



家事をどうしてる？（洗濯・掃除編）

親族等からのサポートが得られていても、SFの生活は、ひとりでやらねばならないことも多いものです。時短や省力化などにより、日々の暮らしを少しでも楽にできないかどうか考えてみることもできますね。



洗濯

洗 濯は、外に干すと雨が降ったらやり直しになるので、基本的に室内干しにしています。来客があるときは当然片付けますが、多忙の時は干したままにして、そこから着る時もありました。たまたま、カゴに入れておくことにしてもいいですね。**シャツはすべて形状記憶シャツで揃え、アイロンの手間はなくなりました。**

子 ども（男の子）が小さかったので、洗濯物はたたむものだというしつけをするため、必ずたたんで見せていました。小学校高学年になった頃から、**自分でたたむ**よう言っています。中学生になって、最近、言わなくてもたたむようになりました。**少しずつ家の手伝いもしてくれるようになっていきます。**

子 どもが小さいので、1日に2～3回着替えさせることが多いです。そのため、洗濯も毎日しています。**夜に洗濯機を回し、その後、乾燥機に放り込んでおくと、朝乾いています。**日中仕事に出ているため、外に干せない分、乾燥機は必需品です。ただしワイシャツはしわになりやすいですが…。



掃除

家 事をやるイメージの中で、掃除は毎日家中をピカピカにする必要があると思っていました。シングルファーザーになるまでは、掃除もときどきは自分がやっていたのですが、今から考えれば「お手伝い」で、それを自分で意識できていませんでした。実際に自分が中心でやることになってからは、**週末にある程度まとまった掃除**をすることにして、**平日は汚さないように気をつける**だけにしました。以前は「自分がやる」前提で考えていなかったんですね。



子どもの成長を実感する時間

シングルファーザーになってから、毎日がめまぐるしく過ぎ、最近まで、あまり余裕がありませんでした。以前は自分ではやることのなかった洗濯物を取り込み、たたんでいるとき、子どもの服が大きくなっていることや、靴が小さくなり買い換えなければならないことなど、日々の成長に気がつくことができます。これは、育児や家事を妻任せにして、父親のままだったら、気がつかないまま、子

どもは育ち上がってしまったのでしょうか。日々の苦労はありますが、こういう時、日頃の苦労は吹き飛びます。がんばっていることが報われる、大事な時間になっています。

妻がいる男性は、もしかすると、やらなくても済んでいるのかもしれませんが、でも、こういう貴重な実感は、やろうと思えば得ることができますので、ぜひ、経験してもらいたいと思います。



娘の生理問題、どうしてる？

娘の生理問題について頭を悩ませるSFも多いようです。知識はあったとしても、父親が直接話すのは娘のほう嫌がることもありますね。相談相手や、学校ではどんなタイミングで教えてもらえるのか、娘とのやりとりなど、他のSFたちがどのようにしているのか見てみましょう。

自 分では、何をどうすればいいのか全くわからなかったのですが、**学校の担任の先生に相談**し、養護教員から教えてもらうことになりました。下着はサイズなどいろいろ個人差もあるので、個別に相談にのってもらえるとのことでした。

相 談できる親族女性がおらず、困り果てて**娘の友だちのお母さんに相談**したら、「私から教えてあげるので、大丈夫よ」と言ってもらいました。

月 経については、今は**小学校4年の時に、保健の授業の一環として、男女一緒に習っています**。基本的な知識はあるから、そんなに心配しなくてもいいのではないのでしょうか。

生 理用品は買い足しておく必要があると思います。い、おそろおそろ娘に聞いてみると、「大丈夫、自分で買いに行けるから」と言いました。それで、毎月お金を渡し、**娘が自分で買いに行く**ことになっています。

う ちの娘は小学校中学年ですが、母のいる娘に比べて、ひとり親の父なので、娘との距離も近く信頼関係も築けていると思っています。だから、**自分で話すこともできる**だろうし、あまり心配していません。

宿 泊をとまなう学校行事がありますが、**ちょうどそのときに始まる子も多い**ようなので、保護者向け事前説明会でも話がありました。必要に応じて個別に相談にのってもらえる場合もあるので、学校に確認してみるといいかもしれません。

