

ハルさん

福岡を拠点に活動するタレント。RKB毎日放送「日曜もタダイマ」など番組MCや司会業のかたわら、2女の子育てに奮闘中。子育てインストラクター資格所有。
<https://harulog.jp/>



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

夫婦で育児シェア

①

育児をパパと上手にシェアするコツ

ふたつめは「褒め伸ばし」。パパが何かお世話をしたら「私は毎日当たり前にやっていることなんです」の思いは飲み込んで、褒めてあげてください。男って単純なので(笑)。定番ですが有効な手段ですよ。

「パパを育児に巻き込むコツは？」と聞かれると、全男性を代表して申し訳ない気持ちになります。本来、パパは誰かに促されなくても、自発的に育児するべき存在なのに。でも、残念ながらそうではないパパに対しては、試してみてもいい方法が2つあります。

ひとつめは、パパ一人だけで子どもを見る時間を作る。その間、ママは一切手出し無用です。心配でしょうが、訓練だと思って、子どもの視界から消えてください(笑)。普段うまく子どもをあやせないパパにも「泣いたらすぐママが取り上げるからでしょ。チャンスをくれれば僕だってできるようになるの」という思いがあるものです。勇気を持って、パパを信頼して任せとみてください！誰にも頼れず自分がどうにかするしかない状況に置かれることで対応力が付きますし、育児の苦労も理解してもらえはります。

pocket

「ママがいない」状況を作る!

はじめは1時間程度のカフェタイムやショッピングから始めて、慣れてきたらママだけで旅行に出るのもおすすめです。わが家では長女が3歳の頃、妻と義母がハワイ旅行へ。娘との1週間のマンツーマン生活を経て、めきめきと私の育児スキルが磨かれ、娘もますます頼ってくれるようになりました。



pocket

どんどんお世話を任せてみる!

育児がどう大変なのかを具体的にイメージできないパパには、「おでかけバッグの準備」など、いつもはママがやっている作業を任せてみるのも手です。何が必要か考え、ときには失敗するプロセスを経て「育児」の解像度が高まります。また、アイテムリストやマニュアルを作って、育児の手間を「見える化」するのも一案です。

例えば「おでかけバッグの準備」を任せると…

- おしりふき、おむつ、消臭袋
- スプーン、フォーク類
- ちょっとしたお菓子、おもちゃ
- 飲みもの、着替え、タオル などなど

上記がそろってやっとお出かけができると認識してもらえらる



6月号予告:夫婦で育児シェア②
「パパの育児、“できる”が増えると楽しい!」を紹介しします。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報が
盛りだくさんの
「CHEER! days」はこちら▶



ハルさん

福岡を拠点に活動するタレント。RKB毎日放送「日曜もタダイマ」など番組MCや司会業のかたわら、2女の子育てに奮闘中。子育てインストラクター資格所有。
<https://harulog.jp/>



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

夫婦で育児シェア

②

パパの育児、「できる」が増えると楽しい!

*今回は、男性に向けて話してもらいました!

前向きに取り組んでみては、
わが子の幼児期の子育てに深くか
かわれるのは親の特権だと思って、
分を頼ってくれるようになります。
あり楽しくなりますし、子どもも自
が、「できる」が増えると達成感が
あります。家事も育児もとても大変です
していきませんか。

家事を分担するとき「できる」で
きない」で線引きするのは良い方法
とは言えません。「できないからし
ない」では、負担が一方に偏ります。
双方がある程度の家事・育児をこ
なせるスキルを身につけ、その上で
状況に応じて配分するのが理想で
す。ある家事ができないのなら、ま
ずその家事がどんな作業から構成
されているのか分解・認識・習得す
るところから始め、「できる」を増や
していきましょう。

育

児中の家事の負担は相当な
ものです。いざ何かしよう
と思っても思い通りにいかず、何ひ
とつ完結できない時間が続くのが
「子育て」。それに比べて「外の仕
事」は自分のスケジュールリングで動
けることも多いので、子育てのよう
なストレスは感じにくいはず。時間
がないのは夫婦お互いさまなので
「忙しい」を言い訳にせず、家事も
育児も、一緒に負担を背負えると
いいですね。

poCKET

「家事」を分解して認識する!

子どもの反応が パパへの通知表

家族の絆を深めたいなら、たまのプレゼントや「家族サービス」で一発ホームランを狙うより、日ごろから家事・育児への参加を。私もまだまだですが、自分なりに向き合ってきたつもりです。その成果が、今では娘2人とも「お弁当作りや寝前の絵本読みはパパじゃなきゃ!」と言ってくれます。成長後の子どもたちの反応は、これまでの自分への通知表なんでしょうね。



家事とは、言語化しにくい細かい作業の集合体。ある家事を「できる」ようにするためには、まず、家事に含まれる一つひとつの作業を認識するところから始めましょう。

Q. 「ゴミ捨てる」とは?

ゴミ袋を収集所へ持って行くこと?

- ①各部屋のゴミを集める
- ②ルールに従って分別。必要に応じ洗浄や解体を行い、ゴミ袋にまとめる
- ③決められた日時に収集所へ持って行く
- ④各ゴミ袋の在庫確認・補充をすること



Q. 「食事の支度」とは?

食材を調理して、盛り付けること?

- ①食品の在庫をチェックして献立を考える
- ②食材の買い出しに行く
- ③買ってきたものを冷蔵庫にしまう
- ④食材を出して調理する
- ⑤食器類を準備、盛り付けて配膳する
- ⑥余った食材や料理を冷蔵or冷凍or処分
- ⑦取り出した調味料や調理器具を片付けること



7月号予告:夫婦で育児シェア③
「妊娠中は家事・育児シェアの準備期間」を紹介
します。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報が
盛りだくさんの
「CHEER! days」はこちら▶



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

夫婦で育児シェア

③

ハルさん

福岡を拠点に活動する
タレント。RKB毎日放
送「日曜もタダイマ」な
ど番組MCや司会業の
かたわら、2女の子育
てに奮闘中。子育てイン
ストラクター資格所有。
<https://harulog.jp/>



妊娠中は家事育児シェアの準備期間

共働きが一般的になってい
る時代、「できない」と言え
ばやらなくて済むような状
況は、なくすべき。促され
なくても、家事育児に参
加するようないいパパで
ありたいですね。

家事も同じ。出産直後の女性
の負担は相当なものですし、
授乳でヘトヘトな場合もあ
るでしょう。ママが休める
よう、産後の家事はパパが
やるのが一番ハッピーです
ね。そのため、妊娠期間中
にしっかり家事のスキルア
ップと心の準備をしてお
きましょう。

情報収集はもちろん、実
際にミルクを作ってみる、
肌着やおむつを触って構
造を理解しておくなど、
お世話のシミュレーション
をしておくといいですよ。

ミルク作りやオムツ替え程
度なら、自分にもすぐでき
るだろう」と考える男性は
多いのですが、赤ちゃんの
お世話の想像以上に手間
がかかるもの。ミルク作
りにしても、哺乳瓶を消毒
したり、粉ミルクをお湯で
溶いて人肌まで冷ました
り、工程が多くて大変で
す。オムツ替えや沐浴、肌
着の着脱なども、育児の
知識がないと、まずでき
ません。ですから、子ども
が生まれる前から、パパ
も一緒に育児について学
んでおくことがとても大
切です。



poCKET 1

お助けアイテムの 導入を視野に

家事や育児の負担を少しでも減らすため、便利なサービスやアイテムの活用を検討してみてもいいですね。どちらかの実家がお祝いなどで何か買ってくれるというなら、高価なベビー用品より、ドラム式洗濯乾燥機をリクエストするのが私的にはおすすめです(笑)。

ハルさんのおすすめ!

ドラム式洗濯乾燥機

どんどん出る汚れ物。干す・取り込むのプロセスを丸ごとカットしてくれて重宝します。



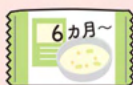
食器洗い乾燥機

食器の洗い方、乾かし方などに関する細かい価値観のすれ違い問題も解決してくれます。



冷凍離乳食

私がおっと早く知っておきたかったと思ったのはコレ! 解凍するだけなので本当に助かります。



出来合いのお惣菜

手作りに縛られすぎなくていいと思います! ウチでは大変なときには、どんどん頼ってました。

poCKET 2

産後の生活を具体的に イメージして準備を

かく言う私も、産後の妻のために作った料理の写真をSNSに上げたところ、「授乳中のお母さんにこんなにこってりした洋食、ダメだよ」という指摘を受け、そうなの!?と慌てたことがあります。産後に好ましい食事についてあらかじめ調べ、実際に作る練習をしておけばよかったですと反省しました。

調べて実際にやってみよう!



8月号予告:子どもとの向き合い方①
「その子の個性に寄り添った接し方」
を紹介します。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報が盛りだくさんの「CHEER! days」はこちら▶

