

はじめに 5

たった1%の日曜日 5

たった3分から何かが変わる 8

第1章 忙しいからこそできること

「もっと子どもと一緒にいたいけれど、仕事が……」 26

パパはつらいよ 30

日本のパパは頻度で勝負！ 31

パパの笑顔が最初の一步 32

「仕事を効率化」という発想こそ不健全!? 38

「サバイバル育児」より「サステナブル育児」 39

「家族時間は量より質」で「イクメン病」を予防 40

大切なのは、家族の心の中にあるパパの存在感 46

3分間で決める！ パパはウルトラマン 48

2歳の子どもの集中力は3分間しかもたない 50

子どもと過ごすときには子どもに集中 51

パパの「上の空」が子どもにもたらす悪影響とは？ 52

絵本は一気に全部読まなくてもいい 53

「時間がないこと」にもメリットがある 55

忙しいからこそ、子どもの意外な一面に気づける 57

忙しいパパは「魚を与えず、釣りを教える」 58

2人目のママになるべからず。「ハイブリッド育児」のすすめ 61

パパはオールラウンドプレイヤー 64

パパの育児は三角関係 66

父親よ、家庭にカオスをつくり出そう！ 68

第2章 3秒でもキメる！ パパの名セリフ集

ワンフリーズでも子どもは伸ばせる！ 72

愛情を伝えて、自尊感情を高める 73

自尊感情が高ければ、たくましく育つ 74

発想をほめて、好奇心を伸ばす 82

おだてて、長所を強化する 90

気持ちを受け止めて、心の折れにくい子にする 95

「自分」を主語にして、大切なことを諭す 104

感謝する気持ちを刺激して、「しあわせ力」を磨く 107

子どものハートをつかむ究極のマジックワードとは？ 114

第3章 3分間でも楽しい！ パパ遊びアイデア集

「お世話系育児」と「能力開発系育児」 118

子どもの自発的な遊びは、自分を伸ばす「自主練習」 119

いざとなったらモノで釣る!? 163

せめて、同じ部屋で寝る 167

「ついで」の朝風呂遊び 168

仕事のピークを越える見通しを話す 169

休みの計画を練って目線を未来に 171

「お菓子の家」ならぬ「好奇心の家」づくり 172

第5章 子どもを伸ばす夫婦のパートナーシップ

ママを笑顔にすることは、間接的な子育て 180

なぜ夫婦の会話はかみ合わないのか? 182

妖怪「イクジツカレ」vs 妖怪「シゴトツカレ」 188

無意識の歩み寄りで夫婦が進化する 191

相性のいい夫婦ほど、子育てで衝突する!? 193

イクメン夫婦の皮肉な葛藤とは? 195

違いにばかり意識を向けてはいけない 198

夫婦ゲンカで「ダイバーシティ・ネイティブ」が育つ 200

逆ギレ、「イタメン」にご用心! 202

目指せ! お料理上手よりお掃除上手 208

ママのためにも3分間 211

パパの悩みトップ3は「夫婦関係」 213

認めてもらえないのは、愛されていないから! 216

再び妻から愛されるためには？ 218

「忙しくて育児できない」なんて超贅沢 220

おわりに 223

「3分間育児」で、「仕事第一」の価値観に風穴を開けよう！ 223

◎お役立ちコラム

- 1 ワークライフスタイルチェック！ 34
- 2 あなたを映画・ドラマの主人公にたとえると…… 43
- 3 父親になると男性の脳に変化が起きる!? 70
- 4 リビングにさりげなく置いておきたいおすすめアイテム 176

- 5 妻の話を上手に聞く作法 186
- 6 上手な夫婦ゲンカの作法 189
- 7 イタメンチェック！ 205