

パパ友編

パパの本音を分かち合おう



いつも予定通り、思い通りとはいかないのが子育てです。

真剣に取り組むがゆえに、自信を失うパパや、悩むパパも少なくありません。

子育てに困ったときや、疲れたときは、1人で頑張らず、周囲のパパたちに相談してみましょう。

子育てに奮闘するほかのパパと積極的に関わり、

互いに子育ての喜びと大変さを分かち合うことも励みになります。

パ パ の 悩 み

ママのケアは大切！ でもパパだってケアが必要です。

「理想のパパ」になれない自分に…

子供はかわいいはずなのに、逃げ出したい気持ちの自分もいる……もしかすると「産後うつ」の兆候かもしれません。

- ▶ 以前より気分が落ち込みやすくなった
- ▶ 小さなことでもイライラしてしまう
- ▶ 疲れやすく眠れない、眠っても回復しない
- ▶ マイナス思考や罪悪感にとらわれやすい



知っていますか？

「パパの産後うつ」

ママだけでなく、パパも産後うつになります。国内では1歳未満の子供を持つパパの約11%が産後うつになるリスクを持ち、これはママと同程度です。パパもママも、無理をせず、家族の協力や地域の子育て支援サービスを積極的に頼りましょう。

父親 **11.0%**

母親 **10.8%**

生後1歳未満の子供を育てる夫婦（3514世帯）で、メンタルヘルスの不調リスクが中程度以上であると判定された割合
(Takehara他.2020より)

CLICK

出典：国立成育医療研究センターより

CLICK

男性の「産後うつ」と、いま求められる支援とは

TEAM家事・育児

▶ パパ友を作って悩みを分かち合おう

仕事の忙しさや経済的な重圧など、立場が似たパパ同士でないと理解されづらい大変さも存在します。悩みを共有できるパパ友の存在は、産後うつの回避と改善にも有効です。

▶ セックスの悩みはきちんと話し合おう

産後のママは身体・精神の変化を経験し、性欲の変化や性交痛が生じる場合があります。ママの回復を優先にしつつも、自分の気持ちを伝え、オープンな対話を維持しましょう。

▶ 働き方を見直そう

パパの産後うつは疲れも原因の1つです。残業が多い、帰宅が夜遅い場合は、家族との時間を作るために働き方を見直せないか考えてみましょう。

▶ チーム育児で考える

パパとママだけで頑張らず、家族や友人にサポートしてもらったり、育児サービスも利用しましょう。場合によって便利な家電や冷凍食品なども活用しましょう。

先輩パパの

「発見」体験

- 完璧なパパを求め、ダメな自分にイライラ。脱力も大事。
- もっと他人に頼っていいんだと子育てを通じて気づいた。

仲間がいてよかった!

地域の活動などを通じて、パパ友を得た事例を紹介します。

パパ講座の参加から始まった パパ友のきずな

立川市 横山太一さん
(パバママ子育て応援部Hiタッチ!!)

子供が4か月のころに参加した地元のパパ講座で、他のパパとも仲良くなり、飲みに行くようになりました。これが「パバママ子育て応援部Hiタッチ!!」という団体の始まりです。パパ友ができたおかげで、子育てのさまざまな場面で助言や励ましを受けてきました。例えば、妻が仕事を辞めると言ったとき、私は経済的な不安ばかり考えてしまいましたが、先輩パパから「うちも似た経験があった。きっと決断してよかったと思える経験になると思うよ」と言ってもらえ、前向きな気持ちで妻に寄り添うことができました。また、周りのパパ友が長期の育児をしているのを見て、第2子が生まれたときは自分も思い切って長期の育児ができました。パパ友と出会う機会はいろいろあります。自分と合わなかったら途中で抜けてもいい。それくらいの気持ちで、踏み出してみるといいのではないのでしょうか。



上:「Hiタッチ!!」が主催する絵本の読み聞かせ講座を、お子さんと楽しむ横山さん。右:近隣の家族で交流するバーベキュー講座に参加。左端が横山さん。



パパ友の存在が 心と知識の両面で力に

江戸川区 戸田昌利さん
(NPO法人ファザーリング・ジャパン)

第一子の誕生を前に情報収集していたところ、父親支援事業を展開するファザーリング・ジャパンの「パパとパートナーのための育児ゼミ(江戸川区委託事業)」を知りました。ゼミには妻も前向きだったので、夫婦そろって参加してみることに。じつは、それまで自分が父親になることに実感が湧かず、周囲の人と子育ての話をする機会もほとんどなかったのが不安な気持ちがありました。でも、ゼミで出会ったパパたちも、父親になる前は似たような悩みを抱えていたと知り、安心できました。さらには父親になること、子育てをすることの楽しさと大変さを具体的に知ることができました。そのときの交流は、心と知識の両面において、父親になるための良い準備になったと確信しています。皆さんも、少しでも興味を持てるコミュニティがあれば、勇気を出して飛び込んでみてください。パパ友は、大切な気づきを数多く与えてくれるはずです。



左:準備万端で赤ちゃんとお出かけする戸田さん。上:ミルクを飲ませていると自然と笑みがこぼれる。

仲間と出会うには？

あせらずゆっくり、知り合いと友人を増やしていきましょう。

パパ友を 作りやすい場

子育て世代が集まる場で、積極的に交流しましょう。すべての人と仲良くなる必要はありません。悩みを共有できる友人は1人でも大きな支えになります。

● パパ向け講座

子育てに役立つ知識や技術を学びつつも、子育てに関心や悩みを持つパパたちと出会うことができます。参加条件や内容はさまざまですので、各自治体の情報を確認しましょう。

● 地域のお祭りやイベント

近隣の人が集まるお祭りやイベントでは、自然と親子間の交流が生まれます。子供が少し大きくなったら、自治会などを通じて運営を手伝ってみるのも良いでしょう。

● 子供の習い事やスポーツクラブ

子供が好きな習い事やスポーツであっても、手伝いのパパが子供以上に熱心になることも。パパ友だけでなく親子関係を深める意味でも、いいきっかけになります。

● SNSやオンラインコミュニティ

インターネット上にはパパ向けのコミュニティなども存在します。空間的な距離を超えて、同じ興味や悩みを持つパパたちと、いつでも自由につながることができます。

● 保育園・幼稚園の送迎

子供の送迎をするパパも増えてきました。送迎では何度も顔を合わせる機会があるので、会話が苦手な人でも徐々に交流が発展することも少なくありません。

● 地域の子育てひろば

子育てひろばの近隣に住む方が集まり、リラックスした雰囲気の中で、会話や情報交換ができます。ひろば職員もいるので子育ての相談やサポートを得るのにも最適な場所です。



都内各地にある子育てひろばは、乳幼児と保護者が自由に過ごせる場所です。(写真は立川市)

● いつもの公園や児童館等の遊び場

日常的に訪れる公園や児童館等の遊び場では、何度も同じ親子と出会いやすく、子供同士の交流や遊び、砂場道具の貸し借りなどを通じて、親同士でも自然と会話が生まれます。

