

= 育休取得経験がある男性に聞いた10のこと =

1 育児休暇を取得してよかったこと

1-1	取得したのは妻の出産直後ではありませんでしたが、どの時期でも育児には手間がかかると改めて感じ、妻1人に負担がかかっていたことを知る機会となったことがよかったです。
1-2	家族で過ごす時間が増えたこと。 育児の大変さを妻と共有し、サポートできたこと。 平日に行動しやすかったこと。 手続きに関しては窓口が平日にしか開いていないため、育休を取得したことにより2人でできたことが負担軽減につながった。
1-3	育児の大変さを身をもって知ることができたこと。
1-4	子どもの新生児期を共に過ごすことができた。 育児の基本を身につけることができた。 妻の負担を軽減することができた。
1-5	妻の負担に比べれば期間的に微々たるものであるが、夫婦が同じ目線に立って子育てに関わる経験ができたのが大きかった。 日中は仕事と育児、どうしてもそれぞれのフィールドで孤独な闘いとなりがちで、パートナーの現状に対する理解不足から衝突が生まれてしまうことがある。 自分が働いている間、家の中で何が起きているか把握することで、パートナーや子どもへの接し方が変わってくる。 妻の職場復帰後は、共働きであれば家事育児の負担も平等であるべきと考え、子どもが小さいうちに育休を取得して普段できないことに取り組めたことが、実際に共働きとなった現在の生活に大きく生きている。 個人の人生として考えたときにも、子どもの成長にしっかりと関わったことは父親としての大きな誇りである。

1-6	<p>子どもの成長を間近で感じられたこと。 妻の体調などを見ながら一緒に育児ができたこと。 自分が管理職になるときに、育休取得を希望する職員の背中を押せる。</p>
1-7	<p>0歳から3歳までの期間は成長著しく、新しくできることがどんどん増えて喜びを感じるが多かったです。 ワンオペの時期は、おかあさんの大変さが少しわかったかもしれません。 日々の生活に時間的ゆとりがとれてよかったです。なにかハプニングがあっても、笑っておしまいにできるので、ストレスがたまりませんでした。 自然体験などいろいろな体験をさせることができました。 身近な施設や自然の良さに気が付くことができました。 子供時代を再び体験できたような気がします。 子供が成長するにしたがって彼らには彼らの社会（友人関係、部活関係など）が出来てきます。そのような社会が出来上がったあとに、子供とふれあう時間をとることはなかなか難しいです。乳児期から幼少期は親とのかかわりがメインの時期になるので、この期間に育児休暇を取ることは理にかなっていると思いました。</p>
1-8	<p>育児の大変さを体験することができ、気遣うことの大切さを理解できたため。</p>
1-9	<p>家族の絆が深まった。 生活リズムが整った。 心が穏やかになることを感じた。</p>
1-10	<p>妻の負担が軽減できたこと。 育児の大変さがわかったこと。 子供の成長が見られたこと。</p>
1-11	<p>こどもと触れ合う時間を作ることができた。 妻の負担軽減につながった、と思う・・・</p>
1-12	<p>妻の負担が軽減できた。 子供と一緒にいれる時間が確保できた。</p>

1-13	妻との関係が良好になる点。家事、育児の大変さを理解できる点。子どもとの距離が近くなった。1人目の時は取得せず、仕事メインで子育てをしていたため、1年間くらいずっととなつかなかった。 しかし、2人目は育休を取得し子どもとの時間が増えたため、人見知りなくなつてくれたことが嬉しかった。
1-14	子供と共に過ごす時間を確保できた。 夫婦で助け合いながら育児ができた。
1-15	子供としっかり向き合える時間を用意することができたこと。 第二子目の出産で今回の育休を取得しましたが、一人目のときよりも大変なことも多いと感じる。育休を取得することによって育児・家事を分担することができた。

2 育児休暇を取得して大変だったこと

2-1	普段から大人の食事を用意することは、できる（手伝える）と思っていましたが、離乳食といった食事の準備が大変でした。具体的には、（適齢期まで）使ってはいけない食材であったり、1回で摂取してよい量だったり知らないことが多く、妻に”育児のための育児”をさせてしまっていたことが、申し訳なく、最初は覚えることが大変でした。
2-2	連日の育児参加が想像以上に大変でした。（育休後半は、寝不足と筋肉痛で夫婦でぐったりでした）
2-3	書面での申請書の作成。
2-4	育休に入るための準備（引継ぎ書の作成）が大変だった。 自身担当業務を同僚にお願いすることが心理的に心苦しかった。

2-5	<p>育休取得に付随するさまざまな手続きと業務調整。 業務に関しては落ち着いている時期だったが、担当業務が簡単に引継ぎできる内容ではなく、部署の人数も少ないため、裏を返せばそこしか休みが取れない環境であった。 職員（配偶者含む）の出産・育児状況まで完全にカバーし、それを第一目的に均整化された人員配置を行うわけではないと思うので、育休取得に当たっては一定期間をかけて担当業務の把握を上司や同僚にお願いすることになり、周囲の負担も大きくなる。 子どもと意思疎通ができないことが一番ストレスだった。 自分の場合は近くに頼れる人がいなかったため、大変だった。 基本的にずっと家にいるため、気持ちの切り替えが大変だった。</p>
2-6	<p>男性で育休を長期で取る人はまだまだ少数派なので、支援センターなどに行っても少し浮いた存在になってしまいました。 日々の食事メニューを考えることが大変でした。 両親から「育休とりすぎだ」とプレッシャーをかけられたこと。 世の中の事象から取り残されていったこと。 寝かしつけ、ご飯をたべてもらうこと。</p>
2-7	<p>赤子は言葉が通じず、こちらの予定など顧みないため子供中心の生活となった。短時間であれば可愛いだけだが、長時間になると心理的負担が大きく感じた。育児休暇中は、意外と時間に追われ、育児の合間に家事を行う、同時並行的に家事を実施しなくては間に合わない場合も多くあった。産後鬱などになられる母親の気持ちの一端が垣間見え、復帰後は、仕事に行かせてもらってる方が楽であると感じた。</p>
2-8	<p>パートナーへの心身のサポート</p>
2-9	<p>寝不足と生活リズムの確立</p>
2-10	<p>慣れない育児、家事に苦戦した 時間はあるものの何をすべきか（してあげるべきか）わからないときがある</p>

2-11	新生児とずっと一緒にいることの大変さがわかった。
2-12	仕事を休んで育児をするため、気合を入れすぎてしまったこと。 今まで洗濯はしていたが、料理をしたことがなかったため、こんなに料理って大変なんだと感じた。（献立考えたり、買い物したり、調理したり…） 保育園の送迎もとても苦労した。こんなに時間がかかるものだとは… 一回寝たら起きれなくなってしまうため、夜泣きの際は寝ないように必死だった。
2-13	今までとライフスタイルが大きく変わったこと。 朝から夜まで家事や育児をするようになり、最初のうちは不慣れなこともあったので大変でした。

3 なぜ取得しようと思ったのか

3-1	周りでとっている人がいていいなと思ったから。
3-2	上の子が生まれたときが大変だったため。1人目は制度自体はあったと思うがとっている人が少なかったと思う。1人目の時にあまり助けが受けられなかったため、奥さんは苦労したと思う。
3-3	半分は会社の後押し。当初は2人目も取らない予定だったが、1人目の時に奥さんが大変苦労していたため取ろうと思ったのが45%。 あとの残り5%くらいは仕事を放り投げてみたかったという気持ちもありました（笑）1人目は単身赴任もしていたため選択が難しかった。
3-4	子どもと関わりたいと思ったから。生まれたばかりは妻と子供と過ごしたいと思ったため。
3-5	もともとメインで家事をやっていたため、育休をとった方が家のことが回ると思い取得。 奥さんと話し合いをした結果、1歳で保育園に入れるのはかわいそうだという意見になったため、長期で取得しようと思った。
3-6	数年前から子供が生まれると育児休暇を取得すると公言していた。理由としては、自分の中で家族や子どもに対して努力しないといけないと思ったから。また、もともと男女共同参画に関する仕事を担当しており、推進委員と活動していく中で育児休暇を取得することが当たり前とらえていたからというのも理由として大きい。

4 職場、家族からの声

4-1	1カ月程度なら全然休んでもいいよというような感じだった。その当時現場の仕事が多く内部の仕事が落ち着いていたから取りやすかった。
4-2	周りはいいいんじゃないかと賛同してくれて取りやすい環境だった。奥さんは大変な1カ月のみいてくれるだけでもよかったと言ってくれた。
4-3	周りも快く受け入れてくれた。事前に伝えていたのも要因の一つだと思う。
4-4	全然職場は問題なく受け入れてくれた。妻からは感謝の言葉もあった。
4-5	奥さんは好きにとってもらってもいいよという反応だったが、自分の両親からはとりすぎではないかといった声もあった。（義理の両親は受け入れてくれていた） 職場はお母さん世代の方が多く快く送り出してくれた。
4-6	職場の方からの反応は特に否定的なこともなく受け入れてくれた。 年配の方からはいいねとの声も。奥さんからは日中の負担が減ったとの声もあった。

5 育休取得前と取得後の変化

5-1	日中で起こっていることや家事がわかり、大変さを知ることができた。
5-2	みんなとった方がいいと身をもって実感した。子育ての大変さがわかった。
5-3	心が広がった。 いざ経験したら家事大変さがわかった。
5-4	子どもファーストになったこと。飲み会などの予定も事前に伝えておく・早く帰るようにしている。
5-5	子育て中の親子を見かけると親の気持ちに共感・寄り添うことができるようになった。（レストランで泣いている子を見たとお母さんは大変だなと思ったり、重いものを持っているのを見かけると持てるかな？大丈夫かな？と心配になる。）
5-6	特に育児休暇取得前も家事や育児については参画していたため、日々の家事の延長線上という感覚だった。

6 取得にあたっての準備（職場での仕事の引継ぎ準備や家庭での役割分担など）

6-1	1か月だけだったため、特に仕事の引継ぎも軽くて済んだ。当時の仕事はほかの職員も把握している状態だったため安心して頼むことができた。
6-2	身のまわりに取得した職員が何人かいたため、情報収集を行っていた。 隣の席の職員も取っていた。パイオニアの人は情報収集の手立てがなく大変だったと思う… 家事の分担は特に決めておらず、料理や洗濯等を行っている。
6-3	基本的には家事の分担は決まっておらず育休取得前も家事をしていたが、育児についても夜泣きがあったため、シフト制にして夜中は妻が対応し、日中は自分が対応していた。
6-4	情報収集は人事経験のある主幹や課長がいたため、その人からきいた。制度の詳しいところは人事課にも確認したが、広くは周知されていないため、自分から聞かないと情報が得られないような環境だった。 また、引継ぎも自分だけしかシステムを動かせないものやお金の管理ができない業務もあったため、大変だった。ちょうど取得していた時期が給食費の徴収もなく、子供たちが夏休みであったため仕事が落ち着いていたのが幸い。それ以外の期間だったら取得が難しかったかもしれない。

7 実際取得した時は何をしていたか

7-1	洗濯や掃除、料理（3食）を作っていた。子どもを連れて遊びに行ったり奥さんが一人で過ごせる時間を確保できるようにしていた。
7-2	食器洗いや料理などはやっていた。 基本的には上の子の面倒をメインに見ていた。3年前だからあまり当時のことは覚えていないが…
7-3	朝7時から上の子の保育園の準備をして、9時に送り届けていた。（準備がものすごく大変！）9時半くらいに奥さんが起きてきて2人で家事をして午後買い物、夕方に上の子を迎えにいき、家事をしていた。
7-4	奥さんが寝るときに下におり、家事をこなし、検診に連れてったりした。できるだけ奥さんが休めるような体制に。
7-5	朝の4時半に起床し洗濯回しながら自分の時間を過ごす。6時くらいに洗濯を干して7時ごろ奥さんと子どもが起きてきて活動を開始。午後10時半に就寝。育休後も4時半起床は変わらず、時短勤務で子育て中。
7-6	子どもの行動に合わせて生活していた。それ故に優先順位をつけるのが難しく感じた。

8 お金について（収入面はどうなったか、もらえたお金はあるのかなど）

8-1	1か月のためボーナスにも影響が出ず、助成金も通常の給料より少し多めに出了ため問題は特になかった。
8-2	収入は減った。会社を通して助成金を申請し、2か月に1回支給された。 貯金にある程度蓄えがないと、長期の取得は難しいと思った。
8-3	一番お金についてが大変だった。実家からの援助や共済の補助があっても、ボーナスや給料が出てしまい苦労した。 奥さんの給料と合わせて年間の手取りが100万円程度減る計算になった。 また保育園に入れる際も1回保育園の入園ができず、当初の予定より1か月遅れた。 保育園に入れると数万かかるが入れなかった時の経済面等のことを考えると保育園に入れた方がいい。

9 こんな制度や取り組みがあったら嬉しいこと

9-1	<p>職員の掲示板にマニュアルのようなものがあつたらいい。 (特にお金関係は複雑なため、計算式がほしい) 人に聞くシステムではなく事前に情報が張られてあると負担軽減になるのではないかな。</p>
9-2	<p>お金が減らない制度、保育園に入りやすければいいと思う。 お金について問題なければ、理想は3か月くらい取得したかった。 また、保育園にすぐ入園できると仕事の復帰や金銭面の負担が減るため嬉しい。 100%育児、100%仕事でなくて週3くらい出勤して週4休めるような育児休暇の制度が欲しい。そうすれば仕事を引き継ぎしなくてもよくなるし、育児も参画することができる。 いろんな育児休暇のスタイルがあってもいいと思う。</p>
9-3	<p>職場に託児施設があると嬉しい。 どうしても仕事に行かなくてはならず、実際に子供を一時的に連れてきた人もいた。 また、仕事の引継ぎに関しては、ジョブローテーションをしてある程度担当外の人も内容を把握できるようなマネジメントをしてほしい。 また、職員・社員が育児休暇を取得したら企業に報奨や補助の制度があれば、積極的に受け入れる姿勢が取れるのではないかな。</p>

10 今後取得を考えている人へアドバイス

10-1	気負いすぎずに家事や育児に参画することが大事だと思います。1か月取得しましたが、個人的には3か月は最低取得することをお勧めします！1か月だと何もできずにあっという間に終わってしまうためしっかりとサポートできる期間を設けるといいと思います。また、取得する際のポイントとしては、申請時の場合、外に連れて行ってあげられないため、ある程度大きくなってから取得すると自分も気分転換ができいいと思います！
10-2	是非育児休暇は取った方がいいと思います。何より奥さんが一番喜ぶと思います。
10-3	取れば取った方がいい。子供が大きくなるのはあっという間だから育休を取って成長を見れたのは貴重だった。育休をとって奥さんのサポートができる環境が本来あるべき姿なのかなと思いました。
10-4	お金については事前に調べておくことをお勧めします！また、職場の引継ぎは早めにおいた方がいいと思います。育児休暇を取得したからにはしっかり家事や育児に参画しましょう。
10-5	生まれてすぐ（生後3か月前までに）とった方が子供がなついてくれるのでおすすめです。あとは育児を楽しんで送っていただければと思います。
10-6	まずは育休をとってみてください。一番大切なことは「奥さんと同じ目線に立つこと」だと思います。家事をしたことがない人にとっては家事や育児が初めてのことでハードルが高いと感じる人もいますが、まずはやってみてできる・できないを判断していけばいいと思います。

※回答は順不同