

# 第3回

教材番号 25

## お父さんの子育てトーク！

～「父親」の楽しみを持ち寄ろう～



令和7年3月21日（土）10時00分～12時00分

主催団体など	社会福祉法人 さくら福祉会 児童家庭支援センター コスモス
開催場所	フジタスクエア まるくる大野
対象者	子育て中の父親
参加者数	3人（託児あり：2人）
ファシリテーター	メイン：中丸 直見さん、サブ：西田 弘展さん、梶原なつきさん

### ▶ 講座の目的

もっともっと「お父さん」を楽しめるように、日頃の奮闘や、家族のルール・子育ての悩みなど、本音トークを楽しむ。

昨年度の参加者から好評を得て、「父親が集まって語れる場所が欲しい」とリクエストを受けた。毎回、受講後のお父さん達の顔がとても明るくなり、楽しそうに帰って行かれる姿から、父親が集まって話す、この会の必要性を感じているため。

### ▶ 講座の様子

#### 1. オリエンテーション

主催者あいさつ、親プロ、3つの約束+1を説明。ファシリテーターの紹介。

#### 2. アイスブレイク

メインファシリテーター自己紹介。

<おやつ選び> \*初対面の人同士の参加者に「ブラックサンダー」（甘い系）と「ベビースターラーメン」（辛い系）のどちらが好みかを選んでもらい、それぞれに選んだ理由を教えてくださいながら自己紹介をした。

#### 3. 3つの約束プラス1を再確認して、プログラムに沿って進行

プログラムのねらいを、メインファシリテーターが紹介。

設問1：初めて「親」になった頃のことについてプログラムに記入し、話し合う。

- 「父親」であることを最初に実感したのはどんなとき？
- そのとき、どんなきもちになりましたか？

など、子育てについてゆっくり振り返る時間となった。

\* 育休を取ってワンオペになった時、泣かれて途方に暮れてしまった。自分が何とかしなくちゃと思った。

\* 出産に立ち会った時、痛みがわからず一緒にいきんでいた。生まれた瞬間に泣いた。自分がお父さんで良かったと思ってもらえるように頑張ろうと思った。

\* 「お父さん」という肩書が増えるだけかと思ったけど、頼られている感がある。独身を謳歌して、一人時間も好きだった。自由がなくなると思っていたけど、今は、今しか味わえない充実感がある。



子育てのことだけではなく、ママや日頃の悩みなど、ふせんに書くことは何でもあり！ここは秘密結社！とファシリテーターから振られると、「②の青色の方がたくさん書けるかも?!」と笑いが起きた。

普段の自分時間の過ごし方、お酒の話、夫婦関係、家計管理の話など気軽に楽しく情報交換を行った。

設問2：最近のお子さんとの関わりについて、ふせんに記入したことを紹介し、意見交換をした。

①「楽しかったこと」や「うれしかったこと」（黄色）

- \* 子どもがいなくて行きにくい場所や参加型イベントに参加できる。
- \* 息子・娘が野球観戦（カープ）が好きなこと。一緒に観戦できる。
- \* 子どもが苦手な食材を使って作った料理（にんじんケーキなど）を完食してくれること。
- \* 帰宅したときに顔を合わせると笑顔で迎えてくれる。
- \* 子どもが自分から動いて近づこうとしてくれたこと。
- \* 順調に体が大きくなってきていること。
- \* 朝の見送りで、二人がそれぞれ違う窓から手を振ったり、踊って見送ってくれること。
- \* 娘は、寝るときはママじゃないと泣きじゃくって寝てくれないのに、朝、起きたときは、パパの抱っこじゃないと起きないこと。



②「困っていること（悩み）」や「わからないこと（疑問）」（青）

- \* 自分磨きが減った（服や美容にけるお金も時間も減った）。
- \* 夜、眠りが浅いと感ずること。
- \* 息子がパパっ子だから、ママが若干嫉妬していること。
- \* 離乳食を集中して食べてくれない。
- \* お酒を飲むタイミングが掴めない。  
（ママが飲まないから自分も控えている）
- \* 娘が寝るときは、ママじゃないと毎回泣きじゃくること。
- \* やったことはスルーされるのに、やってないことをママに指摘される。
- \* 困った時のテレビ頼り。スマホやYouTubeはいつから。
- \* 兄妹でそれぞれやりたいことが違っていること。
- \* 仕事が遅いとママに怒られる。子育てや家事を、ママ一人に任せていると思われる。
- \* 夜の自由が快楽。3時4時までネットやゲームをして夜更かししてしまう。



「さらに考えましょう」では、

これまで出た意見について、共感できること、自分が工夫していることなどを出し合って話し合った。

- \* パパもママも大変なので、自分のテンションをあげる工夫をしている。
- \* 子育てをしながら、夫婦の時間やそれぞれの時間を過ごす工夫をする。
- \* お店や参観日で、他のお父さんがよく見える。自分も頑張ろうと思う。
- \* 結婚して服を選ばなくなった。自分らしくいたい。
- \* 妊娠後から、妻がお酒を我慢しているので、自分も禁酒して、コーラとポテチで紛らわした。

#### 4. 最後に、参加者1人ずつに「今日の気づき」「感想」を発表してもらった。

- \* カッコイイパパになりたい。
- ・先輩パパ話を聞いて、少し安心した。悩みも成長とともに変化するのが分かった。
- ・男親が話をする機会がそんなに多くない印象だったので、こういう機会があり、非常に良かった。
- ・叱ること（ダメなこと）をどんな風に伝えればよいのか、伝え方が知りたい。また来たい。

#### ▶ ファシリテーターの感想（一部抜粋）

来たときより、帰るときの方が、参加者達の顔が明るくなってきているのがうれしい。解散してから質問が出始めた。まだ話したい空気を感じた。次に繋がってほしい。

#### ■ 主催者から

人数は少なかったけど、今回も、とても実りのある会になった。寄って話す場づくり（親プロの講座）は、今後とも続いて行ってほしい。