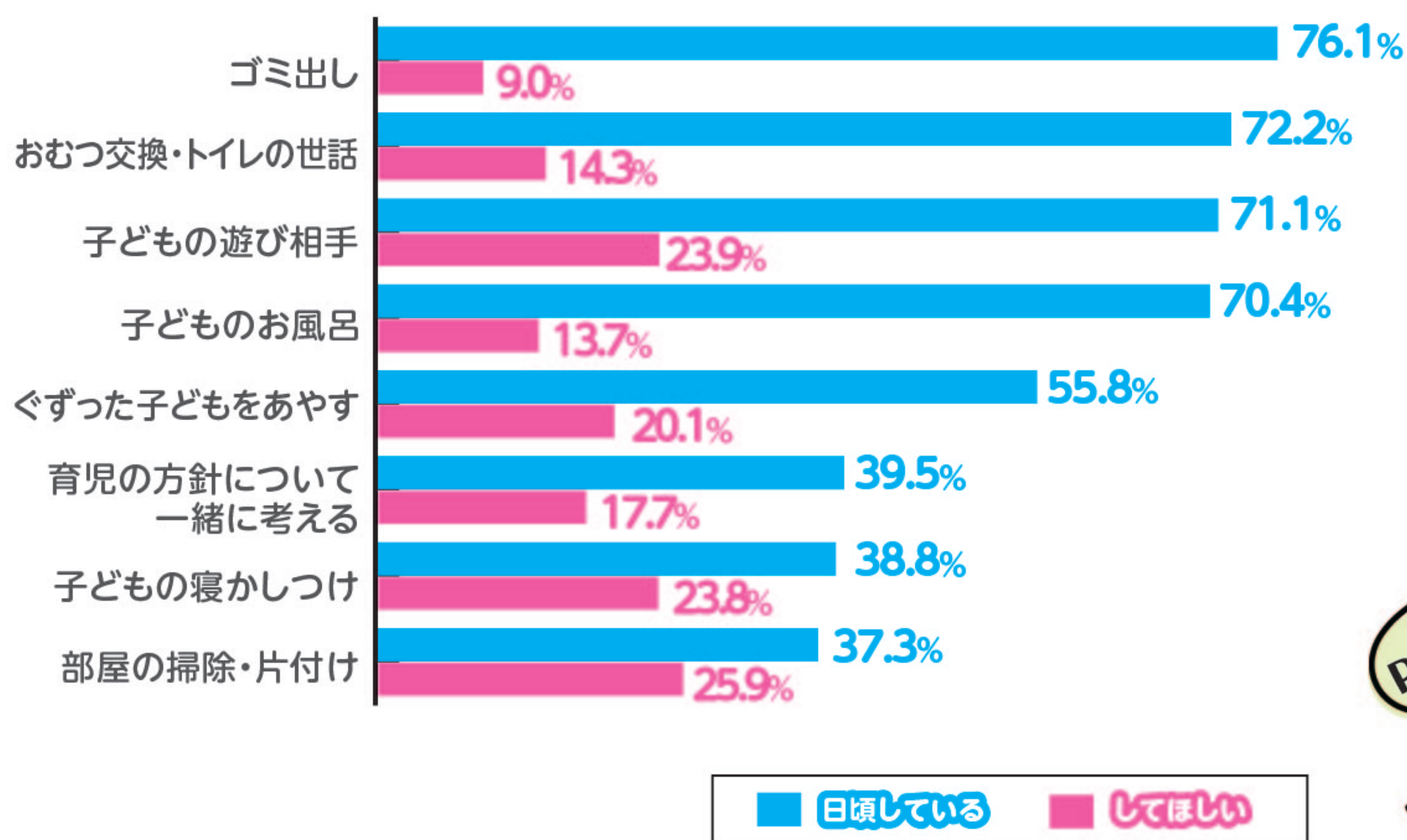


1 ママパパのコミュニケーションがとっても大切

問 パパが**日頃している**育児・家事 / パパに**してほしい**育児・家事は何ですか？



➡ 他にもこんな声がありました

休日に家事を引き受けてくれます

早く帰ってきてくれると嬉しい！

子どもの発熱、保育園からの呼び出しなど
急な対応を協力したい

出来る人が出来ることをしています

育児や家事について2人で
ゆっくり話し合える時間を持ちたい…

POINT!

家事や育児に関する考え方は人それぞれ。
だからこそ、夫婦で話し合うことが大切です。

問 ママパパに聞きました！
より良いコミュニケーションを取るために、より良いパートナーの話の聞き方は？

◎ GOOD!

- 前に話したことを覚えている
- 目を見ながら口を挟まず頷いて聞ける
- どんな気持ちか確認しながら聞ける
- 否定せず最後まで話を聞ける
- 解決策を一緒に考えてくれる



✕ NG!

- 何かをしながら話を聞く
- 「○○だからダメなんだ」と指摘する
- 「要するに」と話を切り上げる
- パートナーの親と比較する



POINT!

話の聞き方・気持ちの共感を意識することで
パートナーとのコミュニケーションが円滑になるかも

見えてきたこと

核家族化や共働きによって、ママパパだけの育児・家事となり、夫婦共に忙しい家庭が増えています。ママとパパが意識的に一緒に過ごし、今日の出来事を話したり、2人でホッとする時間を作ったりすることで、お互いの考えや気持ちを伝えあうことが大切です。具体的な育児・家事の方法や、お互いの頑張っている所を言葉で伝えあえると良いですね。また、家族だけで補えないことは、支援制度※などを活用してみましょう。

※相談先は6ページへ

保土ヶ谷区の取組

母子手帳交付時の面接、両親教室など、子育て中の夫婦のコミュニケーションの工夫について考える機会を妊娠中から提供していきます。また、よりよい家族計画のポイントについての動画を作成しお伝えしていきます。