

CONTENTS

まえがき 2

第1章

パパ、はじめます

・ パパになる！	12
・ なかなかうまくいかないコミュニケーション	14
・ オトナノセナカと小竹めぐみ	16
・ DOとBE	18
・ 「凸凹」という考え方	20
・ パパノセナカは出会いと気づきの宝庫	22
・ 子どもを見る目が変わってくる	24
・ 成長を実感できるパパ娘ふたり旅① ↳ 3歳・軽井沢編	28
・ 成長を実感できるパパ娘ふたり旅② ↳ 4歳・鳥取県智頭町編	31
・ パパ友つてとても大事	33

第2章

パパとして、ひとりのオトコとして考えること

- ・ パパを楽しむということは育児を楽しむだけじゃない …… 35
- ・ 選択肢を増やしてもらいたい …… 37
- ・ 子どもと楽しく過ごせる時間はホントにわずか …… 40
- ・ 育児ができるという尊い権利 …… 42
- ・ 本当にパパを必要にするときっていつだろう …… 44
- ・ 自分の価値観をどこにおくのか? …… 46
- ・ パパにとってのワークライフバランスって …… 48
- ・ 子育てをする上で広がる人間としての幅 …… 50
- ・ 子育てには正解はない …… 52
- ・ (パパあるある) ママと意見がぶつかることが増えて言い争いが絶えません …… 54
- ・ (パパあるある) とにかく時間がない …… 56

CONTENTS

第3章

パパになって、できること

- ・(パパあるある) 早く退社したときの職場の目が冷たい 58
- ・(パパあるある) なかなか子どもがいうことを聞いてくれない 60
- ・(パパあるある) いつもママの機嫌が悪いのは、どうすればよいのだろうか? 62
- ・(パパあるある) 家事をやっても文句ばかり言われてしまいます 63
- ・(パパあるある) 家事育児に積極的に関わろうとするほどつらくなってしまう 65
- ・パパ同士で何を話していいかわからない 67
- ・相手の気持ちに寄り添うことが大切 69
- ・自分のスタイルを見つけよう 71
- ・パパになって「初めて」できることにチャレンジしてみよう 76
- ・今までの延長線上でのライフスタイルではダメ? 78
- ・産まれて最初に最大のプレゼント「名前」 79

第4章

8人のパ。パのリアルライフにはヒントがいっぱい

- ・子どもの遊びに徹底的に付き合う 81
- ・大人はD O、子どもはB E 83
- ・パパが妊娠したら仕事どうする？ 85
- ・限りある子どもとの時間を楽しもう！ 88
- ・パパ友を作ってみよう 89
- ・保育園でパパ会を作ってみた 91
- ・パパ会って何をしているのか？ 93
- ・パパのリアルな生活をのぞいてみよう！ 96
- ・パパだと切っても切れない仕事とのバランス 137

CONTENTS

第5章

子どもとの時間は長いようで短い

・その瞬間、瞬間に出会える感動を	140
・子どもと接する時間が増えると怒る時間も笑える時間も増えてくる	142
・子どもの成長を楽しもう	144
・家族を作るといふことを考える	146
・当たり前前のことを当たり前としない	147
・「手伝っています」と断言してしまうイクメン	149
・夫婦から家族へ	153
・同じように子育てをしているパパ友を見つけよう	154
・これからのパパライフ！	156

あとがき

158