

「イクメン」って？

「イクメン」とはどんな人を指すでしょう？ 厚生労働省のイクメンプロジェクトでは「子育てを楽しみ、自分自身も成長する男性」と説明しています。今まで女性が多く担ってきた子育てに男性ももっと関わり、楽しみたい、それがイクメンの姿です。そして子育てとは子どもに関するだけでなく、家庭生活全般に関することなのです。

厚生労働省 イクメンプロジェクト HP

ikumen-project.jp

今、自分ができていることは...

では、夫の家庭生活における生活自立度をチェックしてみましょう。自己チェックはもちろんのこと、妻にも夫のことを思い浮かべてチェックしてもらうと、お互いの認識に違いがあったり、発見があるかもしれません。

どの項目も一人暮らしであれば自分ですることが、結婚等により、妻に頼っ

生活自立度チェック

項目	YES 1点	NO 0点
毎朝、衣類のコーディネートやハンカチなど携帯品の用意は自分でしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
背広やワイシャツなどをぬぎ捨てにはしないで、自分で所定の所に置いていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分のふとんの上げ下ろしやベッドメイキングは自分でしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
遅く帰ってひとりで食事をしたとき、自分でかたづけをしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分の得意料理を3点以上もっていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
衣類のつくろいやアイロンかけは自分でできますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯物干しやとりこみを、少なくともときどきはしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
トイレやふろの掃除を、少なくともときどきはしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
困ったことがあったり妻とけんかをしたときでも、実家の母親に助けを求めず、自分でやりくりして解決に努めていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計	点	

4点以下

幼児性や依存や甘え、あるいはマザコン度とでも言うべきものが強すぎます。自分ですること、やれることをもっと広げましょう。

7~5点

もう少し努力してみましよう。



9~8点

合格。夫婦の協力・共同、助け合いを育みましょう。



出典：「父子手帖 お父さんになるあなたへ」 汐見 稔幸、長坂 典子、山崎 喜比古 著

ている人が多いのではないのでしょうか。そして、子育ても妻に任せっきり、という状況になっていないでしょうか。

初めての子どもが産まれて不安なのは母親も同じはずですが、しかし、いつの間にか母親が主導になりがちなのは、6割の人が里帰り出産をしていて、産後数週間夫と子どもの触れ合う機会が少なくなっていることも原因の一つと考えられます。また子育てに関する情報も女性を対象としたものが

多いのが現状です。



核家族化や共働き世帯の増加などにより、夫婦どちらか一方に極端に負担が偏ることなく、協力しあえるように、

母子手帳の父親版、いわゆる「父子手帳」を発行する自治体が増えてきています。大田区も平成24年度より「父子健康手帳」の配布を開始。内容は、妊娠出産時に注意すること、子育てのアドバイス、妊婦体操や簡単な料理レシピまで掲載されています。

エセナおたでは新米パパのための講座も開いています。実際に受講したパパ達の声を聞いてみましょう。