

出会い・結婚・子育て応援団

～共に働き、共に育てる。チーム育児で、もっと楽しく、もっと自由に！～

高知県では、家事・育児・仕事を夫婦で分かち合い、どちらも自分らしく活躍できる「共働き・共育て」を県全体で応援しています。安芸市も、希望する誰もが安心して子どもを生み育てられる環境づくりを進めています。

今回は、2回目の育休を取得した大石さんに、家族との時間で得た学びや気づきをお聞きしました。

パパ育休体験談！

大石さん（35）妻（35）長女（5）長男（3）の4人家族

	R元	R2	R3	R4	R5	R6	R7
大石さん	12/19～31 特休取得	1/1～31 育休取得		8/9～9/9 年休・特休取得		4/1～育児休暇取得	4/1～職場復帰 4/1～共働き・共育て
妻	R元.12月 長女誕生	R4.8月 長男誕生 産休・育休取得 R6.3/31まで				4/1～職場復帰	



育休取得のきっかけは

「妻の復職」と「子どもとの時間」

大石さんご夫婦には、「復職後、共働きになるとお迎え時間も遅くなるため、育休など制度を最大限活用し、3歳までは子ども自身のペースで過ごす時間を少しでも長く取りたい」という共通の思いがありました。今回は、職場復帰のタイミングが大きなきっかけに。「このまま妻が育休を取得すると、長女の時と合わせて5年以上のブランクになってしまう。それなら今度は自分が育休を取って、妻が安心して仕事に戻れるようサポートしたい。」**長期で子どもと濃く関われるのは、これが最後のチャンスかもしれない**と感じた大石さん。家庭と仕事の両方を見据えたうえでの大きな決断でした。



パパ・ママ
だいすき



1回目と2回目

育休で見た子育ての深さ

長女、長男の誕生時には、それぞれ短期間の育休や特別休暇を取得していた大石さん。いずれも生後1ヶ月ほどのタイミングだったため、ミルクや寝かしつけ、夜泣きの対応、きょうだい児のお世話、そして家事など、「そのときの自分にできることは限られていた」と振り返ります。

しかし今回、**長男が2歳になったタイミングで1年間の育休を取得し、状況は一変。食事の準備や遊び相手、最低限の家事をこなすだけで手いっぱい**の日々に。「今回も、妻に助けられることが本当に多かった」と話します。「1回目の育休では“自分が妻をサポートする”つもりでしたが、実際には妻に助けられてばかりだったと気づきました。」見えないところでどれだけ妻が動いてくれていたかを、今回改めて実感したそうです。



パパ育休がくれた、心のゆとりと家族の笑顔

～ママからメッセージ～

長男誕生直後の1ヶ月間、夫が長女のお世話や保育園の送迎を担ってくれたことで、弟の誕生という環境の変化にも、長女は安心して過ごしていました。さらに、1年間の育休では、2人の子どもの育児・家事を担ってくれたことで、私も心に余裕を持って復職し、仕事に慣れていくことができました。

今は共働きですが、体調不良時の対応や日々の子育ても協力して行えています。**職場の理解もあり、夫が育休を取得したことで、子どもとじっくり向き合う時間が増え、夫婦で協力して子育てを楽しむ余裕が生まれました。**子どもたちがお父さんを大好きなのは、夫の努力はもちろん、育休中にゆっくり関わった時間の積み重ねが大きかったと感じます。

	0時～5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
大石さん	就寝	朝食 身支度	保育園 送り (長女)	お出かけ (公園・支援センターなど)	昼食	子どもお昼寝 (合間に家事)	おやつ おうち 遊び	保育園 迎え (長女)	料理・夕食・お風呂 絵本読み聞かせ	寝かしつけ	家事+自分時間	就寝								
妻	就寝	朝食 身支度	通勤	仕事(残業ある日も)								帰宅	夕食など	寝かしつけ	家事+自分時間	就寝				

大変だったこと、うれしかったこと パパ育休中の忘れられない日々

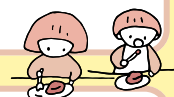
2回目の育休を取る際、食事や運動はしっかりできるので、産まれたばかりの時よりはましだろうと考えていた大石さん。しかし、ちょうど2歳になった長男は、自我がぐんと芽生え、自己主張も反抗もパワー全開の時期だったこともあり、**どうしていいかわからず苦労したそうです。それでも、子どもたちと過ごす時間はかけがえのない宝物。**長男が姉のまねをしてできることを増やしていく姿や、長女が「お姉ちゃんがやってあげる」と頼もしく弟や私を助けてくれる姿を見られたことは、嬉しかったと話していました。

育休を経て、 家族にも自分にも変化が

育休中とはいえ、ワンオペの日は、2人の子どもに同時に対応しきれないことも多くありました。妻の仕事が遅くなる日が続くと、疲れもどっと増していきます。

「1人ですべてをこなすのは、想像以上に大変でした。妻もこれまで、ずっとこうやって頑張ってきたのか...」と気づかされたと言います。

この経験から、復職後は以前よりも仕事にメリハリをつけ、家庭とのバランスを強く意識するようになります。できる限り家族に負担がかからないよう、時間の使い方を見直すようになったそうです。



職場の理解と あたたかいサポート

育休の相談は、早い段階から期間を決めて上司に伝えていた大石さん。そのおかげもあり、予定通りの期間で育休が取得できるよう調整していただきました。

同僚たちからも「大変だろうけど頑張って!」と温かい声をかけてもらい、不安なく育休に入ることができたそうです。

復帰後は、子どもの病気などで急に職場を離れることもあります。自分もできる限り、ほかの人の助けにならなければ」という気持ちで、以前よりも強くなったと話します。

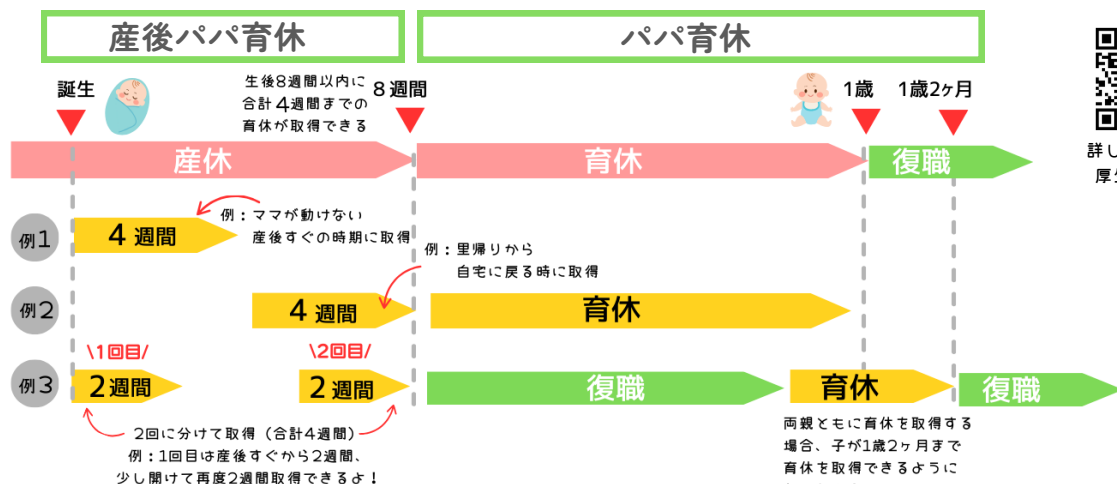
男性の育児について 大石さんからメッセージ

男性の育休取得について、私自身は歓迎されていなかった時代を経験していないので比較はできませんが、今は受け入れられる時代だと思います。

ただ、家庭ごとに状況は異なるため、育休可能な期間をすべて取らなければならないとは思いません。大切なのは、夫婦でいつ、どのくらい育休を取るか、何をするのかを2人でじっくり話し合うことです。育休中は思った以上に自分の時間が取れず苦労も多いですが、その分、子どもとじっくり向き合える貴重な時間です。

ぜひ楽しみながら育児をしてほしいと思います。

こんな取り方も
できます!



詳しくはこちら
厚生労働省HP

