

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

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ない。

「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うらやましい」

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

「夫が真の『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

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—シヨンスキル」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。

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）ひねくれているので

「ちょっとやっただけで『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

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。

「孤育て」の状況を自分でつくっていませんか？

ただ、ここでちよつとだけ

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。

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てしまったんですね。

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。

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

「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

接触を避けたくなくなります。

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」

と思っていますから

お母さんの負担や不満はますます募るばかり。

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。

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？

そう思うのはごもつともです。

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か。

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章でお話しする前に

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

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よう。

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いるはいけないのか」

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

簡単なちよい足しで出来る

「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

「私は口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。

どんなに口下手で

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う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一工夫するだけで

面白いほど夫が

「こうやって欲しい」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」と思えるかどうかがか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」と分かっているシェアする勇気なんてない

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」をしたくなる

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

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ふんじゃないかと思ひます。

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

何か別の紙にメモしても構いません。



「何もないよ！」

「どんなことでもお願いできる！」

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ない。

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うのか。

私はそこには

「お母さんが繰り返し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

「〇したら△△する」

「○○は△△というものだ」

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ね。

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

立派にデイズニール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

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うのであれば

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さんとしましょう）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ひするよりは

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」と思いかもしれませんね。

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。

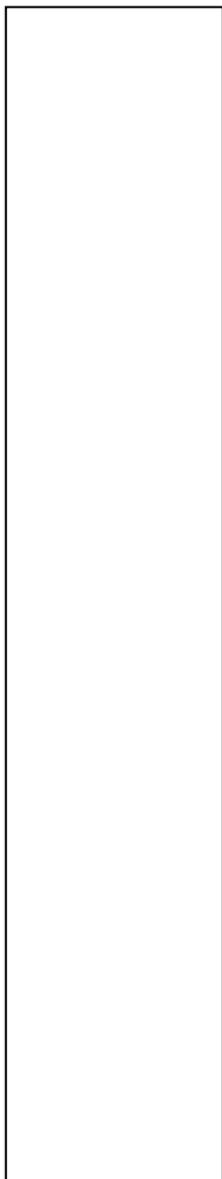
普段気持ちを紙に書いて

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

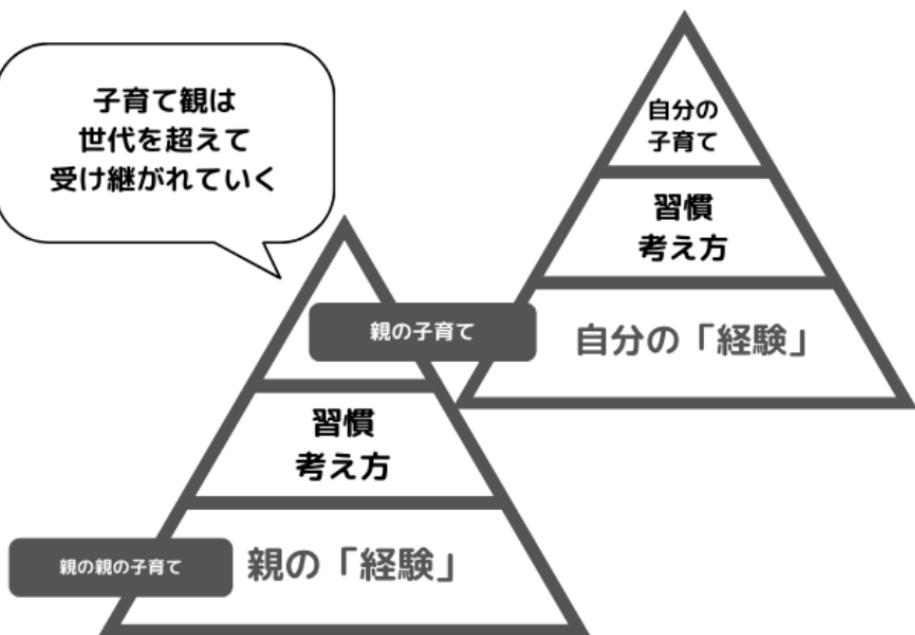
共働き世帯が専業主婦世帯の約2倍になっています。

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りますし

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えます。

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

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

『俺はやっている』」

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よね。

つまり

○夫を「育児に同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さそうです。

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たよ！」

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

お母さんもいらつしやると思いますが。

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**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

「会話が増えている感覚」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！

夫婦の会話は「量」より「質」

突然ですが、あなたは直近で

夫とどんな会話をしましたか。

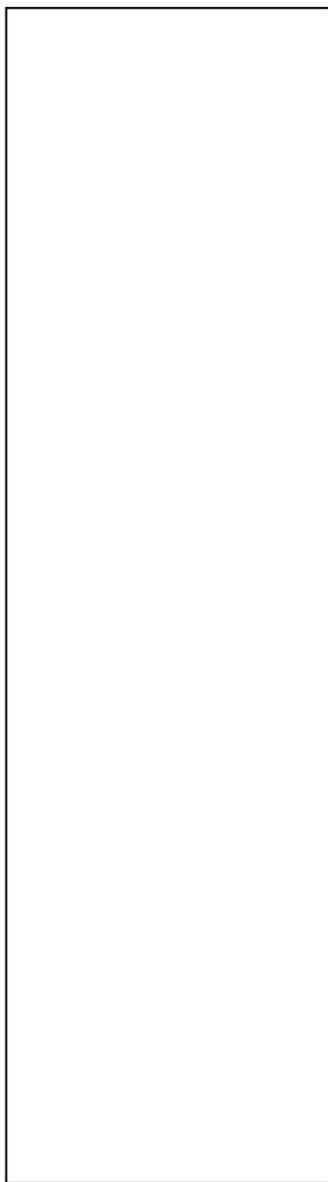
今日起きてから眠るまでを振り返って（昨日でも構いません）

覚えている会話を出来るだけ

たくさん書き出してみてください。

いかがでしたか？

「思っていた以上にたくさん喋っているな」



「挨拶以外ほとんど喋っていない！」

感想は人それぞれだと思えます。

ここでは会話の「量」自体を問題にはしませんので

「1日1回しか話していないのか…」

と落ち込む必要はありません

あなたに考えていただきたいのは

会話の「質」なんです。

夫婦の会話には「型」がある

よくある夫婦会話の例をもとに

今からちよつとした分類をしてみたいと思います。

あなたが挙げてくださった会話は

次のどの型に分類されるか

考えながら読み進めてくださいね。

どれにも当てはまらないなと思うものは

そのままです。

① 挨拶型

「おはよう」「いってらっしゃい」「お帰り」「お休み」等

生活習慣としての基本的な挨拶です。

② 業務連絡型

「今日は何時に帰る?」「今日何食べた?」

「明日は何時に出るの?」「明日はお弁当いる?」

「今日は〇時から予定があるからね」

「明後日は授業参観だからね」

「明日は早く帰ってきてもらいたい」

「日曜は出かけるので子供をみていてもらいたい」等

日常生活を円滑に進めるための確認事項

引継事項、共通認識を持つべき事項

依頼事項等についての会話です。

③ シェア型

「今日〇〇ちゃんが『わんわん』って喋ったの！」

「△△が学校のテストで90点取ったよ」

「隣の奥さんにこんなこと言われた」

「今日観たテレビでこんなこと言ってたよ」

「最近〇〇が流行っているんだって」等

その日あった出来事や

自分が関心を持った出来事を

相手に共有するための会話です。

いかがでしたか？

1日で挨拶をする機会は限られていますから

会話の多くが②ないしは③に

分類されたのではないかと思えます。

私自身の経験、また今までお話を伺った

250人以上のお母さんのお話を総合すると、

夫婦会話のほとんどは

子供を中心とした「業務連絡」や

子供に関する「シェア」ではないか思います。

子供との会話にも「型」がある

では、今度は今日、あるいは昨日

お子さんとした会話で覚えているものを

出来るだけたくさん書き出してみてください。

今度は

「ありすぎて何から書けばいいの？」

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question.

と戸惑うくらいたくさん出てきたかもしれませぬね。

こちらでも会話の「量」は問題としませんが

夫よりも子供と一緒に過ごす時間の方が長いため

必然的に夫婦の会話よりも

多くなっているのではと思います。

では、お子さんとの会話を先ほどの

① 挨拶型

② 業務連絡型

③ シェア型

に分類してみてください。

こちらも当てはまらないものは

そのままです。

いかがでしたか？

こちらは結構

「業務連絡型」

特に

「お母さんが上、お子さんが下」の

「縦」のつながりを感じさせるような

「くしなさい」という

指示・命令の言葉が多かったりしませんか？

定期的に開催している

「叱り方」を考える1日のワークショップで

お話ししているのですが、

お子さんを

「感情的に怒ってしまった…」

と感じる時の代表的な言葉が

「指示・命令」

なんです。

「指示・命令」の言葉には

「高圧的」「威圧的」な感情が伴いやすく

つつい声を荒げてしまうということが良くあります。

「指示・命令」が出てくるのは

「縦」のつながりがあるからこそ。

「縦」のつながりが時に

「双方にとって心地よいコミュニケーション」を妨げることを

私たちは感覚的に知っているんですよ。

(子供への声掛けについてはまた別の機会にお話ししますね)

子供にやっているのに、夫にやっていない2つのこと

その一方で、夫婦の会話の時と比べ

① 挨拶型

② 業務連絡型

③ シェア型

に分類されない

別の型の会話が

出てきているのではないかと思えます。

そこでさらに次の分類を足してみてください。

それでも当てはまらないものは

そのままです。

④ 関心型

「今日学校（幼稚園・保育園）どうだった？」

「友達の〇〇君は元気？」

「それ何を書いているの？」

「宿題進んでる？」

「何でそう思ったの？」等

相手の考えや行動に関心を寄せ

結果や気持ちを尋ねる会話です。

⑤肯定型

「それはよかったね！」

「良く頑張ったね！」

「お手伝いしてくれてありがとう」等

相手の気持ちや行動、発言を

受け止める会話です。

「それはよかったね！」のように感情が伴った相槌

（「ええ！そうなんだ！」「本当に?!」「いいね！」等）

も相手の気持ちや発言を

受け止めているので入れてもらって構いません。

今、ご自分のメモを見返していただくと

もしかしたらお子さんとの会話には

④ 関心型

⑤ 肯定型

がたくさん登場しているのではないでしょうか。

あるいは

メモに書き出していなかったとしても

「そう言えば子供にはたくさん質問しているな」

「子供と話す時は相槌をちゃんとしているな」

と感覚的に思い至るところがあるかもしれません。

夫の気持ちなんて正直どうでもいい

では、今度は先ほどメモしていただいた

「ご夫婦の会話」を見返してください。

あるいは頭の中で思い出していただけでも構いません。

④ 関心型

⑤ 肯定型

は、ご夫婦の会話に登場しているでしょうか？

頻度はどれくらいですか？

ここで「たくさん出てきます！」と言える方は

とても良いコミュニケーションが取れているので

ぜひそのまま続けていただければと思います！

私の話をしますと

今でこそ「意識してたくさん使っています！」と言えませんが

ちょっと前まではそれこそ会話の中心は

② 業務連絡型

③ シェア型（特に子供に関すること）

でした。

④ 関心型

⑤ 肯定型

の登場回数は圧倒的に少なかったです。

夫がどんな気持ちでいるか

夫がなぜそう思うかは正直どうでもよくて

夫の行動、言葉、態度等の

目に見えるものだけに注目し

腹を立てていることがとても多かったのです。

当時の私の口癖は

「何で私ばっかりなの？」

「ねえ、手伝ってよ」でした。

①～⑤のどこにも当てはまらない

「批判」「非難」「不満」を口に出して夫にぶつける

あるいは「頭の中で呟いて」

いつもイライラしていました。

そうすると夫もイライラする。

不思議なのですが口に出さなくても

イライラは伝わるんですよ。

するとイライラが家の中に充満して雰囲気が悪くなる。

当時長女はまだ1歳かそこらでしたが

雰囲気が悪くなるとわざとおどけるか、押し黙って

家の中の空気が良くなるのを待っていたように思います。

家族間「会話格差」

つまり

「家族」の構成員という立場は夫婦も親子も同じであるにもかかわらず

「会話の質」に大きな差があるのです。

① 挨拶型

② 業務連絡型

をベースにしている点では同じですが

子供とのコミュニケーションでは

意識的（あるいは無意識的に）やっている

④ 関心型

⑤ 肯定型

は夫婦間では登場回数が格段に少なくなります。

実はこれがお互いの考えや気持ち

経験を共有し

会話を豊かにするだけでなく

結びつきを強めてくれる

③ シェア型会話がしづらい原因の一つになっているのです。

(この先は5つの型それぞれを「○○型会話」と呼ぶことにします)

人間は「シェアしたい」生きもの

ここでなぜ

「シェア型会話」

が結びつきを強めてくれるかについて簡単にお話しします。

それは私たちが生きていく上で

欠かせない「欲求」と深く関連しています。

私たちは「生きていくための欲求」

(睡眠欲、食欲等生命維持のための生理の欲求)が満たされると

「よりよい環境で安心して暮らしたい」という

「安心・安全の欲求」を抱きます。

それが満たされると

より高次な

「誰かに必要とされたい」

「誰かとながっていたい」

という「所属と愛の欲求」（つながりの欲求）を

抱くようになります。

実はその「所属と愛の欲求」を満たす方法の一つが

シェアすることなのです。

米国のニューヨークタイムズが行った研究によると
人がSNSでシェアをする動機には

「相手の役に立つから」

「相手との関係性を維持あるいは深めてくれるから」

という気持ちがあるそうです。

つまり

私たちは情報をシェアすることを通じて

「誰かの役に立つ（必要とされたい）」

「誰かとつながる」

という大切な欲求を満たしているのです。

これは S N S に限った話ではなく

「相手の役に立ちそうな情報」や

「相手に知ってほしい、理解してほしい情報」があれば

人に伝えたくなるのは

日常会話でも同じですね。



「この人の話なら聴こう」と思えるかどうか分かれ道

シェアは本来

「ある一つのを複数で共有する」

という意味があります。

先の例で言えば

「子供が新しい言葉を喋った！」

「子供が努力して成果を修めた！」という感動や

「相手にとって役立つであろう」と思う情報を

相手にも分かち合ってほしいという

期待を込めてシェアし

きちんと話を聴いてくれた

一緒に感動してくれた

情報を喜んでくれた

相手の姿を見て初めて

「欲求が満たされた」と感じます。

そして自分の欲求を満たしてくれた

相手に好意を抱きます。

話を聴いてもらえないと欲求不満になる

では

ちよつと想像していただきたいのですが

「相手に分かち合ってほしい」

「相手に喜んでほしい」

と、思ってシエアした情報に対し

相手から何も反応がなかったとしたらどうでしょうか。

スマホに目を向けたまま

あなたの方を一切見ずに

「ふーん」

「へー」

「だから？」

と言われたら

あなたはどんな風に感じますか？

あるいは相手から

痛烈な批判や非難が浴びせられたらどうでしょうか。

「あなたに分かち合ってほしい！」という思いを込めた話を

無残にも途中で遮られ

「そんな話下らない！」

「そんなの誰でも知っている！」

そう言われたらどんな気持ちになるでしょうか。

シエアをするのが嫌になりませんか？

「この人は私の味方ではない」と本能的に感じ

進んでシェアをしたいとは思わなくなるでしょう。

つまり

「シェア型会話」がきちんと出来ている夫婦は

お互いの欲求をきちんと満たすことが出来ており

「この人の話なら聴こう」

という受け入れ態勢が整いやすいということです。

「この人の話なら聴こう」

とお互いが思っている状況であれば

「業務連絡型会話」に含まれるお願い事や交渉事も

格段に切り出しやすくなります。

この素地がないまま

いきなりお願い事や交渉事を始めてしまうから

失敗する確率が上がりますし

失敗すればするほど

「相手は話を聴いてくれない」と感じて

会話の量が減っていく。

「質の低い夫婦会話」はひいては

「会話の量」自体も減らしてしまい

コミュニケーション不足を引き起こしてしまうのです。

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」

「業務連絡型会話」と「シェア型会話」の決定的な違いは

「この人の話なら聴こう」という素地がなくても

出来るか出来ないかにあると私は思っています。

「業務連絡型会話」は

日常生活を円滑に進めるための確認事項、引継事項

共通認識を持つべき事項、依頼事項等についての会話でしたね。

あくまで作業状況や事実の確認であり

感情的な広がりはありません。

「日常生活を円滑に進める」ことが目的ですから

相手が熱心に話を聴いてくれなからうが

嫌な反応をされようが

「業務として割り切って」やる必要がありますし

「嫌だなと思っても」やることができます。

どちらかと言えば「義務」に近いものですね。

一方「シェア型会話」は

その日あった出来事や関心を持った出来事を相手に共有するための会話でよりプライベートな内容を含みます。

根底にあるのは

「人の役に立ちたい、人とつながりたい」という欲求。

その欲求が生まれるのは

「否定されずちゃんと話を聴いてもらえる」

安心できる環境があつてこそ。

相手が話を聴く態勢を整えていないのであれば

「やらなくてもいいし、積極的にやりたくない」

だから、会話をする環境によって

「シェア型会話」の量は増減するのです。

「**関心**」と「**肯定**」がないと人は喋れない

では「シェア型会話」の素地となる

「安心できる環境」

すなわち

「否定されずちゃんと話を聴いてもらえる環境」は

どうやって作られるのかでしょうか。

その土台になるのが

「**関心型 & 肯定型会話**」

なのです。

「え？それってどういうこと？」

「え！そうなんだ！」

「それは嬉しかったね」

「初めて知ったよ！」

こちらがシェアすることに対し

必ずこんな反応が返ってくると分かっていたら

シェアすることのハードルがぐっと低くなりませんか？

むしろ

「楽しいからもっともっとシェアしたい！」

という気持ちになりませんか？

「要件」だけシェアするのは「業務連絡」

先ほど

「ご夫婦の会話」を分類してもらい

「関心型会話」

「肯定型会話」

が少なかった方はちょっと注意が必要です。

これらの会話が少ないということは

「否定されずちゃんと話を聴いてもらえる環境」

つまり「安心できる環境」が整っていない可能性があるということ。

あなたの夫婦会話は

このような状況になっているかもしれません。

○そもそも「シェア型会話」の数が少ない

○「業務連絡型会話」が夫婦の会話のほとんどを占めている

○自分では雑談やシェアだと思っているが

実はただの「業務連絡」になっている

○会話に相手の反応や広がりを見込めない

「業務連絡型会話」が中心になってしまっていると

「事実」を共有できていても

「経験」から得た「感情」や「感動」を

分かち合う機会が少なくなります。

つまり

「相手の役に立ちたい」

「相手とつながっていたい」

という欲求に基づいて会話をするのでなく

「業務」としての会話になりがちです。

かつて、あなたと夫が恋人同士だった時

二人の会話は「業務連絡型」と「シェア型」どちらが中心でしたか？

「義務」と「欲求」どちらが二人の会話を支えていましたか？

答えは明らかですよ。

何だかうまくコミュニケーションが取れていない気がする

必要なことしか喋っていない気がする

一緒にいるのに何だか一人でいるようできみしい

夫は変わってしまった

そんな気持ちは

「**関心型&肯定型会話**」不足

つまり安心できる環境がないために起きた

「シェア型会話」不足が原因かもしれません。

「ラク子育て」はピラミッドの頂上にある

夫を真の「イクメン」に変え

お母さんが「孤育て」から卒業し

「ラク子育て」をするための解決策は

「夫婦会話のピラミッド」を一段ずつ上っていくことです。



日常生活を淡々と行っていくために

心を無にすれば出来る「業務連絡型会話」は一番下の段。

前の日の夜に喧嘩をすると

「おはよう」「いってらっしゃい」を喉から搾り出せないことがあります
だからといって困ることはない。

あつたらいいけど

なくとも何とかなる「挨拶型会話」は一歩進んで2段目。

何を話しても

「それで？」

「うんうん」

「え！そうなんだ」

「よかったね！」と言ってもらえる環境は

まさに「ホーム」の安心感。

その安心感があってこそ

人は自分をさらけ出すことができます。

さらけだすための安心感を生む

「関心型&肯定型会話」はさらに進んで3段目。

安心して話が出来るから

「この人の話なら聴いてもいいか」

「この人になら話してもいいか」と距離を縮める会話も出来る。

安心感があって初めて生まれる

「シェア型会話」は頂上まであと少しの4段階。

普段から自分の気持ち、考えをシェア出来ている。

普段から相手の気持ち、考えをシェアしてもらっている。

だから相手に任せることが出来るし

相手に頼ることが出来る。

目に見える状況ではなくて

お母さんとお父さんの気持ちの距離が近いこと。

チームメンバーには必須の条件ですね。

それが、お母さんが子育てを楽しみ

お父さんも子育てを楽しみ

いい意味で

お母さんが「サボる」余裕が生まれる

「ラク子育て」

に繋がっていくと私は信じています。

「ラク子育て」への難関は「関心型&肯定型会話」

「私だけ大変なのはずい！あなたもやって！」

「手伝うって感覚がそもそもおかしいんじゃない？」

と、どんなに夫を育児・家事に巻き込もうとしても

なかなか巻き込めない（むしろ喧嘩になる）理由はここにありません。

「ラク子育て」は

「質の高い夫婦会話」を経て

夫を真の「イクメン」にすることで築かれるもの。

土台からしっかり作っていく方が

大きくて丈夫なピラミッドになります。

既に「業務連絡型」「挨拶型」は

ほとんどの方が出来ていると思いますが

頂上までの一番の難関が実は

「**関心型&肯定型会話**」であり

これを日々の生活でいきなりやるのはやっぱり大変。

そこで次からの

第4章では

まるでエレベーターに乗っているかのごとく

少ない労力で「**関心型 & 肯定型会話**」の階までいける秘策

をしっかりと伝えたいと思います。

ただその前に、もう少しだけお付き合いいただいで

「関心型 & 肯定型会話」

がなぜこんなにも大切なのかを

私^が思う「理想の家族の形」も含めて

しっかりお話しさせてくださいね。