

家事と育児で手いっぱい!
夫婦で乗りきるには?

妻の気持ち「まるで他部署さんが“今だけ”手を貸すみたいなスタンスね!」

妻「おかえりって笑顔で言えない」
妊娠前は段取り良く仕事が出来ていたし、子育てもうまくやれる自信があった。育児はまかせて!って夫には言った手前、やっぱり協力して!とは言出しにくい。楽しそうに仕事の話をする夫がうらめしく思えてきちゃった。

夫の気持ち▶うちのママは頑張り屋さんで頼もしい!よそのパパには羨ましがられるよ。

妻「思い知ったか~!」

子育ての疲れが出たのか急に39度の熱が。さすがに動けず2日間家事も育児もパパにおまかせしました。パパは小さい子どもの世話と家事に疲れ果てたようで、日頃の私の大変さが分かったみたい。「思い知ったか~!」

夫の気持ち▶ママと同じことをしたら、会社に行っている方が楽かもって思ったよ。

夫「いちいち覚えてられないよ!」
休日も仕事のことを考えたり、ママが話した内容を忘れてしまうと「ほら、また聞いていない!」ってママに怒られる。保育園からの細かい連絡や、ママ友の名前、子どもどうして遊ぶ予定まで、いちいち覚えてられないよ!

妻の気持ち▶子どものことは何でも共有したいのに、パパは興味がなさそう・・・

妻「私が全部やるの?」

そろそろ私も働きに行こうかな。今でも家事と育児で手一杯なのに、仕事を始めたらどうなっちゃうの?パパにちょっと探りを入れてみたら、忙しいから家のことを手伝えない!って宣言されたよ。みんなの家はどうしてるの?

夫の気持ち▶ママが働いてくれたら助かるけど、俺も帰りが遅いから手伝えないと思うよ。

どんな家族なら“しあわせ”ですか?

「我が家」で起きる日常のしあわせや夢、苦労や不安感。一人ひとりの思っていることを話し合い、紙に書き出しましょう。書き出すことで相手のことや家族全体のことが「見える化」できます。どうやったら家族の夢を応援できるか、大変さを減らせるかを考えてみましょう。家族のしあわせのために、もっとチームになろう!



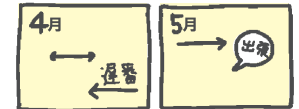
スケジュールを共有しよう!

パパ・ママ・子ども、家族の一人ひとりの活動を尊重したいけど、時には予定と予定が重なることもありますよね。スケジュールを共有すれば「伝えたよ」「聞いてないよ」なんて行き違いも減り、家族の活動をみんなで話し合い、応援する関係づくりに役立ちますよ。



スケジュール管理アプリを利用

お知らせ機能でうっかり忘れ防止!急な予定変更はチャット等で臨機応変に対応。



書き込みできるカレンダーを利用

2ヶ月以上を連続して見れるカレンダーがオススメ。家族で話し合いながら予定を書き込もう!

「ざっくり」ではなく「細かく」分けて考えよう!

「家事」「育児」「地域の活動」などに關する事は、細かく分けて考えると分担しやすくなります。一つ一つは簡単な事でも積もれば大変な作業に。夫婦二人でも抱えきれない場合は、親族や行政機関に相談したり、民間の家事代行を頼ることも検討しましょう。



話し合ってみよう!

家事・育児分担表
P15-16

どうしたらいいの?

相談窓口

P30

私の仕事だと思い込んでいませんか?

子どもが生まれてから、私ばかり大変!その大変って言っている家事・育児は妻であり母である私の仕事だと思い込んでいませんか?これは自分がやらなきゃと、ぎゅっと握りしめて頑張っている手を広げてみて。手のひらの中のものをお互い見せたら、自分より相手の方が得意だったり、二人で良い方法を発見できたり、人脈で助けてくれる人が見つかるかもしれません。子育てだって仕事だって家事だって初めてやることは誰もがうまくできないものです。お互いに教えたり教えられたり、考えたり、練習しながら上手になっていきます。

子育て支援ファシリテーター 立松 有美

