

親なる講座 2回目

たすけあう子育て・孫育て

妊娠中から
育児を考えることの大切さ

親なる講座 1回目ふいかえい

- ◎ 妊娠、出産、産後ってどうなの？
- ◎ 赤ちゃんってどうなの？
- ◎ 子供が生まれると夫婦関係は変わる
- ◎ 産後クライシスとは
- ◎ 知っていれば防げることも

親なる講座 2回目

この1ヶ月で変わったこと、気づいたこと、考えたこと

講座内容

- ◎ 夫婦関係の変化と修正について
- ◎ コミュニケーションルールについて
- ◎ 愛着を育てる子育てについて
- ◎ 赤ちゃんがやってくる(沐浴をしよう)

いらっとする夫の言動

- ◎ 毎日育児や家事をしてクタクタの状態なのに、友達と遊んで帰ってきたパートナーは、帰ってくるないささと寝てしまった。
- ◎ 夜泣きした赤ちゃんの声で起きてしまったパートナーが「明日、おれ出張なんだけど」と言った。
- ◎ 頼んでも家事を分担してもらえない。
- ◎ 赤ちゃんが吐いたのを見ていやな顔をする。
- ◎ 寝不足に加え、家事・育児の疲れでクタクタになっているのに、脱いだら脱ぎっぱなし、出したら出しっぱなし、食事は作るまでお腹を空かせて待っている。「おれのご飯まだ？」
- ◎ クタクタになっているママに対して「お前は子どもと遊んでいるだけでいいんだから楽でいいよな～」と言った。

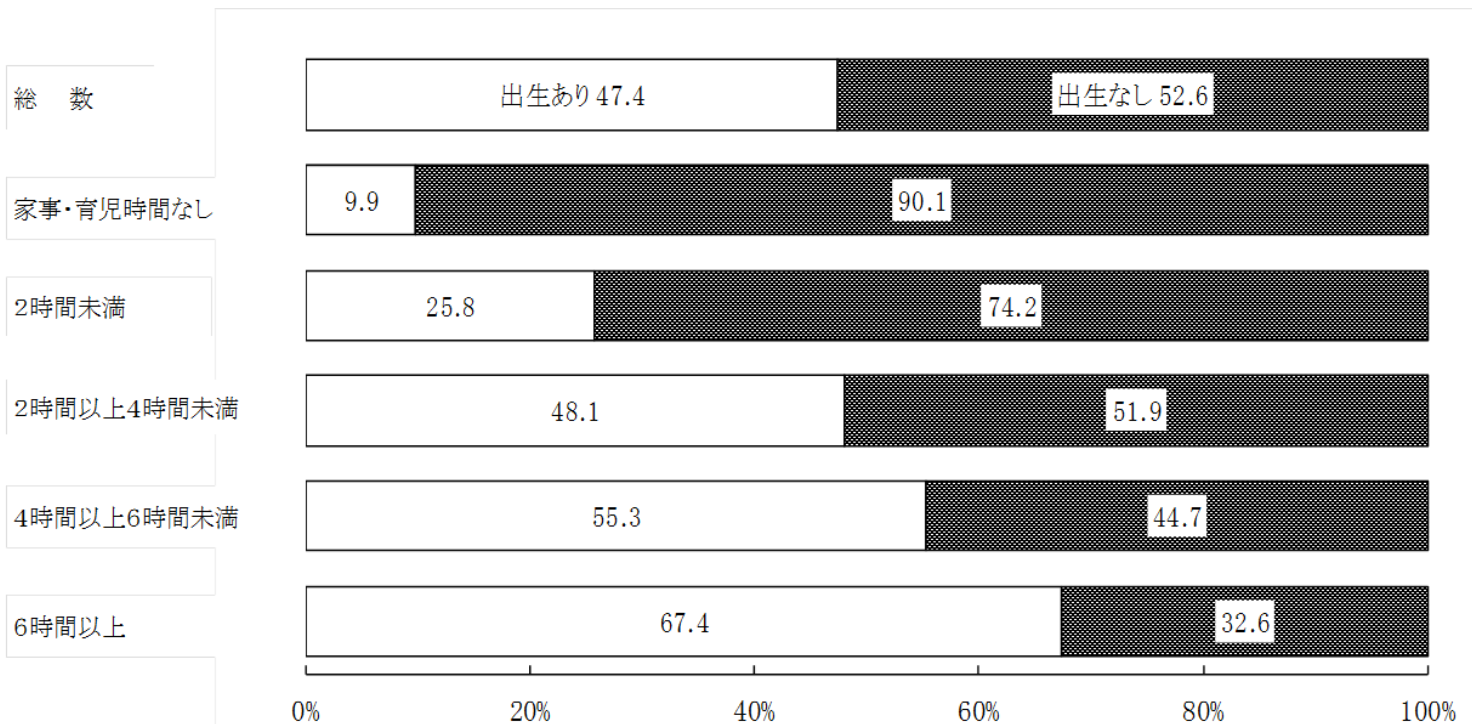
ママの時間が0になる

- ◎ 1日中、授乳・だっこでまとまった自分の時間がとれなくなる
- ◎ 体調が回復していない時期に、家事もすることになる
- ◎ 終わりのない継続的な育児・家事が延々とつづく
- ◎ まとまって睡眠がとれないことでストレスがたまる

パートナーとしては、まず、自分の時間がなくなることを想像してみましょう。

夫の休日の家事・育児の時間別にみた第2子の出生状況

(厚生労働省「第9回21世紀青年縦断調査」2012年)



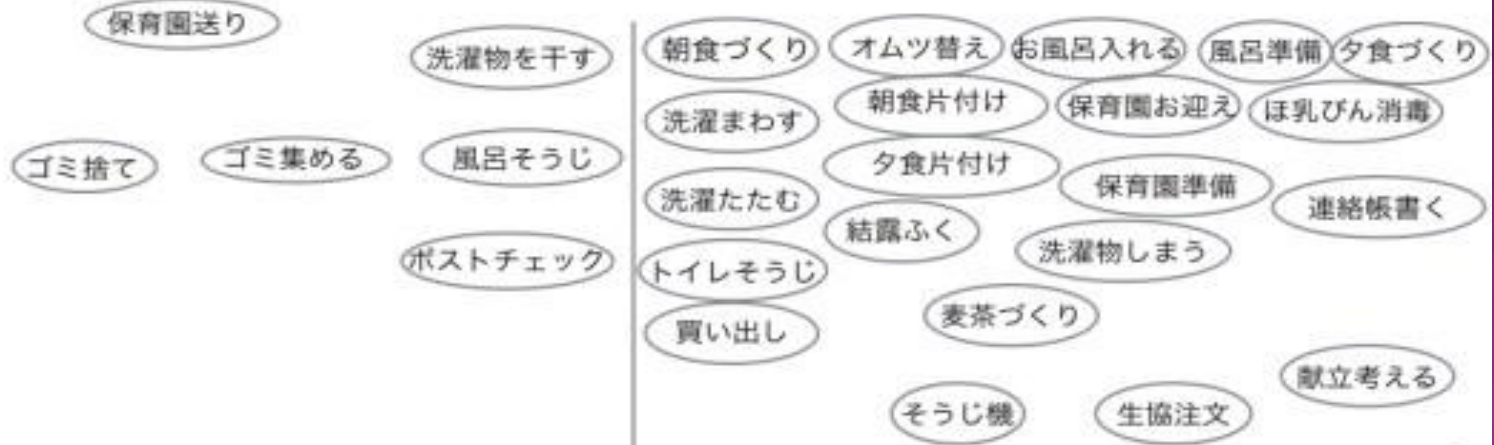
注:1)集計対象は、①または②に該当し、かつ③に該当する同居夫婦である。ただし、妻の「出生前データ」が得られていない夫婦は除く。

- ① 第1回調査から第9回調査まで双方が回答した夫婦
- ② 第1回調査時に独身で第8回調査までの間に結婚し、結婚後第9回調査まで双方が回答した夫婦
- ③ 出生前調査時に、子ども1人以上ありの夫婦
- 2) 家事・育児時間は、「出生あり」は出生前調査時の、「出生なし」は第8回調査時の状況である。
- 3) 8年間で2人以上出生ありの場合は、末子について計上している。
- 4) 総数には、家事・育児時間不詳を含む。

育児・家事をやってるつもいの夫

(ママスタセレクト犬山柴子)

定期



不定期

夫のとまどい

- ◎ 妻が出産をしてから、かわってしまった。
- ◎ 「あなたは、いいわね、飲みにいけて」といやみを言われる。
- ◎ 夫の母親がやってくれていたことは、妻もしてくれるのではないかと期待する。
- ◎ 家事を「手伝う」と駄目だしをされる。
- ◎ 「うち」のおむつは替えられない。
- ◎ 「里帰り出産」のあいだ独身時代にもどってしまったが、妻・子が帰ってきてても生活パターンが急に変わられない。

「手伝おうか？」はNGワード

<問題です>

「赤ちゃんがコップを倒して水をこぼしました。

夫が「だいじょうぶ？手伝おうか」

といました。

夫のどこが悪いのでしょうか？

「えっ、何か悪いところあるの？」と思ったあなた、その悪気のない表情がまた、妻のイライラの原因です。

「手伝おうか？」は 当事者意識のなさ満開ワード

- ◎ 「当事者意識のなさ満開ワード」
「手伝おうか？」→「あ、この人だめだわ」
- ◎ 妻は、夫にヘルパーではなく「パートナー」
になってほしい。
- ◎ 「あくまで育児の担当は妻で、私の
本来業務ではない」と妻には聞こえる。
- ◎ 「妻が本当はぜーんぶするべきなんだけ
ど、私は、育メンなのでやってあげてる」
と妻には押しつけがましく聞こえる。

では、どうすればいいのか？

- ◎「主体性のあることば」

理想的には

水こぼした→「かたづけ、やっどくねー」

- ◎「〇〇ってどうやればいいの？」と聞く姿勢

- ◎ 職場での上司と部下の関係に置き換えてみましょう。
夫の育児・家事スキルが低い場合、妻は、上司です。

親への移行期をスムーズに乗り切るために 必要なこと

- ◎ 個人的目標や欲求を放棄して、二人がチームとして働くこと。
- ◎ 家事分担や仕事についての不一致を、双方の納得のいくやり方で解決する。
- ◎ けんかをするときは建設的に。お互いの優先順位が異なっても、共通の興味を維持する。
- ◎ ストレスを処理するのに、配偶者に過度の重圧にさらさない方法で行う。
- ◎ 結婚を育てるようなコミュニケーションの仕方を維持する。

夫婦のすれちがいを修正するコミュニケーションルール

- ◎ 「仕事だからしかたない」をいいわけにしない
- ◎ お互いに「ねぎらい」の気持ちをもつ
- ◎ ちいさな、擦れ違いをほっておかない
- ◎ できるだけ、その日のうちになかなかいを
- ◎ 話す時間がなかったら、紙に書いてつたえる
- ◎ 「夫婦会議」という時間の枠を設定しておく
- ◎ 夫婦関係を二人で育てるという意識をもつ
- ◎ 夫の家事の完成度は6割でOKとする
- ◎ 夫も赤ちゃんを半日あずかってみる
- ◎ 夫も「ワンオペ」をやってみる

会話の達人たちのこころみ

会話がそれ以上悪い方向にエスカレートするのを防ぐ、ほんの小さな「修復のこころみ」を行っている。

- ◎ 口論の途中で「冗談を言う」
- ◎ 変な表情をつくり笑いをさそう
- ◎ 「言い過ぎだった」などという

逃げ道を作っておく。そらす。(余裕・思いやり)

破局をまねく会話のパターン

「問題を解決」しようとする男

男性には、解決すべき課題がないと会話しない傾向がある。

こうした態度に女性がストレスを感じている場合が多い。

では、男性はどうすればいい？

- ①「聞き役」に徹すること
- ②「すれ違い」を解消する最大の秘訣は、会話を長く続けること
- ③「質問」をすることが最も重要

お互いに注意すべきこと

①相手を責めずに「文句」を言う(自己主張)

②相手の言っていることを受け入れ、認める

「なるほど、それは気がつかなかった。」

「君のいうことは一理あるね。」

「君がそのことで、いやな思いをしていたのは、わかった。」

愛着を育てる子育て

どのようにすれば愛着が育つのか、考えてみましょう

この子もいずれ親になる

子育て支援のいろいろな資源

- ◎ **保健センター・保健所**
新生児乳児訪問・産後ケア事業・電話相談・
来所相談・教室開催
- ◎ **産後ケア入院(助産院)**
- ◎ **産後家事支援(社会福祉協議会・生協COOP)**
- ◎ **ひろば事業(地域交流センター・公民館)**
- ◎ **育児サークル**
- ◎ **地域子育て支援センター**
- ◎ **一時預かり(託児所・保育園)**
- ◎ **ファミリーサポートセンター(送迎・一時預かり)**
- ◎ **ショートステイ(乳児院・児童養護施設等)**
- ◎ **民間の子育て支援サイト**

親支援プログラムのいろいろ

- ◎ **行動療法的かかわり(子どもとの接し方を学ぶ)**
 - ペアレント・トレーニング
 - コモンセンス・ペアレンティング
 - トリプルP
- ◎ **参加者中心のかかわり(育児ストレス・愛着)**
 - Nobody's Perfect「完璧な親なんていない」
 - BPベビープログラム
 - ベビーマッサージクラス
- ◎ **治療的なかかわり(育児困難・虐待)**
 - MYTREEペアレンツプログラム
- ◎ **親子のコミュニケーションスキル**
 - 親業訓練
 - アサーショントレーニング

ひとひとこと

- ◎ **今の気持ちなど**
- ◎ **講座を終えての感想、印象に残ったこと**

ご清聴ありがとうございました

- ◎ これからも体調に気づかい、元気な赤ちゃんをご出産ください。
- ◎ 赤ちゃんはすごい力をもっています。おなかにいるときから驚かされることだらけです。いっぱい発見をしましょう。
- ◎ パパ、ママが仲良く、愛情豊かに子育てを楽しんでください。
- ◎ 妊娠中から出産、産後、子育て、女性のからだのエキスパート……かかいつけの助産師を持ちましょう