

# 育てる男が、家族を支える。社会が動く

## 子育てパパ 親として夫として

ママ友という言葉をよく耳にしますが、「パパ友」はあまり聞きません。しかし、町の事業を通じて、パパ同士が友達になったり、ママ友からの紹介でパパが仲良くなったりしています。今回は、育児中のパパ4人に集まっていただき、パパからみた育児についてお話を伺いました。

育てる男が、家族を支える。社会が動く。



社会全体で、男性がもっと積極的に育児に関わることができる一大ムーブメントを巻き起こすべく、2010年6月に発足した厚生労働省のプロジェクト。



森谷亮兵さん(37) 山口真護さん(34) 柳原雄希さん(31) 知北徹さん(31)

す。

「今、一番育児の中で、大変だと思うときはどんなときでしょうか。」

**森谷** なかなか寝てくれないとき、自分が疲れているときに、面倒を見なければいけないときですね。

**山口** 夜泣きがきっかけで大変です。

**柳原** うちも山口さんと同じ。夜泣きが本当につらい。

**知北** 私よりも妻が大変だと思いません。だから早く帰ってサポートしなければいけない、精神的に支えてあげたいと思っているのに、なかなかそうできないことがつらいですね。

「最後に、子どもが生まれてから、仕事に影響はありましたか。」

**山口** 今まで以上に妻と子どものために仕事を頑張らなければという責任感が芽生えました。



**知北** 私も仕事を頑張らなければならないと思うこと、病気になるような体調に、気を使うようになりました。

**森谷** 早く妻と子どもに会うために、仕事をそれまでより早く切り上げようと工夫をするようになりました。

**柳原** 職場で話題が増えました。上司との話に広がりが出て、会話が楽しくなりました。

「ありがとうございました。」



**山口** 出産に向けた心の準備ができたのが大きいですね。

**知北** 実は私も妻も九州が地元です。そのため三芳町での知り合いがいなくて、両親学級で山口さんを始め、多くの人と知り合うことができ、出産前からパパ友ができたことがよかったです。

### ワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランス(WLB)とは、仕事と生活を上手に調和していくことです。仕事も子育ても、楽しみ充実させたいと思うパパたちが増えています。そこで仕事と子育てを両立し、相乗効果を生み出すヒントをまとめたハンドブックがあります。夫婦で一緒に読み、家族で子育てを考えるきっかけにしてください。「働き盛り」と「子育て盛り」の時期は同時進行。今しかできないこと、今からできることがたくさんあるはずです。

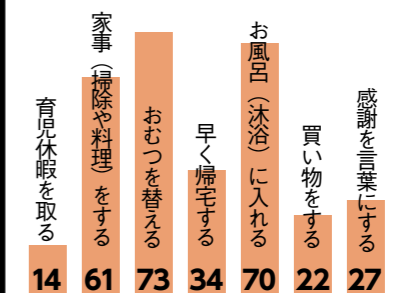
#### 父親のWLBハンドブック

妊娠・出産・子育て期において、父親が子育てに関わることの重要性や、具体的に父親が子育てにどう関わるか、職場や仕事との調整をどうするかという着眼点などが盛り込まれています。



(調査対象) 幼児健診を受診したママ84人 (複数回答可)

### あなたの考えるイクメンとは？



一番多くの回答があったのは「おむつを替える」でした。また、育児休暇を取ることもイクメンということだけではなくアンケート結果からうかがえます。

このほか「子どもと遊ぶ」「子どもの世話をする」などの意見がありました。(単位は人)

### 育児休暇を取ってイクメンではない

イクメンとは育児をする男性(メンズ)のことを言います。保健センターの幼児健診対象者に行ったアンケートの結果、ママが考えるイクメンの一番多かった項目は「おむつを替える」。また「お風呂(沐浴)を入れる」「家事(掃除や料理)をする」と続き、一番回答の少なかった項目が「育児休暇を取る」でした。

育児休暇を取ることができなくても夫婦間で、お互いが理解し、できる範囲で支えあうことが重要です。

### ありがとう、魔法の言葉

育児をしているとイライラしたり、つい強い口調になり、怒ってしまつてことがあります。笑顔で迎えた大切なわが子の泣き声を「愛おしいもの」として感じ、心にゆとりを持つためには……。

夫婦にずれが生じたときにはなかなか言い出せない「ありがとう」。小さなことでも感謝の言葉をかける、かけられることで気持ちが和らぎます。その一言だけで、お互いの気持ち晴れたり、笑顔になったりする魔法の言葉。その魔法を夫婦でかけあえる関係を築いていますか。

家族によってイクメンの定義はさまざまです。これを機会に子育てについて考え、夫婦での会話を大切にしてみてはいかがでしょうか。

### 埼玉県イクメンへの道プロジェクト

#### イクメンの素

育児初心者の父親向けヒント集「イクメンの素(もと)」。育児に不慣れな父親にもわかりやすい育児のヒントを埼玉県では提案。QRコードでサイトから冊子をご覧ください。



パパ必見

