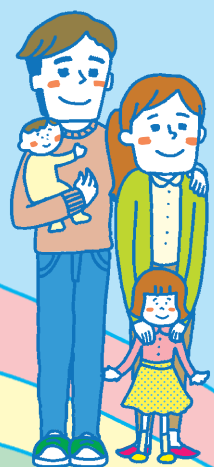


子どもが生まれるまでは、  
ケンカをすることもなく仲良く暮らしていたのに  
子どもが生まれてから、  
二人分の幸せが三人分になると思っていたのに  
どうしてだろう、なんだかギクシャク  
色んな思いが噛み合わない  
妻と夫の関係に母と父の役割が加わったからかな？  
母と父と子の三角関係？  
そうだよ、一人増えて関係は複雑になっているのだから  
生活も会話も愛も二人の時より複雑なのだ  
それなら三人で新しい関係を作っていく  
毎日の それぞれの 小さな「よかった」を積み重ねながら  
家族になろう



家族になろう



- P01 プロローグ「家族になろう」
- P03 西区長 & はぐくみ編集委員の座談会  
「夫婦で子育て」
- P07 家族はもっとチームになれる！  
「子どもが生まれた時」は見直しのチャンス！！
- P09 見直しのヒント01  
コミュニケーションとれていますか？
- P11 見直しのヒント02  
子どもが生まれたら妻が冷たくなった！？
- P13 見直しのヒント03  
家事と育児で手いっぱい！  
夫婦で乗りきるには？
- P15 はぐくみ編集委員と作りました！  
家事・育児分担表
- P17 沢山の人のかわりの中で育つ  
新潟県立大学 人間生活学部子ども学科 准教授  
角張 慶子
- P19 大切な子どもを守るために  
知っておこう！子ども虐待
- P20 しあわせな時間の過ごし方  
●パパ編 ●ママ編 ●家族編
- P23 平日ゆったり&お得！  
お料理アイデア  
●下準備編 ●調理編
- P24 1. まんまる鶏ハムがメインの洋風プレート
- P25 2. 棒棒鶏がメインの中華プレート  
3. シンガポールライスがメインの  
アジアプレート
- P26 各料理の作り方と分量
- P27 編集後記
- P29 「hug kumi vol.5」読者アンケート
- P30 子育ての相談窓口