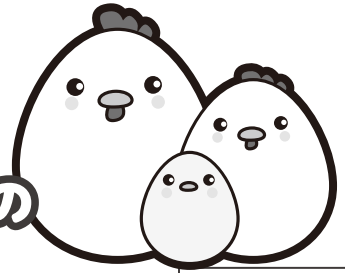


新米パパの育休レポート



レアチーズ

PROFILE

ママと娘5歳の3人家族。
産後約7か月間育休を取得。
パパ、ママともに30代で、ママは妊娠を期に退職。

入院中、毎日面会に行きました



育児休業取得に至るまで

出産前の段階では、育休を取得する予定はありませんでした。その理由はいくつかあります。まず、当時はまだ男性が育休を取得することは（特に弊社では）一般的ではなかった。次に、妻が私に「育休を取得しなくても大丈夫！」と言ってくれていた。そして、初めての子で私たち夫婦には子育ての経験がなかったけれど、まあ何とかなるだろうと

はじめに

私は2019年5月から同年11月末まで育児休業を取得しました。娘が生後1か月半ごろから8か月ごろまでです。その中で私自身が感じたこと、体験したことを書いていきます。これから育児休業を取得しようとしている方や、取得を悩んでいる方への一助になれば幸いです。

ただし当時は新型コロナウイルスが流行する前でしたので、現在とは社会情勢が大きく異なっています。我が家での一事例として読んでいただければ、と思います。



抱っこで寝かしつけ

いう思い込みがあった。つまり、どこか子育てを甘く見ていたところがありました。ところが、実際の子育ては、みなさんご存知の通りそんなに甘いものではありませんでした。それでも産まれてから退院するまでは、些細なことでもすぐに病院のスタッフに聞くことができました。

しかし退院後は、正解がわからず夫婦二人で手探りの毎日でした。うちの娘はあまり寝ないでしょっちゅう泣いてました。なぜ泣いているのか分からず、夜中に二人でミルクを作ったり、オムツを替えたり抱っこして寝かしつけたり、眠気が襲う中で試行錯誤してました。あれこれしてやっと泣き止んだと思った途端にまた泣き出し、の繰り返しでした。娘は3月末に生まれ、この時期は外で桜の花が綺麗に咲いていました。我々夫婦はそれを愛する余裕もなく、暗中模索の日々でした。

ママからひとこと

当時は本当に大変でしたが、男性の育休が一般的ではなく、復帰後の立場に悪影響があるのではないかと不安と申し訳なさでいっぱい、私の方があまり前向きではありませんでした（実際は復帰後に不利益な状況はありませんでした）。でも夫が家族のために決断してくれてとても嬉しかったし、心の底からほっとしました。今でも感謝しています。

初めてのことでただで諷がわからない上に夜も寝られず、それでも朝6時になったら出勤しないといけない。遅いときには夜の10時くらいに帰宅しており、それまで妻は一人で娘の世話や家事に追われ、それぞれ当時の生活に限界を感じていました。互いの親も忙しい合間を縫ってうちに来てくれましたが、もっと根本的なところから現状を立て直さないといけないと思いました。そこで育休の取得を決意しました。



先生が主宰する
フォルテ・キッズ
の公式サイトはこちら

どうしても許せない行動だけはいくらでも許せたいと思います。「それはお母さんは好きじゃないから／危険だからこうしてほしい」とちやんとする。それ以外の行動はほめてあげ、どうしてもというものだけ叱るようにすると、いい関係性ができて「こうした方がいいよ」という提案を聞いてもらいやすくなります。

人は自分がした行動によっていいものが得られるとその行動が増え嫌なことがあったら減っていきま。自分がした行動で結果が変わらなかつたら、その行動はなくなっていく。困った行動を減らしたかったら、なるべく注目しないでやめた瞬間／違う行動をとれた瞬間にほめる。違う行動がわからなそうであれば「こういう行動もあるよ」とまず提示してサポートしてあげて、だんだんいい方向に修正をかけていくとよいです。よくない行動には一旦反応しないで、やめた瞬間に「やめてくれてありがとう、うれしい」と言ってあげましょう。何もしていない（＝問題行動をしないでくれている）時もほめてあげてください。



全文をWebで公開中!

5

5 子どもの言葉が聞き取れず、わからない

思考力が出れば出るほど、理解してもらえないのはもどかしいじゃないですか。どうしてもわからないのに適当にわかったふりをするのは傷つけてしまえます。「一生懸命考えてることを伝えよう」として聞かせるのがすごくうれしいよ、ありがとう」と言っていてあげるといいです。それでも伝わらない場合でも、何度も聞き返したり謝るのではなく、話そうとしている行動はすごくうれしいしもっと言ってほしいと思ってるんだと伝えてあげて、伝えようとする努力をほめてあげてください。

6

6 子ども同士のけんかで、一方が泣いてしまった

泣かせた側には怒る前に何がしたかったのかを聞いてあげてください。泣かせることが目的じゃない場合の方が多いと思うので、「次からこういう風にしたらどうかな」というやり方だったり、うまくいくという解決策を伝えてあげるとよいでしょう。そのあとに「(相手の子が)泣いちゃったよね」と伝え、「自分も泣いたら悲しいよね、今この子は泣いてるからごめんなさいよ」と言っていてあげてください。反省させることはまだできないので、とにかく子どものやりたかったことにフォーカスして、その解決策を伝えてあげて。泣いた子には「ちょっと離れて遊ぼうね」とみたいな感じでしょうか。けんかもチャンスと思っていい経験にしてあげてください。

「ほっ」とできる接骨院

少し頑張りすぎてませんか？
体と心の不調を取り除き
笑顔のお手伝いをさせていただきます

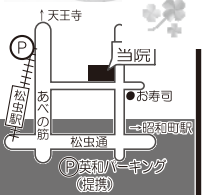
だいゆうどう鍼灸接骨院 06-6622-3735



骨盤・身体のゆがみ

美容鍼・育毛鍼・アロマ灸

夜泣き



A. サンタ体型の夫。年に数回リアルサンタとして現れ、子どもに夢を与えていい子にして帰るといい仕事をしてくれています(サンタ嫁)

A. 仕事が休みの日に離乳食ストックを作ってくれます。私の要望が細かすぎてけんかになってからは、献立も任せるようにしています(びよこちゃんママ)