

講演「夫婦のすれ違い、なぜ起こる？ パパのための家事・育児シェア術」

(講師：村上誠氏／NPO 法人ファザーリング・ジャパン)

本講座では、夫婦のすれ違いが生まれる背景と、その解消に向けた考え方が、多くの具体例を交えて語られました。



仕事と生活の「調和」ではなく「相乗効果」が大事

まず示されたのは、「ワーク・ライフ・バランス」という言葉への問い直しです。仕事か家庭かを天秤にかける発想ではなく、仕事と生活が互いに良い影響を与え合う「ワーク・ライフ・シナジー」（仕事と生活の相乗効果）という考え方が重要だといいます。講師はこれを「人生の寄せ鍋」にたとえ、親自身が充実し、挑戦している姿を見せることが、子どもの健やかな成長にもつながると述べました。

その土台となるのがライフプランです。生きがい、健康、経済という三つの視点から、自分たちはどんな人生を送りたいのかを夫婦で考えることが、家事育児のシェア以前に欠かせません。ノウハウだけを追いかけても、人生観が共有されていなければ、負担感や不満は解消されないという指摘は印象的でした。

なぜパパは育児に十分関われない？

では、なぜ父親は育児に十分関われないのでしょうか。その理由として、スキルや意識（マインド）、知識・経験の不足が挙げられました。昭和的な性別役割分担意識、仕事から家庭への切り替えの難しさ、育児のロールモデル不在などが重なり、結果として母親が「ゲートキーパー」となり、父親のやる気が削がれてしまう構造が生まれています。妊娠・出産を経験し、相談相手や仲間を得やすい女性に対し、男性には育児をする父親像が見えにくいという環境の差も大きいといえます。

夫婦それぞれのイライラの原因にも違いがあります。父親は仕事への不安や長時間労働による板挟み感が大きく、母親は育児不安以上に、社会からの孤立感や「自分を失った感覚」といった“育自不安”を抱えやすい。母親になることで「一人の自分」から「〇〇ちゃんのお母さん」へと役割が変わり、評価軸が見えにくくなります。その葛藤に本人も気づけず、夫も察せないまま、夫婦関係の不満へとつながっていく…。だからこそ、母子にとって父親は「共感し、補完してくれる味方」であってほしいのだといいます。

講演では、「この1週間で嬉しかったこと」を自分・パートナー・子どもについて振り返るワークを行いました。日常の中で嬉しかった出来事を共有する時間は意外に少なく、家族で言葉にすることで関係を立て直すきっかけになります。また、夫婦の会話が業務連絡だけになっていないか、話さなくても分かる、話しても無駄だと諦めていないか、といった問いも投げかけられました。

女性と男性の傾向を知る

NPO 法人ファザーリング・ジャパンの調査では、夫婦関係の満足度を高める要素として、①コミュニケーションの充実、②称賛と感謝の表現、③本人が納得している家事育児分担の割合、の三点が示されました。特に、女性は感情や共感を重視し、男性は合理性や問題解決を重視するというコミュニケーションの傾向の違いを理解することが重要だと説明されました。女性は言葉によって感情を整理し、男性は沈黙によって思考を整理する——この違いを知らないと、すれ違いは深まってしまいます。

こうした差異を前提に、必要なのがアサーティブ・コミュニケーションです。主語を「あなた」ではなく「私は」に変えて気持ちを伝え、命令ではなくお願いとして表現してみましょう。相手の話に耳を傾け、意見が一致しないことを前提に歩み寄る姿勢が、対等なパートナーシップを育てます。

家事・育児シェアのポイント

家事育児のシェアについても、単なる分担ではなく「納得感」が鍵になります。どんな暮らしをしたいのか、家事の許容ラインはどこかを話し合わなければ、夫は「3割やっているつもり」でも、妻には「1割」にしか見えないといったギャップが生まれます。家事は掃除や洗濯だけでなく、名もなき家事、家庭の運営管理（家計、手続き、近所づきあい）、生活の質（QOL:Quality of Life）を高めるためのケアまで含まれることを、家族全体で可視化する必要があります。

講師から、家事は「家族割」、育児は「夫婦割」という考え方も示されました。子どものお手伝いは自立を促し、育児は父性と母性の両方があるからこそ、子どもの社会性や自己肯定感が育ちます。家庭はマネジメントの場であり、夫婦は「チームわが家」としてリスクや変化に向き合う存在だといいます。

核家族化が進む今、ワンオペから抜け出すためには、地域や仲間、多世代とのつながり、行政やテクノロジーも含めた支援の輪を広げることが欠かせません。自助・共助・公助を組み合わせ、無理をしない子育てを目指すことが、これからの時代の家族像として提示されました。

まとめ

家事・育児の問題の本質は「量」ではなく「関係性」にあるということでした。夫婦のコミュニケーションを見直し、人生を共にデザインする姿勢こそが、すれ違いを乗り越える第一歩です。

（文責 小櫃公民館）

夫婦のコミュニケーション（講演資料より）

- パパが何より重視すべきは「ママ」のケア
- ママが求めているのは「共感」と「受容」
- 相手の目線で話そう
- 夫婦の会話が業務連絡になってない？
- 夫婦仲が良ければ大概は上手くいく
- 人生のパートナーシップを

