



男性相談から考える 社会と私たち

「男」の子育て

父親は母親にかなわない？

私が以前、乳幼児を育てている父母に尋ねた意識調査では、「子育てで父親は母親にはかなわないと思う」という設問に対し、8割の父親が「非常にそう」「まあまあそう」と回答していました。母親の約半数も同様の回答をしています(図1)。同じ調査で「子育てにおいて父親はなくてはならない存在である」については、両親とも9割以上が肯定していましたが、「非常にそう」が、母親62.7%、父親42.4%と少し温度差を感じました(図2)。「子育ての中心は母親で、父親はそれを支える存在」という意識がうかがえるような結果です。社会の変化とともに意識も変化しているかもしれませんが、令和7(2025)年8月号の小欄でご紹介した「パパカフェ」^(※1)では、最近でもこうした意識が一部のお父さんには根強く残っているのを感じます。

私たちがパパカフェを始める前に、父親インタビューで聞いた、「おっぱいは必殺技。あれが使えるママはずいい」というあるお父さんの言葉が印象的でした。その後も、乳幼児の寝かしつけは妻にはかなわない、といった声をしばしば耳にしてきました。確かに母親だからこそ担える役割はあります。しかし、だからといって父親の役割が薄れるわけではありません。みなさんはどう思われるでしょうか。

「父性」と「母性」のバランス

特にお子さんが小さい時期の子育てには、一般的に「母性」の重要性が強調されることがあります。ここで言う「母性」とは、「つながる」機能であり、あらゆるものを受容し、育む力をさしています。お子さんの成長にとっては不可欠な関わりです。しかしそれには同時に、ユング心理学でグレートマザー^(※2)と言われるような、「飲み込む」働きも含まれています。行き過ぎると母性の渦の中から子どもが出られなくなってしまう、子どもの自立を妨げる危険性もあるのです。

父親を経験することで男性のところが育つ

私は、父親として子育てに関わることは、男性自身のころの成長にとっても大きな意味があると考えています。子育ては、大人の思い通りにならないことの連続で、曖昧さや混沌に向き合う経験でもあります。これは、従来の男性優位社会の中で、家庭から遠ざけられ、社会の理屈や効率を重んじがちになっていた男性にとって、全く新しい体験にもなり得ます。

「子育ては、父親自身のころ育て」というのは私自身の実感で



濱田 智崇さん

(京都橋大学総合心理学部准教授、臨床心理士・公認心理師)
平成7(1995)年、日本初の男性相談『男』悩みのホットラインを開設し、各地の自治体での男性相談事業にも携わる。平成23(2011)年～男性専用のカウンセリングオフィス天満橋代表。令和元(2019)年～一般社団法人日本男性相談フォーラム理事。主著書『男性は何をどう悩むのか 男性専用相談窓口から見る心理と支援』(平成30(2018)年 ミネルヴァ書房)

図1 子育てで父親は母親にはかなわないと思う

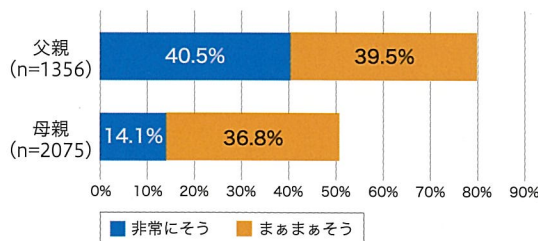
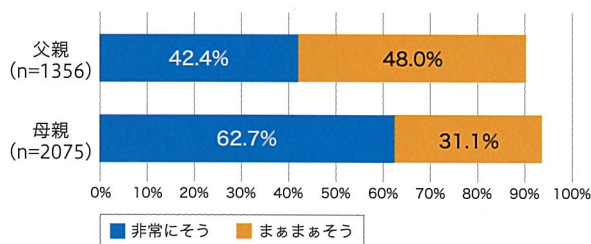


図2 子育てにおいて父親はなくてはならない存在である



出典：濱田智崇 子育て環境と子どもに対する意識調査(草津市版)結果報告 京都橋大学心理臨床センター「心理相談研究」第3号 平成29(2017)年

そこで大切になるのが「父性」の機能です。ここで言う「父性」とは「きりはなす」機能であり、密着した母子関係から適度な距離をもたらし、子どもの自立を促す力です。母性的な要素と父性的な要素は、現れ方には個人差がありますが、性別に関わらず、すべての人の心の中に存在するものです。「お母さんが母性、お父さんが父性」という固定的な捉え方にとらわれず、シングルファザー・マザーも含め、両方の機能のバランスを意識しながら、子どもと関わるのが大切なかもしれません。

もあります。娘が4歳の時、ひとつ実験をしてみたことがあります。あえて完全に我が子のペースに任せて、一切促したり手伝ったりしなかったのです。結果、「公園へ行こう」と2人で話がまとまってから、実際に家を出るまでに、3時間10分かかりましたが、子どもの気持ちを受け止めることや、見守ることの意義を考えさせられる機会になりました。みなさんも、よろしければ時間のある時に一度試してみたいかがでしょうか。

※1 パパカフェ……子育て中のパパ同士が交流する場。クレオ大阪子育て館でも定期的に開催している。今後の開催予定は、8/29、10/17、12/19です。詳しくはクレオ大阪子育て館までお問い合わせください。

※2 グレートマザー……全てのものを育み、育てる偉大な母のイメージ。ユングによれば、全人類の無意識に共通して存在する「元型」の一つで、神話や昔話にも登場する。育む一方で、すべてを飲み込む否定的な側面も持つ。



もっと知りたい！クレオ大阪 ～男女共同参画センターと子育て～



案内役
服部 良子
クレオ大阪中央 研究室長

クレオ大阪をもっと身近に感じていただく連載企画です。クレオ大阪は、男女共同参画に関する様々なセミナーを実施していることは前号でご紹介しました。今号では、クレオ大阪が実施している子育て支援に関連する事業について紹介します。

男女共同参画と子育て支援はどういうつながりがあるのですか

平成11(1999)年に成立した男女共同参画社会基本法の第6条で、家事・育児・介護などの家庭での役割を男女ともに、社会のサポートを受けながら、仕事や地域活動など他の活動と両立できるようにすることが理念として定められています。従来の「男性は仕事、女性は家庭」という固定的な性別役割分担意識は、女性のキャリア形成を阻み、男性の育児参画を遠ざけてきました。誰もが活躍できる男女共同参画社会の実現には、子育て

て負担の偏りをなくし、育児を社会全体で支える仕組みが欠かせません。男女ともに仕事と育児を両立できる環境づくりを官民一体となって進展させていく必要があります。両立に向けた重要なサポートの一つが子育て支援であり、今日の日本では、子育て支援と男女共同参画がつながることによって、お互いの施策効果が高まる関係にあるといえるでしょう。

クレオ大阪で実施している子育て支援事業を教えてください

クレオ大阪5館では、男女共同参画の視点から幅広いテーマの事業を行っています。子育て支援もその一つです。クレオ大阪の子育て支援事業では、「育児は女性の役割」という固定観念を見直し、性別に関わらず誰もが主体的に子育てに関わり、協力し合えることをめざしています。また、子育て中の保護者の学びや自己実現の機会の確保を提供するとともに、自分の時間を持ち、他者と交流することで、育児ストレスや社会的な孤立感を軽減することも目的にしています。子育て支援に関するセミナーのほか、一時保育や「保育室開放デー」、「本を読む日」(クレオ大阪の情報・図書コーナーで本を読んだり調べ物をしたりする間、お子さんを保育室で預かる事業)など、様々な子育て支援事業を展開しています。

クレオ大阪5館の中でも、特にクレオ大阪子育て館は、男女共同参画の目線で子育て支援事業を重点的に実施しています。例えば、クレオ大阪子育て館では、パートナーが出産を控える男性を対象にした「プレパパ講座」を実施しています。この講座では、沐浴体験をはじめ、家事育児分担をシミュレー

ションするワークや公共の支援制度を知ることを通して、赤ちゃんがいる生活を具体的にイメージすることで、男性がより主体的に育児に関わりやすくなることを目的としています。加えて、パパ同士の交流から、不安なのは自分だけじゃないと気づき、安心して本音が話せる場をつくることもめざしています。

また、保護者をサポートする存在として、子育て支援に携わる人々への支援も行っています。クレオ大阪5館での一時保育を支えるボランティア対象の研修会も定期的実施し、ボランティア活動中の方への継続的なスキルアップの機会を提供しています。

このように、クレオ大阪子育て館では、子育て中の方が、安心して子育てに取り組むことができるよう、「プレパパ講座」のような男女共同参画の視点から保護者へのサポートをする事業に加え、地域や社会において子育て支援に携わる人々への研修や人材育成、遊具の貸出しなどの後方支援も同時に行うことで、社会全体での子育て活動を支えています。



子育て支援セミナー

「プレパパ応援！パパのための出産準備講座」



赤ちゃんの沐浴体験や家事・育児分担をシミュレーションするワークを通して、男性がより主体的に学び、交流できる。

保育ボランティア研修



クレオ大阪の一時保育を担うボランティアを対象にスキルアップ研修を実施。(テーマ:「その子らしさ」を大切にする保育)

変化する子育てにどう対応したらよいでしょうか？

学校教育の変革、ICTの活用、多様化する価値観など、社会構造が急激に変化しており、「自分が育てられた経験」や「過去の常識」がそのままでは通用しない時代になりました。そもそも、子育てはどんなに準備をしても、実際に我が子を目の前にすると誰もが「初めて」の連続で、手探り状態になることが多いものです。

そういった社会の状況に加え、核家族化や働く女性の増加など、家族構成やライフスタイルもまた大きく変化しています。女性も男性も働きながら子育てする家族が増加している一方で、共働き家族でも子育ての中心が女性である状況は続

いています。もちろん徐々に子育てに積極的に関わる男性も増加しています。共働き家庭における男性の家事関連時間は増加傾向にあり、平成18(2006)年の57分から約2倍にまで増えています。しかし、女性が391分であるのに対し、男性は114分にとどまっています(図1)。男性の長時間労働傾向は未だ続いており、このことが男性の家庭や地域での活躍を阻害する一因になっていると考えられます(図2)。

女性も男性も仕事と家事・育児の両立に苦労している現状を踏まえると、男女共同参画の視点も加えた子育て支援事業が今後の社会にとって必要だと考えられます。

図1 6歳未満の子どもをもつ妻・夫の家事関連時間(週全体平均)

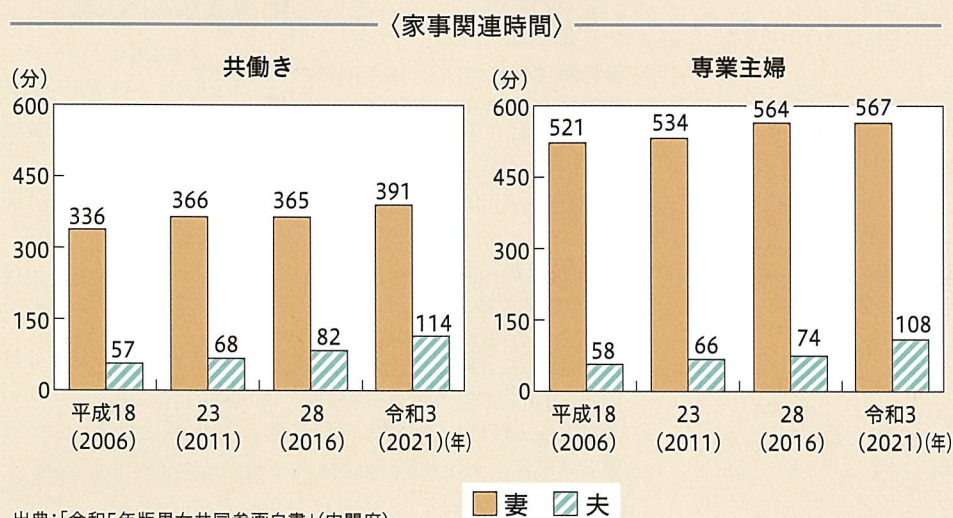
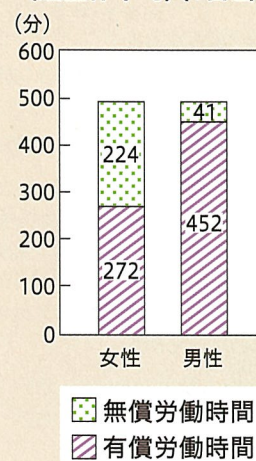


図2

男女別に見た生活時間(週全体平均)(1日当たり)





クレオ大阪

各館の無料セミナー&イベント情報

実施会場：クレオ大阪 中央

はたらくを学ぶ。

～若手社会人のための集中スタートアップセミナー～

9/4(金) ①10:00～13:00 ②14:00～16:00



社内研修や同期との学びの機会が少ない若手社会人の皆さん。コミュニケーションやワーク・ライフ・バランスなどを学び、キャリアについて考えながら、業種を超えた仲間とのつながりを広げてみませんか。

- 講師 ①竹本 記子(ナラティブ・エナジー 代表)
②湯本 理絵(あわい舎 代表)
- 定員 30名(申込先着順)
- 対象 30歳未満の方

映画『私は男女平等を憲法に書いた』から学ぶ日本国憲法

ドキュメンタリー映画『私は男女平等を憲法に書いた』の上映と解説をします！ジェンダー平等の視点から日本国憲法を学びませんか。

- 日時 9/25(金) 18:45～20:00 映画(DVD)上映
20:10～21:00 解説
- 講師 松岡 千紘(同志社大学 助教)
- 定員 70名(申込先着順)
- 対象 テーマに関心のある方

実施会場：クレオ大阪 子育て館

ママパパ・孫と仲良くすごすための孫育て講座

①9/27(日) ②10/4(日) 10:30～12:00(全2回)



おばあちゃんおじいちゃんが、忙しいママやパパの子育てをサポートしたい！という思いはありがたいもの。子育ての常識は日々変わっています。現代子育ての正しい知識と楽しい孫育てのための心構えを学びましょう！

- 講師 ①山口 多佳子(陽だまり助産院 助産師・保健師)
②小牧 義孝(社会福祉法人大阪市淀川区社会福祉協議会 事務局長・保育士・社会福祉士)
- 定員 50名(申込先着順)
- 対象 どなたでも

「子どもと関わる仕事」をしたいあなたへ

～就職・転職応援セミナー～

児童福祉に関連する施設や子どもに関わる職種や資格、具体的な探し方などについて知ること、就職や転職への一歩を応援します。

- 日時 ①10/20(火) ②10/27(火) 10:30～12:00(全2回)
- 講師 ハローワーク梅田 就職支援ナビゲーター
- 定員 30名(申込先着順)
- 対象 どなたでも



3か月～小3
申込締切 10/10(土)

実施会場：クレオ大阪 西

もしもに備える家族防災・避難訓練コンサート

9/12(土) 14:00～15:15

- ①「もし、外出先で被災したらどうすればいい？」
「おでかけ時のもしもに備える防災グッズ」

②避難訓練コンサート

電車やバスの中、いつも買い物に行くお店の中…もし、子どもと一緒に出かけ先で被災してしまったら？家族のいのちを守るために、外にいるときのもしもの備えについて考えてみませんか？



- 講師・出演 ①一般社団法人あおぞら湯 スタッフほか
②大阪市立梅香中学校 吹奏楽部
- 定員 200名(申込先着順)
- 対象 どなたでも

国際ガールズデーセミナー

英語で話そう！世界のジェンダー、わたしたちの未来

世界の子どもたち、ジェンダー、そして自分の夢について、英語で話してみよう！国際的な視点で、あたらしい発見があるかも!? 保護者の方と、ぜひお越しください。

- 日時 10/10(土) 14:00～15:30
- 講師 ケイトリン・ブーザー(株式会社Guardian 共同創業者・代表取締役)
- 定員 50名(申込先着順)
- 対象 小学生とその保護者

実施会場：クレオ大阪 南

スモールビジネス起業支援セミナー

わたしサイズで始めるしごとづくり

9/26、10/10、11/14、12/12 各土曜日10:00～12:00(全4回)



“小さく始める”をキーワードに、起業の基礎知識から無理なく続けるためのコツまでをわかりやすく学びます。女性特有のライフステージの変化を想定し、自分らしい働き方への一歩を、一緒に考えてみませんか。

- 講師 佐々木 美香(MIKA JAPAN 代表) ほか
- 定員 40名(申込先着順)
- 対象 女性



1歳～就学前
申込締切 各回10日前

認知症を考える映画上映会

『ばげますから、よろしくお願ひします。～おかえりお母さん～』

認知症と向き合う家族の姿を描いたドキュメンタリー。映画を通して、自分や大切な人とのこれからを考えてみませんか(DVD上映)。

- 日時 10/17(土) 13:30～15:20
- 定員 200名(申込先着順)
- 対象 どなたでも



1歳～就学前
申込締切 10/7(水)



実施会場：クレオ大阪 東

被災者のこころのケアについて考える
～『こわれること いきること』映画上映会&講演会～
9/13(日) 10:30～13:30



東日本大震災で家族を亡くした介護士を主人公とした映画『こわれること いきること』(DVD)の上映と、災害がもたらす精神的影響や、被災者やその家族のこころのケアのためにできることについての講演を行います。

- 講師 瀬藤 乃理子(兵庫県こころのケアセンター 上席研究主幹)
●定員 200名(申込先着順) ●対象 どなたでも



1歳～就学前
申込締切 9/3(木)

プロ講師になろう塾 chance2026

多様な働き方のひとつに起業や講師業があります。女性のチャレンジを応援する本セミナーも今年で16回目を迎えます。やってみたい思いと本気で向き合ってみませんか。実践の場として「冬の1日講座byブレ「プロ講師」」を体験できます。

- 日時 8/29、9/5・19、10/3、11/7・21、12/12・26 各土曜日
13:00～16:00(全8回)※11/7は10:00～16:00、11/21、12/26は14:00～16:00
●講師 リー・ヤマネ・清実(中小企業診断士)、山崎 紗耶加(税理士)
●定員 30名(締切後抽選) ●対象 「セミナーを足掛かりに自分の業を発展させたい」「自分のやりたいことを多くの人に伝えたい」等と考えている女性



1歳～就学前
申込締切 8/19(水)

セミナーの申込方法

- 大阪市内在住・在学・在勤の方が対象です。
(その他の対象は各セミナーの詳細をご覧ください)

ホームページから申込

クレオ大阪(講座・イベント検索)からお申込みください。



電話・FAX・来館で申込

実施会場のクレオ大阪各館にお申込みください。



一時保育マーク
(一時保育あり・事前申込:
子どもの名前(ふりがな)・
生年月(西暦○年○月生))

子どもの年齢	保育料 (子ども1人1回あたり)
1歳～3歳未満	800円
3歳0か月～就学前	500円
子育て館のみ 3か月～小3	無料

- このほかにも、様々なセミナーを開催しています。
一時保育付きや手話通訳付き、オンラインで参加できるセミナーもあります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

「こんなん/
読んでみた」



図書コーナースタッフが、
クレオ大阪 情報・図書コーナーで
見つけた気になる本をご紹介します!



スタッフN



スタッフK

- N 今号では、若者の生きづらさや家事分担について考える特集やマンガがありましたね。
K 今回はそれにちなんで、この本から紹介します。『家族全員自分で動くチーム家事』です。
N チーム家事? どんな内容なんですか?
K 家事を誰か一人が抱え込むのではなく、みんなで協力しながら暮らしていくための工夫がたくさん詰まった本なんです。パートナーとの話し合い方や、子どもが家事に参加するためのヒントも紹介されています。
N 家事のやり方そのものというより、どう助け合うかについて注目している本なんですね。
K 家族をひとつのチームとして考えて、みんなで協力しながら支え合うという発想に、なるほどと思うところがたくさんありました。
N 家庭ごとにあった「チーム家事」の形が紹介されているのも、参考にしやすいそうですね。では、私が紹介するのは、『ファイティング・チャンス』です。



『日本唯一の家事シェア研究家が導き出した家族全員自分で動くチーム家事』
三木智有 著
ディスカヴァー・トゥエンティワン



『ファイティング・チャンス』
ルイーザ・リード 作
金原瑞人・八木藤子 訳
岩波書店

- K 力強いタイトルと表紙ですね。ストーリーが気になります。
N 主人公は16歳の少女リリーで、学校でのいじめでつらい思いをしている彼女が、勇気をだして親に相談したことをきっかけに、未経験だったボクシングを始め、自信を少しずつ取り戻していく物語なんです。
K 自分に自信が持てずにいる人に、勇気を与えてくれそうな内容ですね。
N 信頼できる仲間との出会いや挑戦によって成長していくリリーの姿から、自分らしく生きることのヒントをもらったような気がしました。
K 主人公の変化に心動かされる人も多そうですね。今回紹介した2冊に共通しているのは、自分や周りの人と向き合いながら、それぞれに合った暮らし方、生き方を見つけていくところかもしれませんね。
N こうした視点が、少しずつ広がっていくといいですね!

【情報・図書コーナーからのご案内】

今回ご紹介した本を含む図書、雑誌、漫画、DVDは、1枚の図書カードで、クレオ大阪5館共通でご利用いただけます!



詳細はこちら

クレオ大阪中央

大阪市立男女共同参画センター中央館

女性総合相談センター/研究室
チャレンジカフェ/女性チャレンジ応援拠点

〒543-0002 大阪市天王寺区上汐 5-6-25
TEL06-6770-7200 FAX06-6770-7705



大阪メトロ谷町線「四天王寺前」駅
1・2号出口徒歩約3分

クレオ大阪子育て館

大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館

子育て相談 / 男性相談

〒530-0041 大阪市北区天神橋6-4-20(7階)
TEL06-6354-0106 FAX06-6354-0277



大阪メトロ谷町線・堺筋線「天神橋筋六丁目」駅
3号出口直結/JR大阪環状線「天満」駅徒歩約10分

クレオ大阪西

大阪市立男女共同参画センター西部館

こども文化センター
大阪市しごと情報ひろばクレオ大阪西・マザーズ

〒554-0012 大阪市此花区西九条 6-1-20
TEL06-6460-7800 FAX06-6460-9630



JR大阪環状線・阪神なんば線「西九条」駅徒歩約5分

クレオ大阪南

大阪市立男女共同参画センター南部館

〒547-0026 大阪市平野区喜連西 6-2-33
TEL06-6705-1100 FAX06-6705-1140



大阪メトロ谷町線「喜連瓜破」駅1号出口
徒歩約5分

クレオ大阪東

大阪市立男女共同参画センター東部館

チャレンジスタジオ

〒536-0014 大阪市城東区鳴野西 2-1-21
TEL06-6965-1200 FAX06-6965-1500



JR大阪環状線・東西線・学研都市線「京橋」駅
南口徒歩約7分 / 大阪メトロ長堀鶴見緑地線
「大阪ビジネスパーク」駅4号出口徒歩約9分 /
京阪本線「京橋」駅中央口徒歩約11分

開館時間・休館日

クレオ大阪中央・南・東

開館時間: 9:30~21:30

休館日: 月曜日(祝休日の場合開館)

祝休日の翌日(日曜日・祝休日の場合開館)
年末年始(12/29~1/3)

クレオ大阪西

開館時間: 9:00~21:30

休館日: 月曜日(祝休日の場合翌日)

年末年始(12/29~1/3)

クレオ大阪子育て館

開館時間: 平日 10:00~21:00

土・日・祝休日 10:00~17:00

休館日: 年末年始(12/29~1/3)

※臨時開館、臨時休館となる場合があります
ので、ホームページ等にてご確認ください。

クレオ大阪YouTubeチャンネル



ジャンプちゃん→



クレオ大阪ホームページ

<https://www.creo-osaka.or.jp>



情報誌クレオ

バックナンバー

<https://danjo.osaka.jp/wp>



女性の悩み相談

電話相談

06-6770-7700

火~土10:00~20:30 日・祝休10:00~16:00

面接相談予約

06-6770-7730

火~金10:00~20:30 土・日・祝休10:00~16:00

※メールによる相談も行っています



男性の悩み相談

電話相談

06-6354-1055

毎週(金)19:00~21:00 毎月第3(日)11:00~17:00

面接相談予約

06-6770-7723

火~金10:00~20:30 土・日・祝休10:00~16:00



子育て相談

電話相談

06-6354-4152

平日10:00~21:00 土・日・祝休10:00~17:00

面接相談予約

※メールによる相談も行っています



DV相談(ドメスティック・バイオレンス)

大阪市配偶者暴力相談支援センター

電話相談

06-4305-0100

平日9:30~17:00

※メールによる相談も行っています



大阪市女性のつながりサポート LINE 相談

LINE相談



水14:00~20:00

日10:00~16:00

LINE上の登録名とアイコン画像
のみの匿名でご相談いただけます



困難な問題を抱える女性の自立に向けたサポート

大阪市女性相談支援員

電話相談

06-6208-7289

平日9:00~17:00

※必要に応じて、関係機関への同行・緊急避難・自立支援等

