



先輩

パパの育児

なないろぽけっと編集員のパパの声を聞いてみました！



☆パパの子育てエピソード☆

子どもの成長を楽しもう

生まれて1歳になる娘。娘が生まれてからというもの、自分の生活は大きく変わった。

休日の予定や一日のスケジュールがすべて子ども中心に変わっていった。

生まれたての頃はまず朝出勤する前に沐浴。仕事の帰りが何時になるかわからないことと、子どもの沐浴の時間を規則正しくしたかったので、これまでより1時間早く起きて沐浴に入れる生活が2ヶ月ほど続いた。大きくなってきて大人と一緒に風呂に入れるようになると、帰宅する前にママと一緒に入ってしまうので今思えばちょっとさみしい。貴重な時間だったな。休日のお風呂と毎日のお風呂掃除はパパの仕事です。

仕事に行く平日はできることは少ないけれど、家にいてくれると安心とママが言ってくれるので、できるだけ家に早く帰るようにしている。家に帰って今日はどんなことがあったとか、どんなことができるようになったかななどの話を聞いている。

家にいるときはおむつを替えたり、あやしたりするが、やっぱりママに負担が偏ってしまっているのは正直なところ。だけど、それでも決して任せきりにせず、小さくてもできることをして、一緒に子どもの成長を楽しむことが大事だと思う。

(0歳11ヶ月・女の子のパパ)

子育てはいろんな選択肢があってよい

第1子となる娘が生まれてから早いもので2年3ヶ月が経った。最近、妻と「時間が経つのが早すぎる」と話している。娘が生まれ、夜泣き、離乳食突入・卒業、など成長とともに初めての体験が多くあったはずだが、その記憶も薄れつつある。今はオムツ卒業のためのトイレトレーニングの真最中である。

初めての子育てを振り返ると「周囲の協力」が非常にありがたかった。祖父母、同年代の子どもがいる近所つきあい、散歩していると温かい言葉をいただける周辺住民の人。そしてところどころの森をはじめとする東村山市の子育て施設のバックアップ。子育てをする前はこんなに東村山市の子育て施設を利用するとは想像していなかった。

娘が生まれ、電動自転車を買ってからは行動範囲が広がり、公園に行くことも多くなった。自宅で娘と遊ぶと何故か時間が長く感じるが、公園や東村山市の子育て施設にいくと時間が短く感じるからというのも理由のひとつ。でも、娘と外にでる理由は単純に楽しいから。自分が知らない東村山市の自然、魅力について娘と一緒に体感できるのが楽しい。

今思うのは、「子育てはいろんな選択肢があって良い」ということ。これからも積極的に娘を外に連れ出し、周りの力も借りながら一緒に楽しんでいきたいと思っている。

(2歳3ヶ月・女の子のパパ)

☆持ち物リストをチェックして出かけよう！☆

着替え		ミルク（お湯）		帽子	
おむつ		水筒		ごみ袋	
おしりふき		ウェットティッシュ		タオル	
（夏）虫除け		（夏）日焼け止め		（夏）水着	

パパ向けイベントもいろいろあるよ☆



☆パパおすすめの遊び方☆

ねんねの頃	おすわり&ハイハイの頃	たっち&あんよの頃
<ul style="list-style-type: none"> ・絵本を読む ・たくさん話しかける！ ・いない、いない、ばあ！！ ・「てんこてんこ」と言いながら顔の横で手をヒラヒラと動かす ・足の曲げ伸ばし運動 ・おなかに口を当てて、「ブーツ」としたら赤ちゃん大喜び！ 	<ul style="list-style-type: none"> ・たかいたかい！！ ・ボールを転がして遊ぶ ・床や布団に寝転がって一緒にゴロゴロ！ ・赤ちゃんの言葉をおうむ返しして会話する(プププ、バババなどの音でOK！) ・一緒に滑り台を滑る 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイナミックたかいたかい！ ・お外でボール遊び ・シャボン玉遊び ・小麦粘土で型抜き ・パズルに挑戦！ ・靴を履いて公園をお散歩 ・肩車でお散歩(高い木の葉っぱを触らせてあげても◎)

☆パパに質問☆

Q. パパが初めての育児でとまどったことは？

- 1位 泣きやまない
- 2位 寝かしつけ
- 3位 お風呂



ママじゃないと泣きやまない、寝かしつけられないという声が多数でした。泣いていても意思疎通が出来ないので、どうしたらいいか心配したというパパもいました。他にはミルクの作り方(温度調整や分量等)が分からず戸惑ったという声や、体調不良時に対応が分からず何もできなかったという悔しそうな声もありました。仕事で疲れているパパも、子どものことを一生懸命考えてくれているんですね。

☆ママにも聞いてみました！☆

Q. 育児中のママがパパにしてほしいことは？

- 子どものお世話編**
- 1位 あやす、遊び相手
 - 2位 お風呂に入れる
 - 3位 オムツ交換

- 家事編**
- 1位 皿洗い
 - 2位 洗濯
 - 3位 料理



あやす、遊ぶという意見が多数でした。外遊びに連れて行ってくれると特に嬉しいという声もありました。

2位の「お風呂に入れる」は、すでにやっているパパも多いかもしれませんね。ママはとても助かるそうです。

皿洗いをしてほしいという声が圧倒的多数でした。子どもが「ママじゃないとダメ」になってしまった時等、パパに家事を変わってもらえると助かるそうです。

他に、「家事ではないけど話をゆっくり聞いてもらいたい」という声もありました。

(なないろほけっと2018、2020 編集スタッフアンケートより)

パパとママお互いに、わからないことやお願いしたいことは言葉で伝え合おう！

感謝の気持ちも忘れずに☆

