

仕事も家事も子育ても
本音たっぷり！
パパ座談会

パパたちの
自分らしい
子育て



「人混みを避けて、子どもと過ごしたい」

キッズスペースを有効活用。パパだからできる遊びも

鎌木：今日は「touch子育てのちよこっこお悩みアンケート」をもとにいろんな考えを共有していけたらと思っています。早速ですが、パパと子どもだけで出かけてますか？

幸田：最近子どもと二人で児童センターに行きました。最初は少し入りづらく感じましたが、行ってみたら職員さんが優しく、おもちやも豊富で安心してできました。

「正解」よりも「実感」。パパも家族も「らしく」いるためのライフ＆ワーク

吉田：うちは妻が土・日いないことが多いので、ららぽーと柏の葉などによく行きます。混雑を避けたい日は、小型テントとレジャーシートを持って柏の葉公園へ。

小野瀬：Teetoteや児童センターを活用しています。自宅ではボールプールや小型テント、プレイマットを置いて安全に遊べる環境を作っています。

佐藤：子どもが歩けるようになってから、雨の日の公園に完全防備で行って全力で遊びました。空いていきますし、パパとだからできる遊びかなって。



司会：鎌木さん
5歳男子（みどり台）

佐藤さん
8歳女子
6歳男子
（北柏）



小野瀬さん
6歳女子
2歳男子
（旭町）

幸田さん
0歳11か月男子
（豊四季台）

「仕事と育児の両立、育児は？」

育児後も育児は続く。仕事の予定を開示してスムーズに

鎌木：育児は取りましたか？

吉田：上の子のときは職場の雰囲気を取れませんでした。が、下の子のときは1か月半取りました。

小野瀬：当初3か月取る予定でしたが、妻の回復が早く1か月半に短縮しました。

幸田：私は2週間だけ取りました。

佐藤：僕は育児取ってないんです。パソコンで完結できる仕事をしていて、基本ずっと家にいるので。



吉田さん
9歳男子
1歳女子
（柏の葉）

「自分らしい子育てって、どんなこと？」

子育てに正解なんてない。理想を追い過ぎず、自分らしく楽しみたい

鎌木：最後に今年の「touch」テーマでもある、自分らしい子育て。一人一人の思いを聞いてみたいです。

吉田：育児って、取ることが目的になつてしまいがち。でも本質は、取る・取らないにかかわらず育児に関われるかどうか。育児が終わっても育児は続きますしね。

鎌木：仕事と育児の両立はどつどつ？

幸田：妻から育児を長く取るより、毎日早く帰ってきてほしいと言われて、子どもをお風呂に入れるのを目標に、遅くても18時退勤を心がけています。ただ、いつ休んでもいいように仕事を調整するのは難しいです。

鎌木：入園すると、お迎えコールとかもあるからね。

吉田：僕も以前はハードワーカーでしたが今は勤務時間をセーブしています。退勤後は仕事のチャットを見ないことで、意識的に切り替えています。

鎌木：仕事の連絡を物理的に切るのではありませんか？

小野瀬：僕も基本は定時退勤して、仕事が残っている時は寝かし付けてから再開するようにしています。

吉田：あと、スケジュールはTime Treeってカレンダーシェアアプリで妻と共有しています。ウォンオベの日やお迎え予定もすべて入力しておくことでトラブルが減ります。

佐藤：共有、大事ですね。大体怒られるのって、予定の共有し忘れてですね。

佐藤：気張らないってことかな。
鎌木：子どもには、色んなことを経験させたい。妻との関わり方や愛情表現も隠さず、人を大切にする姿を見せたいし、それを見て学んでほしい。

小野瀬：型にとらわれない。今日もいろんな話が聞けたので、できることは取り入れて、ラクできるところはラクして。その上でできたゆとりで自分のやりたいようにやる。

吉田：比べないことが大事だと思う。習い事とかも周りがやっているからじゃなく、子どもがやりたいければやらせる。生活環境もそれぞれ違うから、こうあるべきにとらわれず、情報を上手に取り入れながら。

幸田：SNSにも情報があふれているから、どうしても比較してしまう。あれもこれもってなると苦しくなってしまうので、自分たちに合う形を探すことが大事なのかな。

鎌木：理想ばかりを追いかけすぎない。自分らしいって「うだうだ」なんてあんまりないのかもね。背負いすぎず負いすぎず、適度に肩の力を抜いて育児を楽しめたいよね。

touchメンバー
スタッフ
／土井、樋口、三好
司会／鎌木
執筆／吉田
編集／志村
撮影／琴浦