



育児において感じる夫婦間のギャップ

2人での生活を終え、新たに子どもを迎えて3人での生活になった時、今までになかった夫婦間でのギャップを感じるようになります。家事の分担はどうするのか、育児はどうやって分担するかなどに目がいきがちですが、子育てには予防接種などの様々なイベントがあったり、急病への対応などやらなければならないことがたくさんあります。父親で多いのは、子どもを育てるにあたり、どれだけのことがいつどれくらいあるのかということを知らないということです。同じように家事や育児を分担していると感じていても、全体の量が見えていなければ、実際はあまり分担できていないというケースがほとんどです。2人での生活ではあまり経験しなかった、見えている景色の違いや生活の流れの違い、子育てに関する情報の格差などがやがて少しずつ大きくなり、夫婦間のギャップとして現れてきます。



では、夫婦間のギャップを少しでも減らすためにはどうすればいいのでしょうか。大事なのは生活全体の流れを二人で捉えるということです。

最近では男性の育児の話も出てきますが、その時に妻の休息を促すだけでなく、日々の生活の中でどんなことが起こっているのかを把握することが大事です。育児休業が取れなかったとしても、休日などに積極的に家事育児を行いましょう。そして、それを把握した上で、これからの生活をどんなふうに進めたいかを夫婦で話し合い、共通の見通しと目標を持つことが夫婦間ギャップを減らす第一歩です。また、そのベースとなるのが日頃から夫婦のコミュニケーションをとることを意識しておくことです。いつどんなことがあるかや、今自分がどんな状態なのかなども含め、日頃からコミュニケーションを重ねておきましょう。

二人で子育てをすることは



夫婦で協力しながら子育てをしていくことは重要です。特に乳幼児期の子育てでは、子どもとの直接的な関わりでとても手がかかります。この時期によく起こるのは、夫婦が共に疲れ切ってしまうということです。

二人で子育てに向き合うことはとても大事ですが、それと同時に二人とも息を抜くことを忘れてしまい、結果二人が同時に疲労してしまうということが近年では多くなってきています。仕事と同様に、やはり子育てからもふと離れられる時間を作ることが、安定した夫婦関係には大事ですね。夫婦で相談しながら、妻が休息できる自由時間をプレゼントしてみてください。

そして、忘れてはいけないのが、夫も休息をとるということです。

夫婦が互いに納得できるように休息を取ることで、余裕を持ちながらまた夫婦での子育てに向き合うことができます。

この乳幼児期の子どもを育てている夫婦関係は、将来的な夫婦関係の根底を形作っていきます。二人で子育てを乗り越えられた経験は二人の絆を深め、そしてこの先家族に困難があったときに乗り越える力となります。育児期は子どもを育てながら家族としても育っている途中であることを意識して、夫婦で協力しながら家事育児をしたり、休息を取ったり、夫婦の時間を作ったりしながら日々を過ごしていきたいですね。