

# 夫婦は同じチーム。 同じ目標に向かって協力したいよね。

川崎フロンターレ所属のプロサッカー選手、中村憲剛さん。  
日本代表への選出やJリーグMVPの獲得など大活躍する一方で  
家事・育児や社会貢献活動にも積極的。  
家族との関わりと家庭円満の秘訣についてうかがいました。



プロサッカー選手

なかむら

中村 憲剛 さん

けんご

Kengo Nakamura

## Profile

昭和55年10月31日生まれ。東京都出身。平成15年、川崎フロンターレに加入。平成28年にJリーグ年間最優秀選手賞(MVP)を歴代最年長で獲得した。また、いじめや虐待の被害から子どもを守るための活動「ピンクアンブレラ運動」を展開している。1男2女の父親。

## ご家族や子育てについて 教えてください。

妻と子どもが3人(1男2女)の5人家族で、出産には3度とも立ち会っています。その際、練習を休ませてもらったのですが、「一生に何度もあるわけじゃないから」とクラブに応援してもらえたのがありがたかったですね。

実は、妻が3人目を妊娠中に切迫早産になってしまい、出産まで絶対安静なので、掃除・洗濯、子どものお風呂・お弁当作りなど、家事・育児の全てを僕がやっていました。それまで家のことなんて全くやってこなかったのですが、崖っぷちになると何でもできるものですね。特に、妻が入院した最初の1週間は、家事と育児に慣れない中で試合に出なければならず、本当にキツかったです。でも、お母さんが大変な状況なのを分かったのか、その期間で子どもたちも成長し、僕も自信が付き

ました。むしろ新しいことをしたおかげでメリハリがつき、サッカーも調子が良く、充実していたように感じます。

家事を経験して改めて、家庭を切り盛りしてくれていた妻の偉大さに気が付きました。男性のみなさんはもっとパートナーに感謝した方が良いでしょう！

また、今まで気が付かなかったことにも気付いて動けるようになりました。洗濯物を入れなきや、とかね。一方、自分のペースで家事をすることも大切だと実感したので、任せるところはお願ひして、大変そうな時にサッと手伝うようにしています。

## 家族が仲良く暮らしていくための秘訣は？

「子育ては女性がするもの」という固定観念を崩し、「子どもは2人で育てていくもの」という認識を共有する必要が

