

ちょっとひと息…



# わたしの親子くらし

子どものくらしのなかで日々感じる「みんな、どうしての?」の気持ち。このコーナーでは月1回、そうした育児や家事の悩み・アイデアなどを特集していきます。

ハラハラするけど  
まかせたい!

## パパと子どものお留守番

ママだって、ひとりでゆっくりお出かけしたい……。そんなときには、パパの出番! 今回は、パパにお留守番をおまかせしたママと実際にお留守番をしたパパの目線で、うまくいくコツや失敗談などをパルシステムの職員や組合員に聞いてみました。

ママに聞きました!

短い時間から少しづつ。  
パパと子どもを慣らすことから。



パルシステム東京 K.S.さん  
夫のHさん/Hくん(9ヶ月)

留守番デビュー時期 4ヶ月  
留守番頻度 1週間に1回

パパから  
ひとこと

とにかく泣き続けることもあったのですが、接するうちにあやすコツがわかつきました。

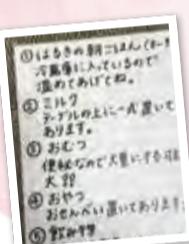
わが家流! お留守番のコツ /

★週末に短い時間(30分程度)でもお留守番をお願いし、子守りは2人でするものと意識させる  
★「ありがとう」の感謝は忘れずに伝える

気をつけたこと

やってもらいたいことは  
できるだけ明確に。

夫にやってもらいたいことはすべてメモにします。朝ごはんやミルク、おむつ替えのことなど



細かく書くと、夫に伝わりやすいみたいです。また、便秘していたら、その状況も伝えておくと、心の準備ができますよ。

ミルクの作り方を  
伝え忘れてしまった!

1時間だから大丈夫かなと思いつい、ミルクの作り方を夫に伝え忘れてしまったんです。子どもが大泣きしているなか、夫はほ乳瓶を探し、ミルク缶の説明を読んで、乗りきったそうです。夫がひとりで対応したことに、少し感激しました。



失敗したことも

パパに聞きました!

妻の偉大さを実感!  
まだまだ留守番トレーニング中。



パルシステム千葉 T.S.さん  
妻のMさん/Yくん(1歳2ヶ月)

留守番デビュー時期 11ヶ月  
留守番頻度 2,3ヶ月に1回

ママから  
ひとこと

外出中、息子の写真が送られてきて、元気だったので安心しました。これなら次もまかせられそうです。

過ごし方

散歩に出かけると  
僕も子どもも気分転換に。

基本、おもちゃであそんで過ごしますが、ずっと家にいると気詰まりになるので、そういうときは散歩に。外の空気を吸うと、自分の気分転換にもなるし、抱っこ紐で寝てくれることもあるのが、いいところ。



うまくいかないことも

ママお気に入りの息子のシャツが  
人参ペーストまみれに!

人参ペーストをあげているとき、息子にくしゃみをされて、妻が気に入っていた息子のTシャツが人参だらけに……。お留守番のときは、汚れてもいい服じゃないとダメだな、と学びました。



ママ流にこだわらず、  
パパ流のやり方でOK!

わが家流! お留守番のコツ /

★たとえば、ごはんが1食抜けても「無事に過ごせたらOK」。ママがゆるい気持ちでいること  
★「ママには秘密」の特別な時間を過ごす



パルシステム東京 A.O.さん  
夫のYさん/Aちゃん(3歳)/Yくん(3歳)

留守番デビュー時期 6ヶ月

留守番頻度 月に1,2回

パパから  
ひとこと

お留守番デビューは早ければ早いほうがいい。やればやるほどつらさが楽しさに変わっていました。

気をつけたこと

ママ追いの時期は  
状況を見て、こっそり外出。

お留守番時に、もっとも大変なのは双子がともに機嫌を損ねること。ふたりとも泣き止まない状況をひとりで対処するのは本当に大変なので、タイミングを見計らってそっと出かけました。



失敗したことも

隠しておいたママ用ごほうびを見つけられてしまった!

ふだんはあそばない部屋で、宝探しをしたらしいのですが、私のごほうびにと思って隠しておいたお菓子を見つかりました。ショック……。今後は慎重に隠そう、と思いました(笑)。



パパに聞きました!

妻の偉大さを実感!

まだまだ留守番トレーニング中。



パルシステム千葉 T.S.さん  
妻のMさん/Yくん(1歳2ヶ月)

留守番デビュー時期 11ヶ月  
留守番頻度 2,3ヶ月に1回

ママから  
ひとこと

外出中、息子の写真が送られてきて、元気だったので安心しました。これなら次もまかせられそうです。

「パパあそび」で  
子どものハートをキャッチ!

わが家流! お留守番のコツ /

★妻がいるときはしないあそびをする  
★長女がリーダー、次女が副リーダーで「言うことを聞くように」みんなで約束しておく



パルシステム茨城 栃木 M.Y.さん  
妻のMさん/Kちゃん(5歳)/Fちゃん(3歳)/Sくん(1歳7ヶ月)

留守番デビュー時期 長女2歳(次女の出産時)

留守番頻度 年に2,3回

ママから  
ひとこと

子ども連れでは行けないマッサージで、リフレッシュ。久しぶりにひとりの時間ができます。

うまくいかないことも

食事準備に手間取って、  
子どもが台所に集結……。

食事の準備に手間取り、「ごはん、まだ~?」と子どもたちが台所に集結! 準備が進まず、さらに時間がかかることがあります。以来、ごはんは簡単でいいので準備は短く!を心がけています。



バックナンバーも見られます

これまでの『わたしのママくらし・親子くらし』誌面をwebですべて掲載しています。

バックナンバーはこちら▶



INFORMATION  
小学生以上の子どものいる家庭向け「わたしの親子くらし junior」は、月1回お届け情報といっしょにお届けしています。ご希望の方は、190837を6ヶタ記入欄にご記入ください。

次回は  
2月2回

「夫婦のバレンタイン」

夫婦ふたりの時間はどうしてる? 2月14日のバレンタイン・デーを例にしていろいろなエピソードを紹介します。