

# MISSION

その3

## 認識しよう!

# 夫婦の パートナーシップ

子どもは、一緒に遊んでくれるパパが好き。でも、もっと大好きなのは「パパとママが仲良くしている姿」を見ること。パパの育児で何よりも大切なのは、育児に家事にと奮闘するママをケアすることなのだ。

## こう考えるとラク…… 男と女 ものの見方は違う

男性は「問題解決志向」、女性は「共感性志向」と言われている。それぞれに行動パターンが違うことを理解すれば腹が立つことが少なくなる。男性と女性の違いを知って、夫婦のすれ違いを防止しよう!

## まずは話を聴くこと

日常会話において、女性は意見を求めているわけではなく、ただ聴いてほしいだけ。なのに、男性が途中でさえぎり解決策を示して相手をドン引きさせるケースは珍しくない。妻の話はまずは最後まで、目を見て、黙って聴くことから始めよう。



講師  
**東 浩司**  
あづま こうじ

NPO法人ファザーリング・ジャパン理事、株式会社ソラーレ代表。各地でワーク・ライフ・バランスや父親育児に関する研修を手がける。



## 産前産後は夫婦パートナーシップの強化期間

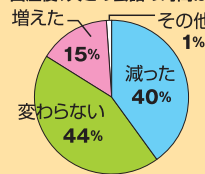
産前産後の女性の心は非常にデリケート、そして産後は体もボロボロに。産後のケアはとにかく重要。ここでサボると「私が一番大変な時に、あなたは何もしてくれなかった(涙)」と30年先まで言われ続けるハメに! 逆に、嵐のような産後の時期を二人で一致団結して乗り切れば、その後の夫婦関係に強い絆が生まれますよ。

### 《さんきゅーパパプロジェクト》

改正育児介護休業法でパパだけに認められた産後8週間の育児休業を「パパ産休」と名付け、この期間に育児を取得する男性(さんきゅーパパ)を増やそうというプロジェクト。活用してママをサポートしよう!

<http://www.fathering.jp/sankyu/>

出産後、夫との会話の時間は?



出典:産後白書(平成21年3月)  
発行:NPO法人 マドレポニータ



講師  
**吉岡 マコ**  
よしおか まこ  
NPO法人マドレポニータ代表、産後ケアインストラクター。産後の心と体のヘルスケアのプログラムで母親たちから絶大な支持を集める。

# MISSION

その4

## 留意しよう!

# ワーク・ライフ・ バランス

## ワーク・ライフ・バランスの極意 3箇条

- ①ワーク・ライフ・バランスは「**生き方**」
- ②ワーク・ライフ・バランスは「**時間管理**」

ワーク・ライフ・バランスは生き方の問題なので、正解というものはない。しかし仕事と育児の両立は「できるか or できないか」ではなく「やるしかない」。人生トータルのバランスを考えながら、自分事を取り組もう!

ワーク・ライフ・バランスを突き詰めるとタイムマネジメント。限られた人生の時間を有意義に過ごすことが大命題。育児は期間限定、今しかない子どもとの時間を幸せに過ごそう!

- ③ワーク・ライフ・バランスは「**寄せ鍋**」で

人は年齢や場面にに応じて様々な役割を担いながら生きていく。父親、職業人、市民、などなど。それらを「寄せ鍋」のように取り込んでいけば、人生はコクが出て、味わい深くなるぞ!



講師  
**八坂 貴宏**  
やさか たかひろ

office.YASAKA代表、ビジョン・コーディネーター。コミュニケーションやモチベーションアップなどに関する研修を手がける。

そして子育て中の家庭においては「ワーク・ウィフ(妻)・バランス」も重要!

## ワーク・ウィフ・バランスのポイント!

- ①妻にありがとうを伝えよう!
- ②妻をほめたたえよ!

夫はよその父親と比べて、「自分はやっているほうだ」と思いがちだが、妻からすれば「私に比べたらやっていない!」「いつもありがとう」と妻への感謝の気持ちを伝えることが大切。

人間はそもそも「欠点」が気になる生きもの。あえて長所を見るぐらいがちょうどよい。誰だって、小さなことでも認められたり、ほめられると嬉しいもの。妻の長所に目を向け、ほめつづけるトレーニングを。

