

## MISSION

## その1

## 心得よう!

## ファザーリングの 極意

知っている子育てがぐんと楽しくなる!  
「父親であることを楽しむためのコツ」とは?  
これら6つの極意を心がけることで、これから始まる  
「父親」としての毎日が確実に楽しくなるぞ!



講師：安藤 哲也  
あんどう てつや

NPO法人ファザーリング・ジャパン副代表、厚生労働省「イクメンプロジェクト」座長。出版社、書店、IT企業など9回の転職を経て、NPO法人ファザーリング・ジャパンを設立。「パパ's絵本プロジェクト」メンバー、内閣府「ゼロから考える少子化プロジェクトチーム」、子育て応援とうきょう会議共同代表を務める。「パパの極意～仕事も育児も楽しむ生き方～」(NHK出版)他、著書多数。

## 1 父親になったら OSを入れ替えよう!

パソコンは、新しいソフトを導入しても、それに対応していない古いバージョンのOSのまま立ち上げてしまうとフリーズする。これは育児でも同じ! まずは自分の中のOSを、「パパOS」に入れ替えよう。



## 4 子育てパパは 仕事もデキル!

育児をすることで、仕事とのバランスを保つための「時間管理」と「リスクマネジメント」、さらには家族との「コミュニケーション力」の3つの能力がUPする。育児に主体的に関われば学びも大きく、仕事に好影響をもたらすこと間違いなし!

## 5 パートナーシップ (夫婦の絆)の構築!

子どもが生まれてから夫婦関係が悪化したというのはよくある話。新たな関係性の構築が必要だ。夫婦だからと言って、妻の人生は、「夫のもの」ではない。お互いが尊重しあい、より良い関係を築いていくことが育児を楽しむ大切なポイント。

## 2 育児は 義務ではなく、 楽しい権利!

仕事も育児も、義務だと思いながらやっていたらつまらない。パパの役割・居場所をつくり、我が家をアウェイ(敵地)ではなく、帰りたくなるホームにしよう。義務だと思うから「サービス」という認識が生まれるのだ。さらば「家族サービス」!

## 3 朝時間で勝負! 男の育児は 質より量!

「週末だけのパパ」では育児スキルは磨かれない。平日会社からの帰宅が遅くても、朝の時間をフル活用。うちのおむつ替えも逃げないこと! 妻の負担を軽減し、育児の「イトコドリ」をしないようにしよう。

## 6 シチズンシップを 獲得しよう!

子どもは地域社会へのパスポート。子育てをきっかけにして地域活動デビューするパパは多い。地元社会にはいろいろな課題がある。我が子のため、地域の未来のために立ち上がれ!



父親が変われば、  
家庭が変わる、  
地域が変わる、  
企業が変わる、  
そして、社会が変わる。

by Fathering Japan

ひとまずOSを  
入れ替えて  
バージョンアップ!  
さあ、  
次に進もう!

