はぐ♥くみレター

「はぐ♥くみ」子育て電話相談… ☎306-2277
（月～金曜日の午前８時30分～午後５時15分（正午から午後１時までを除く））

【問い合わせ】健康増進課（保健センター ☎282-2797）

▲現在パパが育休中の黒澤さんご家族（白方在住。左から、和希さん、一護くん、芙美さん）。

「育休パパ」になってみませんか？ 夫婦の協力で子育てをもっと楽しく！

■増えています！「育休パパ」

厚生労働省では、育児を積極的に行う男性「イクメン」を応援し、仕事と育児の両立を推進する「イクメンプロジェクト」を推進しています。育休を取得する方は年々増える傾向にあります。

男性の育児参加には、「子どもの成長を身近に感じられる」「育児や家事を分担できる」などのメリットがあります。今回は、男性が積極的に育児に関わり、夫婦で協力して楽しく子育てするコツと、実際に育休中のパパへのインタビューを紹介します。

■夫婦で協力し、子育てを楽しむためには

【その①「夫婦で話し合う時間を大切に」】

結婚は、異なる環境で育った価値観の違う人間同士が一緒に暮らすこと。初めての子育てに、夫婦の思いや意見が違うのは当たり前です。赤ちゃんのお世話で忙しくても、相手の話をよく聞き、話し合うことが大切です。

【その②「自分の思いは言葉で伝える」】

「なかなか寝ない我が子。妻に代わって寝かしつけようとしたが、かえって興奮させてしまい、妻に怒られた…」など、子育てはうまくいかないことばかり。相手のためにしたことでも、思いが伝わらない場合が多いのが現状です。

自分のしたいことや相手にしてほしいことは、はっきりと言葉にして伝えましょう。その際、感謝の気持ちも忘れずに。

【その③「家事の分担はルールを決めて」】

家事や育児の負担は一般的に、女性に偏りがちです。家事や育児の「何を」「どのように」実施するか、具体的に、夫婦でルールを決めておくとよいでしょう。

初めての子育て。育休パパの感想は？

▽初めは…「眠れない！ イメージと違う！」

黒澤さんご家族（写真）は、第１子である一護（いちご）くん（８か月）が生まれてから、現在もパパは育児休暇中です。「初めは赤ちゃんの生活リズムに合わせていたので、睡眠時間が取れず、かなりつらい思いをしました…」という和希さん。お子さんが産まれる前にイメージしていた育児と実際の育児との違いに、つらいと感じることが多かったそうです。

▽今は…「子どもと一緒に成長できて幸せ」

育児の大変さを、協力して乗り越えてきた黒澤さんご夫婦。今は、お子さんの成長を毎日間近に見て、二人で共有できる喜びを感じているそうです。和希さんは「育休を取っていることで、子どもの成長とともに、自分自身にも足りないことがあると気付きました。子どもと一緒に成長できてうれしいです」と、幸せいっぱいに話してくれました。

■困ったときには相談を

周囲に相談したり、助けを求めたりすることも大切です。村では下記のほか、さまざまな子育て支援を行っていますので、お気軽にご相談ください。

▽ハローベビースクール（両親学級）

妊娠や出産、子育てについて、夫婦で楽しく学ぶ教室です。※詳細は、情報ガイド（12ページ）をご覧ください。

▽母子健康相談

育児のことなど、日頃の悩みをご相談ください。※相談を希望する方は、保健センターへ申し込みください。