

これからの子育てのために 今、知っておきたいこと

武庫川女子大学 教育部教育学科 大和晴行

1. 妊娠中の子育て大作戦～助走期間を大切に～

その1 産後クライシスとその原因から今できることを

産後クライシスとは→出産後に急激に夫婦仲が悪化する現象

「配偶者のことを愛していると実感」している割合

男性（妊娠期）74.3%→（子ども2歳時）51.7%

女性（妊娠期）74.3%→（子ども2歳時）?? （予想してみてください。）

ポイント：子育てをめぐる妻の変化に、夫が遅れていく。

その2 育児の協同に向けて 一夫婦の関係の再構築と子どもを迎える準備

夫が妊娠期に積極的に子育てについて考え、アイデアを出すことも大切（妻への遠慮NG）

具体的に以下のことに関して、男性も調べ、検討してみてください。

- ・育児用品に関して（例：ベビーベッドは用意するか否か、買うか借りるか・・・）
- ・赤ちゃんと暮らすための部屋のレイアウト、危険箇所の検討と改善点

家の中のどこに何があるかご存知ですか？産後クライシスと妻の「仕事増やされた感」

ポイント：子どもを迎える準備を主体的に行う。

その3 やはり出産とは命がけの場面

仕事と命、趣味と命、飲み会と命、これから生まれる命のことを真剣に考える態度は必要
お風呂は毎日、夫が洗っていますか？妻と子の命を守るために何をしていますか？

産後クライシスという言葉が広く知られるようになってきました。そうした対策は産後からだけでなく、産前が重要であると考えられています。妊娠中の助走期間を通して、夫婦がお互いに愛情や感謝の伝え合いを意識すること、加えて、話し合い、情報を共有し、意見を交換する関係性を作り上げていくことが、子どもを迎える何よりの準備になるように感じています。

2. 出産後の子育て大作戦

その1 父親に知っていてほしい、4ヶ月くらいまでの母親の心身の特徴と変化

ホルモン分泌の変化、睡眠リズムの変化、結果がすぐに出ない子どもの育児と「わからない感」

→①身体の不調、②イライラ、③外出不安や孤独感、④子どもへの関わりに対する戸惑い

もっと当たり前に「子育てひろば」や「一時預かり」を活用する社会へ。

一時預かりの金額、半日 2000 円～1 日 4500 円など園により異なる。

我が家では家計の中にはじめから一時預かりの保育料を想定し、月数回利用していた。

その2 夫でもあり、父親でもあり、社会人でもあるということ

夜中も数時間おきに起きる赤ちゃん。母親である A さんは起きて授乳など対応します。父親の B さんはその時いつも眠っています。ある日、B さんは、夜中に子供が泣く声で、時々目が覚めることもあるので、別室で眠りたいと提案してきました。

→夜間の授乳に対し、夫婦でどのように対応しますか？家庭はストレスなくゆっくりするところ？

初めての育児にとって、夫婦のコミュニケーション不足と育児に対する夫婦の期待度の差は大敵です。特に、感謝されないことに苛立つ父親の「～してあげている」という態度が、また夫婦間の満足度を低下させていってしまう悪循環を招いています。

育児という初めてのことに對し、夫婦が安らげる関係として機能することが、家族の新しい絆のためにも大切だろうと考えられます。

ブレイクタイム 過去の参加者からの質問から一子育てに関わる費用に関する話ー

- ・オムツ代（月 5000 円！？）やミルク代（月 10000 円！？）など。
- ・保育料・・・3 歳以降は無償化の方向へ。0 歳から 2 歳児は保育料がかかる（所得により保育料は異なります）
- ・習い事など・・・通う系のものは月 7000 円前後が多い。通信教育は月 2000 円前後が多い。

3. 子どもと遊ぼう・伝えよう！～楽しい思い出と夢が持てる社会に～

- ・子どもと遊ぶ時間は要注意！夜は避けて、遊びの前にまずは生活習慣。

日本は子どもの遅寝大国。1 歳ごろからは 21 時までの就寝を心がけてほしい。子どもの心身の不調に影響することがあります。

- ・子どもが自分の力でお座りできない時に、椅子に座らせないでほしい。内蔵圧迫につながる可能性があります。
- ・今の子どもたちは、私たちの子ども時代より遊びがずっと少なく、活動量がとても少ない。子どもが自分で移動できるようになってきたら、たくさん動く遊びを保障するための方法を各家庭で検討してほしい。
- ・子どもにとってうれしいこと

→眼差しを向けてくれること、一緒に遊んでくれる、教えてくれること

※スマホとの付き合い方が問われる子育て（子どもと遊ぶ時や寝室にスマホを持っていく??）

授乳中のスマホに注意。夜間用に持ち運びできるルームライトなどがあると便利。