

ポイント1 子どもと上手につきあおう！

「ママ、ママ」と言われて、ちょっと寂しい
 2歳の娘は、歯磨きをさせようとしても、着替えをさせようとしても、「ママじゃないとイヤ！」とぐずります。おとなげないけど、ちょっと寂しいです。

子どもの寝顔しか知らないパパ
 夫は朝早く出かけて夜遅くまで帰れません。子どもとのコミュニケーションがなかなかとれないのも気になります。

どこまで手を出せばいいのかわからない
 子どもってどうして高い場所が好きなんだろう？ ジャングルジムなんか、スルスル登っていくんです。危ないと思うんだけど、すぐに止めたほうがいいのか、自由に遊ばせてやっほうがいいのか、いつも迷ってしまいます。

ポイント2 親子の関わり方は「みんな違って、みんないい」

ほとくの妻もとても多忙な人です。そして5歳の娘はママが大好き。一生懸命ご飯をつくって、一緒に遊んでいたのに、「ママ、ママ」と言われると、やっぱりほくも寂しいです。でも、最近は「しめしめ、自分の時間ができたぞ」と喜んで、妻にバトンタッチしています。すれ違いの多い妻と娘は「交換絵日記」をしています。娘の寝顔しか見られないことが多い妻はとても喜んでいて、娘もママからのお返事を楽しみにしています。

また、「危ない」と思った時は遠慮なく声をかけたいと思います。性格や成長によって「危険度」も変わってきます。子どもの様子や成長を把握しておけば、何が危ないかもわかるようになりますよ。



ポイント4 地域の人とは、心強い味方！

忙しくて、ご近所づきあいどころでは…
 地域の人とはあいさつする程度。仕事と家のことで忙しくて、ご近所づきあいをする暇なんてありません。

PTAに誘われたらどうしよう
 PTA活動をするぐらいなら、家族との時間を大事にしたいですね。



子どもを見守る目は多いほどいい

もったいない！ ご近所さんは、子育て世代の家庭にとっても心強い味方です。子どもに気軽に声をかけてもらえるよう、ふだんのコミュニケーションを大事にしましょう。何気ない会話でいいんですよ。PTA活動も大事です。ほくは今、保育所の保護者会の会長をやっています。お母さんたちからいろいろな情報をもらって助かっています。

自分も家族もハッピーになるための5つのポイント

わかってくれないから…… わかりあおう

家族みんなが「我慢」や「無理」をせずに楽しく過ごすには、どうすればいいのでしょうか。東大阪在住のパパ、ママの悩みや不満の解決策を、「達人主夫」山田さんが一緒に考えます。

東大阪在住のパパ、ママたちにお話を聞きました。

- Aさん(28歳) 子ども:3歳(男) 1歳(男)
- Bさん(32歳) 子ども:2歳(女)
- Cさん(32歳) 子ども:2歳(女)
- Dさん(34歳) 子ども:4歳(女) 1歳(男)
- Eさん(31歳) 子ども:4歳(男) 2歳(男)
- Fさん(34歳) 子ども:2歳(双子・ともに男)

ポイント2 妻との関係はすべての基本！

妻の不機嫌な顔がコワイ
 帰宅した時、迎えてくれる妻の顔が不機嫌だと、「あ〜あ」と思います。ぼくだって疲れてるんだけど…。

ねぎらいのひと言がほしい
 忙しい仕事だから、家事や育児がなかなかできないのはわかります。ただ、「大変だったね」「がんばってくれているね」というひと言があればうれしいな。

不満はためこまないで
 「夫婦の関係がすべての基本になる」というのが、ほくの持論です。子どもが生まれると夫婦の会話は激減しますが、時間をつくってコミュニケーションをとっておくことを強くオススメします。不満をためこまないのも大事。ほくは、「嫌だな」と思ったことはちゃんと伝えるか、ブログに書いて発散します。妻はブログを読んで、「そんなふうにしてたんだ、ふ〜ん」と笑っています。

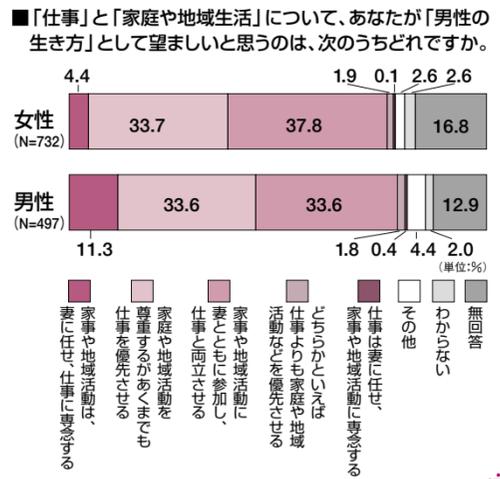


バランスよりも納得が大事

家事や育児の負担をいつも五分五分に、というわけにはなかなかいきません。わか事も、ぼくが家事育児を100%近く担っていた時期がありました。最近はほくも仕事の割合が増えてきて、話し合いながら工夫をしているところです。大事なものは、お互いが無理をせず、納得しているということ。負担がどちらかに偏ってしまったら、息抜きの時間を確保するなどの方法もあります。

「仕事」と「家庭や地域活動」を両立したい。でも現実には仕事優先に

東大阪市の平成17年度におこなった「男女共同参画に関する市民意識調査」では、男女ともに、男性の生き方として仕事だけでなく、家事や地域活動とも両立するのが望ましいと考える人が多くなっています。しかし実際には仕事に専念、あるいは仕事を優先している人が多く、「妻とともに参加し、仕事と両立している」と答えた人は10%未満でした。夫婦間での話し合いはもちろんですが、男性に対する家事、育児に関する教育や、今も根強く残る性別役割分担の見直しなど、社会全体での取り組みや意識改革が求められます。



ポイント3 家事は「自分のやり方」を押しつけない！

「やり方が違う！」と怒られてガックリ
 洗濯したら、「コレとコレは一緒に洗わないで」「干し方が違う」と怒られました。何をやっても怒られるので、最近やる気が出ません。

自分でやったほうが早いから、つい…
 お皿を洗っても洗濯物をたたんでも、どこか中途半端で、結局は私がやり直すんです。思わず「自分でやったほうが早い」と言って怒らせてしまいました。

家事は「情報開示」が大事！

だらかな妻と几帳面なほく。妻の家事には「なんでそうなの？」と言いたくなることもあります。でもそれは情報不足のせいもあるんですよ。情報をオープンにして、具体的に「こうしてほしい」と伝えれば無駄や余計なことをせずすみ、お互いラクになれます。「私のほうができる」「オレが手伝ってやる」という「勝ち負け」に陥らず、一緒に「快適な生活」という目標に向かいましょう。

夫婦のコミュニケーションを一番大切にまずは相手の話を聞くことから

褒められたことのない人は、人を褒めることもできません。ちゃんと話を聞いてもらっていない人も、人の話を聞くことはできません。もし、あなたが妻あるいは夫に不満があるのなら、まず相手の話をじっくり聞いてみてはどうでしょう。改めて感謝や愛情を伝えるのが恥ずかしければ、「おいしいね」など言いやすいことから始めればいいです。「この人は自分のことをわかってくれている」と思ってこそ、相手を思いやる気持ちにもなれるのです。

家事や育児は「目的」ではなく、家族が楽しく暮らしたり、子どもを独り立ちさせるための「手段」です。形や内容にこだわるあまり、ふたりの関係がぎくしゃくしては意味がありません。逆に、ふたりの関係がうまくいってれば、少々問題は解決できます。

日常生活に小さなイライラはつきものですが、「楽しく暮らす」という目的を忘れず、夫婦のコミュニケーションを一番にして、乗り切っていくきましょう。