

将来につながるパパの家事・育児



大切なのは、家族での共有と共感

パパになる方、なった方に大切にしてほしいのは、家族としての「成長」を家族で共有し、共感することです。それによって、子どもにもママにも、もちろんパパにもたくさんのメリットが生まれるでしょう。

子どもにとって

- ⇒ 健やかな発育に良い影響がある
- ⇒ 興味や価値観が広がる
- ⇒ 自己肯定感が高まる

ママにとって

- ⇒ 育児ストレスが軽減される
- ⇒ 子育てに前向きになれる

パパにとって

- ⇒ 子どもの体験を通じて自分自身も成長できる
- ⇒ 誇りや自信、楽しさを実感できる



成功体験から生まれる自己効力感を高める

家族での共有と共感を通じて、

- 自分がやれること、パートナーがやれることをお互いに理解する
- そして、家族のルールや文化を作る⇒固定化せずに、振り返りをしながら軌道修正する

といったことが大切です。

たとえば…

料理について…

- お弁当づくり
- パスタ

自分は何が得意？



掃除について…

- ごみ捨て
- 玄関掃除
- 風呂掃除

誰がやるのが効率的？



地域とのかかわり…

- 自治会
- 子ども会

いつ役がくる？



教育について…

- 宿題
- 習い事

どういう方針で？



その結果…

家事・育児に対し更なる自己能力が高まり

良い循環がおきる

家族での共有と共感を大切に、期間限定の「子育てプロジェクト」を楽しみましょう！