

パパッとやってみよう！

～男性の子育てガイド～



富士見市

はじめに

もうすぐ、お二人の可愛い赤ちゃんのお誕生ですね！
おめでとうございます。

これからお二人は、新たな家族を迎え、
さらに充実した日々を送られることと思います。

女性は妊娠・出産を通じて、少しずつ親になる自覚が
芽生えますが、男性はなかなか実感をもちにくいものです。

今、大切なのは、妻と一緒に妊娠・出産の気持ちを
共感していくことではないでしょうか。

妊娠中、女性には“つわり”があったり、出産に対する不安や悩みなど、
さまざまなストレスで心が不安定になりがちです。

こんなとき、一番そばにいる夫がそれを理解し、労わり、
家事にも積極的に関わると、夫婦の絆が一層深まるでしょう。

赤ちゃんの誕生を心待ちにしながら、この冊子を通じて
“パパになること”について考えてみませんか。



も く じ

はじめに	2
いまどき 家事育児事情	3
やってみよう！ — 子育て編	4
やってみよう！ — 家事編	7
共同家庭 4つのいいこと	10

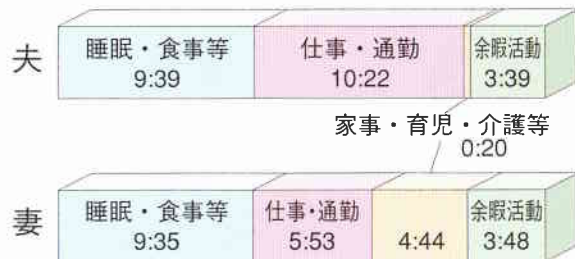


イラスト/いとうゆきこ

いまどきの 家事育児事情

むかしから比べるとずいぶん男性も家事や育児にかかわってきています。しかし、仕事と家事・育児などのバランスを男女で比較するとどうでしょう。例として、子育て期の共働き夫婦、一日の生活パターンを見てみましょう。

共働き夫婦の平日の生活時間 (時間:分)



総務省「社会生活基本調査」(平成18年)より作成

夫と妻を比べてみると、家事・育児・介護の時間が極端に違うことがわかります。

また、妻が働いていても、働いていなくても、夫の生活パターンはほとんど変わらないというデータもあります。

共働き夫婦
一日あたりの
家事・育児
介護等の時間

男性 20分
女性 4時間44分



男性は女性よりも仕事をしているのだから、家に居るときくらい休ませて…という声も聞こえてきそうです。でも、核家族化が進んでいる現在、家事や育児を女性だけに任せていてよいのでしょうか。家庭での生活を豊かにするということには、男性にとってもおおきな価値や喜びがあります。それを発見するためにも、夫婦で仕事と家庭のバランスを上手にとってみませんか。

やってみよう！—子育て編

子育ては、二人の宝ものである小さな命を大切に育てていくことです。でもそこには、喜びや感動だけでなく、苦労や疲労といった大変な面も、持ち合わせています。小さな命をいとおしみ、豊かな子育てをするためには、夫婦の共同作業が必要です。

大変と感動の二面性

●子育ては大変？！

子どもを育てるのは、実に大変なことです。女性に任せきりの子育ては、不安やストレスを女性一人で抱えがちになります。子育てを二人で分かち合うことによって、孤独感もなくなり安心感やゆとりがうまれます。



●喜びと感動

子育てをすることによって、子どもの笑顔に癒されたり、幸福感を味わったり、成長の発見が楽しみになったりと、男性も新たな生きがいをもつことができます。

男性も積極的に子育てに関わり、大変さに勝る喜びと感動を女性と一緒に見つけていきましょう。



『やってみたいけど、どうしたらいいのかわからない』
 って思っていないですか？ でも
 『お母さんも、初めてですよ』



女性だからといって、自然に子育てのノウハウを身につけている訳ではありません。不慣れな毎日、お母さんは必死になって赤ちゃんに向かいあおうとされています。お父さんも、逃げないで。夫婦そろっての子育ては、子どもへのすばらしい贈り物です。

●できることから始めてみましょう

確かに、母乳を直接赤ちゃんに与えることは、男性にはできません。しかし、それ以外の子育てに関しては、できないことはないといえます。もちろん、生まれたばかりの小さな命を守るためには、基本的な知識を身につける必要があります。まず、できることから始めてみましょう。夫婦で話し合いながら、自分たちに合った子育てを楽しみましょう。

●覚えれば かんたん！

やってみると意外にかんたんにできるものです。力まずに、まず赤ちゃんの目を見て話しかけてみましょう。そうすれば、赤ちゃんは安心しますよ。経験を重ねていくと、オムツ替えだって平気になるから不思議ですね。

ミルクを飲ませる

- ① 沸騰させてさましたお湯をほ乳ビンに入れる
- ② 粉ミルクを正確に計ってビンに入れよくふってとかす
- ③ できあがりの量までお湯を加える
- ④ 温度は40℃前後、自分のうでの内側にたらしめて、やや温かく感じる程度ならOK



『子育ては一緒にしたいけれど、仕事が忙しい』
 って言っていないですか？ でも
 『お母さんも、ギリギリなんですよ！』



子育て期は、仕事も忙しい時期。しかし、その間にもどんどん子どもは成長してしまいます。“妻との共同作業”と考えて、お互いたくさん話し合い、協力し合って、夫婦で仕事も家庭も大切にできれば素敵ですね。



おつきあいが大切ですが、お母さんは今頃赤ちゃんのお世話で大忙しかも…

男性も取れます！育児休業

- 子どもが満1歳になるまで、男女ともに育児のための休業取得が法律で認められています。また、保育所に入所を希望していて、入所できない場合などは、1歳6か月まで取得できます。
- 妻、子どもとの良い関係づくりの第一歩として、育児休業を取ってみませんか？

※問合せは、埼玉労働局雇用均等室
 ☎048-600-6210



夫婦がお互いを思いやる気持ちと行動力が必要

やってみよう！ — 家事編

赤ちゃんが誕生すると、夫婦二人のときよりも、家事が何倍にも増えることでしょう。出産による、妻の精神的・肉体的負担も大きく、夫が家事を積極的に担うことは、妻への最大の愛情表現であるとも言えるでしょう。

できますか・やっていますか 家事のいろいろ

例えば…

食 事

ご飯を炊く
(分量を計る・米をとぐ、水加減をみる、炊飯器を使う)
おかずを作る
(包丁など調理器具を使う)
食材を買う
冷蔵庫の中を整理する
食器を棚から出す、洗う、収納する

洗 濯

汚れのひどいものは分けて洗う
必要なものは手洗いをする
洗濯機を使う
洗濯物を干す、たたんで収納する

掃 除

掃除機を使う
拭き掃除をする
風呂・トイレを掃除する
キッチン・洗面所を掃除する
ゴミを分別する
ゴミの日にゴミを出す

家事全般

自分や家族にお茶を入れる
保険証・通帳・カード、印鑑、保証書の所在を知っている
布団の上げ下ろしをする
布団を干す
アイロンをかける
回覧板を回す
玄関・家の周りを掃除する
窓ガラスを拭く
電球を取り替える
たまった新聞・雑誌を片付ける
日用品を買い足す
靴をみがく
服をクリーニングに出す・取りに行く



『やってみたいけど、かっこ悪い』
『と思っ
ていませんか? でも
『それは、もしかすると逆かも!』



かつては、家事は女性の仕事という風潮がありました。しかし、1994年以降、中学校・高等学校で家庭科も男女共修となり、女性と等しく学び、男性も生活する力を身につけたのですから、ぜひそれを家庭で存分に活かしましょう。

●むかし「3高」、今は…

かつて女性が夫を選ぶ基準として、高学歴・高収入・高身長を表す「3高」という言葉が流行した時代もありました。しかし、今やお互いに自立した生活が送れるよう、洗濯や炊事などの家事への共同や、妻が社会に出て働くことへの理解が夫に求められているようです。



●頼りになります、お父さん!

産後、お母さんはしばらくの間、母体の回復と赤ちゃんの世話で精一杯の状態が続きます。実家に里帰りをする方もいるでしょう。そんな時、家事を担ってくれる夫がいてくれたら、こんなに心強いことはないでしょう。

『家事って 面倒くさそう』

って思っていないですか? でも

『やればきっとはまっちゃいますよ!』



家事はやればやるだけあるといいます。でも、面倒くさいことを避けたいと思うのは、男性も女性も同じこと。わが家がお互いにとって居心地のいい場所となるように、いつも心がけることが大切です。

●自発的トライが鍵です

そこで大事ななのは、自分から家事にトライするという意識を持つことです。自発的に物事に挑戦する時には、頭の中でいろんなアイデアや発想が湧きあがるといいます。つまり、家事にはクリエイティブな世界が広がっているのです。例えば料理で、自分流の新しい味がわが家の定番になったら楽しいですよ。

●仕事の活力にも!

家事をすることは、仕事をしていく上でも良い効果をもたらします。

仕事のストレスが解消され、メリハリのある生活をおくれるとか、生活者の視点を持ったことが仕事に役立つとか...その他、自分の新たな才能に気づくなど、思わぬ発見があるかもしれません。



家事は家族みんなの仕事です



共同家庭 4つのいいこと

家事・育児の共同作業には、女性の負担を軽減したり、男性の生活の幅を広げたりする他にも、もっとステキなことがたくさんあります。以下「4つのいいこと」としてまとめてみました。



夫婦がもっといい関係になれます。

家事・育児を共同でやることによって、お互いへの思いやりが生まれ、夫婦がもっといい関係になることができます。

いつまでもお互いを思いやる気持ちを大切に、愛を深めていってください。家事・育児はそのための大事な時間です。心で思っても、行動で示さないと伝わりませんよ。



子どもの教育によい効果が生まれます。

両親が家事などを助けあう姿を見ながら育つ子どもは、家事は家族がみんな協力して行うことが当たり前と考え、手伝いにも自然に入り込み、生活的自立を家庭で学ぶことができます。

また、子どもが育つためには、家族が仲良く、精神的に安定した家庭であることが大切です。お風呂入れだけでなく、幼い頃からスキンシップをはかることで、父親と子のきずながいっそう深められるでしょう。



その3 リスクに強い家族になれます。

もしも、妻の仕事の都合や病気のために、夫が家事・育児をすべて任される状況になったら…？ 長期に親の介護をしなければならなくなったら…？ 急に単身赴任になったら…？ などなど、家族の緊急時や生活状況の変化は、長い人生の中で数多く起こります。どんな時でも、夫婦どちらも家庭を守る体制になっていれば安心です。男性の生活的自立は、自分を守ることもつながります。



その4 自分自身の生活に、^{いろど}彩りをそえられます。

家事・育児をしたり、地域の行事に参加したりすると、さまざまな人々との出会いが生まれます。その中で、自分の興味や関心事を深めたり、新しい発見や友人ができたりするチャンスもあります。

夫婦が共同で家庭生活を担い、地域を身近に感じることは、妻の育児の孤立化を防ぐだけでなく、自分自身の生き方にもよい影響をもたらします。



相談窓口



子育て電話相談

- 乳幼児子育て相談（月～金／8:30～17:15）
健康増進センター ☎049-252-3771
- 子育て相談（月～金／10:00～15:00 ※子育て支援センターのみ10:00～16:00）

第1保育所 ☎049-251-6553	ふじみ野保育園 ☎049-256-8862
第2保育所 ☎048-472-9174	こばと保育園 ☎049-251-8966
第3保育所 ☎049-252-4811	けやき保育園 ☎049-254-0022
第4保育所 ☎049-251-9785	子どものそのBaby ☎049-261-7077
第5保育所 ☎049-251-9784	西みずほ台保育園 ☎049-268-5558
第6保育所 ☎049-251-4741	勝瀬こばと保育園 ☎049-263-8800

 子育て支援センター ☎049-251-3005（面接相談あり・要予約）

育児・介護・家事等の情報提供

- 21世紀職業財団埼玉事務所（月～金／9:30～16:30）
☎048-824-7001 <http://www.2020net.jp>

夫婦、生き方、職場の人間関係などの相談

- With Youさいたま（月～土／10:00～20:30）※第3木曜日を除く
☎048-600-3800
<http://www.withyou-saitama.jp>（インターネット相談）
- 市民相談（木／10:00～12:00 13:00～15:00）
市民相談室 ☎049-251-2711
- 女性相談（第1・3火／13:30～16:30）予約制
市民相談室 ☎049-251-2711

< 子育て相談・イベント情報は毎月の広報でお知らせしています >

発行年月／平成17年3月(平成22年3月一部改訂)
発行／富士見市
編集／富士見市市民生活部協働推進課
パパッとやってみよう！編集会議
〒354-8511 埼玉県富士見市大字鶴馬1800-1
Tel. 049-251-2711

