

ママの思い・パパにできること

●子育て中のママの思い●

スケジュールを共有して
一人になりたい
自分のことは自分でして
ゆっくりごはんが食べたい
寝たい
こどもの良い見本になって
自分だけ好きなこととしてずい…

察して！
私の話を聞いて！
ちゃんとやってるのに…
後でやろうと思ってたのに…
できてないことを指摘しないで

できるだけ早く帰ってきて
ちゃんと報告して
今日1日長かった
しつけは一緒にしよう
自由な時間がほしい
がんばってるんだよ
育児と家事は大変なんだから
できることをやって
手抜きでも文句を言わないで

●パパにできること●

- 意見せずに、とにかくママの話の話を聞こう
- 「がんばってるね」「いつもありがとう」など肯定的な言葉や労い・感謝の言葉をかけよう
- なにげない夫婦の会話を増やそう
- あいさつは必ずしよう
- 自分のことは、自分でしよう
- 家事、育児に少しでも参加をしよう



夫婦ゲンカは、パパ・ママだけでなく、見ている子どもにとっても嫌な気持ちになるものです。子供の前では、パパもママも注意しましょう。



パパ遊び

体を使ったダイナミックな遊びは、パパの出番です



- ・高い高い
- ・飛行機ブーン
- ・お外遊び（公園の遊具・魚や虫つかみなど）
- ・肩ぐるま
- ・お馬さんパカパカ

育パパ

育児と家事を一生懸命やっているママは「なんで私だけ…」って不満や不安を募らせがち。それを軽減できるのがパパ！

単純に育児を手伝うパパではなくて、ママの育児に対する気持ちを理解して、分かち合うことができるパパを目指しましょう。

夫婦で一緒にこどもを育てましょう。

先輩パパの失敗談

ママから「ちょっとみててね」と頼まれた。じーっと見ていたら怒られた。

「みててね」には、抱っこ、おむつ交換、あやす、遊ぶ、ミルクなどいろいろな意味があるそうだ。具体的に言ってくれば、わかるんだけどな…