

子育て中の

# パパ・ママ よんで!

for PAPA・MAMA

幼児期用リーフレット No.6

チーム家族編



## ～はじめに～

寝かしつけ、トイレの世話、食事の準備、掃除、洗濯、ゴミだし…毎日の家事や育児などを、みなさんは、どんなふうに行っていますか？

今回は今の子育て世代の家事や育児のリアルな悩みや実情を見ていきながら、家族の中で子どもがどう育っていくのかを考えてみたいと思います。

## リアルパパ・ママ編集委員に聞いた!

家事や育児、ぶっちゃけどんな感じ? 大変なことは???



### パパ意見

仕事終わってからの家事・育児は大変だが、だからといって男だからできる・できないはないはずと思っています!

(小学生と保育園の子どもパパ)

祖父母世代に子どもをあずかってもらっている。これがないと耐えられない。

(保育園の子どもパパ)

家族から休日は家にいてほしいといわれます。

平日中は妻がずっと一人で子どもの世話をしているので、休日はなんとなく子育てから離れた時間を持ってもらおうと心がけています。

(2歳と0歳の子どもパパ)

### ママ意見

しんどいときなどは、たまに晩ごはんが納豆だけという日もあります(笑)あとは、上の子を上手におだてて手伝いをおねがいしたりしています。

(保育園の子どもママ)

子どもとずっと一緒にいることは大変!自分の時間もないし、でもあの時の自分は、充実していたなあと感じたりもする。

(小学生と中学生の子どもママ)

夜泣きがひどかった!ほぼ毎日寝不足で大変でしたが、夜中に、パパがドライブに連れ出したり、たまに夫婦一緒にドライブにも行ったりしていました。

(小学生の子どもママ)

### ほどよい親

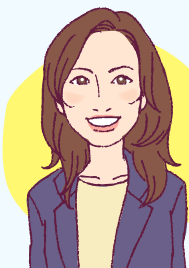
ほどよい母親(グッド・イナフ・マザー / good enough mother)という言葉があります。19世紀終わりごろのイギリスの小児科医ウィニコットの言葉で、子育てをする人は完璧でない方が良い、「ほどほど」が良い、ということです。

人を育てることは、とても素晴らしいことですが、大変なこともたくさんあります。ちょっとくらいうまくいなくてもいい、息抜きしてもいいのです。子どもに自然な愛情を注ぎ、一緒に時間を楽しむことのできる「ほどほど」の親が良いのです。

(出典: ウニコット著作集 別巻2「ウィニコット入門」サイモン・A・グロールニック 訳: 野中 猛、渡辺 智英夫)

# 一緒に生きている家族の中で、無理のない生活が何より大切

子育てと家事の両立は息の長いマラソン!? 家族みんなで支え合おう



市内家庭教育出前講座講師、一般社団法人日本ワーキングママ協会 代表理事 おおす さおり  
株式会社 グローバルステージ 代表取締役 大洲 早生季先生

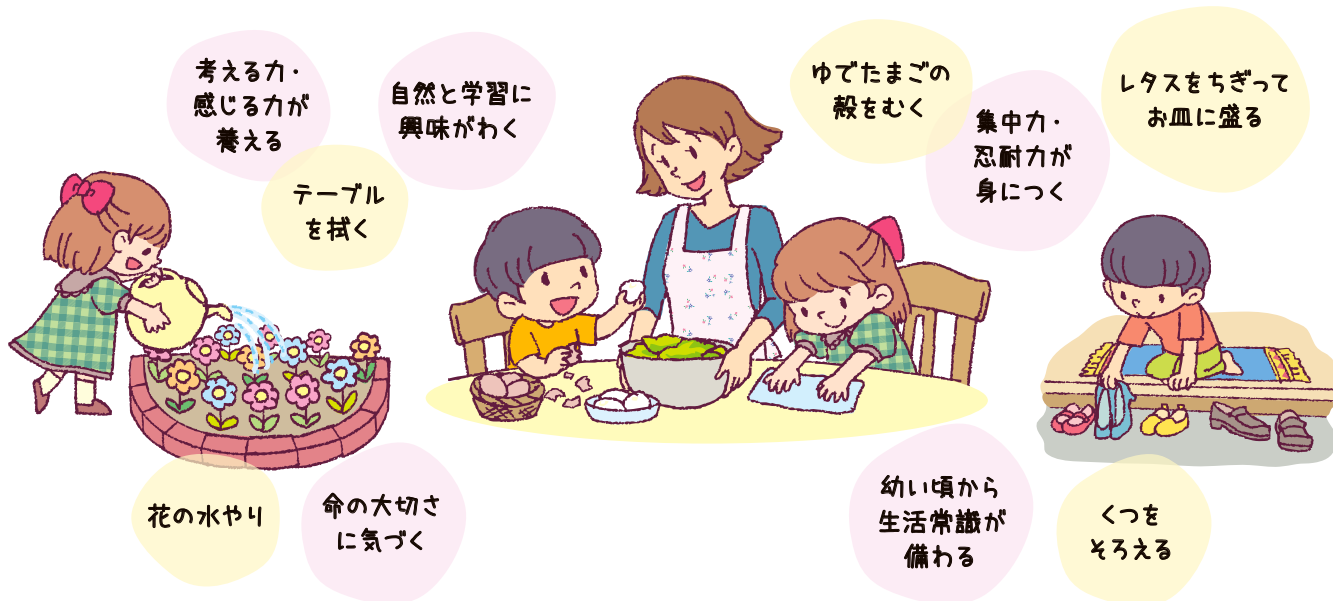
家事や育児に追われて、毎日余裕がない…。ふと鏡をみて怖い顔をしている自分に気づくことはありませんか。特に小さいうちは大変だと思われがちな子育てですが、実はお子さんが成人するまで続く息の長いマラソンのようなもの。気負いすぎた結果、笑顔が消えた家庭になっては本末転倒です。ママだけが一人すべてを抱えるのではなく、物心がついたら、子どもたちも巻き込み、家事なども分担してみてはいかがでしょうか。ここで重要なのが人に助けてもらうチカラ＝「受援力」があること。「助けて」「手伝って」と言えることもときには大切です。

※「受援力」→助けをもとめ、助けを受ける心構えやスキルのこと。

## お手伝いってほんとは立派な社会勉強

子どもたちにできることをお願いするのも、とってもプラスになります。

というのも、困っているときに何かをお願いすると、子どもは、大人から頼りにされているんだと感じ、少しずつかもしれませんが自信がついたり、自己評価のアップにもつながります。



### 編集後記

遊びたいや自由な時間がほしいなどの気持ちは、子どもが大きくなるまでは一旦！ちょっと横に置いて、子どもが健やかに成長するために、受援力や、お手伝いなども周りのみんなにお願いしながら、子育てのできるかけがえのないこの時間をめいっぱい楽しみたいと感じました！

「パパ・ママよんで！」編集委員 野呂 千尋

