

パパもママも子どももハッピーになれる！

あづま式 パパスイッチオン！講座

子育てをがんばっている妻に
「手伝おうか？」と声をかけたら
なぜか怒られてしまった……。
そんな経験はありませんか？
子育てはママひとりの仕事ではなく
夫婦ふたりで取り組むこと。
パパが「手伝う」という態度を改めて
当事者意識をもつようになれば
ママも子どももきっと笑顔になれます。
お腹の中で子どもを育てるママに比べると
パパは「親になった」という実感が
わきにくいかもしれませんが、
今日から「パパスイッチ」をオン！
さあ、家族のために立ち上がりましょう！



お話を聞きしたのは
東 浩司さん

NPO法人ファザーリング・ジャパン理事。6回の転職を経て、長女誕生をきっかけに36歳で独立。働き方に関する研修などを手がける、娘ふたりのレインボーパパ(二児のパパ)。



子育ては期間限定のプロジェクトです

子どもが「パパ！」と抱きついてくれるのは、せいぜい10歳くらいまで。あとは「パパよりも友だちと遊ぶ方が楽しい」と言われてしまいます。子育ては子どもを通じて未来を創ることができる「期間限定のプロジェクト」。こんなやりがいのあるプロジェクトをママに独り占めさせて、パパは出番がないというのではもったいないと思いませんか？

毎日の子どものお世話に関しては、ママと同じことができるよう、実践あるのみ。理想のイクメン像を追求するより、パパはママのやり方を尊重し、ちょっとヘラヘラした感じで寄り添うくらいがちょうどいいかもしれません。お風呂に入れたり、抱っこをしたりといった力仕事のほかに、パパが体を使った遊びや自分の趣味・特技を活かした関わり方をしてくれると、子どもも喜びます。気負わず、そして無理をせず、いい父親ではなく、笑っている父親になりましょう！

今が30年後を変える!?

パパスイッチの効果

「今は仕事が忙しくて、子育てまで手が回らない」多くのパパにとって、それが本音かもしれません。でも、30年後に家族みんなで笑っていたいなら、今、パパスイッチをオンにする必要があるんです！

夫婦関係に効く！

30年後も妻は今を忘れない

子育てが大変な乳幼児期に「夫とふたりで子育てをした」という実感があると、一時期は愛情を注ぐ対象は「子どもだけ」という状態だったとしても、時がたつと妻の夫に対する愛情は回復するといわれています。逆に、「子育てが大変な時期に夫は手伝ってくれなかった」と感じていた妻たちの愛情は冷めていく一方です。30年後も夫婦円満でいたいのであれば、今、育児と一緒にやるのが大切です。

子どもに効く！

今があれば思春期後にブーメラン効果が現れる

小さな頃から父親が子育てをしていると、子どもは思春期に一旦、距離を置くことがあっても、成長すると大人同士の良い関係が築ける「ブーメラン効果」が期待できます。思春期に急に説教を始めても聞いてもらえないので、今日のおむつ替えをがんばって信頼を積み重ねましょう。ママとは違う価値観をもつパパが関わると、子どもが多様な世界に触れられるというメリットもあります。

仕事に効く！

視野が広がり社会の今を捉えられる

少子化、待機児童、児童虐待など、子どもが生まれるまでは関心がなかったテーマも「自分の問題」として捉えられるようになることで、社会全体に広く目を向けられるようになります。すると、仕事でも新たな角度から物事を見つめ直したり、社会のために何ができるかを考えたりできるような。時間的な制約は増えたとしても、長い目で見れば子育ては仕事にもプラスになります。



子どもは地域社会のパスポート



子育てひろばに出かけたり、園や学校の活動に参加したりと、地域に関わるチャンスが増えるのは、パパならではの特権です。仕事をしているだけでは出会えなかった人々と地域を盛り上げて、「育自」や「育地」もできるいいですね。

忙しいパパでもできる！

パバスイッチの入れ方

家族のためにがんばりたいけれど、どうしたらいいかわからない。そんなときは、妻を喜ばせる方法を考えることから始めましょう！



パバスイッチオンしてます！

ドタバタの朝を
乗り切れるように

共働きのわが家では、朝、娘を起こして着替えをさせ、食卓に座らせるのは私の担当。たったこれだけのことも妻のようににはうまくできず、ドタバタな毎日です。困ったときにも妻の手を借りずに身支度を整え、毎朝、家族そろって家を出られるようになったのはひとつの進歩だと思っています。



岩井伸之さん
2歳児のパパ

まずやるべきは妻のケア

家事・育児よりも優先すべきは妻のケアです。「こんなに大変な私のことをねぎらって！」という妻の思いを受け止め、感謝・いたわり・励ましの気持ちを言葉と行動で示しましょう。産後しばらくは妻が感情的になっていると感じるかもしれませんが、ホルモンの変化によるものなので、妻が心身を休められるようサポートを。売られたケンカは買わずに、「今はイライラしやすい時期なんだ」と考えましょう。

あつま式 妻が喜ぶ3つの心得

1 とにかくマメに連絡！

夜ごはんは家で食べるのか、外で食べてから帰るのかといったことも「忙しくてメールできなかった」ということがないよう、確実に連絡を。「キミのことを忘れていないよ」という気持ちを伝えるつもりで、連絡はマメに。

2 記念日は忘れない！

誕生日や結婚記念日は、外食をするなどしてお祝い。できれば子どもを預けて夫婦ふたりでデートするのをおすすめします。話をじっくり聞く時間をつくることも、妻にとってはうれしいプレゼントになるはず。

3 ちょっとしたお土産が効果大！

出張先でお土産を買うのはもちろん、飲み会などで帰りが遅くなるときも「コンビニで1個300円くらいのちよつとりツチなアイスなどを夫婦ふたり分買って帰りましょう。『ありがとう』の気持ちを形で示すことを忘れずに。

妻に任せることでも話を聴くことが大事
家事も育児もできることを増やし、やることをやる。結果的には妻に任せることでも、妻の話をよく聴く。このふたつは特に心がけています。子どもが生まれる前は正直なところ子どもと関わるのは苦手でしたが、今はどうしたら伝わるのかを考えることで、子どもの反応を「楽しい」と思えるようになりました。



久末真一さん
6歳・2歳児のパパ

平日できない分を
休日に妻と分担

平日は早く帰れば、食事の後片付けと寝かしつけの準備はしていますが、残業などで遅くなると何もできていません。その分、休日は洗濯や掃除、子どものお風呂などを妻と分担しています。1歳頃までは日に日に自分でできることが増えていくのがうれしく、今は保育園での出来事を子どもから聞くのが楽しみです。



吉田潤さん
4歳・1歳児のパパ

仕事中心の考え方が
家族優先に変わった

以前は「仕事だから仕方ない」と仕事中心の考え方が、父親になったことで「家族が幸せに暮らすために仕事をどう進めるか」を考えてメリハリをつけるようになりました。家事は「できる時にする」というのが現実ですが、妻が少しでも自分の時間をもてるように育児はがんばっています！



佐藤学さん
4歳・1歳児のパパ

行事に参加したくて
幼稚園の役員に

正直、今は仕事と育児の両立はできておらず、家事・育児はほとんど妻まかせです。その代わり、週末はできるだけ子どもたちと一緒に遊んだり、家事を手伝うように心がけています。また、子どもの行事に深く関わられるように、3年間幼稚園の役員をやっているのですが、そこで得られる発見や、先生、園児、親御さんたちからの生の声は、今の業務にも役立っています。



池上陽平さん
6歳・4歳児のパパ

イヤイヤ期の経験が
仕事でもプラスに

妻ほどではありませんが、掃除、洗濯、皿洗い、息子の着替え、歯みがき、髪の寝ぐせ直しは自分が担当し、一緒にレゴやサッカーをして遊ぶこともあります。息子の「イヤイヤ」に対処する中で、相手の立場に立って物事を理解しようという姿勢が身についたことは、仕事の場面でも活かしているように思います。



堀口ダニエルさん
5歳児のパパ



子どもがぐずり始めると、ママじゃないと収まらず、お手上げ状態です。こんなときはどうしたらいいでしょうか。

パパと子どもだけで外出すると、子どもも「今日はこの人に頼るしかない」と覚悟が決まります。時々ママと離れる時間をつくり、パパと子どもでトラブルを乗り越える体験をしておく、日常のちょっとしたことにも対処しやすくなります。

平日なかなか一緒に遊べないので、つい子どもの好きなものを買って与えたりして、甘やかしてしまいます。

ごくたまに何かを買ってあげる程度ならいいかもしれませんが、子育てに責任をもてば、好きなものばかり買い与えるわけにはいかなくなります。平日に遊べないことに罪悪感があるのなら、**「気負わずに『できることをやればいい』と考えて。」**

家事や育児をやると、妻からやり方について文句を言われるので、妻に任せていたほうがいいのか、と思ってしまう。

妻に任せてばかりでは「使えない新入社員」と同じです。職場で上司に確認するように、妻が「何を」「どこまで」求めているのかを聞き出し、妻のやり方に従いましょう。至らない点も多いはずなので「やったよ！」というアピールはほどほどに。

自分では家事や育児をできるだけやっているつもりだけれど、妻から認めてもらえません。

パパが担っている家事や育児は、職場におけるコピー取りのような「やって当たり前」のルーティンワークなので、妻が認めてくれないのは仕方ありません。「**努力している姿は子どもがちゃんと見ている**」と考え、できることをがんばりましょう！

パパの育児

あるある Q&A

Q パパ友はどうやって作ればいいですか？

A 自治体が開催しているパバスクールに参加するのがおすすめです。ファザーリング・ジャパンのセミナーなどの父親向けのイベントに参加するのもひとつの方法ですし、園や学校の父親の集まりや地域のお祭りにも顔を出してみると楽しいですよ。