

第5章 家事と育児

1. パパとママで分担しよう



家事や育児は24時間休みがありません。

子供が昼寝をしている時も掃除、洗濯、食事の準備など大忙し…。

また、仕事をしながら子育てをするママは、仕事の悩みも抱えています。

家事の一つひとつは小さなことでも、家族みんなが生活する中では、パパが気付いていないことも含めて毎日やらなければならないことが沢山あります。普段は仕事で忙しく、家にいる時ぐらいはゆっくりしたいと誰もが思いますが、出産を機会に家事の分担を見直して、休日だけではなく、仕事に行く前や帰宅してからなど、工夫して行いましょう。



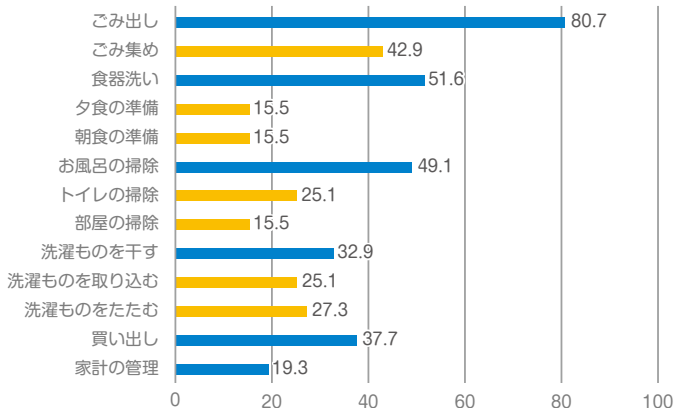
家事や育児を共有することは、ママも余裕をもって子供に接することができるようになり、子供にとっても良いことです。ママと同じ気持ちで家事や育児にかかわることや、さりげない気配りが家族への最大の思いやりになります。

2. パパの家事と育児の状況

～ママへのアンケート結果より～

※このアンケートは子育て中の522人のママ、142人のパパを対象に行ったものです。(2023年調査)

普段からしている家事



ごみ出しだけでなくごみ集めも一緒にしてほしいな。



ママのコメント

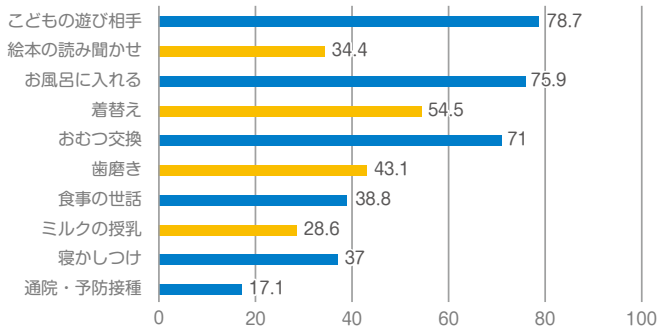


• 基本家事はすべてこなしてくれるようになったり、苦手な料理にチャレンジして私を休ませる時間を作ってくれて助かります



• できれば休みの日はもう少し家事をやってほしい。一緒にタスクを片付けて、一緒にゆっくり休む時間を作るのが理想だと思うから

普段からしている育児



いつも子供と遊んでくれてありがとう！



ママのコメント



• たまに手伝うということではなく、全て任せたい。例えば、食事なら食べさせるだけではなく、準備・食べさせる・片づけすべてをしてほしい



• 子供を最優先にしてくれている。一緒になって楽しく遊んでくれているので満足している

パパになって変わったこと

～パパへのアンケート結果より～(複数回答有)

1位	休みの日に家族で過ごす時間が増えた	(70.4%)
2位	父親が家事等をする時間が増えた	(55.6%)
3位	家族への責任感が強くなった	(52.1%)
4位	仕事からの帰宅が早くなった	(40.8%)
5位	積極的に育児の情報収集をするようになった	(32.4%)
6位	夫婦の会話が増えた	(21.1%)
7位	その他	(3.5%)
8位	特になし	(2.8%)

ママへのアンケートでも、パパが回答した順位とほとんど同じでした。育児や家事に苦手意識があるパパの頑張りをママもみています。家事もそれぞれの家族にあったやり方を見つけましょう。

パパから言われて嬉しかったこと

(ママへのアンケート結果より)

- 毎日おつかれさま、みてくれてありがとう
- 「俺がやるから休んでね」「いつもありがとう」
- 母子で元気でいてくれればそれで十分
- 日々家事や育児のことで気づいたことを感謝してくれることが嬉しい



「一緒に」の気持ちで子育ての喜びも倍に！

一緒に子育てする気持ちが大切

妊娠、出産は女性にしかできませんが、子育てはパパとママが一緒に行うことができます。はじめは誰でも上手にできなくてあたり前なので、自分ができること・得意なことだけをするのではなく、一つひとつ経験して夫婦が同じ感覚で取り組んでいくことが大切です。

家事や育児は、あらかじめ分担していること以外にも沢山あります。「〇〇してあげたよ」という言葉は、悪気はなくても手伝いのように聞こえ、言われた方は「子育ては二人ですることなのに・・・」と残念な気持ちになることがあるかもしれません。子どもの様子やママが大変になっていないかを見て、できることを探しましょう。

パートナーの声に耳を傾ける、感謝の気持ちを伝える

子どもと2人で1日すごした後は、パパもママも話したいことが沢山できます。子育てで心配なこと、気になることも日々出てきますので、些細なことでも話を聞いて一緒に考えてほしいと思うものです。忙しいときでも、パートナーの声に耳を傾けることで、子どもの成長や発見の喜びは増え、育児の悩みや負担感が和らぎ、気持ちが軽くなります。

また、なにげないことに対しても、「ありがとう」の言葉は何よりの癒しになります。大変な子育ての中で、自分のことをきちんと見てくれている、認められているという気持ちになりますし、言った本人も前向きになれる言葉です。家族だからこそ、気付いたときに恥ずかしがらずに思いを伝えましょう。

子どもの成長を一緒に感じよう

子育ては、初めは不安なことや大変なことが多く、誰もが一杯一杯になりますが、子どもは日々成長し、大変だったことが喜びに変わる瞬間があります。子どもが大きくなって、小さい頃の記憶が残っていなかったとしても、パパやママが自分のそばにいて関わってくれることや優しい(温かい)まなざしは、安心感や信頼感につながっていくでしょう。


「一緒に」の気持ちをいつも胸に、ぜひパートナーと子育てを楽しんでください。



3. こどもと過ごす1日 ~ママの休息日の薦め~

日々、家事や育児に向き合っているママにも、たまには気分転換の日があるといいですね。パパと子供だけで1日過ごせば、パパも子供も普段は気が付かないことに気が付き、親子関係も深まっていきます。

[1歳を過ぎた頃のスケジュール例]

8:00	起床		朝起きたら、おむつ交換を忘れずに。
8:30	朝食		朝ごはんは1日の始まりなので必ず取りましょう。 食べやすいように、食べ物は小さくちぎってあげましょう。 食べ終わったら、着替えの手伝い。
9:30	お出かけ準備		着替えにおむつ交換セット、ミルクやおやつなど持ち物チェック。 子供はすぐに汚すので、タオルやティッシュは多めに。 持ち物は前日にママに確認してもらってもOK!
10:00	出発		交差点などは安全第一に常に周囲に注意していきましょう。 時間的余裕をもって、子供のペースでゆっくり。 「今日、何しようか?何食べようか?」などの会話も忘れずに。
10:20	おやつタイム(公園)		1回に食べられる量は少ないのでおやつタイムを。 でも、基本は3食のご飯なので、適度にしておきましょう。 水分補給も忘れずに!
10:40	子育て総合センター 親子サロン(P56)		いろいろなおもちゃで遊んだり、周りの子供と関わる様子を見守って下さい。 パパも、他のママやパパと情報交換してみてもは? パパDayや親子一緒にのリズムタイムもあります。
12:00	昼食		お弁当やパン・おにぎりを買って近くの公園などで食べましょう。 食べやすいように、食べ物は小さくちぎってあげましょう。 子供のペースに合わせてゆっくりと。
13:30	帰宅		帰り道では電車やバス、車などに子供は興味津々です。 帰りも安全第一、ゆっくりペースで。 ベビーカーや抱っこしていると自然に寝てしまうかも。
14:00	昼寝		帰り道の途中で寝てしまったらそのまま寝かせてあげて下さい。 寝かしつけについては、第4章育児マニュアルP.34を参照。 汗をかいていないか、布団がかかっているかなど様子見も忘れずに。
	子供がお昼寝中には		部屋の掃除や洗濯物の取り込み。できることから少しでも・・・。 やっておくとママの喜ぶ顔が見られるかも。 昼寝から起きたらおやつタイムです。

※上記のスケジュールはあくまでも一例です。もちろん、家の中で子供と過ごしてもいいですし、2~3時間、近所の公園に出かけることから始めてもいいでしょう。

実際には子供の年齢や体調、天候も考慮した上で、余裕をもったスケジュールを計画しましょう。

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

子育ての悩みいろいろ

0歳

Q：夜中1～2時間おきに目覚めて泣くので親が限界です。これって大丈夫？

A：1日でもいいから続けて眠りたいですね。赤ちゃんは大人と違って眠りが浅く、少しのことで目覚めてしまいますが、成長とともにまとまって眠れるようになってきます。可能ならお昼寝の時間、家事を少しあきらめて赤ちゃんと一緒に休んでください。

1歳

Q：お友だちのおもちゃを取ってしまいます。何度も繰り返すので、あそび場に連れて行くのが心配です。

A：まだまだ、自分の物・人の物という区別はつきません。同じおもちゃでも人が持っているものが欲しくなるととってしまうこともあります。もちろん悪気はありません。相手に謝っておもちゃを返し、他のあそびに誘ってみましょう。場所を変えるのもいいですね。

2歳

Q：言葉がゆっくりで、お友だちの子と比べると、うちの子はどこか違うのかなと思います。ネットで調べると不安になってくるのですが、相談したほうがいいですか？

A：発達の仕方は様々です。同じ月齢・年齢でも、できることに差があります。その子その子に沿った関わり方のコツやヒントがありますので、お一人で悩まずにご相談ください。

5歳

Q：嘘をつくようになりました。親が怒りすぎると子供が嘘をつくようになると聞いたことがあります。どう対応すればいいのでしょうか。

A：幼児の嘘はとても奥が深いです。嘘にはいろんな嘘があり、内容や状況、年齢によっても対応の仕方は変わります。ぜひ一緒に関わり方を考えていきましょう。

乳幼児の子育て相談

子育てをしていると困ったり心配になったりすることがあります。また、自分の思うようにならないことも多くイライラしたりストレスを感じることもあるでしょう。そういう気持ちを話すことで気持ちがすっきりしたり、また言葉にすることで自分の考えがまとまったりします。気になること、わからないことがあれば、どんな小さなことでもかまいませんのでご相談ください。

子育て総合センター 相談係 相談専用ダイヤル 0798-35-5151

来所相談(要予約)あり

Eメール相談(QRコード)



これからパパになる人へ

(パパへのアンケート結果より)

妻と協力して、相談して、できることはやりましょう。頼れるものは頼りましょう(親でも公共施設でも)。

妻への愛と気遣いを忘れず！育休をとりましょう！

仕事(会社)関係の人に理解を求める

すぐに大きくなるので、貴重な時間を大切にしてください

何をするにしても家族を意識することが増えます。気張らず楽しんでください

自分の時間も大切に。何事もバランスが大事

一人の時間がなかなかとれなくなるかもしれないですが、子供の成長を見るのも楽しいので頑張ってください

子供はかわいい

半年間育休を取りましたが、朝から夜まで子供と一緒にいられて成長をみられるのは幸せでした。ぜひ育休をとってみてください

家事も育児も失敗してあたり前！
まずはチャレンジする1歩が大事！