ママを大事にするパパは、やっぱり かっこいい!!

夫婦編

「夫婦とは会話である」。哲学家ニーチェの言葉です。忙しさに追われ、つい会話も少なくなりがちですが、一日、少しでも「夫婦の会話の時間」を楽しんでください。いつまでも理解しあえる仲睦まじい夫婦でいるために。

「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。

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。

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。

イクメン空想劇場「ただ聞くこと。」