

プレパパ・イクパパ必見！
社会や家族と上手に向き合い、笑っている父親になるために。



こんにちは！コレクティブふくおか+事務局です。

コレクティブふくおか+の「仕事も子育ても大切にできる社会づくり」チームが、社会課題の解決に向けて取り組んでいるNPO法人ファザーリング・ジャパン九州の現場へ伺い、インタビューした記事をまとめてくれました。ぜひ、ご一読ください。

「子育ての悩みや不安など全くない、仕事も家庭もすべてうまくいく」
残念ながら、自信を持ってこう言い切れるプレパパ・イクパパさんは多くありません。
(プレパパ：もうすぐ父親になる人、イクパパ：育児中の父親)

みなさんはいかがでしょう。

社会や家族とバランスよく向き合うことに不安や悩みはありませんか？

また、これからの夫婦間コミュニケーションや、育休との向き合い方にも不安はありませんか？

「笑っている父親を増やすこと」や「夫婦間コミュニケーション」「パパコミュニティの重要性」など、男性の育児家事参画の啓発に10年以上携わる「NPO法人ファザーリング・ジャパン九州」森島孝さんからお伺いした“父親としてのマインドセット”をご紹介します！

全国組織であるファザーリング・ジャパンは、父親支援事業を通して「Fathering=父親であることを楽しむ」という意識を広めることを目的とし2006年に発足しました。ファザーリング・ジャパン九州（以下：FJQ）は、九州に住むファザーリング・ジャパンの会員の支部として立ち上げ、2012年にNPO法人となった団体です。FJQでは「笑っている父親を増やす」ことをミッションに、セミナーの講師や、行政からの委託で男性の育児を支援する講座、親子で参加できるワークショップなどの活動を行っています。



森島さんは現在FJQの共同代表理事を務めています。また、自治体、地域のNPO・企業・労働組合等と協力し、父親支援ネットワークの構築・拡大を目的として2012年より全国各地で開催されているファザーリング・ジャパン全国フォーラムの事務局長も務めるなど、積極的に活動をされています。

リンク先：
<https://fjq.jp/>

苦い過去が活動の原動力!? 機転となった夫婦間コミュニケーションの秘訣とは？

—FJQの取組みを中心に父親支援に精力的に取り組まれている森島さんですが、活動の原動力はいったい何なのでしょう？

森島：現在の活動に力を注ぐようになったのは、実は私自身の「離婚危機」がきっかけなんです。

当時出版社に勤務しており、FJQに取材で関わる機会がありました。その頃の私は「男性は仕事をし、女性は家庭を守る」という古い考えを持っており、家事はほとんどしておらず仕事を優先させていました。

だんだんと夫婦間の気持ちが離れていっているのを感じてはいましたが、そのままやり過ごしていたんです。あとから妻に聞くと、夫は居ないものだと考える「脳内離婚」をしていたそう。

そのような危機的な状況から、ファザーリングジャパンでの教えを実践することで、少しずつ夫婦関係も改善していきました。

実際に離婚の危機を経験したことで、「傾聴・共感・賞賛」が夫婦間のコミュニケーションの秘訣ではないかと考えています。

そして、なにより一番大事なのは、「妻への愛と心遣いを忘れない」ということです。イクメンとして、子どもの面倒を見ることも大事ですが、一番大切なのはパートナーに気を配ること。夫婦間のコミュニケーションがうまくいって、自分にとって心地の良い空間があれば、仕事においても強くなれます。今はすごく充実していて人生が豊かになったと感じています。「もっと早く変わりがかった」という思いもあるからこそ、結婚前や出産前に一人でも多くの人に、夫婦間コミュニケーションの秘訣を知ってほしいと思います。

—「脳内離婚」という言葉にドキッとしました。FJQとの出会いがきっかけで考え方や家族関係が好転し、家庭の危機を乗り越えた原体験が、今の活動に繋がっているのですね。「傾聴・共感・賞賛」は家庭だけでなく、仕事や人間関係でも心がけたいです。

「笑っている父親を増やす」に込めた思い。

— それでは、FJQの活動についても伺っていきます。まず、団体のミッションである「笑っている父親を増やす」はどういうことでしょうか？

森島：以前の父親支援というものは、ネガティブな打ち出し方をしているものが多くありました。

父親向けの教室も、女性から教わることがほとんどで、育児をやりなさい、と怒られている気分になる人も多く、父親支援の輪はなかなか広がらなかった。そういう風潮を打破するために、主体的に子どもに関わることで「楽しんで子育てをしよう！」という意味がこのミッションに込められています。

もう一つは、「パパはママの代わりじゃない」ということ。もちろん、パパもママも同じように育児や家事をするのですが、かつての良妻賢母を目指すわけではありません。いわゆるちゃんとした育児や家事をするのではなく、夫婦で一緒に考え、どうやったらうまくやれるか主体的に考え、楽しくやる。主体的になればきっと楽しくなるはず。そして、笑っている姿を見せることが、子どもにとっても良い教育になるし、夫婦関係も良くなるし、家族関係も良くなります。

どうすれば「自ら楽しんで取り組むことができるだろうか？」と考えるキーワードにしてもらえたらと思います。

— 子育てを「手伝う」というスタンスではなく、主体的に、そして楽しんで取り組むということですね。

森島：そうですね。でも実際には、楽しくできないことも多いんですよ。特に子育てが忙しい時期には、目の前のことをひたすらこなしていかなければならないような時もあります。

それでも、「自ら楽しんで取り組む」ことをどこか頭の片隅に置いて、育児に向き合えたらなと思います。嫌々やってたら、楽しく育児をするというところには行き着かないですから。

そして育児や家事は、子どもや妻のためだけでなく、自分のためになると感じています。私自身、そういった育児に対する考え方をもっと早く知りたかったという思いがあり、できるだけ出産前に知っておいてほしいと考え、プレパパ・プレママ向けの事業に力を入れています。



—FJQでは講演やセミナーだけでなく、親子で参加できるワークショップもされていますが、一番人気のあるコンテンツは何ですか？

森島：ダンボール遊びのワークショップが人気ですね。家でダンボール遊びをしようとすると、スペースがなかったり、大きなダンボールは準備できなかったりして難しいんです。しかし、ワークショップは公民館など広い空間を利用するので、ダンボールを

使って家や秘密基地を作ったり、みんなで作るととても大きな作品ができて盛り上がります。



—ダンボール遊びのワークショップは子どもも大人も一緒になって楽しめそうですね。子育てを「自ら楽しんで取り組む」ために、まずは育児をする時間を持つことが重要だと思います。社会全体では、育児・介護休業法の改正もあり、男性の家庭参画に追い風が吹いているように感じます。ここからは「育休」についてお話を伺ってきたいと思います。

「育休」との向き合い方やパパのコミュニティの重要性について

—「育休は家族だけでなく自分のためになることもとても多いです」と語る森島さん。まずはその理由に迫りました。

森島：2021年6月に育児・介護休業法が改正されました。企業の意識もずいぶん変わってきているように感じます。

しかし、法律が変わったとしても、育児への正しい理解や育休を取ることの意義など、事前にしっかり理解を深めておかなければ、パートナーへの負担が逆に増えてしまう可能性もあるので注意が必要です。

今回の法改正で育児休業に関する研修を実施する必要があります。企業側にはきちんと社内研修を行ってもらいたいですし、FJQも積極的に関わっていければと思います。

仕事と家庭と向き合い両立できる人は、仕事もできると言われている人が多いと私は思います。なぜなら、子どもや母親の視点に切り替えて物事を考えること、自分の時間が少ない中で、優先度を考えて時間を上手に使うことなどが日々自然と訓練されていきます。また子どもの無邪気な感性から気づきや学びを得たり、子育て中にアイデアが生まれることもあります。このように家事や子育てを通して、自分のスキルも上がり、人としても成長する。そしてワークライフバランスが取れると、自分の生活に対する幸福感も上がりストレスも溜まりにくくなり、メンタルヘルスにも良い影響を及ぼします。会社にとってもプラスの要素が非常に多いんです。

ー 法改正などの後押しもあり、育休との向き合い方は、個人も企業も少しずつ変わってきていますね。古い価値観やあたり前とされていたことが変わっていくには時間もかかりますが、森島さんのおっしゃるように育休や休みのもたらすメリットは多くありそうですね。続いて、子育てが辛いときに大事なことについても伺いました。

森島：子育てが辛い時は、” パパ友を作ること”、これが一番の解決策だと思います。しんどい時に「自分以外にも子育てを頑張っているパパがいるんだ」とわかること、そして「子育てにおける不安や悩み」や「育児期のパパだからこそ考えること」を言い合える環境があることで、ストレスの発散にもなります。さらに、この環境があると、つい子どもに当たってしまうことも減ると思うんです。しかし、普段の幼稚園や保育園の送り迎えや行事への参加、公園に連れ出す頻度が少なかったり、関わり方が薄いとパパ友に発展する機会は少ない。

だからこそ、FJQで仲間を見つけてほしいです。逆に近くにいる存在でないからこそ話せることもあると思います。



FJQでは、集まった人たちがコミュニティを作って、それぞれが住んでいる地域で活動していくことを期待しています。例えば、地域活動に積極的に参加したり、保育園で父親が集まるイベントを主催したり。それぞれの地域での活動の積み重ねを大事にしていきたいです。活動開始当初10人ほどだった会員が今では50人を超えました。始めは活動に参加して楽しむ側だった会員たちも、今ではそれぞれの地域で企画を行い、発信するようになってきています。情報発信の輪がどんどん広がって行って、みんなが輪に入れるようになってほしい。父親による子育ての情報や活動のアンテナが増えることで、パパたちの子育ての関わり方を少しずつでも変えていけたらと思います。

ーパパ友同士のネットワークが広がっていくことによって、些細な悩みを言い合ったり、情報交換ができる環境を作ることが大切なんですね。これからもパパ同士の繋がりがどんどん広がっていくことで、笑っている父親が増えていくと素敵ですね。

森島さんのお話を伺って

今回森島さんのお話を伺い、子育て期における、社会や家族と上手に向き合うコツや、父親であることを楽しむためのヒントが見えてきました。

パートナーとの生活や、子どもを産み育てるということは、大変なことも多い一方で、得られる喜びや人として学ぶこともとても多いのだと思います。

何よりも子育てには、当事者意識を持って、主体的に楽しみながら向き合うことが大切だと感じました。子どもがいる人も、いない人も、育児に対する理解が深まることで、子育てがしやすい社会に近づけるのではないのでしょうか。

森島さんのお話には、危機を乗り越えてきたからこそその、力強さと優しさがありました。この取材記事を読んで、家族との関わり方と、子育てに対する見方を考え直すきっかけにしてもらえると幸いです。

【仕事も子育ても大切にできる社会づくり チーム】

おがしん（会社員）・ゆうかす（会社員）

（取材日：2021年12月9日）