

# 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ないのかな

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!



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



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

ただ頷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。

## 手伝う、って言葉は・・・

Yさん(先輩パパ)



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」と言ってしまいました。今は「夫婦で一緒に」という気持ちでやっています。

## 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



今日もお疲れ様

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。」とってくれました。



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。間違いがとても嬉しかったです。

## 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)



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・・・

「血洗い担当」のように任せてもらおうとやる気ができるな!

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。

気持ちを伝え合えるといいな