

# 夫婦で協力するコツ

## 気持ちを吐き出せば、少し楽になるのかな・・・

Sさん(先輩ママ)

赤ちゃんと二人っきりの日々は、緊張や不安が続いて気持ちも休まらない。

気持ちを分かってくれていないのかな

今日は どうだった?

あんなことやこんなことがあってすごく大変だった

これはどう?

ママが大変そう! なにか良いアドバイスしなきゃ!



話を聞いてもらえると安心するな

Sさんからのメッセージ

ただ聞いて話を聞いてくれたので、気持ちを吐き出すことができました。話すのを遠慮するママもいるので、パパから話を振ってもらえるといいかもです。夫婦で育児の楽しさも大変さも共有していきたいです。

## パパが帰宅するまでに、ご飯を準備しておかなくちゃ!

Aさん(先輩ママ)

ずっと家にいるのにパパに申し訳ない

パパが「今日の夜はお弁当を買ってくるから、一緒に食べよう。」と言ってくれました。

今日もお疲れ様



久しぶりに二人でゆっくり話せました

Aさんからのメッセージ

パパに言われた訳じゃないのに、一生懸命になりすぎて気持ちに余裕がありませんでした。パパが「力の抜き方」を具体的に提案してくれたことで、ゆっくりする時間ができました。間違いがとて嬉しかったです。

## 手伝う、って言葉は・・・

Yさん(先輩パパ)

手伝うよ!

夫婦で一緒にやるという気持ちになれていなかったと反省・・・

今度は「僕がやるよ」と言おう



Yさんからのメッセージ

「子育てや家事はママの仕事」と思っていたので、つい「手伝うよ」と言っていました。今は「夫婦で一緒に」という気持ちでやっています。

## 家事をすると、ダメ出しされることが多い

Uさん(先輩パパ)

「皿洗い担当」のように任せてもらうとやる気ができるな!

ママのように上手くできるには時間がかかるから長い目でみて欲しい・・・



Uさんからのメッセージ

子どもが生まれてやるが増える前に、ママに普段の家事のやり方を聞いておけばよかったなと思いました。今はお互いに「やってくれてありがとう」と感謝の気持ちを言うようにしています。

# 先輩パパの体験談

## 夫婦の時間を作る

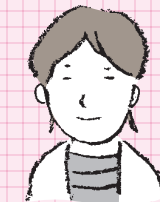
初めての育児で互いに気を張り、忙しい日々を送っていました。ある時、私の両親が気遣ってくれ、子どもが生まれて初めて妻と2人で外出をし、買い物や、手を繋いで歩いたり、まるで付き合いたての頃の様な時間を過ごしました。子どもを預けて夫婦で遊びに行くなんてあり得ないと思っていましたが、あの時間があってから、その後は、子どもや妻への愛情をさらに感じるようになり、夫婦で過ごす時間の大切さを感じました。

## 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に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、すぐに取り組めるものとして残業をする日と定時に帰る日のメリハリをつける方法もアリだと思います。

## 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。



田崎さん

3歳のパパ

## 変わったのは自分の妻だけではなく

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く」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

## 家事・育児はあれもこれもやらなくて、となりがちなので・・・

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。



吉村さん

15歳・9歳・6歳のパパ

気持ちを伝え合えるといいな