

# 6 お父さんの子育て

## お父さんの役割

昨今では、お父さんの育児参加が浸透しつつありますが、「産んだ以上、二人で育てるのが当たり前」と言う人もいれば、「それができるのは残業がない人だけ」と言う人もいます。お父さんの育児参加には、お母さんの育児負担を少しでも軽くするという意味もありますが、お父さん自身のためにも大きな意味があるのです。お母さんや子どものためだけでなく、自己の成長となり、家族関係にも良い影響を与えるでしょう。「これが父親の育児である」というきまりきったものはありません。そこで、お父さんの役割について一緒に考えてみましょう。

### 妊娠中

お母さんのおなかに向かって声をかけましょう。その声は赤ちゃんにも伝わっているんですよ。

### 赤ちゃんがやってきた！ 出産

“赤ちゃんが産まれた”と言われても、なかなか父親の実感はわからないものです。抱っこしてみましょう！おむつを換えてみましょう。ミルクをあげてみましょう！あやしてみましょう！お父さんを見てニッコリ笑いませんか？まずは、子どもと接してみることです。最初は誰だって初心者です。接しているうちに自分の心に子どもが住みつき、かけがえのないものになります。



### お父さんの得意なもの

- お風呂に入れてあげましょう！  
手が大きなお父さんのほうが赤ちゃんも安心します。
- 体を使って遊んであげましょう！  
赤ちゃんとのふれあいの時間を楽しんで過ごしましょう。
- 天気の良い日は、ベビーカーを押して外におさんぽに出かけましょう。

### 仕事で家に帰る時間が遅いお父さんへ

- お父さんが22時に帰宅、それからお風呂に入れて、子どもが寝るのは23時では、子どもの生活リズムがくずれてしまいます。そんなお父さんへ提案！朝出勤する前にお風呂に入るのはどうでしょう。また、朝も早いお父さんは、休日のお風呂を一緒に！というのはいかがですか？
- “お父さん帰ってきたの？”と父が帰宅する前に寝てしまうお子さんは、お母さんに尋ねることがあると思います。何日もお父さんの顔を見ないと父親の存在を理解できなかつたりします。そんな時には、“おやすみコール”はいかがですか？家へ電話してお子さんと話をします。お父さんの声を聞くことができ、お子さんも安心できるでしょう。

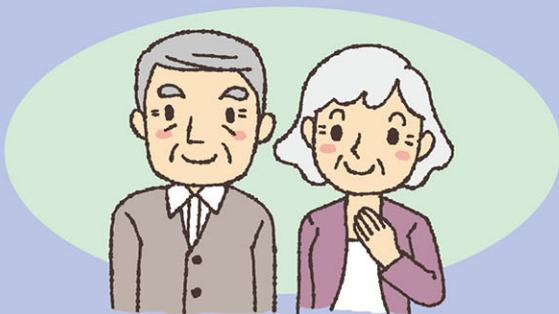
## お母さんの支えになること

特に、初めての子育ては、お母さんも過敏になってしまいます。母親の不安や悩みは、父親にとれば些細なこと、取るに足らないことのように思えるかもしれませんが、しかし、そんな小さなことが積み重なって、母親は追い詰められていくのです。子育ては出口のない長いトンネルと表現するお母さんもいます。家に帰ったら、妻の話を聞いてあげることも大切なことです。

## 「育児は母親の仕事」「子どもと接したくても時間がない」というお父さんへ

家族のために頑張っているお父さん、苦勞も多いかと思います。でも子どもにとっての“今”という時期は、子育てのなかで、取り戻しはできないのです。子育て期間は一生のうちでほんのわずかな時間。そして、こんな楽しいことは、なかなか体験できるものではありません。「赤ちゃんの無邪気な笑顔」を育児の喜びのひとつに挙げる人は少なくありません。確かに、赤ちゃんの笑顔は、仕事や人間関係の苦勞を一気に吹き飛ばしてくれるパワーを持っています。そして、このように毎日の生活のなかで築いたお子さんとの関係は、一生に渡り、大きな喜びに育っていくでしょう。

## おじいちゃん、おばあちゃん の役割ってとっても大切。



子育ての大先輩であり、豊富な経験を持ったおじいさんやおばあさんの存在ってとっても大きいと思います。育児に関するちょっとした助言は、経験したうえでの本当のアドバイスです。育児の事で何かわからないことがあったり、してほしいことがあればいつでも相談にのってもらえる安心感を与えてくれ、あたたかい愛情をもって見守ってくれます。

## 地域で育てる子ども

子どもが健やかに育ち、安心して子育てができるよう地域のみなさんと交流したり、近所の先輩おかあさん、先輩おとうさんの体験を聞いたりしながら子育てすると不安が少しずつ緩和されます。

