

妻はとってもほめ上手なんです。

仕事でも育児でも、効果的にほめてくれます。

がんばろうという気持ちになりますし、

僕も妻をほめたくになります。良い循環が生まれるんですよ。

ます。おかげで仕事が効率的に進むようになりました。妻には、本当に感謝しています。

共働き夫婦の子育て。

どんなことに気を付けていますか？

今までの話でおわかりだと思いますが、我が家の主導権は妻が持っています。家庭での僕の役割は、話を聞くこと。大事な役割です。二人三脚で仕事をしていて、自宅が仕事場というケースなので、夫婦で協力し合わないと、多忙なスケジュールと子育ての両立は不可能です。なので、二人でちゃんと話し合って、常に情報をアップデートして共有できているのが、うちの夫婦の良いところだと思います。

僕の実家では、兄弟みんなが子どもの頃から料理や家事をしていました。妻は、そんな僕の両親の教育方針を尊敬し

てくれていて、「うちもそうやって育てていこうね」と言ってくれています。

上の子が産まれた時は、すぐに保育園に入れなかったのも、おんぶしながら仕事として料理を作っていました。今思い出しただけでも冷や汗が出るくらい大変でしたね。

自宅で仕事をしながら育児をしていましたから、育児に追い込まれていく感覚を経験しているんです。子どもはかわいいし宝物だけど、たまに「もう無理！」と限界を感じる時があるんですよ。終わりのないような、逃げ場のないような、独特な気持ちになるんです。パートナーがその気持ちを理解して支えてくれないと、それはとても辛いんです。

日本の男性は、世界各国と比較しても、家事育児の時間が少ないです。「夫が家事育児をやってくれない」とお悩みの声もよく聞きます。でも、パー

トナーに「何をやって欲しくて、何をやって欲しくないか」をちゃんと伝えていない場合も多いように思います。具体的に伝えることがパートナーとの理想的な関係を築く早道なんです。相手の性格や好み、得手不得手も分析して、どのタイミングで何を頼めばいいのか、戦略的に考えて話し合っていけば、きっと有望な相棒になってくれるはずです。

コウさん一家が大切にしている家族のルールは？

我が家では「食」が大事なんです。朝も夜も、ご飯をみんなで作って食べます。下の娘はどうも食べることが専門になってしまっているのですが、息子は料理が大好きで、野菜を切ったり炒めたり、メニューも考えてくれます。保育園の帰り道に息子とスーパーで買い物をするのが日課です。買う食材は息子に選ばせます。食材に対する興味もわくし、責任感が芽生えて食事を残さないのです。

夜は子どもたちとゆっくり

過ごしたいので、日中は集中して仕事を終わらせるようにしています。子どもが生まれる前は、夫婦ともに睡眠時間が2、3時間だったんですけどね。ふと気がつけば、子どもが生まれてからのほうが効率よく仕事できていたりするんですよ。子育てを通して段取り力が鍛えられるのかな。ですから育児と仕事の両立に不安を感じている方も、安心してくださいね。なるようになりますから（笑）。

