

テーマ

子どもと関わる時間がとれない・・・

家事・子育てをどう分担してる？



エピソード

栄一さん、夏子さん夫婦は共働きで、家事と育児を分担しています。しかし、夏さんは自分の負担の方が大きいと、夫に不満を感じています。

一方で、栄一さんも自分の家事に度々口を出されることに不満があり、文句を言われるのがいやで徐々に怒られないことだけをやるようになっていきました。

ワーク1

あなたが夏子さんなら、栄一さんにどんな言葉をかけますか？

ワーク2

あなたが栄一さんなら、夏さんにどんな言葉をかけますか？

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

お互いに、何をどう改善すれば、家事・育児の分担がうまくいくと思いますか？



子育てのヒント

ポイント

信頼関係をもとに**コミュニケーション**をとることが大切です。
時には家族会議を開き、**状況**を見える化しよう！



資料

ステップ1 コミュニケーションの第一歩、ほめる

・相手の**よいところ**をほめる、「**ありがとう**」を意識的にいう。

ありがとう!おかげで
すっごく助かったよ。

ステップ2 自分も相手も大切に**コミュニケーションにチャレンジ**

- ① **傾聴** 相手の思いを聞く
- ② **受容** 相手の気持ちを受け止める
- ③ **メッセージ** 一般的な意見ではなく「**私は〇〇だと思う**」と気持ちを伝える

相手の気持ちや立場を尊重することで、
相手も意見を受け入れやすくなります。

感情的な言葉は控えて相手を思いやりながら自分の望んでいることを伝え、
今後に向けた具体的な提案をするなど、お互いに納得できるよう話し合ってみましょう。



ステップ3 **家事・育児の現状**を見える化し、**家事・育児分担表**をつくる

・家事・育児に不公平感がある場合は、「**家事・育児分担表**」をつくって夫婦で
役割分担をするのもおすすめです。

具体的にどう困っているのかを
伝えよう!

ステップ4 **夫婦はチーム、社会もチーム**

- ・当然ですが、家族だけで生活が成り立っているわけではなく、職場や子どもに
関係する社会関係(学校、友人、家族等)との調整も必要です。
- ・今、家族一人一人が、**心理的、身体的、社会的**にどのような**状況**なのかを
こまめに把握しましょう。
- ・家族だけではなく、時には**親族**や**友人**に支えてもらったり、家事代行等の
サービスを利用したりしながら、家庭がうまくまわるように調整しましょう。

**役割分担がうまくいけば、ゆとりをもって子どもと
関わる時間が増えます。少しずつ実践しましょう。**

参考文献

夫婦で納得!家事・育児シェア見える化シート(小学生以上)

福井市 HP <https://www.city.fukui.lg.jp/kurasi/jinken/danjyo/mierukasheet.html>