

わたしたちのワークライフバランス

令和2年度 第6回
最優秀賞

我が家のパパ

きっかけは…

次女の妊娠中に切迫早産で2ヶ月弱入院

↓
夫が一人で家事育児を担うことに！
家事育児の大変さを身をもって実感

↓
パパの意識が大きく変わった！

↓
1日の全てにおいて
夫婦ともに協力するようになる

1日の流れの一部を紹介！

<我が家の朝の様子>

家事・育児

6:40



夫 保育園にもっていくものを用意
食器の片づけ、朝食作り

妻 子どもを起し、身支度を整える
朝食ができるようにテーブルの準備

7:40

夫 朝食後、テーブル、床などの片づけ
(洗い物、ゴミ出しの準備)

妻 子どもの身支度の続き



8:00

夫 保育園への送迎後、出社

妻 食器等片づけ後、出社



役割分担を決めていなくても、負担が偏っている感じはなし。

「できるほうができることをやる」

というスタンス！

パパが日ごろ行っている家事・育児

- おむつ交換
- ミルクや離乳食をあげる
- 料理
- お風呂
- 掃除洗濯
- 絵本等の読み聞かせ
- 妻の相談相手
- 勉強やマナーを教える
- 屋内遊び
- 屋外の遊びやスポーツ
- 自然体験
- 子どもの相談相手
- 保育園に毎朝送る

こんなことしています！

●ご飯作りとは…！

献立を考える、買いものをする、料理をする、後片付けをするといういくつかの工程をふんでなりたつもの。

我が家では、冷蔵庫のストックがなくなればホワイトボードに書き込むシステムになっているが、夫も徹底してくれている。



友人家族を招いたときに得意料理の瓦そばを提供した

●妻や子どもたちとのかかわり

お互いにリフレッシュする時間は制限せず、どちらかが自由時間をもったときは、相手にも自由時間を与えるように自然となっている。それができるのも夫に安心して任せられるからこそである。



休みの日は、子どもたちを連れていろいろな場所へ出かける。保育園の参観日や運動会などの行事もほぼ100%参加！

ママからのひとこと

一番ありがたいのは、夫に残業がある日でも必ず一度帰ってきて寝かせるまで家にいてから残業に行ってくれることです。19～21時に家に夫がいてくれるのはとても助かります。夕飯やお風呂のワンオペは本当にしんどいです。そのコアタイムに夫がいることで精神的にも体力的にも本当に楽です。子どもが寝るまでに全ての家事を終わらせることができるので、夫婦ともにそれぞれ自分の時間をもつことができます。

