります。

この本での私の立場は、専門家とパパ・ママの「間」にいて、知識や知恵を橋渡ししていくようなイメージです。この本では、クイズ115問のほか、制作過程で専門家から教わりクイズの解説には盛り込めなかった話や、制作秘話なども紹介しています。クイズを制作しながら私自身も学び、さまざまな気付きを得ながら、自分自身が軽やかになり、息子たちとの時間をより楽しめるようになっていきます。この本では、そのような実体験も混じえてお伝えしていきたいと思っています。

この本を手にとってくださり本当にありがとうございます。
相手を知ることから、幸せなつながりが築かれていきます。
赤ちゃんとのつながりを育み、ふたりの子育てをもっと楽しくするための入り口のひとつとして、まずは気軽にクイズに挑戦してください。

高橋幸恵

新米パパ向け育児クイズ

パパパガ 検定とは？

本書は、パパ向けの人気コンテンツ
「育児クイズパパ力検定」の内容を書籍化したものです。
コンテンツの内容について、簡単に紹介します。



BabyTech® Award Japan 2020
powered by DNP 大日本印刷
(株式会社パパスマイル主催)
特別賞「育児生活サポート賞」受賞

※「育児クイズパパ力検定」は2023年1月中旬よりリニューアル。
掲載している画像の内容は、2022年12月現在のものです。

パパ力検定の特徴

「検定」としてはありますが、合否はありません
配信される設問や解説を読んで、楽しく知識を増やしていくことを目指しています

LINEでクイズが届きます



育児や事故予防などの知識を、忙しい日々のなかでも無理なく楽しく身につけることを目指しています

クイズだけではなく、コラムも充実



赤ちゃんの発達やお世話、病気や事故予防についてのクイズのほか、会員制で配信するコラムでは、先輩パパの体験談や応援メッセージ、保育士さんからのメッセージ、パパ・ママの元気を守る薬膳の知恵、子育て4コマ漫画などを連載しています

オリジナルキャラクターがクイズを出題



パパ代表は、むささびパパの「サビーさん」。クイズの出題は、「子育て仙人」こと「むさじい」。可愛いキャラクターでお届けしています

専門家が監修しています



保健師、小児科医、救急救命士、理学療法士、管理栄養士など、専門家監修の信頼性のある内容をお届けしています

このような方々に楽しんでいただいています

お子さんがもうすぐ産まれるプレパパ・プレママ
お子さんが0～1歳半くらいまでの新米パパ・新米ママ
お孫さんが産まれる祖父母の方
お子さんが2歳以上の先輩パパ・先輩ママ



パパ^{りよく}カ検定は、 stage 1～11のクイズが出題されます

stage

1

産後～新生児期

産後のママについてのクイズや、新生児の特徴、お世話の仕方などを出題

stage

2

生後1～3・4か月頃

首がすわるまでの時期の発達、抱っこの仕方、泣くことなどについて出題

stage

3

小児科

発熱、薬の飲み方、嘔吐や下痢、受診の目安などについて出題

stage

4

生後4～7か月頃

指しゃぶり、なんでも口に入れる、離乳食の始まりなどについて出題

stage

5

事故予防

誤飲や転落、水の事故など、起こりやすい事故について出題

stage

6

生後7～10か月頃

ハイハイ、人見知り・場所見知り、遊びなどについて出題

stage

7

救急救命

119番通報のコツ、誤飲や出血時の対処などを出題

stage

8

1歳になる頃

赤ちゃんの遊びや行動などについて出題



stage

9

家庭での応急処置

切り傷、火傷、虫刺され、鼻血など、家庭での処置について出題

stage

10

1歳～1歳半頃

歩く、食べる、言葉、遊びについてや、親の対応の仕方などについて出題

stage

11

防災

地震や火事、水害、避難のタイミングなどについて出題

コラムも充実

(会員メニュー)

先輩パパからの手紙

先輩パパの体験談や応援メッセージ

にわとりパパの子育て日記

かわいくてあたたかい日常が満載の4コマ漫画

むささびばあばのかたん菜膳

パパもママも元気に

脳を育てる楽しい道くさ

発達の促し方や、赤ちゃんの世界へ関わるヒント

教えて！保育士さん・保育士パパさん

Q&A

など



ユーザーさんからのたくさんの



出産予定日の3週間ほど前に「パパカ検定」に登録しました。あらかじめ、産後の妻の体調やメンタル、赤ちゃんの様子などが予習できて助かりましたし、日々励まされています。

今、息子は0歳3か月。生まれてからのことを聞いてはいましたが、**こんなにいろいろなことが不安になったり、気になったりするもの**だとは。産前と産後では、心境も状況も大きく変わるんですね。先日、「**部屋のなかで息子にくつ下を履かせたほうがいいのだろうか**」とふと悩んだことがありました。そこへタイミングよくパパカ検定からその日のクイズが配信。くつ下の疑問がとけ、助かりました。これからもよろしくお願いします。

(0歳3か月の男の子のパパ)



子どものことに関しては、待ち望んでいた妊娠・出産ということもあり、分厚い育児書を読んでワクワクしていました。ですが産後は一変。眠いし、疲れているし、はじめての育児でとにかくピリピリしていて、**わざわざ育児書を開こうという気にはなれませんでした**。だから、「LINEで1日1問が届く」「隙間時間に、サクッと読める」。これくらいがちょうど良い！ 可愛いキャラクターが解説してくれるので押しつけがましくないところがまたちょうど良い。**うちの子が赤ちゃんの頃にこのコンテンツに出会っていたらよかったな**という思いがあるので、いま赤ちゃんを育てているパパさん、ママさん、おじいちゃんやおばあちゃんに、ぜひとも知ってほしいです。

(先輩ママ)



私も毎日解いています。1問に3分もかかりません。**3姉妹を経験していても、普通に間違えます**。「そうそう!」「どうだっけな〜」、そんな感じで楽しく復習しています。子どもが赤ちゃんの時に出会っていたら、知識を活かしたり、考察したり、楽しかったらうなと思います。情報量が多く、ゲーム性もあって、**育児初心者の方には心強い**だろうと思っています。

(先輩パパ)

ご感想をいただいています

ある日の放課後。パパカ検定を生徒（高校生）に紹介しました。その結果……教室は、大盛り上がり！ 1歳の妹がいる男子はミルクの適温も当然のように知っていて、ヒーロー扱いされていました。

女子より男子の方が、興味を持ったのが意外でしたね。高校生にも「育児をしたい」という意識があるのは、たいへん喜ばしいことです。



パパカ検定書籍化おめでとうございます。1日1問。それだけのことだけど、三日坊主の私にとっては最後まで続けることができ、繰り返しもできていることってパパカ検定だけかなと思っております。我が子も2人から3人となり、4歳2歳であった子たちもしっかりとイヤイヤ期や個性も出て、毎日ドタバタです。そんな時でもふと原点に返れるのが私にとってパパカ検定のありがたさだと思っております。家事育児の大変さってママだけで背負いきれるものでは絶対にありません。大事な我が家のことだからしっかりと今後も自分ごととして取り組んでいきたいです。

（3きょうだいのパパ）



パパカ検定は、子どもが生まれてすぐ、育休中に情報収集をしている時に見つけました。サクッと向き合える気軽さと、クイズ形式の楽しさに惹かれました。月齢にあわせた内容のクイズなので、実際の育児とシンクロすることも。食事やおもちゃ、子どもの発達、体調、救命などなど、子育て中は本当に気になることだらけで、すべての内容が自分ごとでした。日々の育児の中で「パパカ検定でこんな内容があったよ」と夫婦で話すこともよくありました。楽しく学べて、素敵なサービスをありがとうございます。

（1歳の男の子のパパ）



はじめに	2
新米パパ向け育児クイズ パパ力検定とは？	6

赤ちゃんとの つながり編

ステージ 1

「新生児期」の つながりを築く 15問	21
知らないから、「できない」	
知っているから、「できる」	24
コラム① 言葉ではなく伝わるもの	30

ステージ2 生後1～3・4か月頃

「移行期」の つながりを築く10問	41
大人と同じ世界へ向かって毎日成長中	44
コラム② 赤ちゃんに了解をとる	52

ステージ3 生後4～7か月頃

「上半身しっかり期」の つながりを築く10問	59
「ゴール」を決めずに、過程を楽しもう	62
コラム③ 離乳食はコミュニケーション	74

ステージ4 生後7～10か月頃

「腰しっかり期」の つながりを築く10問	75
一番の情報源は目の前の子どもです	78
コラム④ 子どもの邪魔をしない	84
コラム⑤ 赤ちゃんにとっての財産	90

ステージ5 1歳になる頃

「脚しっかり期」の
つながりを築く10問 91

 角度や体勢を変えてみよう 94

 コラム⑥ 道くさ 105

ステージ6 1歳～1歳半頃

「幼児になる時期」の
つながりを築く10問 107

 わがままもイヤイヤも、大人になるための練習 110

 コラム⑦ ちゃんと駄々コネを体験する 125



赤ちゃんの もしものとき編

ステージ 7

「小児科&応急処置」に関する20問 129

わからないのは当たり前。

たくさんの人に、助けてもらおう 132

ステージ 8

「事故予防&防災」に関する20問 157

一瞬の判断で結果が変わる。

「当たり前」も、記憶に残しておこう 160

ステージ 9

「救急救命」に関する10問 185

不安になるのは、知識がないから。

いざというときの知識が、自信に変わる 188

連載紹介

連載①「先輩パパからの手紙」	202
連載②「保育士さんたちとの手紙」	212
連載③「むささびばあばのかたん薬膳」	218
連載④「楽しい道くさ」	222
連載⑤「5児のパパカメラマン直伝 ファミリー撮影術」	226
参考文献	235
おわりに	236

カバーデザイン：萩原弦一郎 (256)

本文デザイン・DTP：荒好見

イラスト：黒田イスキ

校正：円水社

にわとりパパの子育て日記

① そして父になる	22
② 選ばれし存在	23
③ 眠れぬ夜はベビのせい	42
④ 抱っこでスクワット	43
⑤ 実況中継	60
⑥ パパが行くとおもしろい乳児健診①	61
⑦ オムツ替え	76
⑧ 親バカの産声	77
⑨ 抜刀	92
⑩ 俺の名を言ってみろー！	93
⑪ 愛してるって言ってみた	108
⑫ どっちもどっち	109
⑬ パパが行くとおもしろい乳児健診②	130
⑭ パパが行くとおもしろい乳児健診③	131
⑮ ママが世界のすべて	158
⑯ 非常食	159
⑰ 救急救命①	186
⑱ 救急救命②	187