

# 先輩パパの体験談



田崎さん

3歳のパパ

## 夫婦の時間を作る

初めての育児で互いに気を張り、忙しい日々を送っていました。ある時、私の両親が氣遣ってくれ、子どもが生まれて初めて妻と2人で外出をし、買い物や、手を繋いで歩いたりと、まるで付き合いたての頃の様な時間を過ごしました。子どもを預けて夫婦で遊びに行くなんてあり得ないと思っていましたが、あの時間があって、その後は、子どもや妻への愛情をさらに感じるようになり、夫婦で過ごす時間の大切さを感じました。

## 育児と仕事の両立

ウチの場合は、いつも20時帰宅になってしまうのを、仕事を調整して定時で帰る日と残業をする日に分けました。残業をする22時帰宅日は、帰ると子どもも妻も寝ていますが、定時の18時帰宅日はめいっぱい家庭の時間を満喫します。仕事の効率化を図っていくことは大切ですが、すぐに取り組みめるものとして残業をする日と定時で帰る日のメリハリをつける方法もありだと思います。

## 家事の終わりを共有する

私は茶碗洗いは、茶碗を洗って終わりと思っていましたが、妻は茶碗を洗い、生ごみを捨て、きれいにして終わりでした。家事のやり方だけでなく、終わりを共有すると夫婦のすれ違いも少なくなると思います。

## 変わったのは自分の妻だけではなかった

妻が出産後急に自分へ冷たくなったと悩んでいました。夫婦コミュニケーションの講座で「女性の愛情曲線」(別ページ参照)の変化を知り、「妻が変わったのは自分のせいではなく、他の家庭も同じなんだ」と分かり、妻の態度にも我慢ができました。「あの頃に戻れる」ことが分かっていたので、今は妻と一緒に子育てに奮闘しています。

## 育児に関わることで、自宅に居場所ができた

子どもが生まれてから、妻の横で「携帯もゆっくり見られない」「ソファにも座れない」と、家で過ごすのがとても窮屈でした。「少しずつ自分にできる育児をやっていこう」と思い、そうしていると、子どもが自分にも懐いてくれ、家での居場所ができました(笑)

## 妻への付度力(思いやり)が仕事でも

妻への付度力の大切さを感じる日々です。この力を職場にも生かすことができ、前よりも職場で意思疎通がとれやすくなり、協力しあえる関係を築きやすくなったと感じています。



長嶺さん

3歳・1歳のパパ



吉村さん

15歳・9歳・6歳のパパ

## 家事・育児はあれもこれもやらなくて、とありがちなので・・・

我が家では、やらなくていいことを妻と一緒に考えました。「風呂上がりに着る洗濯物はたたまない」「掃除機は毎日かけなくてOK」とか。食事はいつもきちんとしたものではなく、手抜きをした残り物で済ますことも。すべてを完璧にやろうとすると大変ですから。