



男は黙って 育児休業



育児休業を
取得して愉しむステップ

かとりぶた

はじめに

この本は、息子がほぼ月齢1か月～2か月にあたる1か月間に、私が育児休業を取得して思ったことをまとめたものです。

「育休って取りたいけど・・・」とか、「何のために取るの？」とお思いの方に読んでいただけたらいいなと思ってます。

さらには、自分の二人目の子供の時に、育児にかかわる際の戒めの意味も込めて書いたという部分もあります。

では。

筆者の紹介

夫（自分）

筆者。生命保険会社に勤める29歳。

大学院卒だが、修士時代とは全く関係ない職に就いている。

妻と同等の学歴であることも手伝って、夫婦での共働き・家事分担について考えるようになる。

子供の誕生にともない、6月7日から1ヶ月間の育児休業を取得することにした。

妻

私の妻。大学時代からの付き合いで、就職してしばらくして結婚。

農学修士。製薬会社の研究員。

出産予定日は2011年4月28日。3月14日から産休に入り、翌年の3月末まで育休中。

子供

息子。予定日から数日遅れで誕生。

寝る、起きる、泣く、手足を振り回す、おぱいを飲む、おしっこ・ウンチをする、たまにニコニコする。

夫婦の役割分担について考える

まず、自分が夫婦の役割分担についてどのように考えているか振り返ってみましょう。

育児休業を取得することとは直接関係ないと思われるかもしれませんが、男女の役割分担を考えると、育児休業を取得することに対するモチベーションや楽しみ方が確実に変わってきます。

ということで、ぜひここから。

ここで、仕事でお金を稼ぐことを「家計責任を持っている」、家事をこなすことを「家事責任を持っている」ととらえることにします。

簡単にするため、ここでは育児も家事に含めることにします。

たとえば妻が専業主婦なら、夫が稼いで妻は家事、という役割分担になるでしょう。

夫婦ともにフルタイムで勤務を続ける場合もありますし、また、少ないですが妻がフルタイムで仕事をし、夫が家事をする、いわゆる専業主夫という形もあります。

妻が専業主婦の場合、基本的には夫が家計責任を、妻が家事責任をそれぞれ100%持つ、という場合が多いでしょうから、わかりやすい分担です。

ただし、夫は外の世界に出ていろいろな情報や刺激がある一方で、妻は家や近所だけで生活していて息が詰まってしまうこともあるでしょう。

逆の視点でいえば、妻が家のことを独占し、夫が家の多くのことから締め出されているとも言えるかもしれません。

料理がしたくても、夫は調味料の場所さえわからないかも・・・。

妻が大学以上を出ているような場合でも、結婚したり子供ができたりしたら仕事を辞めるケースは多いようですが、せっかく男女平等で受けてきた大学教育を花嫁修業としてしか使っていないのはあまりにもったいない。

それっぽくいうと社会的損失、とも言えるんじゃないかなあ。

というわけで、ぜひ女性も働いたほうがいい。

で、妻も働いているとして、家計責任と家事責任をどう分担するか、が問題です。

日本では、夫婦ともに仕事をしている場合でも、妻が家事責任を持っている場合が圧倒的に多いようです（私自身もこのケースでした）。

二人とも働いてるけど妻が少し早く帰ってご飯を用意している、というような感じ。

おそらく夫婦とも働いている場合、夫側もある程度の家事をやるとは思います。洗濯とか、掃除とか。

で、夫側は「他の人より家事やってるぜ」というようなことを思って得意げになっているかもしれません（自分もそうでした）。

しかし、よく考えると、夫婦ともにフルタイムの仕事を持っている場合、家事の量を比べるべきは「職場の既婚男性」ではなく、「自分の妻」です。

それが受け入れられないとすれば、根底に男女差別があるから。

家事は女のほうが向いている、子供のことは女性にはかなわない、女性は会社から早く帰りやすい、男の仕事のほうが責任が重くて忙しい・・・などなど。

それは、夫や妻、社会が今持っている男女差別です。

社会が持っている差別はすぐには変えられませんが、自分たちの差別は変えていったらいいと思います。

でも、男女を区別して考えることはものすごく自然にしているので、差別していても気づかないこともあります。

そういうとき私は、「性差は人種差と同じ」と考えるようにしています。

ユークリッドではそういう考え方をするようです。

「男は・・・」「女性だから・・・」という言葉が差別かどうかあやしいとき、私は、「男（性）」「女（性）」の部分を「白人」「黒人」に置き換えて考えてみる。すごく変な感じがしたら差別語の可能性が高いです。

でも肉体的に絶対違うやつは仕方ないですね。

男性は子供産めませんからね。

それは男性・女性の定義みたいなもので、「白人は肌が白い」とかそういうレベルのことですから。

男性が妻と家事を分担するとなると、専業主婦を妻にした男性と比べると仕事上使える時間が違ってきます。

「仕事上不利になるじゃないか。」

他人と比べてどうかは一概には言えませんが、たとえば独身時代の自分と比べたら明らかに仕事に使える時間は制限されるでしょう。

ただ、まあ仕事人生は長い。

長時間がむしゃらに働くのではなく、長いスパンで良質な仕事と自己研鑽をしていくのがいいんだろうなと思います。

とはいえ、男性にとって家事を担っていくのは、「男性は会社・仕事を第一優先にすべき」という社会的なバイアスがあるので、女性よりしんどいです。

それは現時点では間違いないだろうと思います。

夫婦で話し合う

ぜひ夫婦でどういうふうに子供を育てていくか、話し合しましょう。

あんまり先のことは難しいので、とりあえず最初の1年とか。

育休はどちらがどのくらい取るのか、育休でない側の家事への関わり方など、なし崩し的に決めるのではなく、二人で合意して進めるのが良いと思います。

話し合いの中で、保育園情報、育休への会社の対応などの情報が不足していることがわかんと思いますので、その都度情報を確認していきましょう。

育児休業法、就業規則を確認する

育休を取ることにしたら、育児休業法、会社の就業規則を確認しましょう。

育児休業法は、改定されることがありますので、厚生労働省のサイト

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/07/tp0701-1.html>) で確認するのが最新で良いと思います。
法律を直接読まなくても、pdfのパンフレットなどがあるので概要をつかむのは難しくないです。

それから、会社の就業規則を確認しましょう。

ある程度の規模の会社であれば育児休業に間する規定が法律に準ずる形で記載されていると思います。

小さい会社だと規定されていない場合もあるかもしれません。

ただし実際には、男性が育休を取れるかどうかというのは、「就業規則に規定されているか否か」がクリティカルなわけではないと思います。

ともかく、「自分が何に基づいて申請するのか」は理解しておいた方がいいでしょうね。

上司に育休を申請したい旨を伝える

誰にとってもおそらくここが一番の難関です。

会社に男性の育児休業取得の前例があるか否かに関わらず、です。

育休の期間にもよりますが、伝える際に心得ておきたいのは以下のポイントだと思います。

・取得中の会社の状況を予想しておく

自分が空いた穴は誰が埋めるのか、現実的に埋められるのか。

単純に「忙しいから取れない」というのは理由にはなりません。

あなたが育休を取らなくても、部署内の誰かが（もしくはあなた自身が）突然会社をやめるかもしれない、もしくは病気になるかもしれない、事故にあって仕事ができなくなるかもしれない。その程度の人員変更のリスクは考えられていてしかるべきです。

会社はあなた1人が一時期いなくなったくらいでなんともないくらいでなければならない。

その程度でどうこうなるようだったら、会社かあなたの仕事のやり方に問題があって、個人に依存しすぎている状態です。

同様に、「自分の会社では取得した人はいない」というのも理由にはなりません。

会社で男性の育休の取得実績がない場合、実績を作るという意味ではかえって取得しやすい可能性もあります。

・早めに伝える

幸い出産のタイミングは、半年前くらいには流動的ながらわかります。準備する時間を上司に持ってもらうのは大事だと思います。

言いづらいですが、辞める時は1ヶ月～2ヶ月前に伝えます。

事故や病気は余裕ありません。

それよりはるかにいい、と自分にいいきかせましょう。いいきかせるというか、本当にそうですから。

・取得すること・取得期間をぶらさない

出産によってタイミングの若干の変更はあると思いますが、取得の意志や期間はゆるがないようにしておいたほうがよいと思います。

当たり前のようですが、あなたの味方は会社にはほとんどいないでしょうから、自分が意志をしっかり持っておかないといけません。特に男性社員では、中立的な人はいても肯定的な人はほとんどいないと思います。

最初の、「家事育児にどのように関わっていくか」について、自分なり、夫婦なりに回答を持っておく必要があると思います。

（何人いるかはわかりませんが）上司の了解が得られれば、もう障害はほぼないでしょう。
出産と育休の開始を心待ちにしましょう。
育休を認めてくれた上司や同僚への感謝を忘れないように。
法律で決まっているとはいえ、社員1人を長期に休ませるには少なからぬ協力が必要なはずです。

休業中の目標を決める

いよいよ育休開始。

ここでもう一度、休業の目的・目標を考えてみましょう。

育休を申請する時点でも漠然とした目的くらいはあったかとおもいますが、改めてもう一度考えてみましょう。

何のために育休を取りましたか？

一番わかりやすいのは子供の面倒を見るため。

厚生労働省のイクメンプロジェクトパンフレット（「父親のワーク・ライフ・バランス～応援します！仕事と子育て両立パパ」ハンドブック

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/09.html>）ではいろいろな育休の効果が挙げられていますので、それを踏まえて目的を設定するのもよいでしょう。

私の目的は、育児に溺れる日々を体験すること、全ての家事育児ができて妻が自由に外出できるようになること、料理のレパートリーを増やすこと、でした。

最後のは育児とは直接関係ないようですが、家事と育児は切り離せるようで切り離せないものですので、そこはこだわらずに。

目標も具体的に決めたほうがいいでしょう。

ちなみに私の目標は、こんな感じ。

育休中は授乳以外の全ての家事育児をやる！

妻を外出させる！

全ての夕食を準備する！

...一個目と三個目がかぶってますが、一個目は努力目標的な意味合いが強かったので、三個目を改めて設定。

結果を先に言ってしまうと、

一個目はまあ努力はしました、

二個目と三個目は合格！

といったところ。

ここで私が気をつけたのは、「妻よりも家事育児をやることに抵抗をもたないようにする」ってこと。

私の場合は妻のほうがそれまで家事を多くやるのが普通だったので、たくさん家事をやると「俺のほうがやってるじゃないか」って思ってしまうがちなところでしたが、本当はそれが当たり前。

産後の妻は本調子では全然ないし、いやそうでなくても平等だったら、どちらかが多くやる時期があって当然だから。

当然のことではあるですが、私にとっては考え方を変えなければならなかった部分ですし、今後
も気をつけなくてはいけないなと思います。

育休中に妻が家にいるかどうかで全然違った目的になるでしょうね。

では次に、あなたの考えた目的目標を夫婦で共有しましょう。

育休中の生活を夫婦で話し合う

前で考えた目的目標を夫婦で共有しましょう。

妻の意見を聞いて、少し修正が必要かもしれません。

一般的に妻側のほうが家事について詳しいと思いますので、特に料理はメニューが浮かばなかったときなどに手伝ってもらうといいかもしれません。

これまで料理をしてこなかった夫だからかもしれませんが、メニューが決まると、料理はやりやすくなるようです。

私の場合はそうでした。

充実した育休には妻の協力が必要です。

育児をする

はい、育児してください。

おむつ替え、ウンチがギャザーアウトしたら服を洗う、授乳、授乳後のげっぷ、あやし、お風呂、お風呂のあとの肌ケアと服させ、ときどき様子を見ること。

あ、ギャザーアウトとはおむつのギャザーから漏れることです。

おそらく作業として一番大変なのは授乳です。

産まれて1〜2ヶ月くらいは2〜3時間に一回、30分程度の時間が取られます。

特に深夜の授乳はしんどい。

妻を休ませようと最初に深夜のミルク（または搾乳した母乳）とおむつ替えをやったとき、昼間の可愛さが吹っ飛ぶほどでした。

私の家はほぼ完全母乳だったので、育休中の授乳は妻が外出してない限りは妻にやってもらっていましたが、そういう場合でも一度深夜のミルクは体験すべきだと思います。

これは育休中でなくても、肉体的、精神的に余裕のある土曜日にでもやるのがいいと思います。

加えて、特定の作業ではないですが、育児の大変さは24時間ちゃんとした休みが取れないこと。

24時間営業、年中無休のお客様相談室のようなもの、といったらいいかもしれません。

授乳中は手がふさがりますし、泣いたらあやさないといけません（必ずしも泣きやませなければならぬというわけではありませんが）。

子供が寝ている間は自由なようですが、その時間で家事をし、いつ子供が起きておむつ替えや授乳を要求してくるかかもしれません。

母親のストレスの原因の一つはこの「ずっとついていなければいけないこと」にあるようです。

家事をする

家事と育児はあまり切り離せないです。

育児と並行して洗濯、料理、掃除、買い物などの家事をこなさないといけません。

特に料理。毎日の料理が重いです。

買ってきて済ませられることもありますが、子供がいると外出もままならないですし、母乳育児の場合は食事に気をつけないといけません。

買い物から必要な場合もありますし、後片づけまでいれるとかなりの時間をとられます。

負担が重い場合は、買い物、調理、後片付けは分けて担当するのもいいでしょうね。

食事は毎日違うものを準備しなければならない、というのがまたしんどい。

洗濯は同じことを繰り返せばいいですが、料理はそうはいかないですから。

夕食だけでも同じメニューは1ヶ月に1回までとして30種類のレパートリーが要ります。

別に本見たりして調べればいいですが、今日は何にしようかなー、という所からはいるので楽しいです。

私はレパートリーがなくて毎日の夕食を作ることなんか到底できる状態じゃなかったんで、あえてそれを目標にしました。

育休かどうかは関係ないとしても、家事を分担するならまず料理を分担しないと不公平感はないと思います。

育児の勉強をする

育児は、作業ではありません。

「どう育てて行くか？」いやもっと単純に、「〇〇ってどうするの？」「どう成長していくの？」というところから勉強しないといけません。

親（子供からみた祖父母）に聞けばいい、と思われるかもしれませんが(私がそうでした)、子供に責任を持てるのはその親、つまり自分たちだけです。

いろいろな情報やモノがすぐに得られる今、親に教えられたから、というだけでその方法に頼るわけにはいかないのです。

でも親の話を「参考のために」聞くのはいろいろな場面でやっていくべきだと思います。

よく起こる悩みは、母乳か混合かミルクか、添い寝かベビーベッドか、授乳のタイミング、あたりでしょうか。

人に聞いても最終的な結論はでないので、夫婦で納得した上で判断すべきだと思います。

作業だけでなく、情報を仕入れることも育児に含まれるんですよね。

その最たるものが次の予防接種かと思います。

予防接種の勉強をする

予防接種には、対象とする病気によってたくさんの種類があります。

それらは、公費のものと自費のものに分けられます。

また生ワクチンと不活化ワクチンにも分けられます。

そして、予防接種のスケジュールは親が決めて受けさせなければなりません。

予防接種の難しさは、以下の点にあります。

- ・ 予防接種で防げる病気は予防接種を受けさせるべきという考えと、重症化する病気でなければかからせてもよいという考えがある。
- ・ 公費で受けられない予防接種、スケジュールが体系化されていない予防接種がある。（B型肝炎、インフルエンザなど）
- ・ 予防接種には一定の確率（非常に低い）で副反応が起こる。
- ・ ポリオ生ワクチンは本人や周辺の人に発症の可能性がある（非常に低い）。
- ・ 予防接種のスケジュールを近くの小児科が受け入れてくれないことがある。
- ・ 接種の有無とスケジュールは、最終的には親の判断。

具体的な情報はいろいろなサイトがありますから、調べるのがよいでしょう。

KNOW VPD! (<http://www.know-vpd.jp/children/>) がわかりやすかったです。

妻を外出させる

育児でつらいのは休みの日がないこと。

ときどき妻に外出させて、のんびりさせましょう。

1週間くらい育児・家事をこなしてきたなら、問題なく赤ちゃんと過ごせるはずです。

外出という一時的な休息を与えるという意味もありますが、そのほかに、「今後なにかあった時に夫に家を任せて外出できる」という安心感を与えることができます。

子供がいるとわかるのは、子供はすごくかわいい！本当にかわいい！めっちゃかわいい！（子供がさほど好きでなかった私でもそう思いました）

・・・でもそれとは別問題に、「子供にずっとついていなければならない」ということ自体が結構なストレスになりうるということ。

それを取り除くことができるのは家事育児全般に関わった夫の強みですね。

そのストレスは、夫にとっても同じこと。

育休期間が長い場合は、自分も育児休息の日を持っていいかもしれませんね。

育児休業が終わった後の生活を夫婦で話し合う

さて育休は終わりに近づいてきました。

育休が終わった後の生活を夫婦で話し合ってみましょう。

私の場合は妻が引き続き育休でしたが、このタイミングで夫婦とも働くことになる、という場合もあるかもしれません。

朝食はどうしますか、夕飯、洗濯、掃除、子供のお風呂、おむつ替え、授乳などなど。
どちらがどれだけ責任を持つか、話し合っておきましょう。

意識すべきことは、育児のきついのは休みがないことだということ、家事を分担する際は食事の準備を分担すべきだということ。

育児中の妻に休みを与えるために、自分が仕事で妻が育休という状態でも、「夫（自分）は仕事、妻は家事育児」とはすべきではないです。

ただ妻が専業主婦の場合、「夫婦の合意で」そういった役割分担にするのはありだとは思いますが、

妻は夫に家計を頼る、夫は妻に家事育児を頼る、という図式で、一応成り立ってはいます。
ただしその場合、夫は妻の家事育児をしっかりねぎらうこと、（夫が上ではなく）夫婦で対等だということを理解することが大事だと思います。

平日できないことは休日に振り分けるなどして、夫婦それぞれの責任を分けてみましょう。
育休終わってからが仕事育児両立の本番！

おわりに

この本に書いた内容はかなり進歩的なのではないかと思います。

これは良い悪いではなく、私と妻の仕事のやり方や重みに実質的な差がなかったために（むしろ逆...?）、夫婦がどうあるべきかを私が考えた結果であり、夫婦それぞれのやり方があってよいと思います。

ちなみに私の親は、父は仕事のみ、母は家事全てと時々パートタイム、という分業でした。

ですので、今の考え方が昔からあったというわけではありません。

ぜひ一度、今までのやり方・考え方と切り離して、自分と自分たち夫婦がどうありたいのか、どうあるべきなのか、考えてみてください。

誰もが子供を持ちつつ、女性も仕事に精を出し、男性も育児を全うする、そんなふうになったらいいなと思います。

育休最終日に、ヒブワクチン接種を終えて寝る息子を見ながら。

育児に関して読んだ本

育児書はたくさんありますが、私の読んだものをご紹介します。

この本でメインになっている、夫婦の役割分担については、最初の2冊、「稼ぐ妻・育てる夫ー夫婦の戦略的役割交換」「2人が「最高のチーム」になるーワーキングカップルの人生戦略」がいろいろな事例や考え方が紹介されていてよいと思います。

リンク先は筆者のブックログ（レビュー）です。

稼ぐ妻・育てる夫ー夫婦の戦略的役割交換 治部 れんげ

<http://booklog.jp/users/masahikoh0/archives/4326602201>

2人が「最高のチーム」になるーワーキングカップルの人生戦略 小室淑恵 駒崎弘樹

<http://booklog.jp/users/masahikoh0/archives/4862760937>

赤ちゃん語がわかる魔法の育児書 (カリスマ・シッターがあなたに贈る本) トレイシー ホッグ

<http://booklog.jp/users/masahikoh0/archives/4872572718>

赤ちゃん和妈妈が安眠できる魔法の育児書 (カリスマ・シッターがあなたに贈る本) トレイシー ホッグ

<http://booklog.jp/users/masahikoh0/archives/4872572726>

ひとりひとりのお産と育児の本 毛利 子来

<http://booklog.jp/users/masahikoh0/archives/4582513190>

“子育て法”革命ー親の主体性をとりもどす (中公新書) 品田 知美

<http://booklog.jp/users/masahikoh0/archives/412101765X>

最新版 はじめての育児ー生まれてから3才までの育児はこの1冊におまかせ! (暮らしの実用シリーズ)

<http://booklog.jp/users/masahikoh0/archives/4054037542>

月別の妊娠できごと事典 A. アイゼンバーグ,S.E. ハザウェイ,H.E. マーコフ

<http://booklog.jp/users/masahikoh0/archives/4895737438>

育児に関するサイト

父親の子育てを推進しているサイト、予防接種に関する情報のサイトです。

厚生労働省イクメンプロジェクト

<http://ikumen-project.jp/index.html>

Fathering Japan（ファザリングジャパン）

<http://www.fathering.jp/>

KNOW VPD!（予防接種に関する情報）

<http://www.know-vpd.jp/children/>

男は黙って育児休業

<http://p.booklog.jp/book/28373>

著者：蚊取豚

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/masahikoh0/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/28373>

ブックログのパブー本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/28373>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社paperboy&co.