

# マイセルフ

自分らしく

特集

「育児は二人三脚で」

— パパの育休体験記 —



2011 AUG.

- 行動計画推進会議経過報告
- 男女共同参画センターからのお知らせ

VOL. 37

# 「育児は二人三脚で」 — パパの育休体験記 —

「イクメン」という言葉が昨今流行しましたが、  
育児に参加する男性が増加している中、  
実際に二人のお子さんの出産時に育休を取得なさった、  
品川区在住の照山勝幸さんに、当時の体験談を伺いました。



## 照山 勝幸

(品川区在住、ソニー株式会社Felica事業部要素技術開発部勤務)

40歳。現在、子どもは1男(小2)1女(3歳)。妻もフルタイムで勤務。育休取得は、2003年9月(誕生直後)から12月までの3ヶ月間と、2008年2月(2ヶ月)から3月までの2ヶ月間の2回。1年ほど前、上の子が小学校に入ったときに保育園とのギャップ(小1の壁)が大きく、妻がたいへん苦労しました。仕事が終わるのは早くても6時。一方で、小学校の下校時刻が3時。その後、すまいるスクールや習い事、児童センターを駆使して、6時までの時間を確保しました。習い事では本人の経験の幅が広がりますし、いざというときに信頼できる大人がいるところで過ごせるのも大切。保育園友達とはメーリングリストを作って情報交換し、卒園した後も、たまに、家族ぐるみで遊んだりしています。TVゲーム大好き・超インドア派の私ですが、子どものおかげで、いっしょにボーイスカウトの活動やピアノの連弾をしたり、小学校では、オヤジの会で子泣き爺の仮装をしたり、PTA会長を務めたりと、忙しくはなりましたが、いろいろ活動の場が広がって、楽しんでいます。何よりも、子どもの笑顔や成長に接することが励みになっています。

## きつかけは妻の一言から

「育休とつてみたら？」と妻からの一言がきっかけで2003年9月、第一子の誕生直後に、私の育児休業生活が始まりました。

妻も同じ会社に勤めておりますが、幸運にも、社内の制度では、育休を夫婦で同時に取得することが認められているため、誕生直後に育休に入ることができました。

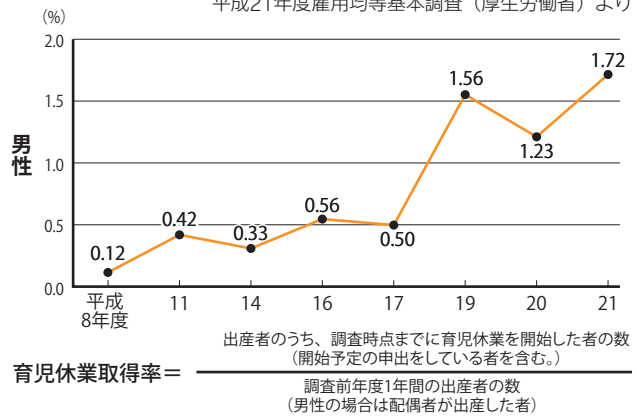
今思えば、長男誕生直後の育児生活はけっこうたいへんでした。

相手は生まれたばかりで人間の世界を全く知らない子ども、人間と言つよりは動物です。

起きては授乳。授乳の後は排泄。そして睡眠。また起きると授乳。という3〜4時間のサイクルを繰り返すだけ。子どものお世話をしながら、泣いている理由を想像したり、睡眠不足にもなったりしますが、ここはひたすら耐えるしかありません。

でも、1ヶ月もすると、笑つんです。1ヶ月の赤ちゃんは、ほとんど視力がないとされていますが、笑顔ができるようになるのです。授乳後の機嫌のよいときに、ほつぺたをつつき、声をかけると、目の端が下がり、口が横に開いて笑顔を作るんです。この笑顔を見ると、疲れを忘れてしまふのが不思議でした。

平成21年度雇用均等基本調査（厚生労働省）より



## 不安から感謝へ

育休取得に当たっては、長期間休むことで自分の担当業務がなくなってしまうかわといった不安もありました。一方で、仕事も大切ですが、プライベートも大切、といった割り切りもありました。

育児休業取得の半年ほど前に上司に伝えたところ、業務に支障がないように、とのことでした。承してくださいました。それから業務の引き継ぎを行いました。

1回目の育休を取得したときは、職場の定例ミーティングで、どういう計画で育休を過ごすかという簡単なプレゼンをしました。た。

いずれの育休においても、育休に対する上司の理解があったことがありがたかったと思います。私の代わりに人員補充はなく、職場の皆さんには少し負担をかけてしまい申し訳なかつたのですが、貴重な体験ができ、かつ、今のキャリアを続けることができ、今でもとても感謝しております。

## 「仕事と子育て」両立のポイント

育休をとつたことで、職場に対しては、少なくとも制度を活用している人がいるということを知らしめることができ、そのため育休後も職場の人の理解や協力を得られやすかつたと思います。

自分の仕事の進め方も変わったと思います。仕事を効率的にこなすには、優先順位付け、時間管理、いつでも他人に自分の仕事を引き継げることが重要であることを改めて実感し、生活も朝型にシフトしました。寝る時間は子どもとほとんど同じか子どもよりも早いかもしれません。

育休後に仕事と子育てをどうやって両立させるかも大きなポイントです。  
・上司や職場に自分の両立の状況を理解しておいてもらう。

・自分の仕事をいつでも他人に任せられるように整理しておく。  
・子どもを預けられる有料サービスを利用

できるようにしておく。

あと、なんと言つても大事なものは、夫婦間のコミュニケーションをとることでしょか。自分たちのスケジュール管理だけでなく、子どもの分も必要になってくるので……。

## 子育ては「二人三脚」

1回目の育休は、夫婦そろつての取得でした。二人とも初めてのことなので、いっしょにあれこれ考えながら、子育てできたことは本当によかつたと思います。妻も含め、自分一人ではどうなつていたことか。「しゃべることのできない赤ちゃん二人だけの生活だと、育児ノイローゼになつていたに違いない」と妻も言っていました。

2回目の育休のときは、お互いに気持ちにもずいぶん余裕があつたこと、彼女も早く仕事に復帰したこと、1人ずつ交代で取得しようという話になりました。わたしが担当したのは子どもが生後3〜4ヶ月の2ヶ月間でしたが、上の子の保育園送迎、料理、掃除、洗濯等をこなし、おそろく1回目の育休とそれまでの生活で訓練されていたために、あまり大変だつた記憶はない気がします。

妻曰く、とにかく父親を育児に巻き込むのが大事。女性が授乳する役割を持つところから、育児が女性主体で行われ、男性は

協力する、という体制になっているのだと  
思い込んでしまいます。でも、授乳以外は  
男性が担当できるんです。実際、女性だか  
らといって、妊娠・出産を経験しているけ  
れど、生後の子育てはやはり初心者でわか  
らないパターンが多いと思います。授乳  
だって哺乳瓶であげられるのであれば、別  
に女性じゃなくてもよいのです。そこだけ  
分かれれば、育児が急に身近になってきま  
せんか？子どもに本を読んであげたり、一  
緒に遊んだり、子どもの身の回りのことや家  
事以外にも、予防接種に連れて行ったり、  
親子で参加できる地域のイベントやスクー  
ルにどういふものがあるのか調べてみたり。  
収入面に関しては、1回目は育児休暇  
だったため、ハローワークから育児休業給  
付金として3ヶ月間、給料の3割が支給さ  
れました。2回目ときは、自分の有給休  
暇と、会社で新しく制度化された育児休暇  
(有給)を利用して、2ヶ月間の育児とそ  
のままの収入を確保することができ、こ  
いつた制度の重要性も感じる事ができま  
した。ただ、育児休暇については、制度化  
の際、20日間連続取得を強制してもよかつ  
たのでは、とも思います。

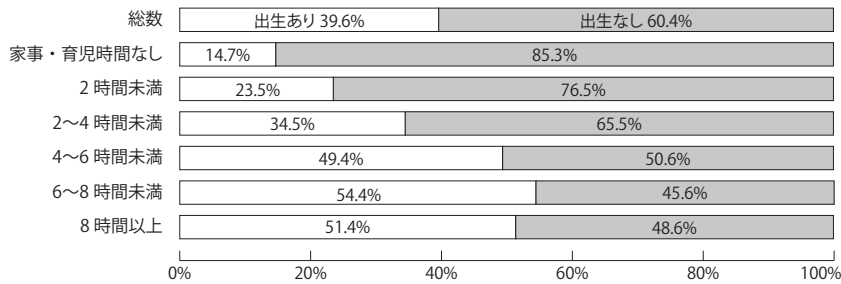
たとえば、2週間の育児では、お手伝い  
程度しかできないような気がします。

というのもそれまで母親は、赤ちゃんの  
育児と、あれこれ試行錯誤をしながら、そ  
れこそ格闘してきています。そこに後から

父親が短い期間入ってきただけでは、結局  
のところ、何をすればよいのか分からず、  
分かってきた頃には仕事に戻らなくてはな  
らない、となってしまったためです。

育児は大人の思い通りにいかない生き物  
に対応するようなもので、1ヶ月以上の期  
間を、自分が主体的に育児することで、当  
事者として、育児の大変さと素晴らしさを  
知ることができると思います。

夫の休日の家事・育児時間別にみたこの6年間の第2子以降の出生の状況



■注1 集計対象は、①または②に該当する同居夫婦である。ただし、妻の「出生前データ」が得られていない夫婦は除く。①第1回調査から第7回調査まで双方から回答を得られている夫婦。②第1回調査時に独身で第6回調査までの間に結婚し、結婚後第7回調査まで双方から回答を得られている夫婦。■注2 家事・育児時間は、「出生あり」は出生前調査時の、「出生なし」は第6回調査時の状況である。■注3 6年間で2人以上出生ありの場合は、末子について計上している。■注4 総数には、家事・育児時間不詳を含む。

第7回21世紀成年者縦断調査（国民の生活に関する継続調査）結果の概要（厚生労働省 平成22年）より

## 「育児」は育児のスタート

さて、仕事を持っている人は育児を終えた後、仕事に復帰しなければなりません。その時、最も重要となるポイントは、保育園への入園です。

子どもを保育園に預けることができなければ、仕事に復帰できません。

自分の親に子どもを預けてもよいのかも  
しれませんが、よほど近くに住んでいない  
と難しい気がします。

もともと品川区には、教育改革を進めて  
いることを考慮して引越してきたのです  
が、保育園も充実しているのも助かってお  
ります。現状はまだ待機児童がいるとも聞  
いたことがありますので、引き続き、保  
園の充実をお願いしたいと思います。

なお育児中に、地域の保健所主催の母子  
の集いというところに参加しましたが、平  
日ということもあり、参加者の中で父親は  
私だけでした。隣に座った人に話を聞くと、  
「うちの旦那は帰りが午前2時だから結局  
子どもを一人で育てる母子家庭みたい」と  
のこと。さて、私が育児を取得せずに仕事  
を続けた場合はどうなっていたでしょうか。  
夜中まで仕事をして帰り、朝だけいっしょ  
に食事するという生活になっていたかもし  
れません。

日本ではこのような家庭が多いのかなと  
感じました。そうせざるを得ない環境にあ

るのかもしれませんが、もっと父親が、さ  
らには地域の人の子育てに関わっていった  
ほうが、子ども自身も、多くの人と交流し  
ながら生きていくことを実感しつつ成長し  
ていくことができると思います。

育児は、育児のほんのスタートに過ぎま  
せん。

実は、その後の方がもっと大変です。  
でも、育児で得た経験が、その大変さを  
乗り越えるための力のひとつとなっている  
に違いないと思います。

今後も、育児の先輩の方々に教えていた  
だきながら、また、育児仲間とも交流しな  
がら、子どもたちのために、地域のために、  
自分で何ができるのかを考え、行動して、  
充実した人生を送ることができればと思い  
ます。

### 「育児休暇」と

### 「育児休暇」について

「育児休暇」  
子を養育する労働者が法律（育児・  
介護休業法）に基づいて取得できる休  
業制度のこと。

### 「育児休暇」

法律に基づいて取得するものではな  
く、休暇中に育児をする、育児のため  
に休暇をとること。各企業によってそ  
の制度・内容等が異なる。



## 照山さんの所属部署「Felica事業部要素技術開発部」ってどんなお仕事ですか？

わたしの所属するFelica事業部要素技術開発部は、FeliCaという、電子マネー「Edy」やICカード乗車券「Suica」などに採用されている、ソニーが開発した非接触ICカード技術を扱う事業部の中にあります。この技術で、ICチップとアンテナを納めたカードをリーダー／ライターに近づけるだけで、認証やデータの読み書きを行います。高いセキュリティと高速処理が特長で、公共交通機関の乗車券システムや電子マネー、クレジット、ポイント、IDカードなどで利用されています。また、カードだけでなく、携帯電話にも利用されています。

このような技術を扱う事業部の中で、NFC(Near Field Communication) というFeliCaの通信を含む国際規格とFeliCaの特長を生かして、事業部の目指す方向を見極めながら、「将来を生き抜く技術開発」を行っています。NFCによって、FeliCaの技術は、今までの使い方に加え、広告媒体に貼ったタグの情報からサービスを受けるSmart Posterや、家庭用デジタル機器と簡単に無線接続するハンドオーバーなどのアプリケーションが、より多くの機器で実現できるようになります。

これに関連して、たとえば、実装規格策定団体のNFCフォーラムや、日本ICカード利用促進評議会に参加して、この技術を世界中の人が使えるように提案活動をしています。

## ソニー株式会社 主な両立支援制度の概要

2011年3月現在

制 度	概 要
育児休職 (1990年導入)	子の満1歳に達する日の翌年度の4月15日まで、または子が満1歳2ヶ月に達する日の月末までのいずれか遅く到達する日まで。子の出生後8週間を境に、育児休暇との併用が可能
育児休暇 (2007年導入)	20日間の有給休暇を付与。 子の出生後8週間を境に、育児休職との併用が可能
育児支援金 (2007年導入)	育児休職期間中に月額5万円の育児支援金を支給
育児短時間勤務 (1995年導入)	小学校3年3月末まで、1日6時間の短縮勤務をすることが可能。短時間月間フレックスタイムの選択が可能。
在宅勤務制度 (2008年導入)	子育て・介護のための在宅勤務。週1～2回の在宅勤務が可能。
年次有給休暇の時間使用 (2008年導入)	子育て・介護のための年次有給休暇の時間単位使用

### 編集後記

■皆さんは、自分らしく過ごすために、限られた時間やエネルギーをどのように「配分」していますか？照山様の体験記には、育児を通して得られた感動のみならず、仕事と育児の調和を実現するための具体策が綴られています。私たち自身のライフプランを考えるうえでも参考になりますね。  
(石橋里美)

■主人が育児に参加する家庭は妻の幸せ度が高く、離婚率も低いと聞いたことがあります。最近では「イクメン」という言葉があるほど、男性の育児参加が浸透してきた反面、育児を取る男性は全体の2%未満。より制度が確立し、夫婦二人が一緒に育児をする、幸せな家庭がさらに増えてほしいと思います。  
(加藤加代子)

「育休」は育児のスタート…

**品川区では様々な子育て支援事業を積極的に推進しています**

子育て情報は…

広報しながわ・しながわガイド・区ホームページ・いきいきあんしん子育てガイド・しながわすまいるネット(品川区地域情報サイト)なども、ご活用ください。

## 🌸 行動計画推進会議だより 🌸

平成23年3月23日に開催された第4回行動計画推進会議では、各部会から提出された骨子案について熱心な討議が行われました。

また、6月21日に開催された第5回行動計画推進会議では、各部会長から説明された報告書案について、全委員で審議が行われました。

## 🌸 講座報告 🌸

### ■ 法律講座（5月25日）参加者19名

**講師 亀井 時子**（法テラス東京地方事務所副所長・弁護士）

お話は、高度経済成長期や、バブル期を経てバブルの崩壊など戦後社会の変遷とともに変化してきた紛争の種類、特徴の紹介から始まりました。

誰でも抱える「相続」のことでは、「家族」の定義、相続手続きのメリット・デメリット、子どものいない夫婦の場合、遺産分割、元気なうちの遺言のすすめなど、実例をあげわかりやすいお話がありました。

成年後見、離婚、借金など私たちの身のまわりにありがちな問題も丁寧に説明していただきました。

受講者の方からは、「相続はもっとむずかしいものかと思っていましたが話を聞いて安心した。」「今は関係のない問題も、知っていた方が自分にとってメリットになるお話を聞くことができ勉強になった。」「法律が身近に感じられ、守られている気持ちになった。」などの声が寄せられました。



### ■ 起業家セミナー（6月2・9・23日）参加者延51名



**講師 大江 栄**（品川区立武蔵小山創業支援センター長・中小企業診断士）

「起業ってなんだろう?」「起業家ってどんな人?」といった基本のお話と起業をするために自分の思いを整理すること（目標の明確化）、相手（顧客）をつかむための仕組みを考えること、現実に運営していくための基礎知識の習得、を目的とした連続3回の講座でした。少人数のグループに分かれて、参加者それぞれが自分の思いを発表し、話し合ったりすることで、目的意識を明確にしたり、内容を深めたりすることができ、それを和気あいあいとした雰囲気の中で進めていくことができました。

「起業家になること」を学ぶこの講座でしたが、実は、自分と向き合うこと、自分の（人生）目標を明らかにすること……といった、自分自身の人生観を見直す良いきっかけになったのではないのでしょうか。受講された皆さんは、「夢に日付をつけよう、そうすればその夢は目標になる」という言葉を大切にしてくださいませと思います。

## 🌸 夫など、パートナーからの暴力に悩んでいませんか? 🌸

東京都は『配偶者暴力相談支援センター』を東京ウィメンズプラザおよび東京都女性相談センターに設置し、相談窓口を設けています。また、身の危険を感じて緊急避難したいときは最寄の警察署に駆け込んでください。警察署が保護してくれます。

詳しいことは、品川区男女共同参画センターへ

一人で悩んでいないで、今すぐご相談ください

品川区男女共同参画センター	Tel 5479-4104
東京ウィメンズプラザ	Tel 5467-2455
東京都女性相談センター	Tel 5261-3110

### 最寄りの警察署

品川警察署	Tel 3450-0110
大崎警察署	Tel 3494-0110
大井警察署	Tel 3778-0110
荏原警察署	Tel 3781-0110
東京湾岸警察署	Tel 3570-0110

❗ 緊急のときは（身の危険を感じたら）

警察 ..... 110番(事件発生時)

テーマ

# 「気づいて ココロの SOS」

これって暴力？ あなたの問いかけが幸せへのステップ

**日時** 11月19日（土） 午後1：30～午後3：30（午後1：00開場）

**会場** 品川区立総合区民会館きゅりあん 1階小ホール

**定員** 250名（事前往復はがき・電子申請にて申込）

**内容**

身近な暴力（配偶者・高齢者・児童にかかわる暴力）についてのシンポジウム

**講師**

コーディネーター：麻木久仁子（タレント）

パネリスト：信田さよ子（原宿カウンセリングセンター所長）

：佐藤美和子（日本高齢者虐待防止センター理事）

：高橋章友（東京都品川児童相談所児童担当係長）

託児あります。（事前申込制30名）詳しくはポスター・チラシ、品川区ホームページ、「広報しながわ」11月1日号をご覧ください。



今回は私たちが企画運営委員です。



## 講座のお知らせ

**会場** 品川区立総合区民会館きゅりあん（品川区東大井5-18-1）4階第2特別講習室

**問合せ先** 男女共同参画センター TEL 5479-4104 FAX 5479-4111

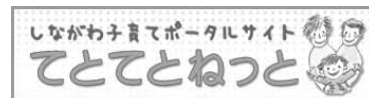
**定員** 30名 託児あり（定員に達している場合もありますのでご了承ください。）

開催日	内 容	募集掲載予定 広報しながわ
9/1（木） 午前10時～12時	お仕事を始めるその前に② 「自宅のキッチンが私の仕事場」 講師 片山 智香子	7月21日号
9/15（木） 午後1時30分～3時30分	お仕事を始めるその前に③ 「パートタイム 知っておきたい基礎知識」 講師 大東 聖子	8月1日号
10/4（火） 午前10時～12時 10/22（土） 午後1時30分～3時30分	ワークライフバランス 「フルコースウーマン人生を楽しむために」 「心のストレス・デトックス」 講師 奥田 弘美	9月1日号
10/14（金）・10/21（金） 午前10時～12時	シェイクスピアと歌舞伎の悲劇を読む 講師 門野 泉	9月11日号
11/15（火） 午後1時30分～3時30分	法律講座 講師 田中 千草	10月11日号
11/26（土） 午後1時30分～3時30分	今年の年末こそエコでパパ家事 講師 佐光 紀子	10月11日号

## 男女共同参画推進登録団体紹介4

てとととねっと編集局 (しながわ子育てポータルサイト「てとととねっと」) 代表 鈴木 由紀

しながわ子育てポータルサイト「てとととねっと」<http://tetoteto.net/> は、主として品川区内とその周辺で子育てをする人たちのための情報共有webサイトです。子育て中の親を中心としたメンバーで2004年から運営しています。ポータルとは玄関口のこと。インターネット上に溢れて散らばる子育て情報の中から、本当に必要なものは何かをみんなで考え、整理して紹介しています。経験から得た確実な情報を基に、情報のための情報発信に始終することのないように努めてきました。伝えたいメッセージはただひとつ。「ひとりじゃないよ。みんなでこそだて。」



この「てとととねっと」の活動を始めて、今年で7年目になります。開設当時に比べると今は、インターネットで調べものをしたり自分で発信したりすることが簡単かつ気軽に出来ます。しかしだからこそ、気づかないうちに多くの情報に振り回されてしまうのも現実です。何をどう判断して選んでいけばいいのか、親の負担と責任は大きくなるばかりの様にも思えます。

昔は誰にも習うことなく自然に出来たかに思える子育て。それは周囲の人とお互い様のつながりがあり、「子は社会の宝」と地域の中で大切にはぐくむ土壌があつてのことでした。現代ではどうでしょう。例えば引越してきたばかりで右も左もわからないときに、ケータイやパソコンに縁が薄い世代の方は、まずご近所に尋ねるでしょう。役所に電話をするかもしれません。しかし今の子育て世代は、「まずインターネットで検索して情報を得る」のが普通です。そして「失敗しないように」「迷惑をかけないように」生活しています。そこに人の声や顔はありません。近年、洗濯物を外に干すことを禁じられた高層マンションで、孤独な育児をしている人がどれだけいるのでしょうか。



人は人の中でしか育ちません。情報はもちろん大切ですが、どんな時代になっても子育てをする上で、また、生きていくうえで必要なのは人と人とのつながりです。せめてわたしたちは同じ子育て当事者として、「まずネットで検索」する人を地域につなげたいと願って活動してきました。かつてわたしたちが、人との出会いの中で何度も助けられ、親として育てられてきたように。自らの子どもの成長にしたがって親としての興味や感心は移り変わっていきますが、いつもこの原点に立ち返り、品川の子育てを楽しい暖かいものにしたいと考えています。

(文責 倉田雪絵)

## 男女共同参画センターからのお知らせ

### 女性のための相談室

心や、生き方の悩み、  
家庭のことで困っていること、  
また、法律に関係することや離婚、金銭トラブルなど、  
お気軽にご相談ください。  
(男性もご利用ください)

#### 電話相談

カウンセラーによる電話相談  
毎週木曜日 午前10時～午後4時  
(ただし、木曜日が祝日の場合はお休みとなります)  
正午～午後1時後は休憩時間のため、対応できないことがあります。

専用電話 5479-4105

面接相談 無料・予約制 予約電話 5479-4104

	相談時間	8月	9月	10月	11月
弁護士	午後1時～4時	3日(水)	7日(水)	5日(水)	2日(水)
	午後1時～4時	9日(火)	13日(火)	11日(火)	8日(火)
	午後5時30分～8時	22日(月)	26日(月)	17日(月)	21日(月)
カウンセラー	午後1時～4時	26日(金)	30日(金)	28日(金)	25日(金)
DV相談 (予約優先)	午後1時～4時	12日(金)	9日(金)	14日(金)	11日(金)
	午後5時30分～8時30分	24日(水)	28日(水)	26日(水)	30日(水)

※法律相談は弁護士に、心・暮らしなどの悩みごとはカウンセラーにご相談ください。

男女共同参画センターでは、男女共同参画社会の推進を目的とする活動や学習のために、会議室と交流室を用意しております。利用は無料です。

- ◇ 交流室 14席 (個人やグループの交流の場としてご利用ください。)
- ◇ 会議室 20席 (利用する場合は、あらかじめ団体登録が必要です。詳しくは男女共同参画センターにお問い合わせください。)

閲覧室では、女性問題に関する図書・雑誌・資料等が閲覧できます。貸出もしています。一人1回につき、3冊まで、3週間借りられます。借りたい方は登録をしてください。登録には住所と氏名の確認できるものが必要です。(閲覧室のご利用と図書の貸出手続きは月曜から金曜日の午前9時～午後5時)