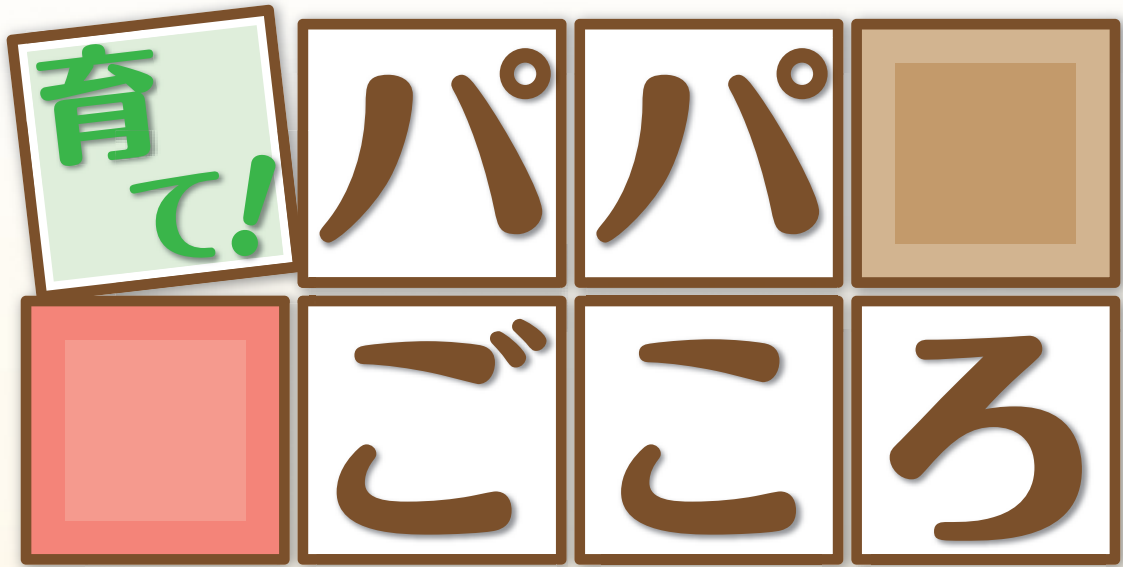


父親になる人、父親になった人、父親を応援する人のためのガイド



子育ては
楽しい!?

パパに
なったと
感じたのは
いつ?

どんな
父親に
なりたい?

妻は
どんなことを
考えているの
だろう?

父親って、
何?

みんな
どうしているの
だろう?



子育てをしている
お父さんの気持ちは、
案外複雑。
お父さんの声を
きいてみませんか?

甲南大学

人間科学研究所
Konan Institute of Human Sciences

子育てって楽しい!! 「父親」って楽しい…!?

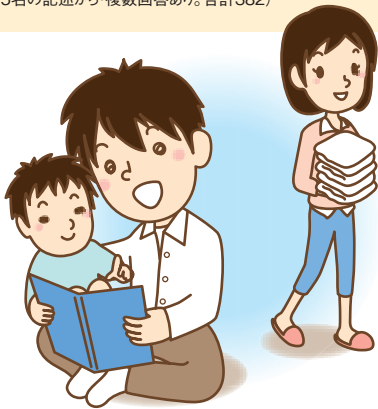
どんなことが楽しい?*3

調査によると、およそ9割のお父さんが毎日の子育てが楽しいと答えています。その内容を見ると、たくさんのお父さんが子どもとの関わりの中で楽しさを感じています。他にも、「子どもならではの新鮮な見方に驚いたり、笑ったりできる」という思わぬ発見や、「子どもの成長を通して、自分の成長を感じることができる」という自身の成長・変化など、子どもと関わることで見てくるお父さん自身の内面に注目した回答もありました。

子育てで楽しいこと ベスト5

| | |
|----------------------|-----|
| 子どもの成長・変化..... | 158 |
| 笑顔・笑い声・嬉しそうな様子..... | 38 |
| 言葉・会話・コミュニケーション..... | 37 |
| 一緒に遊ぶ..... | 28 |
| 子どもがいるだけで・全部..... | 19 |

(275名の記述から複数回答あり。合計382)



楽しいとは言うものの…

「お父さんはいいとこどりばかりして」という声がか聞こえてきそうですが、お父さんには「父親」だからこそ抱く複雑な思いがあります。日常的に体験する「母親との違い」はその一つと言えるでしょう。

ふと母親がうらやましくなることも… 父親はいつも2番手…?!*2

「父親は母親に勝たれへんよな、絶対。包容力、優しさ。パパがいなくて子どもが泣くことない」

「子どもが小さい頃は父親がいなくても生きていける」

「子どもにとってすごく困った状況のときは、必ずお母さん」

「おっばいは必殺技ですから」

「父親ってほんと…何やねんって…」

いろいろある!

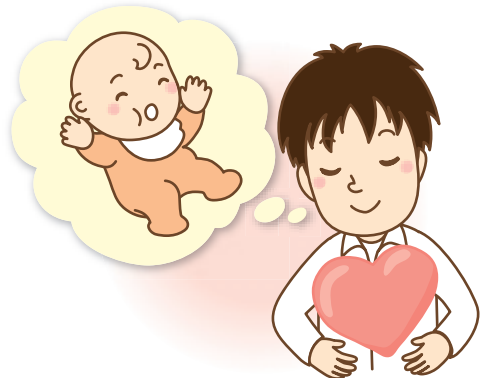
「お父さんの気持ち」…

子育てに関して、お母さんの影に隠れてしまいがちな「お父さんの気持ち」。そんなお父さんの気持ちに注目してみませんか?

「お父さんになる」実感って…?理想の父親って…?父親になったら仕事や家族とのつき合い方も変わってきますよね。

そもそも「父親」って…?

そんな子育てにまつわるお父さんの実感や疑問について、甲南大学人間科学研究所の調査によって集められた声をもとにひとつひとつ考えていきましょう。



どんなふう “父親の気持ち” なるのだろう

子どもを、自らのおなかに宿し、出産を経験するママは、パパよりぐんぐん「親」の気持ちがふくらんでいくようです。それでは、そのチャンスがないパパにはどんなふう“父親になったな”という実感がわいてくるのでしょうか。

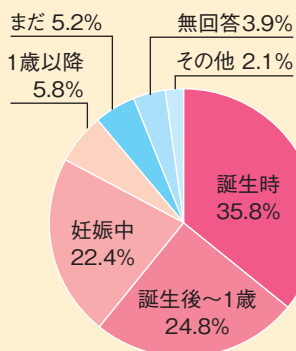
パパの気持ちになってゆくのは
1年越しでゆっくり、少しずつ*3
—やはり、実際に子どもが生まれてからの
時期が多数派

ママの妊娠中から実感が持てる人は約2割。やはり、実際に子どもが生まれ、子どもの存在を直接体感してからの人が大半のようです。

—子どもが1歳になるまでの時期には多くの
パパが実感。しかし、個人差が大きい

8割以上のパパが、子どもが1歳になるまでには実感を持つようです。とはいえ、時期は“妊娠中”・“誕生時”・“誕生後～1歳未満”の大きく3つに分かれており、個人差も大きいようです。

父親になったと感じた時期



「まだ」の人も
5%…



パパの気持ちになるきっかけとは*3

①わが子の存在を実際感じたとき

妊娠の判明・エコーの写真・胎動を感じたとき・生まれた瞬間・はじめて抱いたときなど

②ふだんの子育てで、子どもに関わったとき

おふろ・おむつ交換・授乳・ねかしつけなど

③子どもと気持ちが通い合ったとき

こちらの働きかけに反応したり表情が出てきたとき・笑顔を見たときなど

④子どもの成長を感じたとき

首がすわったとき・歩き始めたとき・離乳食になったときなど

⑤夫婦の生活スタイルから、子どもを迎えた生活スタイルへと変わること

母子が退院するまでの通院時・一緒に生活の開始時など

⑥家族や会社など、周囲に“父親”の立場・役割でふるまうこと

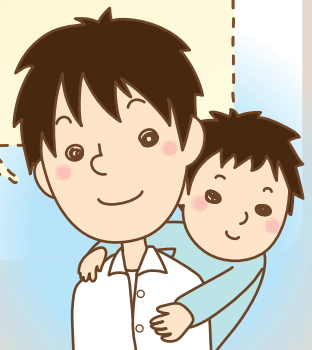
職場に報告したとき・親に連絡したとき、育児休暇をとったときなど

日々の暮らしの中に
きっかけは沢山
ありそうです

1歳以降にパパの気持ち わいてきた人の場合は…?

- 子どもが「パパ」と呼んだとき
- 子どもと会話したとき
- 成長を感じたとき
(歩き始めたときなど)

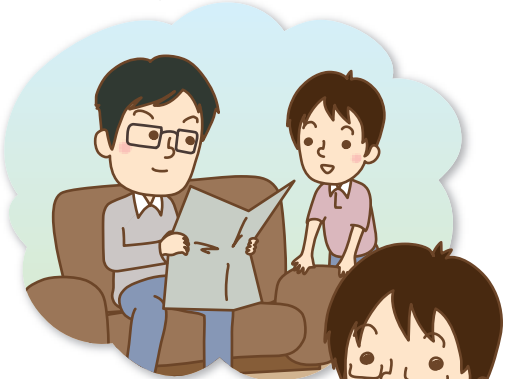
など



あなたはどんな父親になりたい？

あなたのお父さんは、 どんな父親だった？

あなたが小さかった頃の、自分のお父さんの姿を思い出してみましょう。



- 何時に帰ってきていたかな？
- 休日はどんなふうにご過ごし
いただろう？
- 何をして遊んでくれたっけ？
- 何か家事はしていたのかな？
- どんなどきに怒られていただろう？
- 一緒にどんな話をしたかな？



今の子育て中のお父さんとは、随分違うかも…？

今のお父さんがなりたい 理想の父親とは？*3

実は、「理想的な父親」のイメージを自分なりに持っているお父さんは半分に満たないのです。また、そのイメージを具体的に尋ねた結果をみると、一口に「理想的な父親」と言っても、様々な姿が思い描かれていることがわかります。

みんなの意見が一致するような、はっきりした1つの「理想のお父さん」像はないようです。

■「理想的な父親」のイメージ

| | |
|------------------|------------|
| 時に優しく時に厳しい..... | 20 |
| 相談できる・理解がある..... | 13 |
| 頼れる..... | 11 |
| 遊んだり一緒に過ごす..... | 10 |
| 自分の父..... | 10 |
| 手本・見本となる..... | 9 |
| 厳しい..... | 8 |
| あこがれ・尊敬される..... | 8 |
| 社会やルールを教える..... | 5 |
| 必要な時に助ける..... | 5 |
| 男性の先輩..... | 5 |
| 子どもと同じ目線..... | 5 |
| ずっと好きと言われる..... | 4 |
| 揺るがない・ぶれない..... | 4 |
| その他..... | 23 |
| 合計 | 138 |

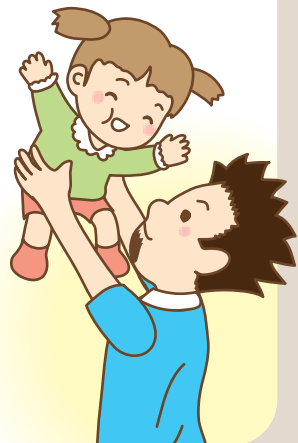
(130名の記述から・複数回答あり)

手さぐりしながら自分らしい 子育てを始めよう。続けよう。

胎動を聴く。産声を聞く。抱っこする。オムツを替える。子どもが笑う。夜泣きにつきあう。離乳食を口に運ぶ。歩きはじめる。ことばを発する……自分と子どもとの間に広がる、いろんな出来事・いろんな瞬間にまずは触れてみましょう。

1つの理想像を目指すのではなく、子どもの様子と自分自身の実感を手がかりにしてみましょう。失敗することもあるかもしれないし、考え込んで立ち止まることもあるかもしれません。

ママや周りの人たちと話をしながら、それでも続けていきましょう。型にはめず、自分なりに、自分らしく、やってみましょう。



仕事・家族との つき合い方を考えよう

働く人、夫、そして「父親」という 新たなポジション

子どもをもつと、「父親」という立場から、それまでとは違った世界が見えてきます。歩道の気づかなかった段差が、行く手を阻む大きなバリアに感じられたり、昨日できなかったことが、今日できるようになる驚きと喜びに胸をふるわせたり。小さな命を育む、かけがえのない経験に割くエネルギーと時間を惜しまないでください。仕事の世界では合理性や効率性を追求して成果を上げた人も、夫婦という大人の生活ではお互いを尊重して幸せにやってきた人も、同じようにうまくいくとは限りません。「父親」となるとはまた新たな、未知の世界へ分け入っていく経験なのです。

妻が「母親」になるとき、 妻から求められるものも変わる？

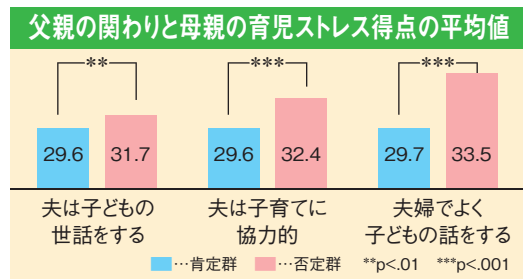
子どもが生まれると、妻はその世話にかかりきりで、自分だけ何だか取り残されたように寂しく感じることも多いものです。でも、「早く元の妻に戻って」などと期待してはいけません。家族に赤ちゃんがやってきたときに求められるのは、夫婦に加えて、「父親と母親」という新たなパートナーシップです。

父親のこんなかわりが 母親の子育てを楽にする*1

母親たちの語りからよく聞かれるのは、こんな言葉です。

「子どもと遊んでくれたり、ときには子どもと一緒に出かけて、私一人の時間を作ってほしい」
「少しの時間でもいいから、毎日の子育てについてや、他愛ないおしゃべりをしっかり聴いてほしい」
「『頑張ってるね』と気持ちのこもった言葉がほしい。そして、『ありがとう』と言ってくれたら」

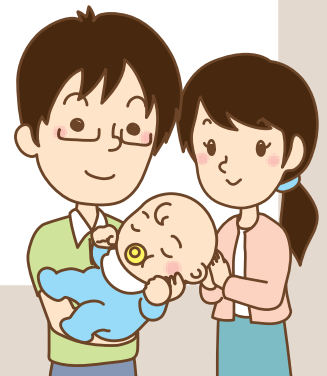
調査結果からもわかるように、母親の育児ストレスを軽減し、子育てにゆとりをもたらすのは、父親が実際に子どもの世話をすることだけでなく、母親の気持ちを受け止め、話を聴き、思いやる言葉を返すことです。大切なのは、親としての気持ちが通い合う、コミュニケーションなんですね。



ワーク・ライフ・インテグレーション

父親になったら、仕事や家族とのつき合い方を考え直すチャンスです。近年、ワーク・ライフ・バランスという言葉が注目されていますが、そこにはまだ「仕事と個人の生活を独立した別物と捉え、その調整を図る」という考え方が根強く反映されています。21世紀は、もう一歩進んで、子育てを職場でどんどん可視化し、仕事と家族や個人の生活をトータルに考えていく「ワーク・ライフ・インテグレーション」(仕事と生活の統合)の時代です。

「仕事に家庭を持ち込んではいけない」と、自分の生活に枠をはめていませんか?家族生活が豊かになれば、相乗効果で仕事への意欲や働き方の質も高まり、ひいては社会全体が、誰にとっても生きやすく、幸福なものになっていくはず。家族のために仕事を調整し、職場に子育ての話題を持ち込むことが当たり前の社会になってほしいものです。

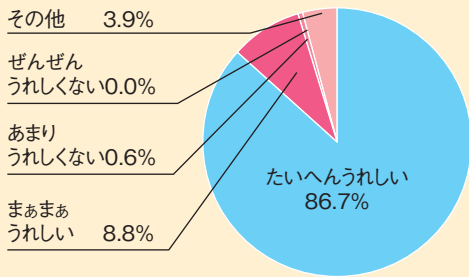


みんな迷いながら 父親になる

わが子との初対面。 そのとき、お父さんは?*3

はじめて子どもと対面したときの気持ちをお父さんに聞いてみると、「たいへんうれしい」という回答は86.7%にもなりました。一方で、「まあまあうれしい」(8.8%)、「あまりうれしくない」(0.6%)という回答も合わせて1割近くあります。

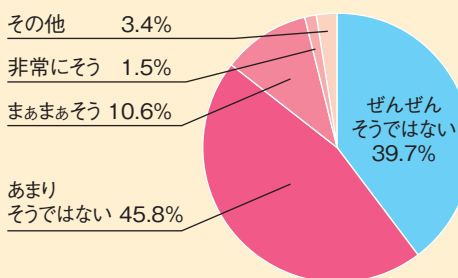
はじめて子どもと対面した時の気持ち



子どもができたとわかったとき、はじめて子どもを抱いたときについても、「たいへんうれしい」だけではなく、「まあまあうれしい」、「あまりうれしくない」と答えたお父さんたちがいます。お父さんの中には、子どもとの出会いについて「うれしい」だけではおさまらない微妙な気持ちもあるようです。

お父さんが子育ては大変だと感じるときは?*3

子育ては苦痛だ



子育てがはじまると、6割近くのお父さんは、子育てをしながら何らかの子育ての苦痛を感じることもあるようです。

お父さんが、子育てを苦痛と感じるのは、こんなときです。

- 時間がない・休みがない**
「毎日が忙しすぎて、自分の時間が全くない」
- 言うことを聞かない・しつけ**
「やはり、言うことを聞いてもらえない時は、しんどい」
- 思うようにならない**
「自分の思った通りの行動は制限される。ある意味仕方ないことだとは思いますが…」
- 泣く理由がわからない**
「赤ちゃんの時は言葉が話せないため、何で泣いているのかわからなかった事がしんどかった」

父親って何だろう…?*3,*4

子育てにおいて父親にしかできないことは「ある」と答えたお父さんは、65.2%いました。しかし、父親にしかできないことを具体的に挙げるのは難しいようです。お父さんの声を拾ってみると…

- 「具体的には言えないが…」
- 「何と限定できないが、生物の本能で、何か役割があるはず」
- 「それがわからないんですよね。あるんだと思います、僕は」
- 「まだ分からない。将来的には分かるかもしれない」



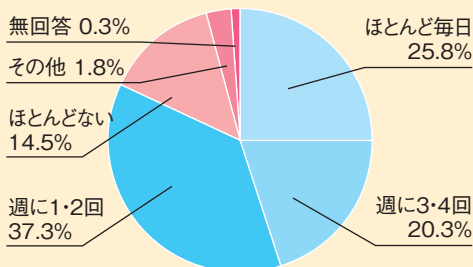
お父さんはふいに、「父親って何だろう」と考えることもあるようです。もしかすると、このような迷いの中から「父親の気持ち」が育ってゆくのかもしれません。

子育てを語ってみよう

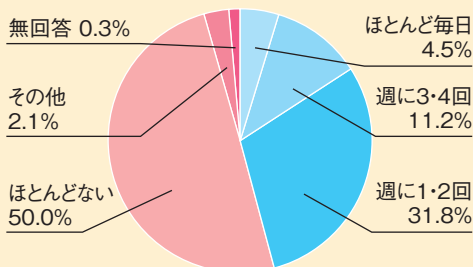
父親は子育てをあまり語っていない*3

半数のお父さんは「子育てについて知人と話をする」ことがほとんどなく、半数以上の人、夫婦間でもほとんど話さないか週に1、2回程度話すだけのようです。

子育てについて夫婦で話をする



子育てについて知人と話をする



子育ての世界は理屈ではなく感情や身体感覚

人間が育つプロセスは、理屈通りに進むものではなく、あいまいで捉えどころのない、予測不能な世界と言ってもいいでしょう。そこで重要になるのは自分の感情や身体感覚。思考や理屈が優先される、理性的な世界で生きることが得意としてきた男性が、子育てに向き合うとすると、こうした不慣れた世界との遭遇を体験することになります。「正解のない」状態に、ときには混乱や戸惑いが生じて当然です。

そのもやもやとした、よくわからないものや、うまく言えないけれど、「何かある」という感覚を大切にしながら、すぐに正解を求めるのではなく、感じ続けること。そして

それを、できるだけ率直に言葉にし、家庭で、職場で、地域で誰かに聴いてもらうこと。それらは、お父さんが子育てに向き合うときの、さまざまなヒントを与えてくれることになるに違いありません。

「レポート・トーク」と「ラポール・トーク」

「レポート・トーク」というのは、事実や情報を客観的に正確に伝えようとする話し方のことです。これに対して「ラポール・トーク」は自分の感情も相手に伝え、相手との間に情緒的交流が生まれる話し方と言えます。男性はどちらかと言えば前者の方が得意な人が多いと考えられます。

しかし「客観的に見て必要な情報を伝える」ことばかりに価値を置いていると、自分の主観で、感じたことをありのまま「語る」といったことはあまりしなくなってしまうのかもしれない。

子育ては父親自身も成長するチャンス!

理屈抜きで自分の体験を語ることは、その体験を振り返り、こころの糧として積み重ねていくことにつながります。多くのお父さんにとって、子育ての体験は、仕事で積み重ねるスキルや経験とは全く違った世界の扉を開いてくれるものになると思います。このチャンスを生かさない手はありません。自分でも気づかなかった自分の一面を発見し、自分のこころを豊かに育てていくためにも、子育てについて「語って」みてはいかががでしょうか。そして、お父さんがこころ豊かに接していれば、お子さんのこころも育つはずですよ。

「語る」ってどんなことだろうとドキドキしながら参加するお父さんもいますが、終わると皆さん「よかった」と言ってくれます。同じような体験をしている人がいることがわかって勇気づけられたり、自分の体験を振り返る貴重な機会になったりするみたいですね。



■甲南大学「子育て研究会」とその取り組み

甲南大学「子育て研究会」は、1998年度に文部科学省の学術フロンティア推進事業の助成を受けて臨床心理学スタッフを中心に組織されました。2002年には同年設立された甲南大学人間科学研究所の中のプロジェクトとして位置づけられ、さらに、2008年度からは、新たに文部科学省の私立大学戦略的研究基盤形成支援事業の助成を受けて研究活動を継続しています。

甲南大学「子育て研究会」では、同じ地域にて継続的に就学前の子ども(0～6歳)をもつ母親、父親、祖母を対象として子育てに関する意識調査(質問紙)と、母親、父親を対象としたインタビュー調査を実施し、その分析から得られた知見を学会発表や論文にて学術的に検討するとともに、報告書の作成や子育て支援の実践を通じて地域に還元しています。



■主な調査研究・実践活動

甲南大学「子育て研究会」の調査研究では、就学前の子どもをもつ養育者の方々のべ3111人にご協力いただきました。

<調査研究>

- 2000年 「子育て環境と子どもに関する意識調査」
- 2001-2年 「子育て環境と子どもに対する意識調査2父親版」
- 2002年 「子育て環境と子どもに対する意識調査3祖母版」
- 2006年 「〔第2回〕子育て環境と子どもに対する意識調査」*1(母親の子育て意識の現状と2000年との経年変化を分析)
- 2007年 就学前の子どもを持つ母親へのインタビュー調査
- 2009年 就学前の子どもを持つ父親へのインタビュー調査(予備調査、本調査)*2
- 2010年 「〔第2回〕子育て環境と子どもに対する意識調査-父親版-」*3(父親の子育て意識の現状と2002年との経年変化を分析)
- 2012年 「〔第2回〕就学前の子どもを持つ父親へのインタビュー調査」*4

外部団体と連携して、研究成果を実践に生かす活動も行っています。

<実践活動>*5

- 2011年5月～ 大阪市男女共同参画センター主催 子育てパパの語り場(2012年3月まで)
- 2011年10月～ 大阪市ボランティア活動振興基金「地域福祉・市民活動協働推進事業」助成金活動事業
eトコプロジェクト主催 パパの子育てカフェ
- 2012年6月～ 大阪市男女共同参画センター主催 パパのこころ育てセミナー

■刊行物

調査研究の成果は以下の刊行物にまとめられています。

<調査報告書>

- 2001年 「子育て環境と子どもに対する意識調査」報告書
- 2002年 「子育て環境と子どもに対する意識調査2-父親版-」報告書
- 2003年 「子育て環境と子どもに対する意識調査3-祖母版-」報告書
- 2007年 「〔第2回〕子育て環境と子どもに対する意識調査」報告書*1
- 2011年 「〔第2回〕子育て環境と子どもに対する意識調査-父親版-」報告書*3

<書籍>

- 2003年 「<心の危機と臨床の知>II 現代人と母性」新曜社
- 2007年 「心の危機と臨床の知 8 育てることの困難」人文書院
- 2012年 「心の危機と臨床の知13 子別れのための子育て」平凡社

<人間科学研究所紀要『心の危機と臨床の知』所収の関連論文>

- 2010年(vol.10) 「2010年度公開シンポジウム報告」
「就学前の子どもをもつ父親へのインタビュー調査の試み」
- 2011年(vol.11) 「母親が子育てにおいて「子どもの原始性」に出会う時-子育てにまつわる「影」の気持ちとつきあうこと-」
- 2012年(vol.12) 「子どもと「離れる」ことをめぐる母親の意識の様相」

本パンフレットの内容は*の調査や実践に基づいています

刊行物に関する詳細は甲南大学人間科学研究所のウェブサイトの内容を掲載しております。

<http://kihs-konan-univ.org/> をご参照ください。