# 妻が求めるパパ

## イクメンレベル
IKUMEN LEVEL

### 妻、妊娠！さぁイクメン準備！

赤ちゃんが産まれるまでの妊娠期間はイクメンの準備期間。妻に寄り添うことで、パパの自覚を芽生えさせましょう。妊娠初期はリスクの高い大事な時期。ホルモンバランスの変化や出産の不安で、情緒不安定になりがちです。妻の話に耳を傾け、心の支えになりましょう。妊娠中期に入ると心身ともに安定期に入り、適度な運動も大丈夫。妻のやりたいことをサポートしてあげましょう。もちろん、重労働は夫の役割。また妊娠中はお酒やコーヒーなどの食事制限があります。食卓での妻への気遣いを忘れずに。妊娠7ヶ月に入ると胎児はおよそ1キロに成長し、母体を圧迫します。お風呂掃除や洗濯などは積極的に行ってください。また妊娠中は社会との接点が少なくなりがち。仕事で疲れていても、妻との会話を大切に！

### 初めまして、パパでちゅよ

赤ちゃん誕生。いよいよ子育ての始まりです。赤ちゃんは夫婦2人で育てる、という意識を持って、イクメンを目指しましょう！ 産後、慣れない育児に加え、精神不安定になりがちなママのサポートがパパの大切な役割。そして職場には出産報告をし、周りの理解を得ながら効率的に働くことを目指しましょう。赤ちゃんができたことで夫婦の関係性や周囲との関わりは大きく変化します。周囲の人の手も借りながら新しい生活を楽しみましょう。また毎日の家事や育児、ママの職場復帰など、これからの生活について、夫婦で話し合いましょう。パパが一緒に子育てをし、喜びや大変さを共有することで夫婦の絆は強くなります。

### 「ママ大変だね」のひとことで円満！

ママがパパに一番求めているのは「ママの大変さが理解されること」です。赤ちゃんは24時間、おかまいなしで周りを振り回します。休む暇なくママはクタクタです。ママがイライラしていたら想像力を働かせて「大変だね。僕は何したらいい？」のひとことを。ママの心は落ち着きます。またママの育児を見て覚え、できることはやりましょう。また育児に忙しいママを激イラさせるのがパパの用事。「あれどこ？」「それとって」など、ママの負担を増やすなんてもってのほか。そしてママへの感謝の気持ちは口に出して。妻を輝かせるのもイクメンの役割です。

## イクメンレベル CHECK

パパ何点？

- □産まれた時の体重が言える
- □離乳食を作ることができる
- □子どもの服のサイズが言える
- □子どもの喜ぶ休みの予定を計画する
- □自分はイクメンだ（でありたい）と思う
- □うんちのおむつ交換も平気！
- □ミルクの適温を知っている
- □泣かれても対処できる
- □待ち受け画面は子ども
- □おむつやミルクの底値がわかる
- □子どもたちの流行を知っている
- □仲のいいパパ友がいる
- □「パパバック」でいつでもお出かけ準備はOK!
- □ママとは喜びもグチも話せる
- □ママの自由時間を作るようにしている
- □症状別にかかりつけ医を知っている
- □子どもの同級生の名前がわかる
- □ママに言われる前に体が動く
- □子どもと自分だけで留守番ができる
- □育児は大変だけど楽しい！

**16以上** 正真正銘イクメン

**11~15** まぁイクメン

**6~10** 駆け出しイクメン

**5以下** ・・・・・

# ikumen PAPA

Interview 01

## 近江八幡へIターン！ 妻より長い時間を子どもと過ごすイクメンパパ

古い建物の保存や活用に関わる仕事をしたくて、「近江八幡地域おこし協力隊」に応募し、昨年、尼崎市から近江八幡市へ移ってきました。子どもたちを自然豊かな環境で育てられるのも魅力でした。

妻は市内の病院に勤務するケアワーカーで、3交替制のため夜勤もあります。毎日下の子を保育園に送ってから出勤、夕方、保育園と学童保育をまわって2人の子どもと帰宅します。妻が夜勤の時は、子どもたちに晩ご飯を食べさせて、お風呂に入れてから就寝まで一緒に過ごします。買い物や食事の支度は基本的に妻がやってくれますが、時には私が子どもたちの好きなカレーや焼き飯を作ることもあります。

以前、工務店に勤めていた時は、忙しくて子どもと過ごす時間がなかなか取れませんでしたが、こちらに来てからは、妻より長い時間、子どもと一緒にいられるようになりました。

子育てをして良かったことは、日々、子どもたちの成長を実感できること。「こんなことができるようになった」と、できることが増えていくのを見るのが楽しみです。子どもはいつか親から巣立っていくものですが、一緒に過ごせるわずかな時間を大切にしたいと思います。



家族構成

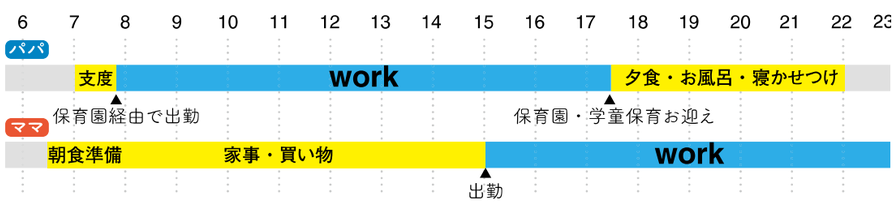
- 夫 **35** 歳（会社員）
- 妻 **37** 歳（ケアワーカー）
- 大祐くん **7** 歳
- 功祐くん **3** 歳

妻のイクメン診断レベル

85点（100点 / 50点 / 0点）Very good

家族の声

以前はパート勤務でしたが、近江八幡に来てから正職員として働けるようになりました。仕事の幅が広がり、もっと知識を深めるために学びたい、資格も取得したいと、意欲的に仕事に取り組めるようになったのも、夫が子育てに積極的に協力してくれるお陰だと感謝しています。さんきゅうパパ！




## 日本に住む外国人パパ Interview

- 上原ジャンカルロさん **33** 歳（会社員）
- 妻　タイスキ エリカさん **32** 歳（妊娠中）
- 娘　タイスキ ユメさん **12** 歳

### 特別な存在ではない「イクメン」「カジダン」

在住外国人の家庭では、共働きが多く、男性が料理や掃除、洗濯、育児をするのは特別なことではありません。夫が家事に「協力」するとか、子育てに「参加」するという感覚ではなくて、例えば、早く帰ったほうが食事の支度をするとか、助け合ってやっていくのはごく普通のことです。

保育園のような施設や制度は日本ほど充実していませんが、待機児童の問題などがないのは、国や自治体に頼らない国民性のため、自分の家族のことは自分たちでなんとかするという考えが定着しているからだと思います。

それに、ペルーでは大家族が助け合って暮らす伝統が今も残っているので、祖父母や親戚、年長の兄弟など、だれかが小さな子供の面倒を見てくれることが多いんです。インフラが十分じゃない分、人と人の距離が近いというか、困ってる人がいると、家族や親戚じゃなくても、声をかけたり、手を貸したりします。

奥さんが働きたいと思うのは、決してお金のためだけじゃなくて、働くことで一人の女性として自立した生き方をしたいということです。そこをちゃんと理解し、協力していく姿勢が大切だと思います。