



高知県は、ひとつの大家族やき。

高知家



発行：高知県 文化生活部 県民生活・男女共同参画課
高知市丸の内1-2-20 Tel.088-823-9651

パパチカラつけるならソーレへGO!!

こうち男女共同参画センター



男性向け講座や家事・育児・介護に関する書籍等も充実

お問い合わせはこうち男女共同参画センター

高知市旭町3-115 Tel.088-873-9100 www.sole-kochi.or.jp

パパ かつこいい! ❤️ 大好き!

と呼ばれるために

家事編 → p2

育児編 → p4

介護編 → p6

夫婦編 → p8



Daddy Cool!!
高知県

はじめに

うちのパパはカッコいい! と呼ばれるために。 ～二人で楽しむ育児～

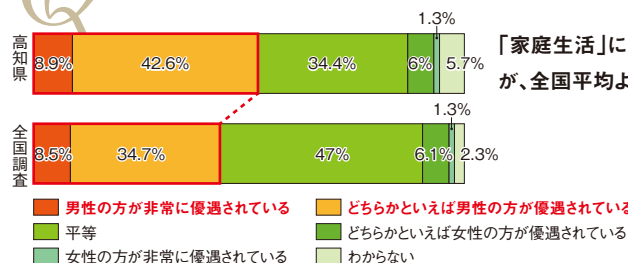
これから歩む夫婦での子育て。ワクワクする反面、父親としてどのように協力したらよいか不安もあると思います。その不安はパートナーも同じです。この冊子は、パパとなるあなたへの応援ブックです。

高知県は全国的に見ても働く女性や共働き世帯の割合が多い県です。 そんな高知の女性に関する アンケート結果

H26年度「男女共同参画社会に関する県民意識調査」(高知県調べ)



家庭では、女性と男性どちらが優遇されている?



「家庭生活」において、男性が優遇されていると答えた比率が、全国平均より高知はかなり高くなっている。

あなたが考える理想的な“男女の役割分担”が実現するためには どのようなことが必要だと思いますか?



あなたが考える理想的な“女性の働き方”が実現するためには 家庭でどのようなことが必要だと思いますか?



※この結果からも家事・育児・介護を主に女性が担っており、家族の理解や協力がないと働き続けることが難しいと考えていることがわかります。

ママたちはサポートと理解を求めています。
次のページからは、
具体的な内容を、紹介します。 →



家事ができるパパは、カッコいい!

家事編

今の子育て世代は共稼ぎが多く、夫婦の家事分担が求められています。家事はクリエイティブな作業。家事ができれば、家族が喜んでくれるのはもちろん、仕事の能率アップにもつながり、嬉しいことがいっぱいです。



松本 和幸さん (運送業)
美希さん (幼稚園教諭)

お互い仕事がありますし、しんどい時もあるので、完璧を目指さない。相手を思いやる気持ちや「ありがとう」の思いを伝える事を忘れないよう心がけています。



得意な家事をみつけよう。

とは言ってもいきなり家事全部を上手にできるはずはありません。まずは、洗濯をバシッと干したり、料理に挑戦したり主体的にできる家事をみつけましょう。道具(エプロン・調理器具)などの形から入るのもいいかも!

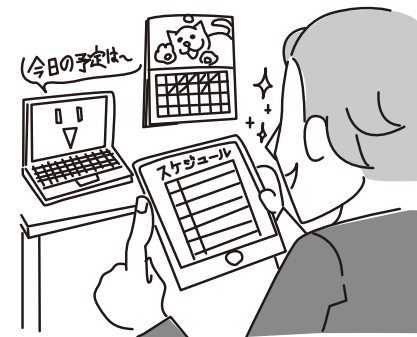


「子ども泣きゆうで」と言っていないですか?

「ご飯まだ?」「靴下どこ?」「子ども泣きゆうで」なんて言っていないですか?
ママは、「ご飯は今作っています」「靴下はタンスにあります」「泣いている?今手を放せるのはあなただけです」と思っているかも。育児は、自活能力をつける最良の機会です。

できる男は、家事もできる。

お風呂を沸かしながら、ご飯の用意。さらに布団を敷いたり…。限られた時間の中で、同時に複数の作業をする家事を切り盛りすることは、段取り上手、タイムマネジメント力のアップにつながります。



コラム 家事のコツ4か条

- 1.「できること」から「無理せず」はじめる。
- 2.お気に入りの家事グッズをみつける。
(よく落ちる風呂洗剤など)
- 3.ステップアップを楽しむ。
(ゴミ出しの次はゴミ集めなど)
- 4.自分流の「こだわり」ポイントをみつける。



子育ては家族みんなあで!

育児編

育児に積極的に参加するイクメンは、すっかりお馴染みになりました。ぜひ、男性ならではのスキンシップで、パパの存在をしっかりPRして!子どももパパと過ごすのが大好きです。



井上 琢己さん (アナウンサー)
真由美さん (子育てサークル主宰)

夫婦で情報を共有する事を大切にしています。いつでも、夫婦の思いを共有、共感できるよう、話をする時間を作っています。子どもの事は勿論、子育てや自分達のことを話し合える関係づくりをしています。



読み聞かせにトライ!

絵本の読み聞かせは、心の成長に良い効果を与えるだけでなく、親子の絆が増すなど良いことずくめ。さらに、子どもにとっては、男性の声は新鮮に聞こえて、よりワクワクするそう。ママが読むより想像力が掻き立てられるのかもしれない。



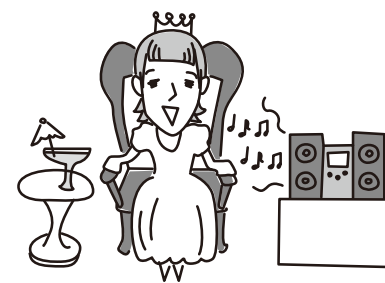
遊び始めたら、しっかりと遊びきろう。

子どもにとって、パパにしかできない、少し激しい遊びは、楽しくてたまりません。また、パパの言うことを聞いてうまくできるようになったという経験はとても貴重なこと。何度もせがまれて疲れてもグツと我慢。一度始めたら真剣に遊びきってあげましょう。



さりげない心遣いでバックアップ!

育児は「24時間」気が抜けないもの。ママが息抜きできる意味でも、子どもと買い物にでかけたり、残っている家事を終わらせたりなど、さりげない心遣いでバックアップ。「一人でホッとできる時間」ができると、ママは精神的に、とてもラクになります。



コラム パートナーをイクメンにする5か条

1. 格好(服や道具)から入る
2. 何をしたら良いか具体的な指示を出す
3. とにかくほめる
4. やってくれたらよしとする
5. 家事もゲーム感覚にする



お互いの両親の介護について二人で想像してみよう

介護編

親やパートナーの介護をする男性を
ケアメンと言います。介護は遠い将来のことと思わず、「いざ」という時のために、夫婦や家族で話し合い、心の準備をしておきましょう。



田中 宏典さん（紳士服販売）
真紀さん（福祉職）

介護も家事もやれる方がその時必要なことをやる。“夫婦で補い合っている”感じます。また、親の暮らしぶりをさりげなく見守る方法を見つけ、生活に組み込むことが大切だと考えています。“親の一日が今日も良かったと思える一日になるように”私達夫婦の思いです。

夫婦や家族で 介護について話してみよう。

育児には終わりが見えるけど、介護に終わりは見えません。また介護はある日突然直面するもの。誰が、どのように介護をするのか。夫婦だけでなく、兄弟や家族を含めて話しておきましょう。



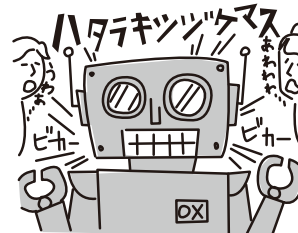
女性が介護を することが 当然と思わない。

最近、育児期と親の介護を同時に担う、いわゆる「ダブルケア」問題が指摘されるようになってきました。育児も介護も家族みんなで取り組みましょう。



介護は24時間。

介護をする人を孤独にさせてはいけません。地域の窓口も積極的に利用しよう。



両親の介護といっても、すぐにイメージしづらいかもしれません。もしママや子どもが病気になった時は、積極的に看病（ケア）してみてください。介護について考えるきっかけづくりになると思います。



夫婦編

「ありがとう」の思いを
伝えることを忘れないように。



介護も家事もやれる方が
その時必要なことをやる。
“夫婦で補い合っている”
感じです。



子育てや自分達のことを
話し合える関係づくりを。



ママを助けられるのは
パパしかいない。

子どもを見守るのと同じように、ママの様子もしっかりと見てください。疲れていたり暗い顔をしていたら、「ありがとう」「大丈夫？」と言葉をかけましょう。パパがねぎらえば、ママもパパをねぎらってくれるはず。夫婦は善き鏡です。



ママの人生を応援しよう。

パパにやりたいことがあるように、ママにだってやりたいことがあるはず。ママの夢を聞いてみよう。実現のために時間が必要なら、パパの仕事の仕方や効率を見直そう。夫婦で夢を共有して応援しあおう。

まずは、聞くことから始めよう!

誰にも相談できない。慣れない育児で悩んでいる。そんな悩みを聞いてあげられるのはパートナーだけ。無理に「解決策」を考えなくてもいいんです。きちんと向き合って「共感」しながら聞いてあげよう。

**二人の時だけでも良い。
お互いを名前で呼んでみよう!**

「ママ」、「ねえ」、「ちょっと」…。今さら名前で呼ぶのは恥ずかしい方も多いでしょう。二人のときだけでも良いです。ぜひ、パートナーを名前で呼んでみてください。お互いに、出会った頃の気持ちを思い出すはず。



イクメン空想劇場「ただ聞くこと。」

