

はじめまして 2

妊婦賛歌

- ・女34歳、妊娠宣言 8
- ・母性の目覚め? 9
- ・2人分伝説 10
- ・今どきのマタニティウェア 11
- ・歯の治療は出産前に 12
- ・ビビデ・パビデ・妊プー! 13
- ・まさかの入院! 14
- ・ゴロゴロ入院生活 15
- ・人生初救急車 16
- ・あぶら汗出産 17
- ・「産んだー!」はゴールじゃなかった 18

コラム

未知なる世界、『妊婦』を体験 19

初学育児

- ・待ちに待ったご対面! 22
- ・忘れもの 23
- ・お待たせしました、オッパイです 24
- ・娘に贈る最初のプレゼント 25
- ・退院、そして里帰り 26
- ・さあ、そのだんなさん 27
- ・オレの出番……か? 28
- ・「子育て」って楽しくない!? 29
- ・必殺! ながら子守!! 30
- ・えーんちゃうん? 31
- ・3か月、ちよつと考える 32
- ・体験学習ーオムツ編ー 33

連載コラム①

飼い猫「トノ」の俺にも言わせろ・いきなり去勢編 34

育児百科

- ・尽きない不安 38
- ・うちの子大丈夫? 39
- ・よくばりな私 40
- ・保育園見学 41
- ・お食い初め 42
- ・子どもは風の子 43

コラム

お母さんはコンビニ店長を越える!? シフト割名人 50

連載コラム②

飼い猫「トノ」の俺にも言わせろ・さまざま報復編 52

家族繚乱

- ・アタシのキモチ 54
- ・鼻たれバトル! 55
- ・もらっちゃまったぜ! 手足口病 56
- ・人見知り虫、参上! 57
- ・理不尽大王の悲劇 58
- ・わが家のお父さん事情 59
- ・かわいい抱っこ星人 60
- ・おおざっぱにもほどがある 61
- ・引っ越ししました 62
- ・のんきに卒乳 63

ながはりさん家の子育て事情番外編

カモヒコさんの主夫事情 64

親子日和

- ・転園騒動 68
- ・母と子の3日間戦争 69
- ・休園パラダイス 70
- ・オムツにまつわるエトセトラ 71
- ・お人形遊び 72
- ・私なりに 娘なりに 73
- ・「おすもつさん!」事件 74
- ・すこいチラ見! 75
- ・真冬のお風呂事情 76
- ・迫真の自由自在キャラ?? 77
- ・書き下ろしマンガ 妊娠前のおはなし 78

連載コラム③

飼い猫「トノ」の俺にも言わせろ・ヒヤヒヤ子育て編 80

徒然家族道

- ・女37歳 再び妊娠宣言! 82
- ・問答無用のヘアースタイル 83
- ・トイレトレーニングをはじめたきっかけは…… 84
- ・ぶっちゃけ2人目事情 85
- ・野菜は食べられる? 86
- ・続・トイレトレーニング 87
- ・純情乙女ごっこ 88
- ・トイレトレーニング最終章 89
- ・お父さんっていう生き物は…… 90
- ・意外な特技 91

連載コラム④

飼い猫「トノ」の俺にも言わせろ・お引越編 92

育児万歳!

- ・逆子ハツカク! 94
- ・次は帝王切開!? 95
- ・緊張の糸 96
- ・医療難民? 97
- ・一筋縄じゃいかんぜよ 98
- ・夜のハード筋トレ 99
- ・嫉妬の炎、点火! 100
- ・私がお姫さま! 101
- ・2番目の宿命 102
- ・キャベツ事件 103
- ・次世代に想う 104

書き下ろしマンガ

ざっくり日々思うことなど……

105

限りなくあとがきに近しい

ダンナ目線コラム

108

おわりに

110

初出……朝日新聞長野版「てさぐり妊婦ライフ」「てさぐり子育てライフ」  
 2007年8月25日〜2011年7月16日掲載分を収録。  
 その他はすべて書き下ろしです。

妊婦賛歌

