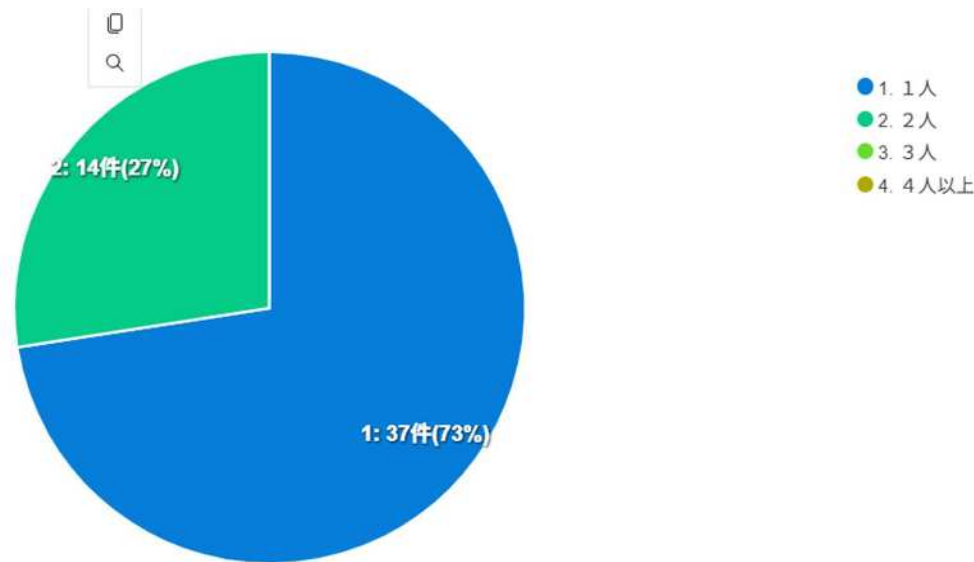


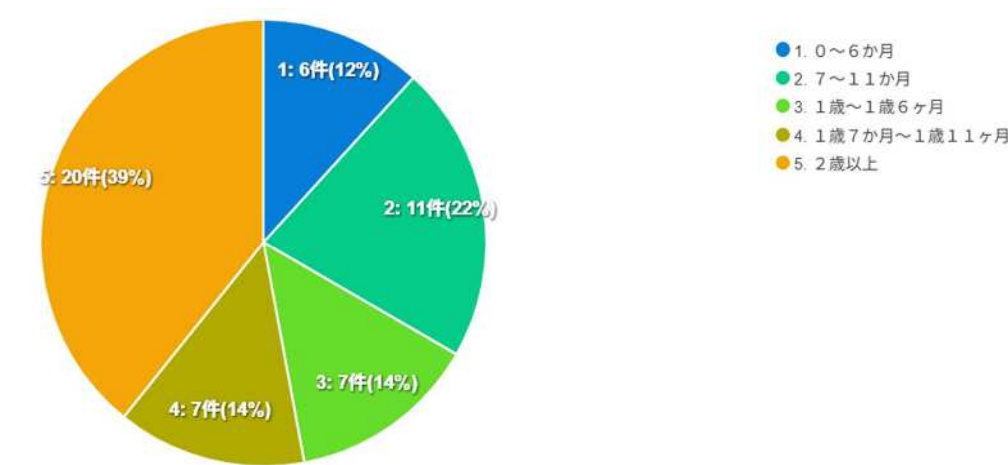
子ネット通信 115 号 お父さんアンケート結果

区内地域子育て支援センター利用者の方を中心に、全 51 件のご回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。なお、記載項目については、極力、回答者の皆様の声を原文のまま掲載させていただいています。

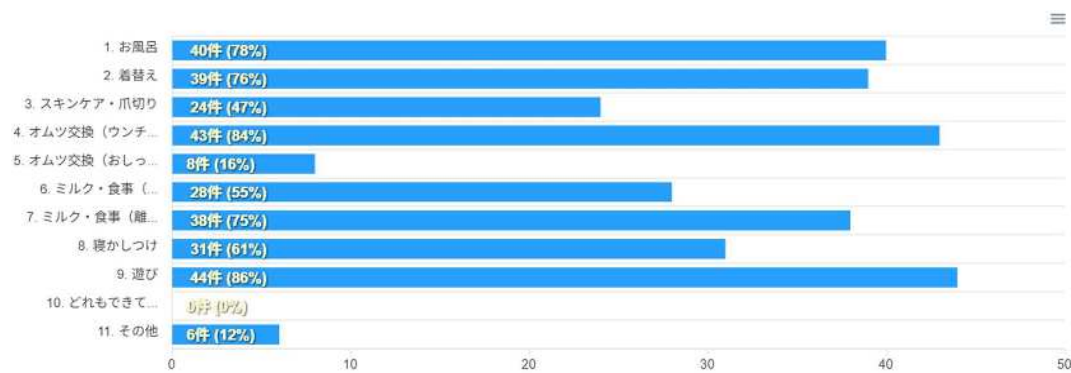
Q1 お子さんは何人いますか



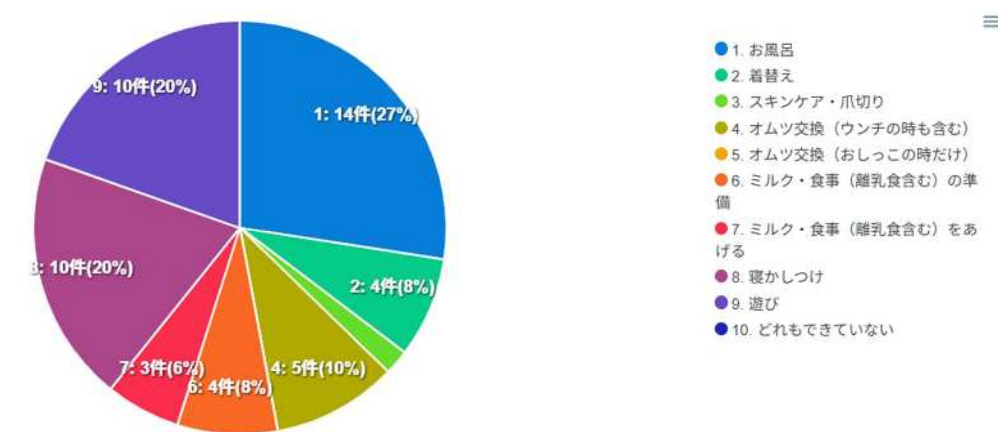
Q2 お子さんは何歳ですか？(お子さんが複数いる場合は一番下のお子さんでお答えください)



Q3 お子さんのことでいつもしている事は何ですか(複数選択)



Q4 普段する育児で一番得意、一番やっていることは何ですか(1 つだけ選択)



Q5 家事分担や子育てで普段心掛けていることはありますか？

- ☐ 感謝や日々の振り返りなど
 - ✓ 単身赴任で週末しか家にいないので、妻を最大限リフレッシュしてもらえるように、妻の1人の時間を作る。
 - ✓ “仕事の都合等で育児をできず任せるときは、必ず「ありがとう」を伝えるようにしています。また、毎週時間を決めて夫婦で家事や育児の振り返りをしていて、お互いに伝えたいことを伝えるようにしています。
 - ✓ 常に落ち着いて冷静に対処する。
 - ✓ お互いに仕事をしながらの家事・育児であるため、夫婦助け合いながら、気が付いた方が自主的に行うように心がけています。
 - ✓ 感謝の気持ちを持って行う

□ 家族時間や一緒に過ごす工夫など

- ✓ 家族全員が楽しめることを優先しています。
- ✓ 平日の昼間は妻には子供と遊んで欲しいと考えており、そのために朝の出勤時間を遅らせて食器洗いや子供の身支度などを自分が担当しています。
- ✓ 家事の負担はできるだけ減らしたいと考えており、乾燥機付きの洗濯機・乾燥機能付きの食洗機・全自動調理器・ロボット掃除機を導入しています。
- ✓ お出かけ先の情報収集を日頃行い、子供も大人も楽しめる場所を探して休日の外出をできるだけ多くしています。
- ✓ おもちゃや子供用の書籍の情報収集を日頃行い、闇雲に子供に買い与えるのではなく、自分も欲しいと思えるものを買うようにしています。
- ✓ 最近心がけていることとして子供と2人の時間は極力(完璧ではない)携帯をいじらない、食事中はテレビを見ない(完璧ではない)ようにしています。あと、息子も 3 歳になってお話ができるようになったので今日保育園であったこと等を聞くようにしています。
- ✓ 子供と遊ぶことを積極的に行う
- ✓ 家事分担では力や体力が必要な家事を優先的にしている(ゴミ捨てなど) 子育てでは子が楽しんでもくれるようにパパママで一生懸命遊ぶようにしている。
- ✓ お互いの得意分野を補完し合う関係性を心掛けています。

□ 負担の配慮や環境づくり

- ✓ 妻が負荷を溜め込みすぎないようにしています
- ✓ 妻ファースト。妻の負担がかからないように、意見を尊重し、気持ちを押し量る。
- ✓ 妻も仕事をしていて忙しいので、できるだけ高速にやる
- ✓ 妻の負担が少しでも軽減できるようできることは全部やる
- ✓ 共働きのためお互いの業務が繁忙の際は家事子育てを助け合い。
- ✓ 妻の負担にならないように家事をするようにしてます。
- ✓ 奥さんの機嫌を損ねずに安定した精神状態でいてもらうために、率先して家事育児をすることです。
- ✓ 妻の負担を極力減らせるように、早起きをしてできるだけ家を整えておく。妻のやりたい事をたくさんできるようにする。
- ✓ 自分ができる母乳以外の育児、家事全般は母親になったつもりで取り組んでいます。
- ✓ 妻が、明るく楽しくにこにこしていられるように心掛けております
- ✓ お風呂掃除やトイレの掃除等汚くなるところの掃除は自分がやる。
- ✓ 基本的に子供の世話は妻に対応してもらい、掃除やゴミ出し等の汚れる作業は自分がやるようにしています。
- ✓ 可能な限り自分が家事をやるように心がけている。その分育児をママに頼ってしまっており、ママ自身の休みを確保出来ていない。その為、自分の仕事が休みの日にママのオフの日を作れるように勉強中。現状 5 時間のワンオペは出来るようになった(つもり)。

- ✓ 以下のようなことは妻をイラつかせるのではない
 - ・子育てや家事を「手伝う」という言葉を使う
 - ・自分(父)が体調不良のときに妻の前で体調が悪そうな素振りをする
 - ・子供が食べないからといって妻の作った離乳食に醤油を垂らすなど味を変えようとする
- ✓ 夫婦共働きですので、極力妻にだけ負担がかからないように可能な限り家事に介入するようにしています。

□ 役割など

- ✓ やれる人がやる
- ✓ やれる大人がやる
- ✓ ギブアンドテイク
- ✓ なるべく怒らず、時間が掛かっても物事をやらせる事。
- ✓ お手伝いではなく、責任を持って実施すること
- ✓ 優しさと厳しさ
- ✓ 平日は仕事で家事・育児ができないため、休日はなるべく育児するようにしている。
- ✓ 母乳での授乳以外で、妻しかできないことを作らないこと
- ✓ お互いに疲れを正直に共有できること
- ✓ 上記の際、すぐに交代できること
- ✓ 夜当番等の子供次第で柔軟な対応が求められることは、ルール(シフト 等)をしっかりと事前相談しておくこと
- ✓ 妻から指示されないでできることを増やすこと
- ✓ 明らかに改善が望める場合を除いて、家事も育児もなるべく「妻流」に寄せること
- ✓ できる範囲でやる
- ✓ 料理、食器洗いなど、家事の分担では、妻に負担が偏りすぎないようにすること、どうしても負担が偏ってしまう時には落ち着いた際妻にリフレッシュをしてもらうこと、を意識しています。また子育てでは、子供の個性を尊重することと周囲との協調性を身につけてもらうことを意識して、接しています。
- ✓ やれる時はやる。出来ることをやる
- ✓ 仕事を早朝から始めて早く切り上げ、帰宅後に子供との時間を設けることを心掛けている。また、お風呂、スキンケア、着替え、ねかしつけ、を担当することで、子供とのスキンシップを図りつつ、妻の家事・育児負担が増えないように配慮してる。

Q6 育児についての心配・悩みはありますか

□ 成長や体調

- ✓ 兄弟喧嘩が激しくなってきたり、強く叱ろうかどうしようか悩む
- ✓ 保育園に行っておらず、主に家で過ごしていて子どもの発育に問題がないのか、何かアクティビティをした方が良いのか分からず心配です。
- ✓ 下の子が上の子と比べて成長が遅い気がする

- ✓ 子供の発育が通常よりも遅いと感じており不安だったが、支援センターの先生とお話する中で安心することができた
- ✓ 病気になると心配
- ✓ 5歳だが、まだ夜のオムツがいっぱいになる。
- ✓ 子どもがしっかり育つか心配
- ✓ 離乳食でアレルギーがでないか
- ✓ 寝る時にうつ伏せになつても窒息しないか心配
- ✓ 爪切りが難しい
- ✓ 一人目なので、発達が遅いのかわからない。
- ✓ 痙攣を起こしたりしている時、私では落ち着かせることができない場合が多い。

□ こどもとの関わり方、父の頼られにくさ

- ✓ 妻と同じようにしてもうまくできないことが多い。
- ✓ よく子供から自分ではなく妻に寝かしつけなどをしてほしいと言われることです。
- ✓ 子どもとの時間が少ない
- ✓ 自分の時間がない事。
- ✓ 悩みと言うほどではないですが、起きてる時間どんなに楽しく私と遊んでいても寝かしつけだけはママを凄く求めることに不思議に思うことがあります。
- ✓ もう子供が大きくなりましたが、子供が小さいときは母＞父の順位が強く、妻の外出時は子供が暴れて大変でした。子供の体調も、とくに一人目のときはもしものことがないかと心配になっていました。未経験のことばかりで安心の基準もないため、不安に感じるが多々ありました。
- ✓ 同い年の子どもの1日の生活リズムなど、気になることが多いが、聞く相手がなかなかいない。
- ✓ 妻より育児がスムーズにできない、子供が懐いてくれない等は初期の頃はありました
- ✓ 母乳を出すこと以外できるように頑張ってきたが、妻じゃないと子供がぐずる時があり、力になれないことがある。
- ✓ パートナーが抱っこしないと泣き止まないときがあり寂しい。
- ✓ 情報収集が苦手、自分は朝が苦手で離乳食は妻にお任せしてしまう
- ✓ 妻にしか対応できないこと(寝かしつけなど)ができてしまい、妻の体調不良や急な仕事がある時が心配 妻に時短してもらっており、負担が大きくなってしまっていると感じている
- ✓ 怒られないか不安になる。
- ✓ 離乳食の献立や事前準備にあまり時間を割けず、妻に負担をかけていることが今の一番の悩みです。
- ✓ 育児の大変さを目の当たりにして、ママがいつ倒れてしまうかが心配。

□ 支援体制・お金・生活基盤

- ✓ オペレーションが大変。親のサポートがないため、妻となんとかやりきるしかない。行政に頼ると言っても日中しかサポートがない。他、妻が知らない人に頼むのはリスクと言われる。

- ✓ 子育てはないですが、妻の機嫌に波があり、睡眠を多くとってもらうように週末はたくさん寝てもらうようにしています。
- ✓ 体力回復が間に合わないないです。
- ✓ 日々充実しています。ただ、保育料や子どものケア用品、おもちゃ、教材などお金がかかりすぎているのが辛いです。お金の心配が尽きません…。”
- ✓ 家がずっと賃貸。子供が小学校に入るまでに購入して長期間住む場所を決定したいけれど、どこも高くて手が出ない
- ✓ 妻が自分に当たりがきつくなった。
- ✓ 妻が専業主婦のため、普段から子供と一緒にいる時間が長いことから、羨ましく感じる。また、離乳食作りは全て妻にお願いしているため、離乳食作りに関して育児レベルに差ができてしまっていると感じる。
- ✓ 怪我や病気を未経験なので、「もしかかったら…」という不安が常にある
- ✓ 支援センター等の遊び場が土日祝の営業が限定的
- ✓ パパ同士の交流の場が限定的
- ✓ 将来的な保育園の枠の少なさ
- ✓ 子育てについて相談できる人がいない
- ✓ 夫婦が体調不良の際手助けを頼める人がいない
- ✓ 休みの日に連れ出してあげたいが思うように出来ていない
- ✓ 親にとってはとてもかわいい子なので防犯対策が必要と感じるが何からやって良いかわからない
- ✓ 子供は体力がついてゆくが親は衰える方向にありケガ等させないか
- ✓ 親は適切なタイミングで成長の支援ができていいのか
- ✓ 病気になったりすると、どう対応して良いか分からず、心配になってしまう

Q7 夫婦の役割分担についての葛藤・悩みはありますか

□ 悩み、難しさ

- ✓ 主に日中の家事や育児は妻にお願いしていますが、夜や休日等に予定が入ると妻の負担が大きくなり、どのようなバランスで分担するのが良いのか悩みながら試行錯誤しています。
- ✓ できる時はなるべくやるようにしているが、妻からは常にそれ以上を求められており、仕事も残業まであり板挟みになっている。
- ✓ どこまで家事分担をすればいいのかわからない
- ✓ 嫁からもっと家事をやってと言われる事。
- ✓ 人手不足。大変。ただ相対評価ができないので、これが普通かも思ったり。
- ✓ 休日は子供と積極的に遊んだり、家事をするようにしているが、物足りないと妻に言われることがあり、周りのお父さんはどこまでやっているのかが気になる。
- ✓ 仕事と家事の両立が難しいです。
- ✓ 分担しているものの、妻でないと子供がぐずってしまうので、妻の負担が多くなりがち。

- ✓ 自分の方が年収が高いが、妻の方が「休みにくい」仕事をしている。子供が体調不良のときは自分もよく仕事を休んで子供の面倒をみるし、自分の方が家族の財布に貢献しているのに、それが当たり前のことのように扱われ、妻の方が「重要な仕事をしている」ように振る舞われるときにやるせない気持ちになる。
- ✓ 仕事で日中家にいないため、帰ってから子供の対応や洗濯物対応を担当している。仕事をバリバリこなしたいが、早く帰らないといけないことに悩んでいる。今は朝 6 時から仕事している。
- ✓ 家事/育児共に「自分の方がやっているのでは」と感じられるレベルでやっとやや公平に近づく水準だと肝にとどめておく
- ✓ 夜当番の際に子どもが夜通し寝をすると、朝当番の妻に負担が寄っているのではないかと心配になる
- ✓ イライラしてしまう
- ✓ 仕事で連日帰りが遅く、あまり平日は子育てをサポートできない
- ✓ 基本的に妻が対応してくれており、申し訳ないなあと思う。
- ✓ 自分が出来ることは積極的に実施するようにしているが、妻から怒られることが多く上手くできてないように感じる
- ✓ 重い仕事がある時、仕事に集中したい時もいつも通りの育児や家事をする必要はあり、バランスが難しい
- ✓ 負荷がどうしても妻に偏りがちになってしまっており、裏でどう思われているか不安。
- ✓ 可能な限り自分が育児をやっているつもりだが、ママの求めるレベルまで出来ていない為、なかなか育児を任せてもらえない。その為、ママの負担が減らなくて満足いく結果になっていない。

□ 方針や割り切りなど

- ✓ 外遊びやお散歩は自分が積極的にするようにしている。
- ✓ 現状、多めに家事を担当している。来年子供 2 人とも幼稚園に入った際に、平日昼間の妻の自由時間が増えるが、今の家事分担から変更するのが悩ましい。
- ✓ なるべく子供と休みの日は接する
- ✓ 体力のいる遊び方は父がするようにしている
- ✓ とくになし。妻は毎日出社、私は出社と在宅のハイブリッドのため、日によって夫婦の連携が変わりますが、密にコミュニケーションをとって分担しています。
- ✓ 役割分担はしていても、お互いにフォローし合えるように意識している
- ✓ 基本的に夜のご飯は妻にお願いをして、他の家事をやるようにしている。
- ✓ 妻と相談して、役割分担できていると思う。それでも妻の方が大変そうで、助けになりたい。
- ✓ 分担というよりは一通り妻が居なくてもできるように頑張ってます
- ✓ パートナーの睡眠時間を確保するため、極力朝ごはんは自分があげるようにしている。
- ✓ 平日フルタイムで働いているので、子供と関わることの出来る平日夜や休日の時間に多く接するようにしています。

□ 特になし、という意見も数件ありました。

Q8 リフレッシュ・気分転換のためにしていることはありますか

□ 一人時間・趣味

- ✓ 子供と遊ぶのがリフレッシュ
- ✓ 週に 1 回、仕事のあとにテニスをしています。少しだけ育児と家事から離れて身体を動かせるとすっきりします。
- ✓ 犬との散歩の時間。
- ✓ 自分ひとりの時間を作るようにしている。
- ✓ 1 人の時間を作るようにしている、奥さんも作れるように協力する
- ✓ 出社時間中や家族の就寝後に好きな映画やゲームを楽しんでいる。
- ✓ お酒を飲む
- ✓ ときどき義両親が来たときに休む
- ✓ 好きなことをする時間を作る
- ✓ 趣味の時間をつくる
- ✓ 1 人でテレビやお酒
- ✓ 時間が無い。
- ✓ 夫婦で月 1 回づつ、フリーデー(1人時間)を設けるようにしています。その時間に趣味に費やしたりや友達と遊んだりすることでリフレッシュできています。
- ✓ 筋トレをする
- ✓ 子供が寝たあとに動画を飲んだり、お酒を飲むこと。
- ✓ 特にない。
- ✓ 1 人になる時間があると、出来るだけ出掛けるようにしている
- ✓ 出張で一人になる際リフレッシュできるが、たまには一人でリラックスしたいと思います。言えないけど。
- ✓ 子どもと遊ぶ
- ✓ 妻に休日をあげている(いらないと言われる)
- ✓ ママの自由な時間を取ってもらうようにしている。(美容院や飲みに行くなど)
- ✓ 一人の時間を作るようにしてます
- ✓ ジムに行く
- ✓ 通勤時間のスキマ時間に好きな動画等を観ています。
- ✓ 子供と一緒に早めに寝て、早朝 1 人で起きてゲームをする
- ✓ パートナーに協力してもらい、趣味のフットサルに行く時間をつくっている
- ✓ 趣味を楽しんでいる。
- ✓ YouTube で大谷翔平選手の活躍を見る。クラブミュージックで気分を上げる。
- ✓ 子どもの昼寝中になるべく夫婦 2 人で映画を見たり、(簡単な)ビデオゲームをしたりすること
- ✓ 月次で共通の友人たちを招いて交流すること
- ✓ 子育てイベントへの参加や支援センターへの来所を積極的に行うこと
- ✓ 子どもの夜就寝後、夫婦で気軽に雑談する時間を設けること

- ✓ 筋トレ
- ✓ 以下をやっています。
 - ・良い香り(石鹸系)を日用品で取り入れる。
 - ・好きな音楽を聴く。
 - ・仕事の休憩時間に目を閉じて休む。
 - ・極たまに、1人で外食やマッサージ利用。
- ✓ 睡眠
- ✓ 子どもと一緒に子供向け番組を視聴する
- ✓ 子供と妻が寝た後に自分の時間を作るようにしている
- ✓ 1人の時間を大切にする(会社までの通勤時間など)
- ✓ 出社して仕事をしている時は仕事に集中できる。

Q9 お子さん・パートナーと過ごしていて楽しい／幸せと感じる瞬間はありますか

□ こどもの笑顔や寝顔、成長

- ✓ 子供がパパを頼ってくれるとき
- ✓ 子供の成長を感じる時。
- ✓ 子供の成長を感じた時
- ✓ 笑顔や満足そうな寝顔が見れた時
- ✓ 子供ができないことに挑戦してできるようになった時
- ✓ 笑顔・かわいい
- ✓ 息子の笑っている姿や寝顔を見るときがとても幸せです。
- ✓ 仕事で疲れて帰って来た時、寝顔を見た時。
- ✓ 子どもの楽しんでいる姿を見ている時。イベントなどで家族みんなで楽しめている時。
会話が成り立っていると感じた時。
- ✓ ありきたりの感想ですが、子供が楽しそうに笑っている瞬間が何よりも幸せに感じます。あとは、月齢に応じたイベントや保育園の運動会に参加するなどした時に子育てをしている実感が湧くと同時に幸せに感じます。
- ✓ 子どもがニッコリ笑った瞬間
- ✓ 子供もの成長。毎年、思い出写真を使ってカレンダーを作っており、カレンダーを見て成長を実感しています。
妻の誕生日はランチデートで美味しいご飯でお互いの労い。
- ✓ 子どもの笑顔、とにかく可愛い。
- ✓ 寝かしつけをしていて、先に寝ている娘の顔を見ている時に幸せと感じる
- ✓ 子供の笑顔、寝顔、新しい言葉、新しい仕草など、毎日幸せを感じています。
- ✓ 子供の笑顔や寝顔を見る時
- ✓ 子供が日々新しいことができるようになるのは嬉しい。自分が仕事で落ち込んでいるときも子供はそんなこと関係なく笑顔で走り回っているのがありがたい。

- ✓ 子供が自分を見つけて喜んで向かってくる時
- ✓ 笑ってくれるところ。

□ 家族で過ごすこと、外出など

- ✓ 家族で出掛けて子供が楽しそうにしているとき。
- ✓ 家族みんなで他愛もないことで和気あいあい笑顔で笑っている瞬間が楽しいです。時には、疲れると感じることがありますが、それをすっ飛ばすぐらい元気にさせてくれます。
家にいる時も外にいる時も幸せです。
- ✓ 子ども同士で遊んでいるのを一緒に見つめるとき。
- ✓ 家族でお出かけ
- ✓ 外で遊んでる時
- ✓ 旅行の時
- ✓ 保育園行事に参加している時
- ✓ 基本子供が楽しんでいる時
- ✓ 日常の楽しい感じや笑顔を見ると幸せだなと感じます。
- ✓ 一緒に布団で遊んだらしている時や、自分の両親と遊んでいる時は幸せと感じます。
- ✓ 日常が幸せです。
- ✓ 一緒にお出かけしたり遊んだり何か時間を共有してる時
- ✓ みんな揃って笑顔で過ごしているとき。
- ✓ 子どもが満面の笑みを向けてくれること/声を出して笑ってくれること
- ✓ 妻と映画/ゲーム/雑談を通じて笑い合えること”
- ✓ 子供と妻が笑っているとき
- ✓ じゃれあっている時
- ✓ 家にいる時も外にいる時も幸せです。