父親であることを楽しもう

はじめての子育てに戸惑う父親たち

最近は育児に積極的な男性が増えました。世の中の大きな変化を実感します。「イクメン」という言葉も定着し、自宅で赤ちゃんのケアをしているパパは多いでしょう。しかし父親も育児をするようになればいろいろなことで悩みます。特に第一子の「はじめての育児」は「ちゃんとやらなければ」と肩にチカラが入ってしまうものです。そして育児書を読み漁り、頭ではできたつもりになるが実際はそう思い通りにはいかない。そんな理想と現実の狭間で揺れるパパは多いと思います。子どもの食事、お風呂の入れ方、病気への対処、寝かし付け方、子どもが泣き出したときの対処法などについては「育児書」にいくらでも書いてありますし、毎日やっていればそれなりに上手くなっていくもの。「秘伝の奥義を教えろ」と言われてもそうそうない。そこは日々精進いただくとして、本稿では具体的なテクニックというよりは、父親が育児を楽しむための「考え方」についてお話しします。

子どもが生まれたら、父親OSを入れ替えよう

父親が育児にまだ何となく「ぎこちない」のは技術の問題だけではなく、おそらくまだ私たちの意識を含む社会全体が、古典的な男女役割分担意識に囚われているからでしょう。外で働き収入を上げ家族を養うことが父親の役割で、育児や家事は母親がやるもの、と思いこんでいる人はまだ少なからずいるのです。

そういう私も20代の頃は好きな仕事に没頭していました。でも、35歳で結婚し娘が生まれたとき、直感的に「育児って義務ではなく楽しい権利なのではないか？」と思ったのです。子どものいる人生を目いっぱい楽しみたい。主体的に子育てに関わることで、ひょっとしたら父親として自分が成長していけるのでは？　という予感があったのです。そのためには独身の頃と同じことをしていてはダメだ。まずは「男は仕事。女が家事育児」といった古い価値観を捨てる。つまり自分の中のOS（オペレーティング・システム）を入れ替えねばと悟りました。実際、子育てにはいろいろなアプリケーションが必要で、それを円滑に稼働させ育児を楽しむためには、古くて堅い父親（夫）像を追い出し、自分こそが新しい父親モデルになるくらいの強引なOSの入替え作業（意識改革）が必要だったのです。

ある育休パパの話

私が代表理事をしているファザーリング・ジャパンの関係者で、ある大手電機メーカーに勤務するパパが育休を4カ月取得しました。その男性の声です。

安藤 哲也
NPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事

【あんどう てつや】1962年生まれ。3児の父。父親支援のNPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事。「Fathering＝父親であることを楽しもう」という考えを持つ若い世代の父親を応援することを通じて、働き方の見直しや地域の再生までを目標にさまざまな事業を展開している。著書に『パパの極意～仕事も育児も楽しむ生き方』（NHK出版）、『パパ1年生』（かんき出版）などがある。

「育児休職の取得を決めたのは、夫婦で育児を経験して共感する機会にしたいとの思いからです。実際に子どもが生まれたら日々修行の毎日で、自分自身にとっても、家族にとっても、とても大切な時間でした。その後は、妻が育児短時間勤務を利用して娘の朝ごはん、送り迎え、夕飯まで面倒を見てくれています。母乳で育ててきたこともあり妻に寝かせ付けを頼りっぱなしでした。卒乳を機会に私が寝かせ付けを担当していますが、時間の自由がきかなくなったり、ちょっとしたことにストレスを感じたりもします。実際にやってみないと判らないものですね…ちょっと反省です。

このように育児をする中で、ワーク・ライフバランスという言葉が浮かびました。以前の生活では、互いにシェアしながら家事も問題なくこなせていましたが、育児が入るとそういうわけにはいきません。一人が子どもの相手をして一人が家事をする、という形態にせざるを得ないため、何ごとにつけても今まで以上に時間がかかり、自分たちの時間が取れないのが現状です。二人の余暇は限りなく〝0〟に近い状況です。お互いのワーク・ライフバランスを維持するには、育児に関わらずパートナーといろいろなことを話し合って、家庭内で折り合いを付けていくことが大切だと改めて感じました。育児にも家事にも興味を持ってきたので、家事を一緒にしながら、楽しく過ごしてくれるようになる日を心待ちにしながら、いい解決法を模索中。少しずついろいろなことに気づきながら、家庭を成長させています」

いかがでしょうか？　男性にとって育休を取得することで大きな「気づき」がたくさんあります。「日々修行の毎日で、自分自身にとっても、家族にとっても、とても大切な時間でした」という言葉は、かけがえのない体験をした人の実感でしょう。それなりにうまくいったのは当初よりパートナーときちんと向き合えたことが勝因です。育児中はお互い時間的余裕のないもの。パートナーといろいろ話し合い、その場その場で折り合いを付けていくことが大切です。それが経験学習にもなり、夫婦の絆を確かめ合いながら、育児というミッションを共有する「同志」のような連帯感が生まれていくのです。

後輩パパに伝えたいこと

この育休パパに「これから子どもが生まれる男性（同僚）に伝えたいことは？」と尋ねたら、このような答え（アドバイス）をもらいました。

「育児は、オムツ換え、入浴だけではなく、家事がつきものです。想像以上に忙しく、炊事、洗濯、掃除、どんなことでも良いのでパートナーの負担を軽減する能力を身に付けておくことをお勧めします。家事そのものが難しくても、パートナーが家事をしている間に、子どもをあやしたり寝かし付けるだけでも、育児のストレスが減りかなり助かると思います。

私が仕事と育児を両立できるのは妻のおかげです。育児には周囲の理解と協力が欠かせません。パートナーはもちろん、職場の上司・同僚などに自分の育児に関する考えをしっかり伝え、少しずつ準備を進めることで、充実した育児生活を過ごせるのではないかと思います」

そうです。彼も言っている通り、育児にはすべての家事が伴います。子どもと遊んだり、風呂に入れることが育児だと思っている男性は多いのですが、そうではなく家事も「苦手だ」と逃げずに、毎日取り組むことが大事です。育児・家事は特別な科目

（図工や家庭科などの専科）ではなく、毎日の生活そのもの、つまり「国語」なのです。また父親にも当然幼い命を預かる責任があります。それが週末だけでは「保護者」とは呼べません。

育児休業の取得は大きなチャンスです。子育てが始まろうとしている男性は当事者意識を持って取得してほしい。そして自分の家庭やこれからの子育てをどうしたいのかを考えてみてください。以前とは違う、新しい「幸せのモノサシ」がきっと見えてくるはずです。

働き盛りの父親が積極的に育児に関わる方法

けれども育休を取ることだけが父親の目標ではありません。育休は取れずとも子どもの世話が大変な0～3歳の子育て期はなるべく毎日早く帰宅して、育児家事を妻と協業することが大事なのですが、残業で帰宅時間が遅いために平日ほとんど育児ができないパパたちは依然多いのです。

ファザーリング・ジャパンの父親セミナーでも「週末の短い時間で、子どものハートをつかめる方法を教えてください！」なんていう質問が出ますがそんなものはありません。子どもと本当に良好な関係を築きたいのであれば、労を惜しまず毎日少しの時間でもいいから子どもに関わることです。週末だけ「遊ぼう」と子どもを誘っても、1歳や2歳の子には「うえ～ん（泣）、ママがいい～」と泣かれるのがオチでしょう。週末オンリー育児の成果は、あまり期待できないのです。

そうは言っても早く帰れない働き盛りのパパが積極的に育児に関わる方法があります。それは「朝の育児」です。疲れていても1時間早く起きて、子どもと向き合ってみましょう。私の知人の家は、子どもが生まれた後も夫の働き方が変わらず、産後半年で夫婦の危機に陥りました。仕事にウェイトを置きすぎてママの堪忍袋の緒が切れたのです。

そこで彼は考えました。「深夜0時に帰っていたのを22時に早めても子どもが寝ていたら育児はできない。だったら朝早く起床して子どもと関わろう。朝、子どもをお風呂に入れよう！」と。風呂は夜でなければいけないという法はありません。そして翌日から早速始めたそうです。そのうち「子どもと一緒に朝風呂」というスタイルが親子で習慣化し、子どももそれが楽しみになり親子の愛着が増しました。またパパ自身の生活も規則正しくなり、張り合いも出て、早く出勤するようになって仕事の能率も上がったという効果もあったそうです。朝の時間を育児に活用する、これは効果が上がりそうです。

子どもも大事だけれど、パートナーを支えることが肝心

もう一つ忙しいパパたちにやってほしいことがあります。それは、「ママを支える」ということです。これは家事を分担するということだけではありません。日々、大変な子育てをしてくれている妻に感謝し、常にねぎらいの言葉をかけてあげること。精神的なケアが大事なのです。

たとえば、パパが夜遅く帰ったとき子どもがもう寝てしまっていても、ママがまだ起きていたらママの話を聴いてあげてください。特に専業のママは一日中、もの言わぬ赤ちゃん、あるいは聞き分けのない幼児と一緒にいてヘトヘトに疲れています。でも夫の帰宅時間まで起きて待っていてくれるのは、「こんなことができるようになったのよ！」という子育ての感動、わが子の成長をパパと分かち合いたいのかもしれません。だから「ねえねえ、今日ね…」と語りかけてきたら、きちんとその言葉に耳を傾けてあげてほしいのです。

夫がそれをちゃんと受け止めてあげれば、「認めてもらえた」と安心し、ママの気持ちは満たされて、夜ぐっすり眠れます。そして翌朝、笑顔で子どもに向き合えるのです。そしてそのママの笑顔こそが子どもの情緒を安定させ、健やかな精神を育むのです。

つまり、ママを支えることが立派な「間接育児」になっているのです。ぜひパパたちは、この視点を持ってください。ママが必要としているものは夫からの「受容」「共感」「賞賛」です。子どもをお風呂に入れる、キャッチボールをする、遊園地に連れてい

くだけが育児ではないということです。ママに感謝し、ママを精神的に支えることで夫婦の絆も強まります。当然そういう夫婦には二人目だって生まれやすくなるでしょうし、何と言っても家庭が安定していることでパパも仕事にも身が入ります。そうなれば職場で輝けるし、家庭生活だってもっとハッピーになれるのです。私もこれができたことで仕事も育児も楽しくなりました。

ワーク・ライフ・シナジーでいこう！

「ワーク・ライフバランス」という言葉もまだ捉え方を間違っている人が多いと思います。「仕事か、生活か」のどちらかを取る二者択一ではなく、仕事も子育ても諦めずにすべて楽しめるように自分なりのハッピーバランスを考える「寄せ鍋的人生」でいることが大事なのです。目指すは「バランスのとり方」ではなく、育児も仕事もやってみたことから生まれる相乗効果（ワーク・ライフ・シナジー）こそが大事なのです。

家庭（家族）とは「一艘の船」です。楽しい船旅をしたいのなら父親は情報を集め、航海マップを描き、操縦桿をしっかり握ることで船は初めてまっすぐ進むのではないでしょうか。そのとき、仕事で身に付いた能力が活きるのです。でもせっかくのスキルも、父親が無関心で、たまにしか家に帰ってこなかったら意味がありません。そして船長を欠いた船はあちこち傷みはじめ、やがて沈没してしまうのではないでしょうか。

父親が子育てすれば、これまで見えなかったことが見えてきます。家庭においては子どもの健全な成長はもちろん、家族や夫婦の絆がより強まったり、男性が家事に勤しむことで生活力が磨かれ、将来もし一人で暮らすことになっても安心です。また、子どもを持つということは、地域という最高のトレジャーランドへの入場券を手にするということ。家庭という枠を越え、子どもをパスポートに学校ＰＴＡなど地域活動へ入っていけば、会社では味わえない仕事（役割）の達成感を得たり、一生付き合える隣人ネットワーク（パパ友）も持てるのです。

「父親は背中を見せていればいい」。昔堅気の父親はよくそう言います。昭和ひと桁生まれの私の父もそうでした。威厳だけを見せて育児をやったつもりでいたのかもしれません。しかし今の揺らぐ子育て環境を見たとき、その古い考え方では無理が多く、おそらくハッピーな親子関係は築けないでしょう。だから、たまに見る父親の頼りない「後ろ姿」だけでは不十分。これからの父親は背中だけでなく子どもに「表側」も見せていかなければなりません。それは、家族とともに人生を前のめりに楽しく生きるかっこいい父の「笑顔」です。共に食卓を囲み、楽しかったら声を出して笑う。これこそが誰にでもできる、最も基本的な父親力ではないでしょうか。

ＯＳを入れ替えて働き方を見直し、子どものいる暮らしを楽しむことで、父親も豊かな人生を送ることができるのです。そして自分の人生を肯定する父親の笑顔こそが、夫婦間パートナーシップや子どもの自尊心を育みます。だから、父親であることを明日からもっと楽しんでみませんか？