

## 不低估彼此付出，爸爸也擔負「看不見」的家事

親子天下媒體中心 黃敦晴

母親節總是感謝媽媽照顧家庭，父親節則謝謝爸爸辛苦上班賺錢？其實，爸爸也花了不少時間與精神在「看不見」的家事上。每年六月的第三個星期日，是美國的父親節，一位身為人母的臨床心理學家，站出來為先生說了句公道話，教大家珍惜比較沒被看見的爸爸。

夫妻常為了家事、照顧孩子的分工吵架、心裡不平衡嗎？當多數人都認為，家中最辛苦的人是媽媽時，同樣身為人母的美國維吉尼亞大學臨床心理學家潔依（Meg Jay）在《華爾街日報》為文，為爸爸們說了公道話——「爸爸們也做了看不見的工作！」

潔依指出，很多夫妻在有了小孩後，太太花了更多時間在家做家事、帶小孩，先生則花了更多時間在辦公室，讓太太們不免抱怨。的確，許多研究都指出，女性比男生每天多花了幾個小時做家事。但如果仔細分析夫、妻分別在家中做些什麼，就會發現，很多男生要喊冤的委屈。

### 看得見的家事、看不見的家事

因為，在家事分工中，太太們做的，較多是看得見的買菜、煮飯、打掃、接送小孩、安排假期、幫小孩看功課、規劃家庭作息與孩子的教育、補習……。這些工作，不但看得見苦勞，家人們也會因此感覺生活有秩序、未來有盼望、居家環境舒適、有好吃的餐飲、快樂出遊……等幸福感。

相對的，先生們擔負比較多的，則是在人後辛苦，被服務的家人不見得在現場看到的。像是修水電、電器、科技與數位工具、規劃財務、整修房子、倒垃圾、保養與維護車輛，或是當司機這類被認為理所當然或順路、沒那麼辛苦的事。

潔依也發現，多數研究在界定家事時，都是列出上述媽媽們做得比較多的事，比較少明確把爸爸們做的這些事放在調查的「家事範圍」，所以，也就更低估了爸爸們的付出。

她感受，即使她跟先生是各自擁有碩士學位、各有專業領域發展的現代夫妻，也有類似的狀況。但她相信，如果把先生分擔的這些事情，

加上他也常在心裡操勞盤算家庭事務的時間算進來，先生其實一樣辛苦，只是沒有被看見。

很多人除了沒有看見爸爸付出的苦勞跟功勞，也可能會感到意外，其實不少爸爸們也跟媽媽一樣，多少犧牲了事業發展。

## 爸爸也因育兒而揪心

曾獲得普立茲獎的科學記者兼作家凡斯（Erik Vance），原來是個滿懷理想抱負的新聞人，更沒想過小孩會改變他的生活與人生。有一次，他跟《國家地理雜誌》攝影師在離島要拍攝難拍的易危物種鬼蝠魟時，太太肚子裡的第一胎意外提早準備來報到，他只好放棄這個難得又能好好表現的機會，飛車趕到機場，搭機回家，希望能趕上孩子出生。

孩子誕生之後的生活，多的是類似這樣揪心的時刻。他想參與孩子成長大小事的心情，取代了他想上山下海探索與掌握世界重大事件、與人分享的關鍵時刻，變成自由工作者。更不用說，他如果要去從事看起來有一點點危險的休閒活動，例如登山時，他就會想到，為了孩子，還是放棄吧。

在《紐約時報》的文章中，他坦承，男生有了孩子，的確也會影響事業上的競爭力和生活品質，但是他覺得很值得。

有些爸爸的人生沒有這樣徹底翻轉，也不諱言他們跟媽媽一樣，會因為有家庭而影響到工作上的發展。杜克大學的非洲與非裔美人研究教授尼爾（Mark Anthony Neal）就體認，有了孩子後的生活，時間運用變得更重要。因為要分擔育兒等家事，他已經很努力提高了工作效率，但是在看到沒有孩子的同事，職涯發展更快更順暢時，他有時也會有點羨慕。

那麼，該怎麼辦呢？

## 不以性別刻板印象來分工

尼爾說，他就會更珍惜跟孩子在一起的時間，不錯過載孩子去上游泳課的機會，陪孩子聊聊一天的生活。他也親身示範，讓孩子知道，現代的男性生活與氣概，不是天天只埋首工作、追求事業發展。

潔依還提供了一個夫妻不為育兒跟家事爭吵的方法。研究發現，同性夫妻比較沒有這種問題。因為他們沒有性別分工與特質的刻板印象，反而可以根據彼此的時間方便與長處，協調分工，彼此都做更合適、更有競爭力的家事。如果異性夫妻可以用這種原則討論分工，不拘泥於哪些事情應該由丈夫、妻子、爸爸、還是媽媽負責的刻板印象，彼此就比較不會覺得不公平，心裡不舒服。

而心知肚明對方付出了什麼的爸爸或媽媽，也不要吝惜在孩子面前稱讚與感謝對方，讓對方知道，孩子、全家都有看到、並肯定他的付出，小孩也會更常感謝爸爸。

~人事室 關心您 ~

文章摘自：親子天下 <https://www.parenting.com.tw/article/5086676>