

「パパのためのコミュニケーションカアップ講座」の様子

【第2回】これでうまくいく！家族とのコミュニケーション

講師：近澤 武生さん

(特定非営利活動法人 ファザーリング・ジャパン関西)

【男女の違いを知って、お互い楽しく過ごすためには】

まずは、子育て中の母親の心理を知ることから。次に対策。

☆子育て中のママの心理☆

★心理①目先のことに意識が集中しがち。

なぜ？

「子どもの安全と快適」のために、男性の想像をはるかに超えたエネルギーを割いて、リスクヘッジをしているから。

例) 赤ちゃんを電車でお出かけ

暑いかも、寒いかも、ぐずったときのおもちゃ、おやつ、ウイルス、紫外線、虫対策…などなど、ママは不安がいっぱい。メモリがいっぱいになっている。



こんな状態のママに、「なんとかなるって～」などは地雷を踏むセリフ。

→まずは、ママのリスクヘッジを労う。「そこまで考えてくれてありがとう」それから、「パパも責任を持つよ」、「お金がかかってもいいから楽しんでいいよ」などの声かけをする。

こうして、ママの不安が和らいだら、やっと話ができる状態に！

★心理②自分でも気づかないうちに「自己犠牲」

自分より子ども、家族のことを優先する

その傾向が強くなると…

「私はこんながんばっているのに」と、怒り・いらだち・悲しみが強くなる

こんなママが何より求めていることは

感謝と評価

「ありがとう」「ママのおかげだね」などといった、日常的な声かけが大切

★心理③子育てに関する「夫からの共感」を求めている

今日あったことの報告に熱心なママ。我が子をかわいく仕上げることに多大なエネルギーを割くママ。

→意見じゃなくて、**共感**を！

「今日、そんなことがあったんだ。大変だったねー」「うちの子ってかわいいよねー」など

☆対策☆

★対策①家事・育児を「手伝おうか」ではなく、主体的に関わること

ママは子どものお世話に必死なので、一人で抱え込んでしまい、パパや他の家族とのチームプレイを忘れてしまいがち…

→ママの心理を踏まえて、子育てに参画するための、具体的なルールづくりを！

例) シフト制ミルク係

夜中12時～3時までは、子どもが泣いたらパパがミルクを作る

※もし提案を拒否されたら？

感情的にならずに冷静に話をしましょう。「本当にそれでいいの？」

ママは余裕がないあまりに、自分の言動を冷静に見ることができなくなっている場合があります。

★対策②余裕があるときに話をすること

トラブルが起きているときに話しても、なかなか受け入れられないことが多い。例えば、コップが逆さまになっている状態に水を注ぐような状態（子どもに話す場合も一緒）。普段、何もトラブルが起きていないとき（コップが上を向いているとき）に、大切なことを話して、価値観を共有しておくことが大切。

この後、子どもとの関わりについてなどの講義の合間に、何種類かのワークをして、近くの参加者とも話をしながら、パートナーや子どもとのかかわりについて、意見交換したり、いろいろなアイデアを出したりしながら、講座がすすんでいきました。交流分析を使った、会話のお話もありました。

【最後に】

パパだからできることは…

- ☆感情に流されず、先を見通した冷静な判断をする
- ☆「今」を楽しむリーダーシップ～今はこれを楽しもうよ
- ☆手本を示すこと～生きていることを楽しんでいる姿勢



♡アンケートより♡

- ・子育て中のママの心理がよく分かり、父親目線で共感できたので、とてもよかったです。
- ・自分だけで考えていては思いつかないようなことを気付かせてくれる場でした。
- ・「家族全員で」という考えがあまりなかったのですが、講座に参加して、子どもを含め、みんなと一緒に今後を楽しくできるように考えていこうと思いました。
- ・何事も「楽しむ」という観点を忘れがちなので、意識して楽しみたいと思います。
- ・「楽しむ」をキーワードに、パパだからできることを考えるきっかけになりました。
- ・トラブルが起きてからではなく、何も起きていない日頃から、大切なことを子どもにも妻にも伝えておくことの大切さが分かりました。
- ・交流分析の話、参考になりました。

