

★話し合うときは★

- ・お互いに話をさえぎらず、まずは最後まで聞いてみましょう。
- ・「察してほしい」ではなく、言葉で伝えてみましょう。
- ・「ありがとう」と感謝を言葉にしてみましょう。
- ・アドバイスではなく、失敗も成功もシェアしましょう。
- ・がんばり過ぎず、お互いに弱音も言ってみましょう。



- ・自分なりに協力しているつもり。
- ・仕事もあるし、できない日もある。
- ・習ったこともないし、できない。

- ・段取りから後片付けまでやってほしい。
- ・話を聞いてほしい。
- ・自分の時間がとれない。
- ・子どもと2人きりは不安。



★育 児★

回数、経験を重ねて、育児の楽しさや苦労などを共有しましょう。

内容：抱っこ、あやす、ミルク作り、授乳、哺乳瓶の洗浄、おむつ替え、入浴、着替え、スキンケア、寝かしつけ
上の子の対応（やきもち、赤ちゃん返り、ぐずりなど）など

★家 事★

家事の段取りや後片付けまで含めて相談してみましょう。お互いに家事スキルが上がれば、どちらかが体調を崩したときも安心。

内容：食事づくり、後片付け、洗濯（干す・たたむ・しまう）、そうじ、食品や日用品の買い物、ゴミ集めやゴミ出し など

- ・完璧ではなく、ある程度の適当さも大切。
- ・お互いにどうしてほしいのか、その都度確認する。

相手に対する期待値を下げることも、時には大切。



家事をこなしながら、赤ちゃんの世話をする（同時進行）という経験は、優先順位の決定力がついて段取りがよくなったり、突然のトラブルも冷静に対応できたりと、今後の仕事に活かせるでしょう。

授乳をしたら寝てくれる時があったり、その後もずっとぐずる時があったり、毎日様子は変わります。

赤ちゃん（新生児期）とみんなのタイムスケジュールを考えてみよう

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
赤ちゃん	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	沐浴	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね
ママがで きること																								
パパがで きること																								