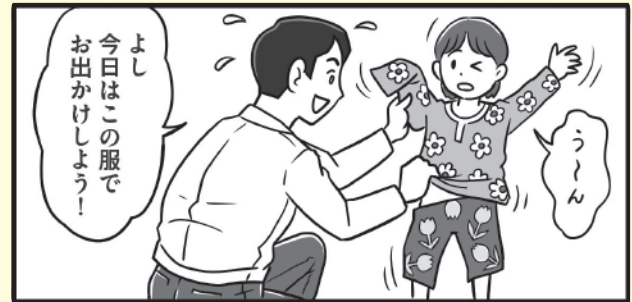


その「役割」、誰が決めたもの?!

～気づくことから始める、アンコンシャス・バイアス～ **子育て編**

「無意識の思い込み・偏見」のことを「アンコンシャス・バイアス」といい、これまでの経験や見聞きしてきたことなどから生み出され、気づかずにいると、知らないうちに相手を傷つけたり、自分自身の可能性を狭めてしまうことがあります。

次の場面のように、日常生活の中で、無意識に性別で役割を決めてしまっていることはありませんか?



子育ての喜びも大変さも分かち合えていますか?

楽しい時間だけでなく、こどもの日々の体調管理や仕事の調整といった「見えない苦労・見えない責任」も共有でき、分かち合える関係が家族の絆をもっと強くしてくれます。

「私がやらなきゃ」の思い込み、手放してみませんか?

一生懸命なパパにダメ出しをしてしまうと、せっかくのやる気を削いでしまうかもしれません。パパ流の育児を見守るのも共育てを楽しむコツです。

子育てシェア 見える化シート *check!*

ステップ1

現状を把握しましょう

育児の役割について、現在のシェア状況を [] の中に書き出してみましょう。

【例】 食事、着替え、保育園・幼稚園の送迎、学校（園）行事への参加、宿題・勉強をみる、習い事の送迎、こどもと遊ぶ、おもちゃ片付け、お風呂に入れる、歯磨き仕上げ、寝かしつけ、学校（園）のお便りの確認、学校（園）で必要なものを準備する、衣替え、オムツ交換、夜泣き対応、ミルク・離乳食、健診・通院、看護、オムツなど日用品の補充

定期

わたし	パートナー

不定期

＜ 感謝のことば・不満・反省は素直に伝えましょう！ ＞

ステップ2

話し合いを重ね、理想のシェアに近づけましょう

現状を見て気づいたこと、パートナーへの希望、二人の理想についてじっくり話し合ってみましょう。実践してみて、うまくいかない場合は繰り返し話し合しましょう。