毎週★月曜掲載

福井の子育て 紙面で応援

はぐカフェは、子どもたちをはぐくみ、ハグする（抱きしめる）紙面です。読者の皆さんと一緒に作っていきます。

政治記者から主夫へ

米ニュージャージー便り

思い描いていた「自分の時間を生かし趣味を満喫しまくる」という〝バラ色の主夫生活〟は、渡米してすぐあえなく崩れた。思ったよりも時間がなく、1日があっという間に過ぎるのだ。ほとんどが初体験なので要領が悪く、そうこうしているうちに子どもが帰ってきて、何もできない。そんな主夫の1日の流れを紹介したい。

2 家事、育児… 1日は一瞬

〝バラ色生活〟ほど遠く

筆者の1日	
6時30分	妻が出社
7時15分	起床。長女、長男を起こす
7時30分	子どもの朝食作り
8時30分	幼稚園のスクールバスまで見送り
8時45分	テレビ、新聞をチェックし、朝食。休憩
10時	洗濯、掃除、片付け
11時	料理本を見ながら献立作り
11時45分	スーパーへ買い物
13時	帰宅。読書などして過ごす
14時30分	子どもが帰宅。幼稚園での出来事を聞きながら、弁当箱を洗う
17時	妻が帰宅。夕食を作り始める
19時30分	夕食。遊び、風呂に入れる
22時	絵本を読み、子どもとともに就寝

■疲れどっと

起床は7時15分。日系幼稚園に通う5歳の長女、3歳の長男も一緒に起きる。弁当作りは6時半に職場に向かう妻にお願いしており、早起きは免除。本当にありがたい。

おにぎりやみそ汁、卵料理など簡単な朝食を作りながら、子どもの服や持ち物を用意し、連絡帳を書く。長女、長男のクラスで主夫は1人だけ。先生から珍しがられ、やりとりが弾む。

おもちゃで遊びたがる2人の着替えをせかし、長女に嫌がられながら髪形をセット。何とか迎えのスクールバスに乗せるのが8時半。バイバイする長男の笑顔に救われるが、これだけでもどっと疲れが出る。

見送り後はテレビニュースを見ながら、現地の新聞に目を通す。朝食を手短に済ませてソファでしばし休憩した後、もう少し休みたい気持ちを抑えて洗濯、掃除。料理本とにらめっこして夕食の献立を決め、スーパーへ向かう。午後1時に帰宅すると、幼稚園のバスの到着まで残りわずか。「もう帰ってくるのか」と強迫観念にさらされながら読書にいそしむ。

■相当な無理強い

「きょうのご飯、何？」。

夕方5時に帰宅する妻が何げなく発する言葉に、当初は腹が立って仕方がなかった。しかし「ずっと聞かれてきた私の気持ちが分かった？」と言われてギクリ。立場が変わって初めて相手の気持ちが分かった。

料理に慣れていない男は手の込んだモノを作りがちで時間がかかる。妻からは「もっと簡単な料理でいいよ」と励まされるが、そこは譲れない。子どもでも食べやすいよう、カラフルな野菜を入れて見栄えをよくするなど工夫を凝らしている。

夕食後は妻と協力して風呂に入れ、絵本を読んで寝かしつけ。夕食準備に時間がかかるため、就寝は10時近く。心身ともに疲弊し、ともに寝てしまい1日が終わる。

主夫になり2カ月あまり。これまでの生活とのギャップがつらかったが、なんとか板に付いてきた。これまでフルタイムで働く妻に理想的で完璧な家事を求めてきた自分は、相当な無理強いをしてきたと反省している。（共同通信社政治部記者・小西一禎）＝月1回掲載します。

筆者が作った夕食を食べる子どもたち。家族全員での食事にうれしそう＝米・ニュージャージー州

子どもの体 元気ガイド

by 県小児科医会

母乳で免疫力高める

母乳は、赤ちゃんにとって最も適切な栄養法です。母乳栄養の優れたところとして、主に次の3点が挙げられます。

一つ目は免疫物質が母乳に入っているので、感染を防御する作用があること。二つ目はお母さんと赤ちゃんのスキンシップがはかれる点。三つ目に、成分が赤ちゃんに最適で、栄養吸収に負担が少ないことです。

病気、服薬時は相談を

母乳と薬との関係でよく質問を受けるのは、風邪薬についてです。お母さんが風邪薬を飲んだ場合、少量は母乳に出ますが、その量は1％未満ともいわれており、母乳をやめたり薬の内服を中止したりしなければならないということはありません。

ただ、風邪は本人の免疫で治りますので、症状が重くない場合は薬を飲まずに治すという方法もあります。

風邪以外で薬を飲む場合、病気や薬によって対応が変わります。主治医やかかりつけの小児科医に相談してください。

イラスト・小林孝文

ミルクでも大丈夫

母乳があまり出ない場合や、母乳をあげられない事情がある時は、人工乳（粉ミルクなど）を使います。

負い目に思ってしまうお母さんも多いですが、人工乳でも赤ちゃんはちゃんと育ちます。哺乳類は基本的に母乳栄養ですが、人は進化した哺乳類です。違う方法でも十分に赤ちゃんとスキンシップがとれますので安心してください。（石原靖紀／福井市・福井愛育病院小児科部長）

小学校への入学準備　箸の持ち方、着替えの練習を

子育ての知恵 ふくいのマイスターより

対象：年長児

小学校入学に向けた準備として、どんなことをしておくといいでしょうか。私の孫は昨年、小学1年になりました。娘（孫の母）から聞いた話や私自身の教員時代の経験から次の5点をご紹介します。

①鉛筆より箸の持ち方

鉛筆は、間違えた持ち方を覚えるとなかなか直りません。「書く」ことを苦手にもします。鉛筆の正しい持ち方は、学校の授業の中で教えます。それよりも、給食で使う箸を正しく持てるようにしておいてください。

②居間に「準備コーナー」

低学年の間は目の届くところで勉強を見てあげたいものです。自室や勉強机はまだ必要ありません。ただ、次の日の準備を自分でできるよう居間などに三段ボックスなどを置いて「学校準備コーナー」とし、時間割を合わせたり、鉛筆を削ったりさせましょう。

③衣服の脱着、畳みも

登校すると体操服、下校時には私服に着替えることが多いです。衣服の脱ぎ着（ボタン掛け、くつなどのひも結びも）がスムーズにでき、畳めるようにします。学校は集団生活です。スピーディーにできるように練習させましょう。

④親子で絵本、遊び

入学前に勉強させておくよりも、物語や遊びを通して言葉や数字に対する興味を持たせておく方が、後々伸びます。学習内容を知ってしまっていると、先生の話を聞かなくもなります。親子で絵本を読んだり、かるたやトランプ遊びをしたりしましょう。

⑤「聞く力」付ける

学習の基本は「聞く」ことです。先生の話をちゃんと聞けるようにします。保育園や幼稚園の先生の話が聞けているかどうか確かめ、いかに大事かを教えておきましょう。（西山式子／子育てマイスター、元教諭）

イラスト・MAYU

© 福井新聞社　無断複製・転載を禁じます