

幸せな家族のために ～忙しいパパにできること～

ママにかける言葉？

どうやって子育てに参加する？

男性の苦手な自己開示とは？



入間市教育委員会
家庭教育応援通信
2024年10月

こんにちは こちらは入間市教育委員会です

この家庭教育応援通信では
子育てに必要な情報を皆様にお伝えしていきます。

今回は

夫婦で、またはパートナーと同居しながら子育てをしている
家庭に向けて、子育ての中の父親としての役割を考えていき
たいと思います

家庭を優先したいけど、現実は厳しいという
パパ必見です

入間市マスコットキャラクター
「いるティー」



内閣府調査に見るパパの理想ママの現実

仕事と家庭の両立、家庭優先が理想とする夫はおよそ8割

夫の家事参加は増えるも妻の負担が高い日本

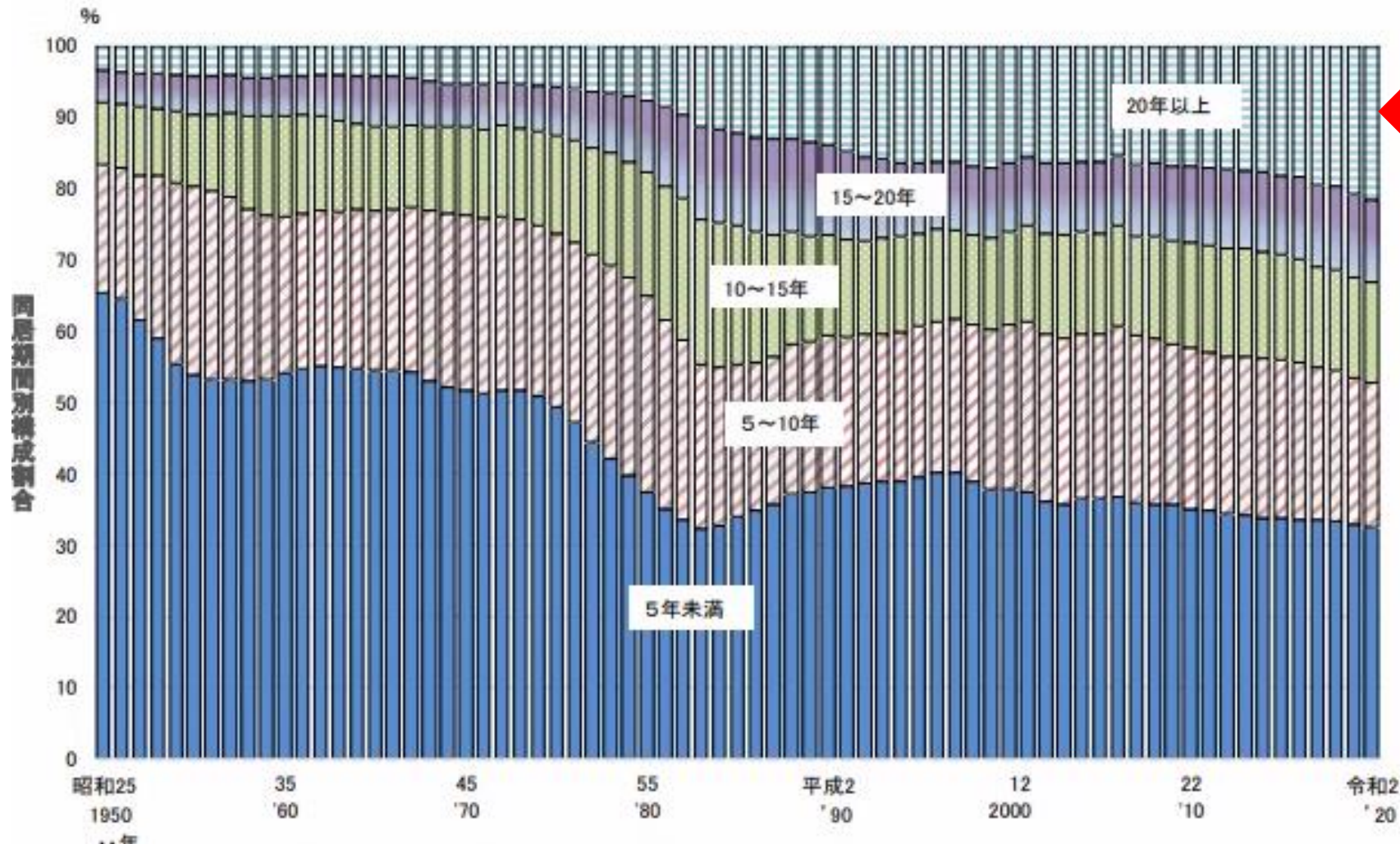


図表 2-2 6歳未満の子供を持つ夫婦の家事・育児関連時間 (週全体平均) (1日当たり、国際比較)



同居20年以上の夫婦の離婚が増加

図6 離婚の同居期間別構成割合の年次推移 -昭和25～令和2年-



理由の第一は性格の
不一致で、ほとんど
が妻からの申し出



気づかないうちに妻
の心は離れている？

ママの不満はたまっている？

育児、家事は心理的なストレスが強い

しかし、人は現状を肯定する（心理的に変化を嫌う）
傾向があり、思っている口にしらないことが多い

さらに、夫に教える手間や仕上がりへの不安からつい
自分がやってしまう

これでは不満がたまっていく一方では？



まずは個人の努力でできることを

男性の帰宅時間は企業の姿勢に左右されます

残業が多い職場の場合、家庭の時間は限られるでしょう



ならば、個人の努力でできることを考えてみてはどうでしょう

例えば

- ママにかける言葉を考える
- 子育てや家事の考え方を变える
- 夫婦のコミュニケーションを重視する、などです

ママにかける言葉を考える

人にもよるけど、この言葉NGでは？

- たまにはゆっくりしなよ
- やることがあったら言って
- ○○するといいんだってさ
- あとどれくらいでできる？
- あれ、ティッシュないけど



一見優しそうだけど、自分事ではない感じがしませんか

ママが聞きたいのは
「それはやるから、洗い物頼むよ」「ティッシュなかったから買ったよ」…
では？

ママにとってうれしい言葉は

アンケートなどを見ると、ねぎらいの言葉や思ったことをきちんと口にして欲しいという思いの女性が多いようです

- 感謝、ねぎらいの言葉 「ありがとう」 「助かるよ」
「おいしい」
- 思いを伝える言葉 「愛してるよ」 「ごめん」
- 変化を見逃さない言葉 「それ、いいね」 「かわいいよ」
- 行動を示す言葉 「洗っておいたよ」

ママにとってうれしい言葉は

「おいしい」じゃなくてもいい

ご飯を黙ってたべておしまい、という人はいませんか
ご飯を作る人からしたら、味わって何か感想を言ってくれる
うれしいものです

そして、「おいしい」は、ただおいしいのではなく、作って
くれた人への感謝の言葉でもあります

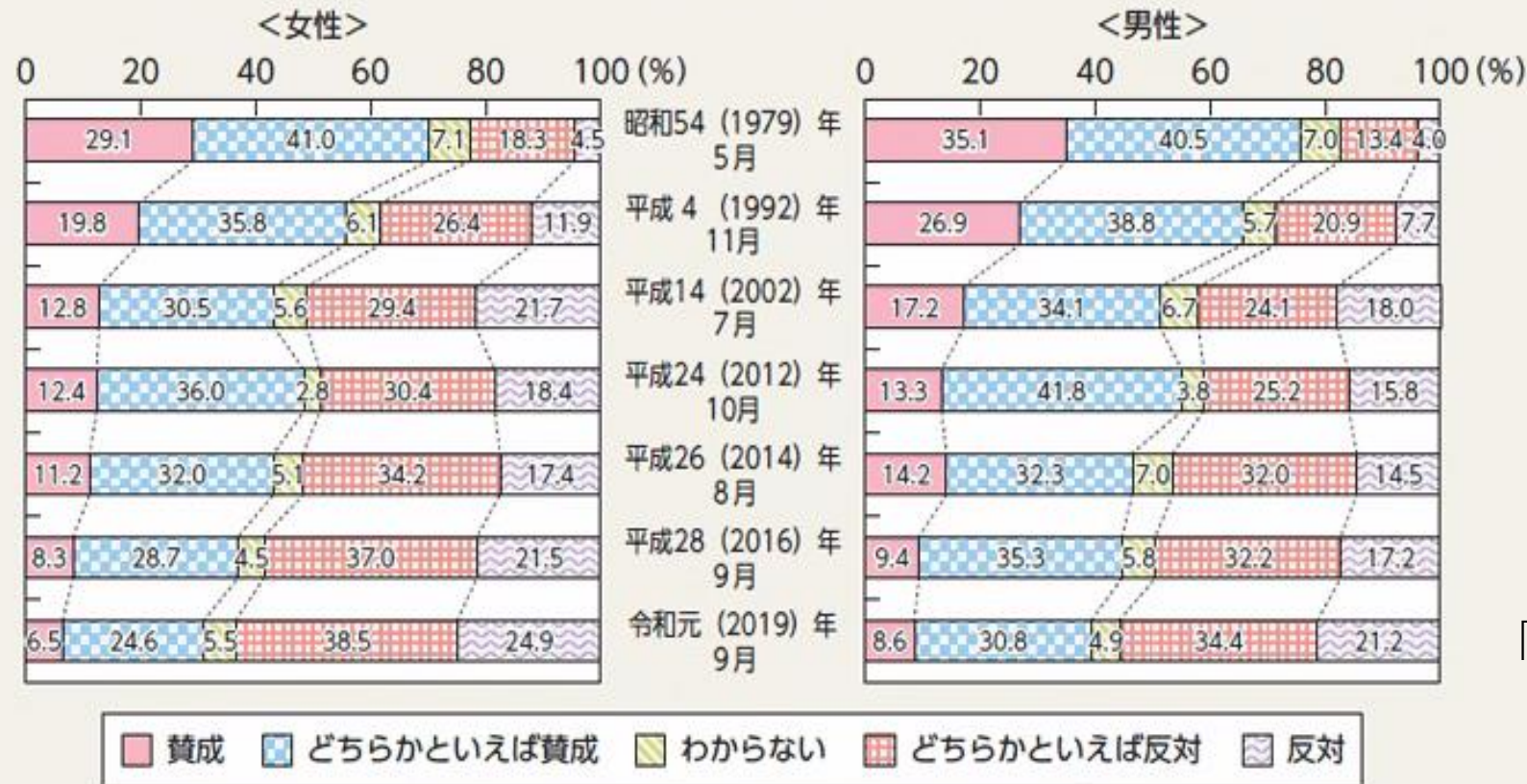
日常の一言を大事にしたいですね



子育て・家事は共同作業と考える

「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方に反対する人の割合は年々増加傾向にあります

I－特－13図 「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方に関する意識の変化（男女別）



「男女共同参画白書 令和2年版」より

子育て・家事は共同作業と考える

- 家事・育児を「手伝う」ものではなく「共同作業」と考えましょう。「わたしが洗い物するから、あなたは風呂沸かして」という共同作業の意識です。
- そして、「労力」もだけど、大事なのは孤立しがちな育児を理解して寄り添ってくれるパートナーとしての「心づかい」です



子育て・家事は共同作業と考える

子どもに関わる時間がとれないときは、家事の負担を減らすことで子育てに参加しましょう

家事の負担が減れば、ママの子育てにも余裕が出ます
それはパパが子育てに参加しているということです

それが習慣になれば、子どももそれが
当たり前の人になるでしょう



家事を共同作業にするときのポイント

○初級者パパの結果には目をつぶって

頑張ったのにダメ出しではパパもめげてしまいます

これがよくある長続きしない原因です

共働きでは、「要求レベルを下げる」とことと「電化」は必須です

「ちょっと汚れが残ってるけど、ま、いっか」

家事を共同作業にするときのポイント

- 上級者パパには週2回任すより、2週間通して任せる
例えば、食事作りは冷蔵庫の食材管理が大事
2週間の献立の見通しを立てて、買い物をして、
食材を計画的に使うことは高等スキルです
見通しを持つことは仕事にも役立つことでしょう
- 料理（レシピ）アプリも使い分けましょう

家事を共同作業にするときのポイント

分担前にまずは家事を書き出してみるとわかりますよ
こんなこともしてたのかと負担に気づく（妻に感謝！）

- なくしてもいいもの、簡単になるものを探せる
 - 回数を減らす、アイロンはしない、総菜を利用する
食洗器、掃除ロボット、…
- 一番大事なのは話し合って分担すること
 - リストから各自選ぶ、ママが配分する、等
決め方はパパのスキルに応じて

夫婦のコミュニケーションを重視

子育て期に会話を持つことは、その後の夫婦生活に影響するそうですが、男女で違いがあります

- 妻 コミュニケーションそのものが夫婦関係満足度を大きく左右する。とりわけ子育て期はその傾向が強い
- 夫 関わりたい気持ちは強いが、口に出さない人が多い
子育て後に二人になったら話せばいいと考える傾向

ここにすれ違いの危険性があります
夫婦のコミュニケーションを重視しましょう

夫婦のコミュニケーションを重視

まず、女性の思いを正しく理解しましょう

ママの話を聞くときには、次の二つの異なる聴き方があります

- 「今日はグチを言うから黙って聞いてほしい」
- 「今日は困ってることがあって解決策を考えてほしい」

自分に何を期待するのかを予め言ってもらうことです。女性の中にも混乱はありますが、コミュニケーションが格段にスムーズになります。

夫婦のコミュニケーションを重視

もう一つのポイントは「自己開示」です

自分自身の気持ちや考え、情報を相手に話すことです

- 男性 一般的に苦手な人が多い(社会での評価の影響)
が、する人は妻にも同僚にも同じように開示する
- 女性 積極的な人が多い
ただし、夫と友人で自己開示の内容が違う

妻は夫にだけ打ち明けているのに、
夫は言わない、言ってもありきたり
のことしか言わない→妻の不満に



ママにだけの「自己開示」を

嬉しかったこと、悩んでいること、職場の人間関係、自分や家族の将来についてなど、自分の思いを伝えましょう

そのためには

- 一緒にいる時間を増やす
(ご飯、買い物、趣味、お風呂、…)
- 2人で話す時間を確保する
(寝る前に10分話す、休みは二人の時間をつくる、…)



幸せな家庭のために

個人の努力でできることを考えて、実践してみましよう

- ママにかける言葉を考える
- 子育てや家事は共同作業と考える
- コミュニケーション（時間と内容）を重視する

まずは、こういった所から始めてみましょう



アンケートへのご協力をお願い

本通信の今後の向上のため、下記のURLをクリックしてアンケートにご協力ください

<https://forms.gle/ovbizLY8ETAEZmTr8>

ありがとうございました

