

子育ても仕事も
楽しもう!

パパの ストレスマネジメント 3つのヒント



Introduction

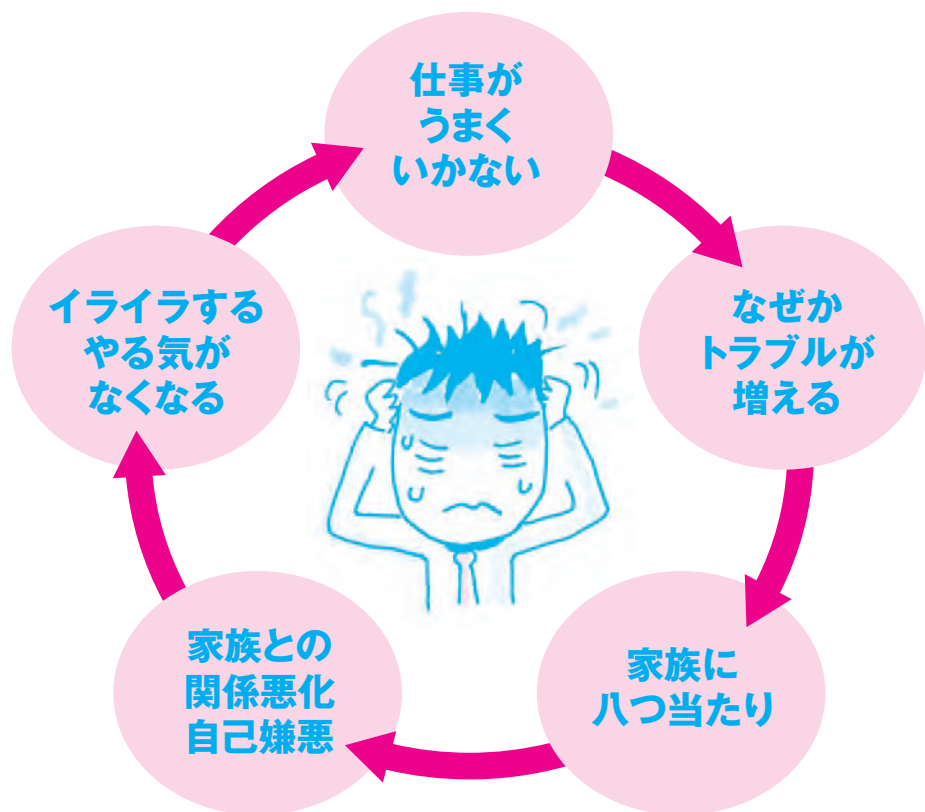
こんなことはありませんか？

家族のために一生懸命働いているのに、会社ではトラブル続出、疲れて家に帰ると家族と言い合いに……。あなたはどんなことでストレスを感じますか？

会社で仕事がうまくいかない 会社を辞めたい	職場の上司や部下と合わない	キャリアアップが思うようにいかない
妻と会話が弾まない	嫁・しゅうとめのバトルが嫌だ	妻が子どもにかかりっきりで寂しい
妻に家事や育児をもっと手伝ってと言われる <small>(自分では十分やっていると思うのだが…)</small>	子どもとどうかかわったらいいかわからない	家庭に自分の居場所がないと感じる
自分の気持ちを理解し、認めてくれる人がいない	自分のための時間がない	ローンの返済など経済的な不安がある

ストレスをそのままにして、 ママや子どもに八つ当たりしていませんか？

職場や家庭でさまざまな役割を背負い、日々奮闘しているパパ。人間関係にもまれ、ストレスがたまることもあるでしょう。家にいるときくらいゆっくりしたいのに……。そんなイライラをつい家庭にぶつけてしまって自己嫌悪に陥ることも。このような状態は悪循環を招きます。



ストレスのコリをほぐしましょう！

ヒント 1

こんな子どもの行動にイライラ… 意味を知り、穏やかなかわりを

子どもの行動にはすべて理由があります。子どもの発達の道筋を理解したうえで、その行動に込められたメッセージや意味を考えると、子どもとのかわり方が見えてきます。

●泣く

お腹がすいた、どこかが痛い、おしりが気持ち悪い……。赤ちゃんや小さな子どもは言葉で伝えることができないので、泣いて訴えます。そんなときは泣いている子どもを止めるのではなく、「どうしたの?」「お腹がすいたの?」などと、子どもが言葉にできないでいることを代弁してあげてください。

●かんしゃくを起こす

思い通りにいかないとき、子どもは激しく怒りを表し、よっぽどのときには床で手足をバタバタさせて泣き叫びます。こういうときは何を言っても止められません。街中であれば「しょうがないなあ～」とパパが抱き上げて退散、家の中であれば嵐が静まるのを待ちましょう。

●物を壊す

まず前提として、壊れて困る物は子どもの手に届かない場所に置くように配慮しましょう。子どもは悪気なく物を壊してしまうことがよくあります。叱るのではなく、「壊れてしまったね」「失敗したね」など、困った顔をして語りかけてください。そして、壊れたら元には戻らないこと、物は大切に使うことを教えていきましょう。

●物を投げる

あそびの始まりとして、物を投げる行為が見られるようになってきます。子どもに悪気はありません。大人は、投げてはいけない物はダメと伝え、ボールを渡して一緒にあそぶなど、子どもが投げて良い物・悪い物を覚えられるようなかわりをしましょう。

●たたく・かじる

友達をたたく・かじるといった行為には、一緒にあそびたい・友達の持っている物が欲しいなど、いろいろな理由があります。そこで大人が「ダメ!」と怒ると、びっくりしてますます泣いてしまうことも。声をかけるときは穏やかに、「かじったらだめだよ」「○○ちゃんとあそびたかったの?」「一緒にあそんで』って言おうね」などとわかりやすく話しましょう。また、怒っている大人の反応が楽しくて、それらの行為を繰り返すこともあります。そういうときは、その行為に注目せず、言葉もかけずに静かに見守りましょう。

●大声ではしゃぐ

お客さんが来たときやお出かけするとき、いつも以上にはしゃぐことがあります。気持ちが高ぶって、どうしたらよいかわからないといった理由が挙げられます。そんなときは、「静かにしなさい!」とどなるのではなく、事前に「大事なお話をするから静かにしていてね」など、どうしたらよいかを具体的に教えてあげてください。



ヒント 2

子育てにどう参加するかモヤモヤ… カギはママとのチームワーク

「子育てにもっと参加を」と言われても、何から始めればよいのでしょうか。特別なこと、難しいことをする必要はありません。パパらしさを生かした子育てが、子どもの成長を促すのです。

●一緒にあそぶ

パパが子どもとあそんでくれると、ママは少し休憩できます。何か特別なことをする必要はありません。サッカー・ゲーム・工作など、パパが得意なことや楽しめることを一緒にやりましょう（但し、ゲームのやりすぎには注意！）

普段は仕事で子どもとゆっくり過ごせなくても、お休みの日に一緒にあそぼうと伝えれば、子どもは理解して“パパとあそぶ日”が来るのを待っています。でも、不確実な約束はNG。裏切られた経験は、信頼の回復を困難にします。

●楽しく食事をする

パパがママの作った食事を「おいしい」と言って食べると、子どもはパパのまねをして、ママに「おいしい」と言えるようになります。これは、ママにもうれしい言葉です。

●子どもの睡眠を守る

遅い時間まで仕事をして疲れて帰宅し、子どもとのふれあいで癒されたいという気持ちはわかります。でも、子どもの脳は寝ているときに育つのです。子どもを起こさずに、かわいい寝顔を見るだけにしてあげてください。子どもが熟睡できると、翌日のママの育児も少し楽になります。

●自立をサポートする

服を脱ぐ、靴を履く……。まだ自分ではできないことも、大人のまねをして“やりたい”という意欲が育っています。「しつけが悪い」とママを責めたり、ため息をついたりすると、子どももママも悲しい気持ちに。こんなときは子どもを温かく見守り、ママと一緒に待ってあげてください。

●けがには冷静に対応する

子どもはよく走り、よく転び、よく物にぶつかります。けがを心配する気持ちはもちろん大切ですが、過剰反応してしまうと、子どもは“けがをすることは悪いことで、転んだら怒られる”と思ってしまいます。子どものけがに騒いだり、子どもやママに向かって怒るのではなく、優しく「痛かったな、大丈夫か？」と語りかけてください。

子どもは小さなけがの積み重ねで、「転んだりぶついたりしたら痛い」ことを学び、気をつけて行動できるようになってきます。

●感謝を言葉にする

パパからの「ありがとう」という感謝や、「大変だね」というねぎらいの言葉はママを勇気付け、「また頑張ろう！」というパワーとなります。パパが仕事で頑張っている一方、ママも毎日必死で子どもと向き合っています。

休みなしの子育てに疲れているママには、「言わなくてもわかるだろう」では伝わらないことも。

時々でもいいので、ぜひ感謝を言葉にしてください。互いの立場を思い合ってサポートし、仲良くしている夫婦の姿は、子どもを優しい子に育てます。



こんなときどうする？

子育てQ&A

Q1 子どもが言うことを聞きません。 言い方が悪いのでしょうか？

A 「○○しなさい！」と命令口調や大声でどなると子どもはびっくりし、怖い印象だけが強く残って、肝心の内容が伝わらないことがあります。また、大人の考えを一方向的に押し付けると、子どもが自分で考える力が育ちません。

「パパはこう思うけど、○○君はどう思う？ どうしたい？」などと、子どもに選択をゆだねてみましょう。答えられないときは2つの選択肢を伝え、子どもが決めるという方法も良いでしょう。どんなささいなことでも、子どもが自分で考える時間を大事にしてください。

応用1：このことは、ママや職場での部下とのやり取りにも当てはまります。

Q2 妻が子どもにどなっているのを見かけました。 こんなときどうしたらよいのでしょうか？

A すぐにママを責めたり、一緒になって子どもを叱るのではなく、静かに見守ってください。毎日の育児・家事に疲れて、時には感情的に叱ってしまうこともあります。そしてそんなときママは、パパに助けてほしいと感じています。

まず子どもに「なんでママが怒っていたかわかる？ ○○のことが好きだから、ちゃんと△△してほしかったんだよ」と、ママの気持ちを代弁してあげてください。そしてママには「そんなにどなるな」と言うより、「疲れているみたいだね。大丈夫？」といたわりの声をかけてください。女性は特に生理前、ホルモンの関係で気分が不安定になることがあります。そのことも理解して、優しい言葉をかけ、ママの心の安定を支えてあげてください。

応用2：職場の女性にもいたわりの言葉が効果的です。

Q3 妻と子育ての考え方や方針が合わず平行線です。 どのように折り合いをつけたらいいのでしょうか。

A

このような場合、以下のような状況が考えられます。

パターン① 「互いに自分の考えを押し通す」

夫婦の会話が互いの批判ばかりになってしまうと、ストレスもたまる一方です。その場にいる子どももどうしてよいのかわからず不安になり、気になる行動が増えてしまうこともあります。

パターン② 「まったく歩み寄ろうとしないが、口論もしない」

表面的には穏やかなようですが、相手の考えていることがわからないため、平行線どころではなく大きく離れていってしまう可能性があります。また、互いにそれぞれの思いで子どもとかかわるため、子どもにとっては一貫性のないかわりで、混乱します。ママとパパで対応を使い分けるようになってしまうこともあるでしょう。

夫婦であっても互いに育った環境が異なり、違う価値観をもっているのは自然なことです。評価するのではなく、まずは相手の話を聞き、考えを理解する気持ちをもちたいですね。そして、必ず自分の思いも言葉にして伝えてください。最初は相手の考えがわからなかったり、けんかになったりするかもしれませんが、冷静になってみると、「そうかもね」と思えることもあります。「子どもの幸せを願っている」という共通の目標を確認し、パートナーへの攻撃や人格否定ではなく、“違い”は何かを確認し、「折り合いをつける」会話を意識してみましょう。

応用3：職場での同僚との意見の食い違いの時に
共通目標の確認を！



ヒント 3

仕事も育児もでへトへト… うまく気分転換して、自分を大切に

頑張りすぎは危険です！「心の風邪」ともいわれる“うつ”につながることもあるため、ストレスは小さいうちに、自分に合った方法で発散しましょう。

● 良いストレス発散方法

世界を広げる

- ・ 趣味をもつ、積極的に出かける
- ・ 地域の取り組みにかかわる など

発想を転換する

- ・ プラス思考
「70%しかできていない」
→「70%もできた!」
- ・ 問題解決のスキルを身につける
- ・ 助けを求める
ひとりで頑張らない、人に相談する、
クリニックに行く など

● 気をつけたい発散方法

- ・ タバコ / アルコール
- ・ ゲーム
- ・ ギャンブル
- ・ 過食
- ・ 家族への八つ当たり など



セロトニンを出す

セロトニンとは心の安定に必要な神経物質で、少なくなったり、うまく機能なくなったりすると、うつ症状に陥りやすくなると言われています。そのセロトニンの分泌を促すポイントを紹介します。

- ・ たんぱく質をしっかり摂る
- ・ 1日に5分以上光を浴びる
- ・ 適度な運動をする（散歩やリズム運動＝特に1秒間に2拍というリズムのもの。縄跳びなど）
- ・ 生活リズムを一定にする
- ・ ゆっくり呼吸をする

手記
より

父親として、夫として、今できること

私は転勤族の一人っ子で親せきも近くにおらず、自分よりも小さい子にあまりふれることのない環境で育ちました。そのため、父親になるまでは子どもとどう接したらよいかよくわからず、「子育ては大変」と人から聞いても、何がどう大変なのかが全く想像ができなくて、むしろ楽観的なくらいでした。今、夫婦共働きで3歳児と0歳児、2人の子育てに直面し、日々の子どもの世話にこれほど手がかかるものなのかと、自分の認識の甘さを痛感しています。

最初のころ一番困ったのは、子どもが夜中に寝ないこと。2時間おきに泣くので私も妻も眠れず、交代でおんぶや抱っこするものの、一向に泣き止まないときはどうしていいのやら途方に暮れてしまいました。睡眠不足で、昼間会社で眠くなるので、10分間と決めて会社の食堂に行って休んだりしたこともあります。

また、自我が出てくると、言うことを聞かないことも増えてきて、子ども相手に本気になって腹を立ててしまうことも。毎日違うことが起こり、最初は困惑しながらも、とにかくその都度怒っていたという感じでした。



そのうち、私がどなると子どもは言うことを聞くどころか、逆に「ギャー！」とパニックになってしまうので、できるだけ落ち着いて、感情的にならずに言い聞かせたほうがいらしい、ということがわかってきました。

妻との会話のなかでも、「こうするとうまくいった」と、子どもとのかかわり方のコツを伝授し合いながら、試行錯誤の日々です。とは言え、何回も言い聞かせているうちに、まただんだんとイライラが募って怒ってしまうなど、頭ではわかっている、なかなかうまくいかないこともあります……。

日々このように奮闘し、困惑しながらの育児ではありますが、苦痛とは感じていません。大変なことも多いですが、それ以上に楽しいと感じることが多く、充実しています。

子育てをすることで、仕事との向き合い方も変わってきました。一番の変化は、“仕事の効率化”を前より意識するようになったこと。いつまでも残業することができなくなった分、“これまでの時間の使い方に無駄はなかったか・使える時間をいかに有効に使うか”を考えるようになりました。



例えば私がリーダーとして参加する会議では……

- 事前に参加メンバーに要点を伝え、回答の準備ができるようにする。自分の回答で事前に伝えられるものは、前もって伝えておく。
- 事前の連絡で合意したものは、会議内容から省く。
- その場で議論してもすぐに解決できないことは持ち帰り、後日回答する。

子どもの病気など不測の事態に備えて……

- 自分が考えてもなかなか解決しなさそうなことは、その分野が得意な人に助けを求める。
- 自分で抱え込まず、人に任せるところは任せ、自分の仕事に専念する。
- 可能な限り仕事内容をチームメンバーと共有する。

といったことを心がけています。

また自分がしてもらっているように、職場の子育て中の女性や男性に協力しようと感じるようにもなりました。

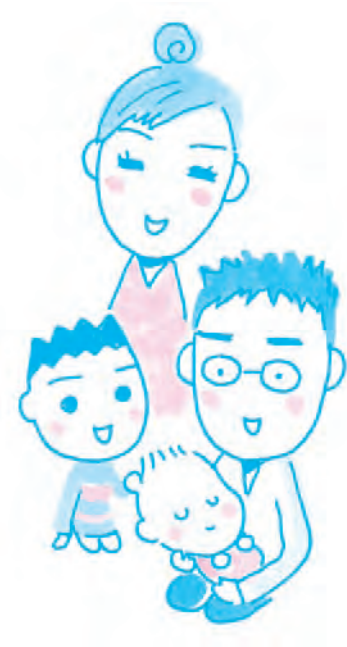
まだ子どもがいなかったときは、子育て中の女性は仕事に対して割りきりがいいなと感じていましたが、今は、そうせざるを得ないのだということがわかります。時間びったりで帰るのも、受けられる仕事量をはっきり示すのも、子育てと仕事の両立のために切り替えが必要で、周囲に迷惑をかけたくないという配慮があるからこそなのだ。男性には、子どもが生まれたから自分のペースを崩すという発想があまりありません。私自身、子育てを経験するようになったからこそ、そういった男女の意識の違いに気づき、子育てしながら働く女性の大変さに少し共感できるようになったのかなと思います。

昨年2人目が生まれ、妻の育児休暇が終わったら、私が半年育児休暇を取ります。多くの会社がそうだと思いますが、私の職場でも男性が育児休暇を取るケースはまだほとんどありません。育児休暇の取得が人事の評価や社内でのイメージにどう影響するのか、休暇後の自分の立場はどう変わるのかなど、正直不安です。

しかし、近所の保育園が0歳児保育をしていないという事情があり、また、子どもとの今の時間を大事にしたい気持ちも強まって、決断をしました。親せきが近くにいるわけでもないのに、私たち夫婦の協力が必要です。状況を見てやる人がやり、相手に感謝する雰囲気は自然にできてきた中で、育児休暇についても「お互いさま」の流れで考えられるようになったのだと思います。

夫婦間で、「やってもらって当たり前」「やってあげている」という意識が強まると、互いに辛くなってしまいます。私は感謝を言葉にするのはあまり得意ではないのですが、意識的に些細なことも「ありがとう」と口にするようにしていたら、自然に伝えられるようになってきました。自分が言われてもうれいでしたし、その心地よいやりとりが、家族の雰囲気を作っていくことを実感しています。

今のこの子育てが、家族の絆を強め、将来の幸せにつながっていると信じて、夫婦で楽しんでいきたい思います。



ひとりで悩まないで……

子どもが泣いたり、言うことを聞かないとどう思いますか？「イライラする」と答えるパパもいると思います。でも冷静に振り返ってみると、「そういえばなぜかイライラしなかった」ということもありませんでしたか？それってどんなときでしょう——子育て以外のストレスが少ないとき、子どもの育ちに不安がないとき、そして、「子どもは、泣くことでメッセージを伝えている」など、子どもの行動や対応の仕方がわかっているときは、安心して子どもにかかわることができませんか？

また、子育てや仕事を充実させるには、パートナーとの支え合いが重要ですが、互いにイライラをぶつけ合ってしまうこともあるでしょう。育った環境や立場が違くと、意見が一致しないことはあります。「違うのが当たり前」と想定内にして、じっくり話し合いができるといいですね。この小冊子を活用して、家族の楽しい時間が増えるといいなと思います。

最後に、パパ自身の悩みが深いときは、抱え込まずに、家族や相談機関にSOSを出してくださいね。

次世代を担う子どもたち…ひとりで悩まず、みんなで育てていきましょう。

NPO法人えじそんくらぶ代表 高山恵子

NPO法人えじそんくらぶは、ADHDなど発達障害のある人とその家族、支援者を支援する団体です。その活動の中で培った、子育てやストレスマネジメントのスキルを、広く一般向けにも提供しています。

〈参考書籍〉「ADHDのサバイバルブック」 高山恵子 編著（ぶどう社）



子育ても仕事も楽しもう! ~パパのストレスマネジメント 3つのヒント~

2010年3月31日発行

著 者 / 高山恵子 (NPO法人えじそんくらぶ代表)
藤田晴美 (地域子育て支援センターこでまり 主任保育士)

イラスト / 上大岡トメ

編 集 / 中野明子

印刷所 / シマザキ印刷

発行者 / NPO法人えじそんくらぶ

〒358-0003 埼玉県入間市豊岡1-1-1-924

TEL/FAX 04-2962-8683

Eメール info@e-club.jp

ホームページ <http://www.e-club.jp> (ダウンロード可)



利用の際は必ず下記サイトを確認ください。
www.bunka.go.jp/jyuriyo

この冊子は、非常利目的に限り自由に利用できます。
(変更、改変、加工、切除、部分使用、要約、翻訳、変形、脚色、翻案などは含まれません。そのまま「プリントアウト」「コピー」「無料配布」をする場合に限られます)