

# NF 通信

ice arther

Vol.29



column

01

## 専門家コラム

西村医院 小児科医師 渕上 佐智子さん



新年明けましておめでとうございます。  
健やかに2026年の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

お子さんも日々たくましく成長されていることでしょう。昨年は仕事に育児にフル回転の令和パパ生活お疲れ様でした。パパとしての奮闘ぶりいつも尊敬しています。仕事に育児に忙しい毎日かと思いますが、無理しすぎず、体調には気をつけてください。2026年がご家族にとって実り多き素晴らしい一年となりますようお祈り申し上げます。

最近はパパの育休や時短も当たり前になってきていますがその分、タスクの多さに目が回ることもあるのではないでしょうか。今は昔と違ってパパもしっかり育児を担う時代、パパの皆さんのが日々奮闘している姿をいつも頼もしく思っています。2026年は『完璧』を目指しすぎず、時には手を抜きながら、お子さんとの時間を楽しんでください。お子さんの成長と一緒に見守れるのを楽しみにしています。今年もパパ同士、助け合って乗り切って行きましょう。

子育て環境は目まぐるしい勢いで変化しています。スマホ、ゲーム、インターネットが当たり前の時代、決してそれらに子守りを任せのではなく上手に賢く使いながら、温もりのある五感(視覚、聴覚、触覚、嗅覚そして味覚)全てを使った子育てを心がけていきましょう。

これからも子どもの健康、子育て、子どもの心、ペアレントスキルなど情報発信していきたいと思います。今年もよろしくお願ひします。

column

02

## お父さんの日常の育児を投稿してみませんか

男性の育児参加を応援するため、お父さんとお子さんの関わりを写真とともに投稿してみませんか。NF通信に採用された方には、こども商品券(500円)を贈呈します。

対象/子育て中の父親

投稿内容/200~300文字、お子さんとの写真1枚

投稿はこちらから →

