

# 何故私にとって育児と家事は楽しいのか

近江谷 洋太さん



実践女子大学・実践女子大学短期大学部

## ●はじめに

我が家には2014年に長女、2017年に長男、2020年に次女が生まれ、笑い声と泣き声がループする、嵐のような毎日を送っています。

私は長女と長男の誕生後に、1か月ずつ育児休業を取りましたが、短い期間でも育児と家事に没頭する機会を得られたことは、その後の妻や子供との向き合い方、日々の仕事への取り組み方にも良い影響があったと思います。

これまでの経験を踏まえて、私にとって育児と家事の何が楽しいのかをお伝えしますので、この寄稿を読んで、少しでも育児や家事に興味を持つ男性が増えたら幸いです。

## ●育児の楽しさ①「子供の成長に刺激される」

子供の成長には目を見張るものがあります。我が子に限らず子供の学ぶ姿勢は素晴らしく、分からないことは質問し、集中して反復練習を繰り返しながら、着実に知識を定着化することが出来ます。小学校入学後のたった数か月で、足し算や引き算を理解し、並行してかなや漢字を覚えるといったことが出来るのですから驚きです。

我々大人はどうでしょうか。分からないことをそのままにして、必要な知識やスキルの習得を放棄している人も少なからず見受けられます。

私は子供達の成長に刺激を受けて、子供達以上に頑張ろうという思いが芽生えた結果、仕事のモチベーションが上がり、勉強する時間も増えたように思います。

## ●育児の楽しさ②「感情を開放できる」

私に限らず社会人は、常に平常心を保ち、仕事にあまり感情を持ち込まない方が多いと思います。

子供はどうでしょう。自身の欲望のままに振る舞い、要求が通らなければ泣きわめいて喧嘩して、疲れたら天使のような顔で時間や場所を問わずに眠ります。まさに自由人。そんな彼らを相手にしているわけですから、こちらも笑ったり怒ったりと、様々な感情が引き出されます。

自由すぎる子供達にストレスを感じることもあります。が、「実は日々我慢している様々な感情を開放し、ストレスを発散させてくれているのでは」と感じるようになりました。

育児をとおして、日々抑圧されている人間らしい感情を取り戻しているのかもしれない。



## ●家事の楽しさ①「手軽に承認欲求を満たせる」

私は家事の中では料理が一番好きです。何故なら、美味しい料理を作れば、その分だけ家族が私を称賛してくれるからです。特に子供たちは、私が会心の一品を作った際には神のごとく崇め奉るわけで、良い気分にならない訳がないでしょう。

もちろん、家族から称賛を得られる家事は料理だけではありません。料理嫌いの方は、バスルームをピカピカにしても良いでしょう。自分の得意分野で力を発揮すればよいのです。

一方で仕事の場合、何か大きな成果を収めなければ、誰かに称賛されることは少ないです。

仕事では満たされない承認欲求を、家事という少しの手間で満たしてみたいかでしょうか。そうすれば、奥さんからも子供達からも愛されるパパになれて一石二鳥です。

## ●家事の楽しさ②

### 「得意を補い合えば、生活の質向上につながる」

誰にでも向き不向きがあるように、奥さんにも得意な家事と苦手な家事があります。また、同じ料理でも得意な料理と苦手な料理があります。

奥さんの苦手をパパが補うことが出来れば、効率的で質の高い家事が実現でき、日常生活が豊かになると思いませんか。

私は肉料理や魚料理、出汁や醤油をベースとした和食が得意です。一方で妻は、野菜料理と洋食が得意ですので、



その日食べたいものによって食事の担当が変わることもあります。

自分が不得意な料理をすると、時間はかかるし家族の評判も悪く、良いことはありません。得意料理であれば、楽しみながら調理ができて家族も大喜び、私の場合は調理がストレス発散にすらなります。

余談ですが、私は生の筋子からイクラを作ったり、生鮭からスモークサーモンを作ったりしますが、完成品は高級割烹やレストランよりも美味しいと自負しています。楽しく調理して、安く美味しいものが食べられるなんて、こんな幸せなことはありません。

夫婦で不得意を補うことで、家事のストレスは大幅軽減されて生活の質も向上、私と妻がめったに喧嘩をしないのも、このWin-Winの関係が成り立っているからかもしれません。

### ●まとめ

育児と家事を楽しむことは、自信の成長や心身の健康に良い影響を与えます。夫婦円満にも効果があるので、奥さんと気まずいパパは、育児と家事にトライしてみてもいいかもしれません。きっとQOLの向上につながりますよ。



### 近江谷 洋太（おうみや ようた）

実践女子大学・実践女子大学短期大学部 学生総合支援センター キャリア・生活支援課 課長補佐  
立教大学文学部英米文学科卒業 宮城県仙台市出身  
IT企業に7年間従事したのち、学校法人実践女子学園に入職。  
総務部に配属され、男女共同参画推進室を兼任。  
2014年に学園で男性職員第1号となる育児休業を取得した。現在はキャリア・生活支援課において、学生の就職支援を行っている。

実践女子大学・実践女子大学短期大学部  
<https://www.jissen.ac.jp/>