

# 未就学児の子どもを育てている パパとママへ

子育てや夫婦のあり方に向き合っていますか？

夫婦ペアレンティング 促進プログラムに取り組んで実践に移しましょう

自分の心の声を相手の心の声を聴いてみませんか？

## 子育ては

母親一人で頑張ることではなく、夫婦が共同して取り組むことが円満な関係を築き 子どもの成長に大いに良い影響を与えます。

## 夫婦ペアレンティングとは

母親と父親が互いに子育てを支え、子どもに安定した生育環境を提供するために協力し合うことです。

互いの長所や短所をありのままを受け入れて認めることで、 相手を信頼でき 些細なことでもお互いに向き合って対話し、全てに同意ができなくても互いに価値観を共有し、尊重できることが大切です。

## 相互協力のポイント

### 否定的作動性※

- 能力のない人は我慢できない
- 他人を自分の言いなりにさせる
- 相手の言い分に耳をかさない
- 人に攻撃的な態度をとる
- 自分とは異なる意見を受け入れることはできない
- 人の失敗は許せない

### ※否定的作動性とは

作動性 (agentic, masculinity) は、個人が目標達成のために積極的に行動する特性や、自己主張的な行動傾向を指す、そのネガティブな側面

CHANGE!

- 相手の長所を見つけられる
- 不完全さの中にこそ人間らしさや強さがある
- 相手の話を「傾聴」し、感情や空気感にも耳を傾ける
- 相手の話を最後まで聞いた後で伝えるようにできる
- 相手の立場に立つ
- 物事の見方を変えたり、自分も相手も大切にできる
- 相手の行いに完璧でなくても良いと思える

## 普段の行動と言動を振り返ってみましょう！

夫婦ペアレンティングの認識15の質問文を、父親は「夫」、母親は「妻」を「私」として読み 今の気持ちにあてはまる一つを選択してください。

(家庭内で家事や育児を主夫が担っている場合は 父親は「妻」を「私」とします)

### 5段階評価

1: 全くあてはまらない 2: ややあてはまらない 3: どちらでもない 4: ややあてはまる 5: とてもあてはまる

## 夫婦ペアレンティングの認識15項目

### I. 互いの情緒的サポート (思いやりの気持ち)

夫 妻

- |                           |     |     |
|---------------------------|-----|-----|
| 1 夫は妻のことを気にかけている          | ( ) | ( ) |
| 2 夫は妻が何を望んでいるのかを知るようにしている | ( ) | ( ) |
| 3 夫は妻のことを思いやっている          | ( ) | ( ) |
| 4 夫は妻の話を聞くようにしている         | ( ) | ( ) |

### II. 互いの具体的サポート (助けたい気持ち)

- |                             |     |     |
|-----------------------------|-----|-----|
| 5 夫は家事も育児も自然に行っている          | ( ) | ( ) |
| 6 夫は妻がイライラしないように助けたり配慮している  | ( ) | ( ) |
| 7 夫はやる気があって、もっと良い方法を常に考えている | ( ) | ( ) |
| 8 夫は口も出さず文句も言わずに何でも協力している   | ( ) | ( ) |

### III. 子育ての合意と交渉 (夫婦のコミュニケーション)

- |                               |     |     |
|-------------------------------|-----|-----|
| 9 お互いに注意し合いその場その場で話し合うようにしている | ( ) | ( ) |
| 10 気持・意見など言葉にして相手に伝えている       | ( ) | ( ) |
| 11 妻は任されていても夫の意見を聞くようにしている    | ( ) | ( ) |

### IV. 責任の共有と困難 (協力を阻害するもの)

- |                               |     |     |
|-------------------------------|-----|-----|
| 12 夫は妻と接する時間が少ない              | ( ) | ( ) |
| 13 夫は「男は仕事、女は家庭」の意識が強い        | ( ) | ( ) |
| 14 夫婦で相談したり共有して欲しいが夫にはその考えがない | ( ) | ( ) |
| 15 夫と妻の価値観の違いを感じる             | ( ) | ( ) |

## 具体的な取り組みと手順

### ① 普段の行動と言動を振り返る

夫婦ペアレンティング認識の質問に回答します。

### ② 互いの気持ちを知る・何でも話せる関係性を築く

妻の評価が3以下の場合、「あてはまる」と感じない思いを夫に伝えます。

夫は口出しせずに最後まで話を聞くことが重要です。

### ③ 夫婦ペアレンティングの実行

実行内容を確認して夫婦で取り組みます。

取り組みは2回に分けて行います 各2週間程度継続して行ってください。

一日を振り返って会話をし 相手の行動や成果に対して良い点や改善点など伝え、会話ができれば✓をします。

### ④ 実行後 再度行動と言動を振り返る

お互いが「あてはまる」と感じる値4以上（IVは逆項目2以下）を目標にコミュニケーションを多く継続してみましょう！

## 1回目

挨拶・コミュニケーションの中で意識して行動する

実行内容	ねらい	1 目 目	2 目 目	3 目 目	4 目 目	5 目 目	6 目 目	7 目 目
1 毎日笑顔で挨拶する	毎日の様子や変化に注意を払う							
10 感謝の言葉を使う	言わないと伝わらない							
12 短くても二人の時間を作る	会話を多く							
14 相談する・相談に乗る	望みを知る							
2 要望、希望を伝える・聞く	不満を溜めない							
9 どんな些細なことも会話する	信頼関係を深める							
11 情報（予定・育児他）の共有	スムーズな対応に備える							

## 2回目

家事・育児を 在宅中は父親が中心に行ってみる（協力の阻害要因の軽減）

実行内容	ねらい	1 目 目	2 目 目	3 目 目	4 目 目	5 目 目	6 目 目	7 目 目
5 家事・育児を率先して行う	一緒に行く・家事育児を楽しむ							
6 家事の分担を考え直してみる	疲れ・不満はないか							
7 夫は妻と同じ量の家事をやる	家事・育児の効率 負担を考える							
8 二人何でも協力し合う	労う							
8 夫は家事育児を1人でやってみる	苦労と感謝を知る							
13 固定観念にとらわれない	視野を広く客観的に物事をみる							
15 価値観を批難しない	同じにする必要もなく尊重する							