

第5章 家事協力

～お父さんの家事協力は家族への最大の思いやり～



普段は仕事で、家にいる時ぐらいいはゆっくりしたいと誰もが思います。

でも、休日だからといって、お父さんが協力しないと、お母さんも疲れてしまいます。だって、お母さんの家事や育児は24時間休みなし。子供が昼寝している時も掃除、洗濯、食事の準備など大忙し…。

それに、子供も休日ぐらいいは、お父さんと遊びたいと思っています。

だから、少しずつでもお互いのことを思いやって、家族のため、子供のためにできることからやってみましょう。



お父さんが協力することにより、お母さんも余裕をもって子供に接することができます。子供にとってもいいことです。例えば、お父さんのできる家事から無理のない範囲で役割を決めてやってみてはどうでしょうか。

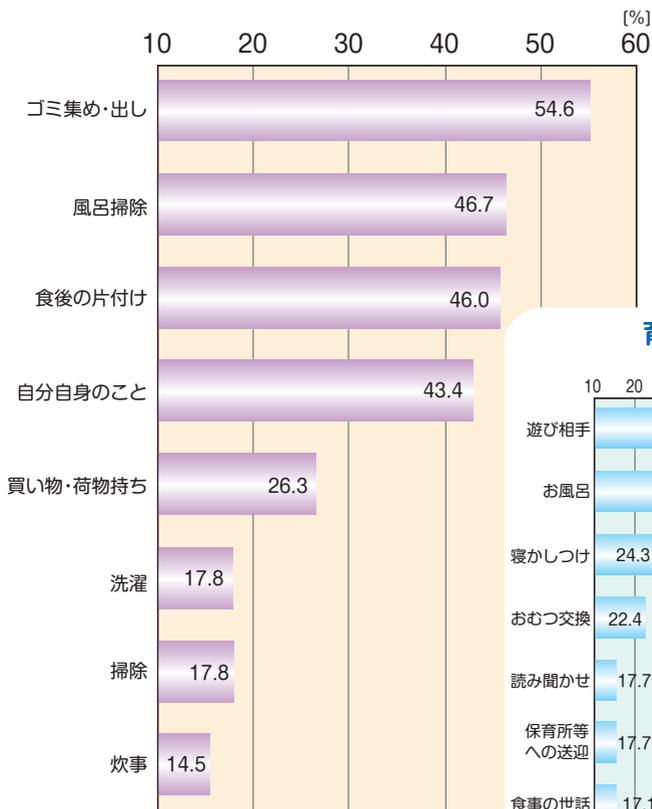
お父さんの家事への協力は家族への最大の思いやりになります。

1. お父さんにしてほしい家事と育児

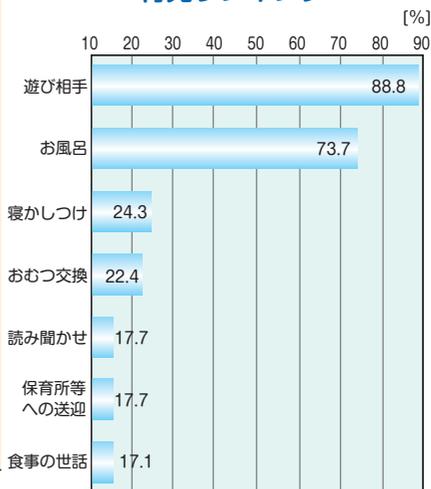
～お母さんへのアンケート結果より～

※このアンケートは子育て中の152人のお母さんを対象に行ったものです。(H26調査)

家事ランキング



育児ランキング



先輩パパから

- あまり夫婦間で役割分担を決めてしまうとイライラの原因となります。とりあえず何でもやってみることがお互いの苦労や難しさなどを理解し合えるので良いと思います。(40歳 / 11歳・2歳・2歳)
- 休日は子どもだけを連れて散歩へ行こう！父親と子どもだけで公園に来ている方もおられます。(36歳 / 5歳・2歳)
- 出産までもいろいろと大変ですが、出産後はもっと大変です。奥さんがしていた家事も出来るだけ旦那さんがしてあげて負担を減らしてあげてください。(29歳 / 5か月)

1位：ゴミ集め・ゴミ出し 54.6%(51.9%)

ゴミ箱からゴミ袋に集めて、ゴミを出すまでがゴミ出し。朝は忙しいけど、前日の晩に可燃ゴミと不燃ゴミに分別して集めておけば大丈夫。



2位：風呂掃除 46.7%(49.0%)

子供を見ながらできない家事で、けっこう重労働です。まずは、お父さんができる日から始めてみていいでしょう。



3位：食後の片付け(食器洗い) 46.0%(30.5%)

「用意→食事の世話→片付け」。子供を見ながら毎日するのはとても大変です。休日だけでも、お父さんが片付けをしてみてもいいでしょう。



4位：自分自身のこと 43.4%(39.5%)

自分ではできていると思っているお父さんも多いのではないのでしょうか。でも案外お母さんはそう思っていないみたいですね。

5位：買い物・荷物持ち 26.3%(34.3%)

力仕事はお父さんの腕の見せどころ。休日の買い物にはお父さんもぜひ協力を。

※()内は前回調査時(H21)の数値



▶お父さんの家事や育児に対するお母さんの思い

(お母さんの年齢/子供の年齢)

- 仕事で疲れていても、子どもの遊び相手や本を読み聞かせてくれたり、お風呂に入れてくれるので子どもはパパが大好き!!(31歳/1歳)
- できる限りのことはしてくれるので感謝している一方、こちらが忙しいときなどはその温度差にイライラすることがある。大変さを共感してほしいと思う。(32歳/2歳)
- 食事が簡単だったり、掃除や洗濯が追いついていなくても仕方ないと言われるのはとても有難いです。子育てや家事に対しては満足しています。ただ、自分のことは自分でしてほしいです。私は子どもの母であって、主人の母ではありません。(29歳/1歳)

2. こどもと過ごす1日 ~お母さんの休息日の薦め~

日々、家事や育児に向き合っているお母さんにも、たまには気分転換の日をつくってあげましょう！お父さんと子供だけで1日過ごせば、お父さんも子供も普段は気が付かないことに気づき、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。 持ち物は前日にお母さん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		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。 お父さんも、他のお母さんやお父さんと情報交換してみても? 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.30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・・・。 やっておくとお母さん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 large rectangular area with a light blue border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

◎ コラム記事

「一緒に」の気持ちで子育ての喜びも倍に！

子育ては初めての経験で不安な気持ちになりますが、初めから完璧を目指さず、まずは自分にできることを一つひとつ積み重ねて行くうちにきっと少しずつ自信もついてきて子育てを楽しめるようになってくると思います。

はじめはパートナーのお手伝いしかできていないと感じることもあるかもしれませんが、ご自身がお手伝いのままの意識でいると「○○してあげたよ。」というような言葉がつつい出てきてしまい、せっかく育児をしているのに、パートナーもその言葉を聞いて、寂しい気持ちになるでしょう。

小さなことしかできない状況であっても一番大切なことは、パートナーと一緒に子育てをしていく、自分も一緒に子育てをしている、という気持ちだと思います。子育ての過程には大変なことや手間のかかることも多いですが、自らが主体的に関わり、二人で気持ちを合わせて子育てに向き合うことで、子育ての大変さは半分になりますし、逆に喜びは倍になっていきます。

パートナーにとっても妊娠、出産、その後も子育てとずっと大変な時期を過ごしていく中で、あなたがいつも一緒にそばにいてくれることで、またいつも一緒に子育てをしているという気持ちを共有できることでどれだけ励みになり勇気づけられることでしょう。うまくできる、できないは関係ありません。ただ一緒にやろうとしてくれているその姿勢がパートナーにとって何よりも嬉しく、ありがたいことなのではないでしょうか。

「一緒に」の気持ちをいつも胸に、ぜひご夫婦で子育てを楽しんでください。



これからパパになる人へ(^O^)/

(お父さんの年齢/子供の年齢)

できる限り、1日1回は
おむつを替えてください。

特に**大**

(33歳/1歳)

子どもと一緒に
成長できるので
無問題

(31歳/2歳・0歳)

笑顔で子どもと接していれば
楽しく育児ができますよ

(29歳/1歳)

なんとかなる！

(38歳/2歳)

たいへんだけど、
幸せいっぱい!!

(45歳/一歳)

子どもは親の鏡です。
子どもの不満点は
親の改善点です

(38歳/2歳・0歳)

子育ては最初は大変ですが、
そのうち楽になってきます。

楽しんでいきましょう

(44歳/2歳)

飲み会は、
ほどほどに。
子どもに合わせて
規則正しい生活
(-/-)

嫁のこともしっかり
見ていてください。
子ども以上に!!

(35歳/2歳)

産後の協力姿勢を
見せることが非常に
大切だと思います

(29歳/1歳)

自分を見失わない

(35歳/3歳・0歳)

一人で
悩まず周囲に
相談してみよう

(37歳/8歳・4歳)