

世界一簡単な  
夫を  
イクメンに  
する方法

みずもとまい

どんな方法でもうまく  
いかなかったお母さんに朗報

- イライラしなくなった!
- 言うことを聞いてくれた!
- 前よりも好きになれた!
- 自己肯定感が上がった!

試し読み  
無料版

## はじめに

**子育てはお母さんだけが頑張っ  
てはいけない**

あなたにお会いできてとても嬉しいです。

数ある本の中からこの本を選んでくださり

本当にありがとうございます。

この本を開いてくださっているあなたは

子育ての真っただ中で

はじめに

きっと戦場のような毎日をたった一人で駆け抜けているのかもしれませんが。

「夫は毎日遅くまで帰ってこないし

これじゃ母子家庭と変わらないじゃん！」

「せめて寝かしつけてだけでも代わってくれたらいいのに」

「二人の子供なのにどうして私だけ頑張っているんだろう」

「〇〇さんの旦那さんは子煩悩でつらやましう」

こんなことを感じて

悩んでいるのかもしれませんが。

ああ、神様。

どうやったらうちの夫イクメンになりますか？！

藁をもつかむ思いで

この本を開いてくださったのかもしれませんがね。

そんな頑張り屋さんのあなた

どうか安心してください。

この本を読んで実践すれば

あなたが夫にやって欲しいことを

面白いほど夫がやってくれるようになります。

この本を読み終わった時に

あなたが手に入れるもの、それは

「子育ては一人で頑張らないでいいんだ」

いえ、むしろ

「子育ては一人で頑張らない方がいいんだ」という新しい考え方。

その新しい考え方をもとにした

「**夫を真の**『イクメン』にするための世界一簡単な方法」を

あなたにだけにお伝えしたいのです。

夫が**真の**「イクメン」になると

こんな嬉しい効果が得られます。

○夫に育児・家事に関するお願い事をする時の

はじめに

心理的なハードルが今よりぐっと低くなります。

○お子さんが

「パパとお風呂に入る！」と

勝手にあなたのもとを離れていきます。

○あなた方夫婦の姿を見て

お子さんが勝手に

人に愛される「コミュニケーションスキル」を身に付けてくれます。

○家族でいる時間が

「あ、なんか幸せかも」と感じられ

イライラする機会が格段に減ります。

いかがですか？

もし「こんな風になったら嬉しい！」と思う方は

ぜひこのまま読み進めてください。

「イクメン」という言葉には呪いがかけられている

ところで

この本を読み進めていただく大前提として

声を大にして言わせていただきたいことがあります。

それは

夫をただの「イクメン」にするだけでは

あなたの子育てはちっともラクにならないということ。

はじめに

ただの「イクメン」

真の「イクメン」とあえて書くのには

実は理由があります。

あなたは夫が

子供のオムツを替えたら

お休みの日に子供を公園に連れて行ったら

気が向いた時に子供の宿題を見てあげたら

「対等に子育てしてくれている！」

と喜んで評価できますか？

私は（ほんの少し）ひねられているので

「ちよつとやっただけで『俺、子育てやってるぜ』とか思わないでね」

なんて余計イラっとしてしまうかもしれません。

私は「イクメン」と言う言葉には

「自分はやっている」とお父さんを勘違いさせ

「協力してくれている」とお母さんを無理やり納得させる呪い

がかけられているように思うのです。

**「手」も欲しいが本当は「心」が欲しい**

そういう意味で

「何かをやる」という「行為」だけでは

「子育てを対等に行っている」という感覚は得られにくい。

もちろん忙しい毎日

「手」は一本でも二本でも多い方がいいけれど

それ以上に欲しいのは

子育てに関する夫の「**当事者意識**」なんですよね。

つまり「手」よりも「心」が欲しいんです。

普段は子供の事にはノータッチなのに

お金や子供の進路が絡む重要な決定事や

はじめに

悪いことをした子供を叱る時だけ

「お父さんですよ」と急に張り切るのではなくて

普段からちゃんと

「お父さん」でいてくれたら

お母さんたちがどんなにか

心強くいられるかと思うのです。

つまり**真の**「イクメン」は

大事な時だけしか活躍しない

「上司」のようなお父さんではないんですね。

**「子育て」の状況を自分でつくっていませんか？**

ただ、ここでちょっとだけ

日々あなたが夫や「子育て」に思っていることを

イメージして欲しいのです。

「子育ては自分の主担当だから自分一人が頑張らないといけない」

「子育てに関する事で夫に何かお願いするのは気が引ける」

「夫は日々の細かいことには興味がないはず」

「夫の方が稼いでいるからあんまり文句は言えない」

「まあ何もしてくれないよりは多少ましでしょ」

「子供が大きくなるまでの我慢」

「いない方がイライラしなくて済む」

こんな風に思ったこと、ありませんか？

大きな声では言えませんが、私はあります。

ほんの2年前までずっとそう思っていました。

今の私は

「自分が使う言葉が自分の毎日をつくる」

と確信を持っているので（科学的なメカニズムがあるんです）

こんな言葉を毎日毎日呪文のように

自分の心に

夫の後ろ姿に浴びせていたら

## 「お望み通り」

夫が育児・家事に

取り組んでくれなくなるのは当然なのです。

つまり「孤育て」をしている現状は

過去の自分がつくり出してしまった

「望まなかった未来」なんです。

はじめに

いつの間にか

自分一人で子育てというタスクを抱え込み

夫を子育てから遠い存在にしまったんですね。

それこそ

必要な時だけひょいっと顔と口を出し

いいとこ取りして去っていく

仕事ができない「上司」のような存在に。

はじめに

## 夫は「育児のメンバー」略して「イクメン」

使い古された言い回しかもしれませんが

夫は子育てにおいて

私たちお母さんの「上司」ではないし

ましてや「敵」でも「部外者」でもありません。

夫は子育てという一大プロジェクトを遂行する

**チームのメンバー**です。

夫婦がお互いを尊重し

支え合いながら

「こうありたい」と願う

「理想の家族」になっていく

壮大で大切なプロジェクトのメンバーなのです。

そしてそのプロジェクトを円滑に進めるのは

「上下」の関係ではなく「横」のつながりです。

「上下」の関係では

お母さんだけに負担がかかりやすくなります。

物体を下に落とすよりも

上に持ち上げる方が力を必要とするように

「上」の位置にいる人に何か情報を伝える

依頼事をするのは大きなエネルギーが必要です。

しかもそうやってエネルギーを使って

はじめに

「えいっ！」と伝えた情報やお願い事を

夫がちゃんと受け取ってくれなければ

何だか頑張るのが馬鹿らしくなって

「話を聞いてくれないならいいや」と

接触を避けたくありません。

だって

出来ればイライラしたり

傷つきたくないですね。

でも、接触回数が減ると夫は

「俺がいなくてもちゃんとやれているんだろう」

「お願いされた時だけ関わればいいや」

と誤ってしまいますから

お母さんの負担や不満はますます募るばかり。

はじめに

一方「横」のつながりでは

「上」に情報を伝える、お願いをするより

「横」に渡す方がエネルギーも少なくて済むので、

情報を伝える頻度は減らず

常に同じ情報を共有できるようになります。

同じ情報を共有できると

一から説明する手間が省けますから、

夫を巻き込みやすくなり

お母さんの負担が減ります。

つまり

夫との「横」のつながりを強めていくことが

夫を**真**の「イクメン」（育児メンバー）にすることであり

夫が**真**の「イクメン」になれば

お母さんの子育ては今よりずっとラクになるのです。

はじめに

**まず変えるのは小さな「夫婦会話」から！**

いや、そんなの言うのは簡単だけどやるのは大変だから。

きれいごと、やめてくれます？

そう思うのはごもっともです。

でも実は

本当にちょっとした「夫婦会話」のコツだけで

夫を巻き込みやすくなると言ったらどうでしょう。

しかも、特に何も考えなくても

真似するだけでも良いと言ったら

ちよつとハードルが下がりませんか？

その実践方法について第4章でお話する前に

実践が更に生きるよう

「考え方」について順を追って説明させていただきます。

第1章では

はじめに

なぜ夫に不満を抱きながらも

「子育ては私の仕事」と引け目を感じてしまうのか

その理由と

その状態を変えることで得られる

メリットについて説明します。

自分が引け目を感じてしまう理由が分かると

「なんだ、そんなことで悩んでいたのか!」と

結構すつきりします。

第2章では

夫を**真の**「イクメン」に変える「質の高い夫婦会話」とは何かを、しっかりと解説します。

今のご自分の会話を振り返ることで

「これから何をすれば良いか」を明確にし

行動するためのエネルギーを手にしましょう。

はじめに

### 第3章では

「質の高い夫婦会話」を行うための「環境」をどう整えていけばいいかについて、具体的な行動も含めて説明します。

「なぜお母さんだけが子育てを頑張ってはいけないのか」

このページを見せるだけでも夫が

「なるほど！」と納得してくれることでしょう。

そして第4章では

いよいよ

簡単なちょい足しで出来る

「真似するだけ！ 『質の高い夫婦会話』 実践法」

についてケーススタディで学んでいただきます。

第4章に書かれていることができるようになります

面白いくらい夫が

あなたのお願いに応えてくれるようになります。

**あなたのご家庭もきつと例外ではない**

ただ、もしかしたら

「私は□下手だし夫と顔を合わせれば喧嘩になるし

うちの夫婦は無理かもしれない」と思うかもしれません。

でも、大丈夫です。

どんなに□下手で

夫の顔を見たらイラっとする人でも

考え方を理解し実践すれば必ず成果が見えます。

実際に私が本書にある方法を教えて

成果を出した受講生さんたちの

体験談をご紹介します。

「子供に明らかに『ダメな叱り方』をしていた夫。

今までの私なら『何であんな叱り方するの?』と夫を責めて

確実に喧嘩になっていました。

ですが教えてもらった通りに話を切り出したことで

夫の本音を聴き出すことができ

夫も素直に私のアドバイスを聴いてくれました」(東京都 女性)

「今までは私の伝え方が悪いのか夫が素直に聞いてくれないのか

説明しても納得してもらえないことが何度かあり

今回もそんな風になるかもと言っ気持ちもありました。

でも教えてもらった通りに

子育てについての自分の気持ちをシェアしたことで

『夫婦でこんな話し合いができたらうちの子育てはもっと良くなるね』と

夫がかなり前向きに受け入れてくれて私も嬉しくなりました」(滋賀県 女性)

「今まで何度夫に『たまにはご飯作ってよ!』と言ったか分かりません。

ですが夫はその度に『俺は料理苦手だから…』とのらりくらりと逃げる始末。

半年に1回作ってくれれば良い方でした。

ですが教えてもらった通りに夫に働きかけたら

今では週に1回料理を作るようになり『次は何を作ろうかな』と

楽しそうに次のメニューを考えています!」（東京都 女性）

いかがですか？

ほんの一例ですが

いつもの会話にちよつと工夫するだけで

面白いほど夫が

「ごっやっで欲しい」とあなたが思うことを

やってくれるようになるとお分かりいただけたいと思います。

あなたが行うのは

この本に書いてあることをそのまま実践すること。

簡単すぎて拍子抜けするかもしれませんが

たったこの1冊で今の悩みが解決するなら

これほど素敵なことはないでしょう。

さあ、ここまで来たなら読み進めない理由はありません！

あなたの子育てをもっとラクにする

「**夫を真の**『イクメン』に変える『夫婦会話』」を

早速取り入れていきましょう！

## 目次

### はじめに

子育てはお母さんだけが頑張ってはいけない

「イクメン」という言葉には呪いがかけられている

「手」も欲しいが本当は「心」が欲しい

「孤育て」の状況を自分でつくっていませんか？

夫は「育児のメンバー」略して「イクメン」

まず変えるのは小さな「夫婦会話」から！

あなたのご家庭もきつと例外ではない

### 第1章 なぜ舌打ちしながらも夫に「申し訳ない」と感じるのか

あの、お休みをいただきたいのですが

夫に「申し訳ない」と感じることを整理する

窮屈な気持ちの正体は「当たり前」だった！

あなたに「ルール」を教えたのはあなたの両親

「自分の経験」をもとに「親業」をこなしている

デイズニールランド好きは遺伝する

父親よりは夫の方が「マシ」だから我慢

今の負担割合がどうなったら「嬉しい」ですか？

時代は「令和」でも、子育ては「昭和」

「稼いでもらっているから仕方ない」

お母さんの「頑張り」に社会も夫も甘えている

今のあなたの「窮屈さ」は次世代の「窮屈さ」

40歳過ぎたら女性は「諦め」モードになる

夫婦関係を変えたければ「夫婦の会話」から変える

「口下手」でも真似するだけで大丈夫

## 第2章 「質の高い夫婦会話」は夫を真の「イクメン」にする

夫婦の会話は「量」より「質」

夫婦の会話には「型」がある

子供との会話にも「型」がある

子供にやっているのに、夫にやっていない2つのこと

夫の気持ちなんて正直どうでもいい

家族間「会話格差」

人間は「シェアしたい」生きもの

「この人の話なら聴こう」と思えるかどうか分かれ道  
話を聴いてもらえないと欲求不満になる

心を無にする「業務連絡型会話」と感情豊かな「シェア型会話」

「関心」と「肯定」がないと人は喋れない

「要件」だけシェアするのは「業務連絡」

「ラク子育て」はピラミッドの頂上にある

「ラク子育て」への難関は「関心型&肯定型会話」

### 第3章 安心してシェアできる環境を整える

「否定される」と分かっていてシェアする勇氣なんてない

人は「快」か「不快」かで行動を決める

あなたにとってシェアは「快」か「不快」か

相手が勝手に変わってくれるのは「奇跡」に近いこと

誰かに良くしてもらったら「お返し」をしなくなる

相手にないがしろにされたければ先に相手にそうすれば良い

1 か月会話しなかった夫婦に起きた変化

夫婦仲が改善したら、子供が甘えるようになった

理想の家族の形は「正三角形」

やる理由は「子供のため」でもいい

まず、「自分からやる」と決める

好意は相手に「渡しきる」もの

## 第4章 話下手でも大丈夫！

### ちよい足しで出来る「質の高い夫婦会話」実践法！

習慣は「新旧抱き合わせ戦略」で身に付ける

既にやっている「旧会話」に「新会話」をちよい足ししよう！

ちよい足しするだけで「挨拶」は「愛ある会話」に！

相手の意見に共感できない時は「肯定」で乗り切る

ちよい足しするだけで「業務連絡」は「思いやり会話」に！

「質問」の「業務連絡型会話」攻略法

「確認」の「業務連絡型会話」攻略法

「依頼」の「業務連絡型会話」攻略法

「種まき」で「依頼」の成功確率は各段に高くなる！

「依頼」をする時は3つのポイントを守ろう！  
「依頼」とは「相手が活躍する機会を与えること」

## おわりに

自由に生きるための最強の武器は「コミュニケーション」  
「出来ない」よりも「やらない」と言おう

## 第1章

なぜ舌打ちしながらも  
夫に「申し訳ない」と感じるのか

**あの、お休みをいただきたいのですが…**

夫に子供を預けて自分のためだけの外出をするのは

あなたにとってハードルが高いことですか？

それともハードルが低いことですか？

どちらが良い、悪いではなく

「お休みの日に夫に子供を預けて出かけるのは

何だか申し訳ないと感じる」のは

上司に有給休暇の申請をしづらいあの気持ち

に似ていますよね。

休むのは当然の権利なのに

「私の仕事を誰かに肩代わりさせるのが申し訳ない…」

なんて引け目を感じてしまう。

だから用事を済ませたら

慌てて帰らないといけない気がして、

しかも「遅くなつてごめんね」なんて言葉が

ポロっと口から出てしまうんじゃないかと思えます。

かつては私自身

子供の面倒を夫に見てもらつて外出するのは、

万里の長城級の心理的障壁となる

「一大イベント」でした。

参加したい夜の集まりがあれば

1か月ほど前から調整を始めるのは当たり前。

夫の職場近くまで子供を連れていき

職場から出てきた夫に子供を預けてから

急いで会場に出かけていたものです。

帰りが遅くなる時は

30分を短縮するために5000円のタクシー代を払って

高速に乗って帰ったこともあります。

もちろん自腹です。

そこまで調整して何とか勝ち取った「外出」も

帰ってくれば不機嫌そうな夫の顔色一つで

全く楽しくない思い出になってしまいました。

夫は「疲れているだけ」と言いますが

「そんなの嘘！私が出かけるのが気に食わないくせに！」

と夫の表情から勝手に妄想を広げ

「何で私ばかりこんな目に」

とすねていたものです。

**夫に「申し訳ない」と感じることを整理する**

ここまでの調整はしていなくても、

あなたにもこんな経験があるのではないでしょうか。

○雑用をお願いしたら「ええ〜！」と言われて

それからは頼まないようにした

○夜の外出は「無理だ」と最初から諦めている

○夫よりも実家の母に子供を頼む方が気楽

あなたは夫に

「これをやってもらうのは気が引ける」

「これをやってとお願いするのが苦手・申し訳なく感じる」

「これを相談するのはハードルが高い」

ことはありますか？

良かったら、どんな小さなことでも構わないので

1分くらいで書き出してみてください。

本に書き込んでも

何か別の紙にメモしても構いません。



「何もないよー！」

「どんなことでもお願いできるー！」

という方は、すごく充実した子育てが出来ているのかもしれませんが。

とっても素晴らしいですね！

でも

「お願いしづらいこと」がたくさんあったとしても

それが「悪い」というわけではないんです。

**窮屈な気持ちの正体は「当たり前」だった！**

どうして「夫婦は対等」と思いながらも

こと「子育て」に関してお母さんは

「申し訳ない」

「頼れない」

「一人でやるしかない」

と窮屈な気持ちになってしまっのか。

私はそこには

「お母さんが繰り返し教えられてきた『当たり前』」

が影響しているように思うのです。

私たちは日々の生活をほぼ

「オートマテック」に行っています。

朝起きたらまず顔を洗う

夜寝る前にトイレに行く

夜21時には就寝する

これらの日常の動作をするために

「朝起きたらまず何をしよう」「今日は何時に寝よう」と

何分も、何十分も考え込むことはまずないですね。

なるべくラクに、素早く行動できるように

私たちの脳は

「〇〇したら△△する」

「〇〇は△△とらったものだ」

という「ルール」を作り

それに従うのがとっても上手です。

**あなたに「ルール」を教えたのはあなたの両親**

そしてその「ルール」のもとになっているのは

私たちが幼いころから

繰り返し教えられてきた「**当たり前**」なんです。

お母さんになった今

あなたもお子さんに

「朝起きたらまず顔を洗いなさい」

「21時になったから早く寝なさい」

と教えていらっしやるのではないのでしょうか。

大切な生活習慣ですよ。

でも、もしお子さんに

こう尋ねられたらなんと説明しますか？

「何で朝起きたらまず顔を洗わないといけないの？」

「何で先にご飯を食べちゃダメなの？」

「何で子供は21時に寝なきゃいけないの？」

「何で21時半じゃダメなの？」

お子さんに尋ねられた時に

「そう決まっているから」

と言いたくなるような習慣の多くは

実は自分が子供の頃に

親から教えられた「当たり前」であることが多いのです。

**「自分の経験」をもとに「親業」をこなしている**

私たちは子育ての仕方を学校で習いません。

卒業試験があつてめでたく免許をとれたから

親になる資格を得る訳ではありません。

ほとんどの場合

「学術的な知識や実習経験ゼロ」

の状態で親になります。

でも、いざ自分が親になると

手探りではありますが何とか対応することができます。

子育て本やパパママ学級で学んだ以外に

今既に自分が持っている「知識」を

総動員して子供を育てることが出来るのです。

今既に自分が持っている「知識」の源は

「自分の経験」です。

自分が子供時代に親（周囲の大人もですね）にしてもらったこと

言われたこと

教えてもらったこと

学んだこと

その結果身に付けてきたこと

そういった「自分の経験」をベースに

「自分流の子育て」を構築していきます。

そして言うまでもなく「自分の経験」は

「自分の親の子育て」に大きな影響を受けています。

## デイズニーランド好きは遺伝する

例えば、私の夫は小さい頃

義父の仕事の都合で海外に住んでいたことがあります。

その時の経験がとても素晴らしかったそうで

「自分の子供も海外に連れて行ってあげたい！」

と小さい子供たちを連れて

年に1度は海外旅行したいと考えています。

また、私は小さい頃母に何度も

デイズニーリゾート（当時はデイズニーランドしかありませんでしたが）に連れて行ってもらいました。

そのおかげか私はデイズニーリゾートが大好きで

「自分の子供にもあの楽しさを体験してほしい！」と

毎年子供の誕生日を

デイズニーリゾートで迎えています。

そしてやっぱり

6歳と2歳の私の子供たちも

立派にデイズニーリゾート好きに育っています。

「自分がやってもらって嬉しかったから

良いと思ったからやってあげたい」

もそうですし

「自分がやってもらえなくて悲しかった

嫌だったからやってあげたい」

「自分が出来なかったから

出来るようにしてあげたい」

もすべて「自分の経験」に基づくものですね。

そうであれば

「朝起きたらまず顔を洗う」

「子供は21時になったら寝る」のように

自分が「当然だ」「そうするのが良い」と

思っていることを我が子にもやってほしい

と思うのはごく自然なことだ

そのこと自体に良い、悪いはありません。

ただ

**「あなたも私と同じようにするのが当然だ」**

という自分の気持ちを受け入れてくれない子供に

つい腹を立ててしまう

つい感情的になってしまつたのであれば

お互いの幸せのために

その考え方を変えていく必要があります。

私が講座で受講生さんに教えている

「自分の考え方のルールを変えていく」

というのはこういうことです。

少し話がそれましたが

まとめると

「私たちの習慣や考え方は

『自分の経験』に基づいて作られたもので

『自分の経験』は『自分の親の子育て』に大きな影響を受けている」のです。

ということは、今あなたが夫に感じる

「引け目」

「申し訳なさ」

「対等でいたいけれど対等ではない」

という思いは「あなたの経験」に基づくもので

「あなたの親御さんの子育て」に

大きな影響を受けている可能性があると言えます。

私たちの子育ては  
「自分の経験」  
= 「親の子育て」に  
影響を受けている

自分の  
子育て

習慣  
考え方

自分が親にしてもらった「当たり前」

自分が親から言われた「当たり前」

自分の「経験」

## 父親よりは夫の方が「マシ」だから我慢

ある受講生さん（Aさんとしましよう）の話をさせてください。

Aさんは共働きで

2人のやんちゃ盛りの男の子を育てています。

Aさんは

「自分も働いているのに

家事・育児の負担は夫より自分の方が大きい」ことに不満を抱いており

家事をしている A さんを横目に

ソファで寝転がってスマホをいじる夫に

イライラしていました。

でも一方で A さんは

「夫は家事も子育ても手伝ってくれている」と思っており

夫に何かをやってとお願いするよりは

自分が我慢してやった方がラクだと考えていたのです。

お話を伺ううちにある事実が見えてきました。

○ Aさんの感覚では家事の負担割合はAさん7割、夫3割。

○ その負担割合はAさんが子供の頃に

母親に感じていた家事の負担割合と同じ（Aさんの母親7割、子供たち3割）

○ Aさんの母親は働いていた。

○ Aさんの父親は家事を一切しなかった。

つまり A さんは

「私の負担割合が多い」と不満に感じながらも

「働いていた自分の母親も

これくらいやっていた」し

「自分の父親と比べて夫は

まだ『手伝ってくれている』から

不満に思うことはあるけれど

現状を変えるほどではない

と、無意識に「自分の経験」と比較して

自分を納得させていたのです。

今あなたが夫に感じる

「手伝ってもらっている」という感覚や

「これは私の仕事」というルールは

もしかすると A さんのように

「自分の親の当たり前」を受け継いでいるものかもしれません。

あるいは

「身近な誰かの当たり前」との比較かもしれませんね。

**今の負担割合がどうなったら「嬉しい」ですか？**

では、あなたのご両親はどうでしたか？

今のあなたの子育てに影響を与えている

あなたのご両親の子育てのことをちょっと思い出してみましよう。

育児の負担割合はどうでしたか？

家事の負担割合はどうでしたか？

言うことを聞かないあなたを

最後に叱りつけたのは誰でしたか？

具合が悪いあなたを

見てくれていたのは誰でしたか？

ご自分の子供時代を振り返って

思い出せることを少し書き出してみてください。



「今の自分と同じ!」と感じるかもしれません。

あるいは

「あ、自分とは全然違う」と思つかもしれませんね。

良い、悪いではなく大切なのは

「それを見てどう思うか」です。

自分を客観視する、ということですね。

今の自分と同じであれば

この状況に自分は満足しているのか。

なぜそう思うのか。

どこが変われば嬉しいか。

今の自分と違うのであれば

この自分の状況に自分は満足しているのか。

なぜそう思うのか。

どこが変われば嬉しいか。

それを自分に尋ねてみてください。

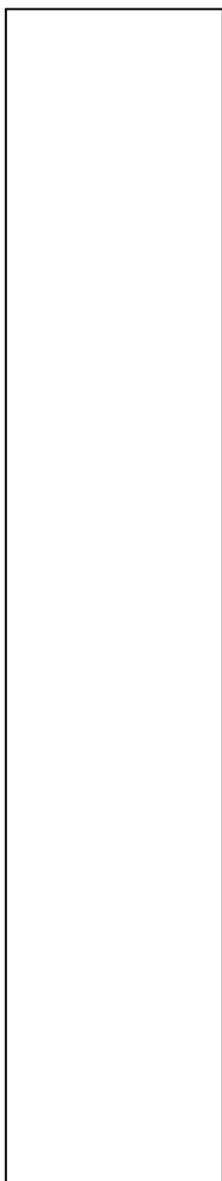
普段気持ちを紙に書いて

考えることはあまりないと思います。

「紙に書くこと」は脳にとっても良い刺激を与えますし

自分を客観視する素晴らしい手段です。

ぜひ今感じたことを率直にメモしてみてください。



**時代は「令和」でも、子育ては「昭和」**

「私たちの習慣や考え方は

『自分の経験』に基づいていて

『自分の経験』は『自分の親の子育て』に大きな影響を受けている」

そうであれば

「自分の親の子育て」も「親自身の経験」に基づくもので

「親の親の子育て」に影響を受けているとも言えます。

自分が30代だったら

30年以上前の子育てをベースに

私たちは自分の子育てを構築している可能性があるということ。

でも今は親や、親の親の時代である「昭和」

私たちの時代である「平成」をさらに進んで「令和」ですね。

時の移り変わりとともに

子育てだってきちんと

アップデートしていかなくてはなりません。

今30代以上の女性がまだ幼い頃

女性の就業率は約50%でしたが

現在約70%に達しているという内閣府のデータがあります。

また、ある研究機関の調査によると

専業主婦世帯と共働き世帯の数は当時と比べ逆転しており

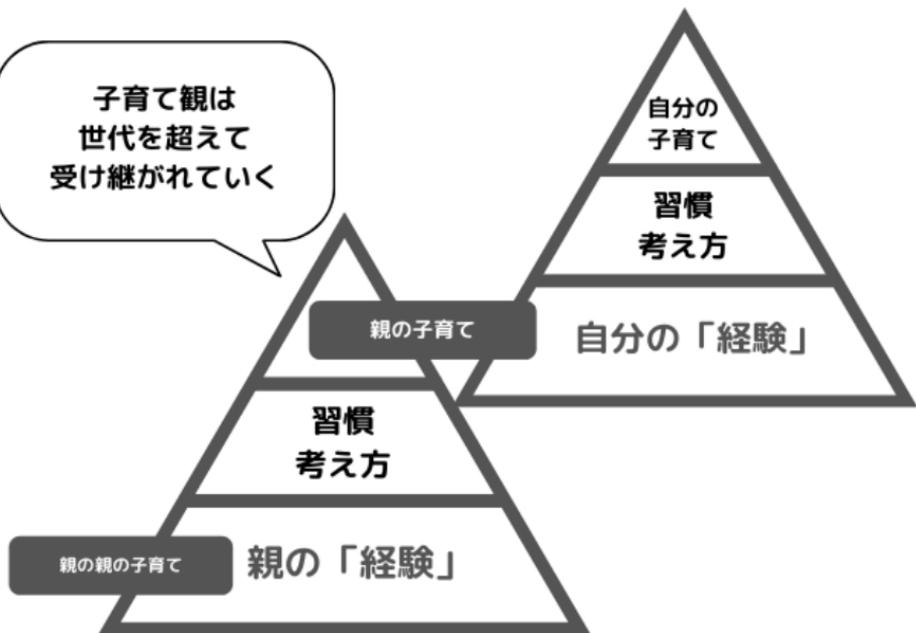
共働き世帯が専業主婦世帯の約2倍になっています。

女性が働くことが珍しくない今の時代

30年前の「子育てモデル」をそのまま踏襲すると

ひずみが出そうな気がしますよね。

子育て観は  
世代を超えて  
受け継がれていく



**「稼いでもらっているから仕方ない」**

ただ一方で、就業していたとしても多くのお母さんが

**「自分の稼ぎが少ないこと」**

また特に専業主婦の方は

**「働いていないこと」**

に引け目を感じている現状もあります。

女性の賃金は男性の7割程度という

ある研究機関のデータが示すように

女性は妊娠・出産でどんなに短くても

半年以上休業する必要があるし

時短勤務で減給になるなど

男性と比べると必ずキャリア上の

スピードダウンをする時期がやってきます。

フルタイムで働きたくても

環境が許さずパートで働く

あるいは

子供が大きくなるまでは働かない

という選択をする方もいらっしゃるでしょう。

そういう意味で女性は

「男性よりも稼げない」

という心のブレーキを

無意識のうちに

自分にかけてしまっているのかもしれないね。

## **お母さんの「頑張り」に社会も夫も甘えている**

「女性の稼ぎが少ないこと」

「働いていないこと」

これも元をたどれば

「お母さんが子育てをしなくてはならない」

「子育てはお母さんの仕事だ」

という「親の世代の子育て観」が

個人だけでなく社会全体に残っているからだと思えます。

「女性の管理職登用」

「男性の育児休業取得」が奨励されていますが

どんなに制度が整ってもそれを実際にやるには

「世間」から「間違っている」と批判を受ける覚悟で

教科書と違うことをやる大変な勇気が必要です。

「女性の就業率や社会的立場の向上」という

形式だけが先行して

「考え方」のアップデートが出来ていない状態。

そのずれをお母さんの「頑張り」で

何とか支えているのが

今の日本の現状だと思います。

女性が働くこと

外に出ていくことが当たり前となっている今

「もっと夫婦で平等にあるべきだ」と

頭では分かっている

その正当性を主張したい気持ちはあるけれど

自分が子育ての教科書にしている

「親の当たり前」と比較して

何だか負い目を感じてしまう。

これは逆もまた然りで

「自分の父親は全く育児家事をしなかったので

俺もやらなくていい」

「全く育児家事をしなかった自分の父親からすれば

『俺はやってる』」

と、夫が「親の当たり前」と比較して

時代遅れな考え方をしてしまう原因にもなり得ます。

## 今のあなたの「窮屈さ」は次世代の「窮屈さ」

そして私をもっと危惧しているのが

自分の子供にも「今の私たちの当たり前」が

受け継がれていく可能性があるということです。

将来自分の子供が

お父さん、お母さんになった時

「お父さんは仕事で平日の夜はいなくて当然」

「お父さんはお休みの日だけ

育児に『協力』すればいい」

「お母さんは家のことを優先しなくてはならない」

「お金を稼いでもらっている以上

お母さんの立場は弱い」

という窮屈さを味わう

あるいは

相手に味わわせるとしたらどうでしょう。

この窮屈さが

「自分の好きなことにチャレンジして

伸び伸び自由に生きて欲しい」

「家族との時間を大切にできる人になって欲しい」

そんな「お子さんに実現してほしい未来」の

妨げになるようであれば

出来れば受け継がせないようにしたいですね。

つまり

○夫を「育児に対等に取り組むチームメンバー」

つまり**真の**「イクメン」に変え

お母さん自身がラクをするため

○大切なお子さんが、将来

「対等」で「自由」で「強固」な夫婦関係を築くため

「今」私や、あなたが

過去から続く「当たり前」に疑問を抱き

新しい「当たり前」をつくるチャンスだと私は思うのです。

## 40歳過ぎたら女性は「諦め」モードになる

ある企業が行った調査によると

夫婦関係の改善意欲が最も高いのは30代の妻であり

女性は40代以上になると

夫婦関係の改善意欲が薄れていく

という報告があります。

これは子供の成長も関係しているのではと

私は思っています。

子供が小さいうちは

「子育て」という共通の目的のために頑張れますが

子供から手が離れていくと

「もう今から変えても…」と感じてしまう。

夫婦の時間が増えるのはこれからのものにも関わらず、です。

だから「子育て」中の今こそ

夫婦の関係を「上下」ではなく「横」のつながりに変え

ともに何かに取り組み

達成するという「共通の体験」をたくさんしていくことが

「子育て」をラクにし

子育てがひと段落した後も

強固な夫婦関係を維持し続けるために大切なのです。

## **夫婦関係を変えたければ「夫婦の会話」から変える**

とはいえ「夫婦関係を対等にしましょう」と

言うのは簡単だけれど、実際やるのはとっても大変。

必要性が分かったところで

いきなり夫に面と向かって

「今日からは夫婦対等でいたないので

家事・育児の負担を半分にしましょう」

と提案するのはとってもハードルが高いですし

そんなこと言おうものなら

夫と大喧嘩になる可能性も十分あり得ます。

でもこのまま

「我慢、我慢」と何年も、何十年も

自分に「嘘」を言い聞かせるのはあんまり楽しくはななそうです。

せめて自分が「これくらいならいいかな」と

納得できる理想には近づきたいですね。

そこで、まず見直すべきは

「家事・育児の負担」ではなく

「夫婦の会話」

なのです。

「夫婦の会話」といっても

「たくさんコミュニケーションをとりましょう！」

ということではありません。

事実

「そもそも夫が忙しくて顔を合わせる時間がない」

「今更何を話したらいいか分からない」

と「夫婦の会話」自体に難しさを感じている

お母さんもいらっしやると思っています。

ですが

「夫婦の会話」をしなければいけないほど

夫を育児・家事に巻き込むことがどんどん難しくなります。

「子育てはお母さんの仕事」

「自分は最後の重要な仕事だけすればいい」

という夫の「上司」感覚が抜けず

いつまで経っても

お母さんの負担は軽くなりません。

夫の「上司感覚」を「チームメンバー感覚」にする

つまり「縦」のつながりから

「横」のつながりに変えるために必要なのは

やっぱり「会話」なのです。

## 「口下手」でも真似するだけで大丈夫

じゃあ顔を合わせる時間がほとんどない

我が家はどうしたらいいの？

というあなたもご安心ください。

会話の量をやみくもに増やすのではなく

下から上に上げるといいう会話の「向き」を

横方向に変えていくのがポイントです。

会話の「向き」を横方向に変えるだけで

「会話が増えていく感覚」すなわち

「コミュニケーションがきちんと取れている」

という実感を得られるようになります。

会話の「向き」を横方向に変えるために必要なのが

「短時間で効果が出る『質』の高い夫婦会話」

の実践です。

この場合会話の「内容」

例えば相手が面白いと感じる

起承転結がある話かどうかは問いません。

だから

「私口下手なので…」という人でも大丈夫！

ちょっとしたポイントを抑えて

真似するだけで簡単に

『『質』の高い夫婦会話』を実践することが出来ます。

さあ、早速次章から

夫を**真の**「イクメン」にする『『質』の高い夫婦会話』について

詳しく見ていきましょう！

試し読み無料版をお読みいただき  
ありがとうございました。

本書の完全版は Amazon Kindle にて  
2020 年 7 月中の発売を予定しています。

発売日の最新情報は  
LINE にてお知らせしております。

ご登録がお済でない方は  
以下の画像をタップしてください。

A promotional graphic for LINE. On the left is a photo of a smiling woman with short dark hair, wearing a light blue top. Below her photo is a QR code and the text '@six0162e'. To the right of the photo is the word 'LINE' in large green letters. Below 'LINE' is the text: 'かつての「イライラママ」が「叱らないママ」になれて今も「叱らないママ」でいられ続けている「秘密」あなたは知りたいですか？'. At the bottom left of the graphic is the text '画像をタップして LINE にご登録ください。'. A white hand icon with a black outline is pointing towards the QR code.

画像をタップして LINE にご登録ください。

あなたの子育ての悩みが  
少しでも軽くなることを祈っています。

みずもとまい