

COM+S

COMMON COMMUNICATION COMPANION
コムズ

共同参画でつくる
あたららしい暮らし
あなたらしい人生



男性の
家事育児参画と
子育て支援



育児のかたち、 いろいろ。



•Contents•

- P2,3 男性の育休取得の“今”と“これから”
～お子さんが生まれる方へ、伝えたいこと～
- P4,5 男のスキルアップ～家事編～（報告）
- P6,7 ママのHappyが子どものHappy!全3回（報告）
- P8 コムズ図書コーナーへ行こう！

What's コムズ？

COMMON (共通の)、COMMUNICATION (コミュニケーション)、COMPANION (仲間)の接頭語「COM-(コム)」は“共に”という意味です。これを複数形にすることにより、男女を問わず多数の人が集う場所を表現しています。「+S」は男女みんな(複数)の平等と、プラス思考、プラスαなど、知り学び、創造し、伝えていく、前向きな姿勢を表現しています。



男性の育休取得の 今とこれから

～お子さんが生まれる方へ、伝えたいこと～

育児・介護休業法が改正され、令和4年10月から「産後パパ育休」が創設されるなど、男性の育休取得が推進されています。

そこで、女性、男性を問わず、仕事と家庭の両立支援や働きやすい職場づくりの実現に取り組み、女性の活躍を推進している「まどんな応援企業」から、育児休業を1か月間取得した男性2名に、育休の体験談を伺いました。

佐川印刷株式会社
デジタルプロモーション部
動画クリエイター

武田 尚之さん

令和4年6月第1子誕生。生後1か月の時、自宅に戻ってくるタイミングで約1か月間の育休を取得。共働きのため、妻の育休復帰後の保育園生活にも興味を持っている。

進行

松山市男女共同参画推進センター 職員

三好了太

5歳児、2歳児、0歳児（5か月）の父。

サイボウズ株式会社
カスタマー本部 ローカルブランディング部
プロジェクトマネージャー

伊藤 佑介さん

7歳男児、4歳男児、2歳女児の父。3人目の時に1か月の育休を取得。趣味は釣りで、釣った魚を捌いて料理し、家族で食べるのが楽しみ。

育休を取得しようと思った理由を教えてください

武田 私が勤めている会社が育休を推進していて、先に2名が取得している状態で、もともと取りやすい環境がありました。それと、第1子目ということで、実際に育児がどのくらい大変かということがあまり分からなかったため、少しでも妻の負担を和らげられたら良いかなと思いました。



伊藤 私の場合は上2人の時は取ってなくて、妻の実家が近くにあったので助けてもらいながら、妻だけ産休・育休を取りました。3人目の時は、流石に2人抱えて妻の実家に頼るのも大変でしたし、せっかく育休を取れる環境にもあって私自身も取りたかったのが、取得ということになりました。



働き方の選択肢の一つ



育休中は、どんな風に過ごしましたか？

武田 妻と交互で片方が家事をして、片方が子どもの面倒を見ました。コロナウイルスの影響で、平日の人が少ない時に海に行ったり、散歩に行ったり、子どもとスキンシップを取りながら、育休を過ごしていました。

伊藤 私は朝、子どもを起こして、着替えさせて、朝ごはんを作って、子どもを保育園に連れて行って、戻ってきて、家事をして、というような生活で、1か月間は、ほぼ家事に合わせて過ごしていました。妻は生まれたばかりの子ども世話と、自分の身体を休めることに専念してもらいました。育休はスキンシップを取る機会として、すごく良いと思いました。子どもと平日って、なかなか会えない時間帯なので、育休でないと、どうしても子どもとふれあう時間は少なくなると思うんですよね。実際に育休の1か月を経て、すごくなついてくれて、パパとお風呂に入るとか、パパじゃないと寝ない、みたいな感じになってくれました。

子どもの出生後8週間以内に4週間まで取得することができる柔軟な育児休業の枠組みが創設されました

武田 育休の後半にどうしても出なければいけない仕事があって、ちょっと早めに育休を終わらせて、残りは有給や振替休暇でお休みしたということがありました。好きな時に小分けにして取れるので、仕事が忙しい方や、どうしても外せない仕事がある時に、取りやすい制度だなと思います。妻は正社員で仕事をしたいという思いがあるので、次に子どもが生まれた時も、新しくできた制度を使って、交互に育休を取って、どちらも正社員として働いていけるように工夫していきたいなと思います。

新制度「産後パパ育休」それぞれの率直なご意見

伊藤 制度自体が出来たことはすごく良いなと思って、そういう流れや支援する動きが強くなれば良いなと思いました。でも、強制するものになるとちょっとまた違うのかなと思っていて、私も2人目までは取らなかったですし、妻も僕は取らなくていいと考えていたので。皆さん生活環境が違うと思うんですよね。例えば、午前1時間、午後2時間、自分の時間を子育てに充てる。育休を取らなくても子育てに参画できる方法ってあると思うんです。強制ではなく、取得したい人が取得でき、そうじゃない人は取得せずとも参画できるようになればいいなと思います。



育休を取ることに對して、職場での反応は？

武田 育休を取ることに自分でストレスはなくて、上司も私が取得したいと言ったら、協力的にいただけました。仕事の引き継ぎに関しては、育休に向けて前倒しで進めたりと、少し大変だった部分もありましたが、周りにもいろいろ協力していただきました。

伊藤 私もそんなに不安はなかったですね。先例があったので順調に仕事の調整もできましたし、会社の情報も知りたければわかるように準備されていたので、取り残されるという感覚はありませんでした。（勤め先の）サイボウズでは、数か月取った社員もいます。

育休後、仕事に復帰した時はどうでしたか？

武田 すぐに普段通りの仕事に戻れました。育休中も、社内メールをいつでも読めて、会社の動きは常に見れるようになっていたので、育休明けに何か変わっているとかはなかったですね。

伊藤 一緒です。育休明けだからということとは特に無く、正月休み明けみたいな感覚でしたね。

周りの協力あっての育休



育休を取りたいけれど、言い出せない男性もいるようです

武田 まずは、取りたいという意思表示を上司や管理している部署にして、相談してみるのがいいかなと思います。最初に誰かが取ってあげると、それから取りたい人が取りやすくなって、会社がいい流れになっていくと思うので。なかなか難しいとは思いますが、そういった行動をしていくのが大事かなと思います。

伊藤 非常に難しいですよ。先日ニュースでパタハラの記事を見たんですが、そういう状況の人が友達にいたとして、気にするな、取れる、とかは言えないと思うので…。やっぱり仲間を増やしていくと、いいんじゃないかなと思います。同じような人を巻き込んでいって、アクションするっていうのも1つなのかなと思います。

パタニティハラスメント（パタハラ）とは
職場などにおいて、働く男性が育児を理由に精神的・肉体的な苦痛を受ける嫌がらせ行為のこと。

お二人は育休を取って良かったと思いますか？

武田 夫が育休を取っていない場合、奥さんは子どもの夜泣きなどで身体がぼろぼろになって、本当にしんどかったという話を聞きました。それに比べると自分たちはそういったことはなく、楽だったと思うので、やっぱり育休が取れたのは良かったのかなと思います。



母親も父親も、子育ては0から学ぶ。子育てには、夫婦での協力が不可欠

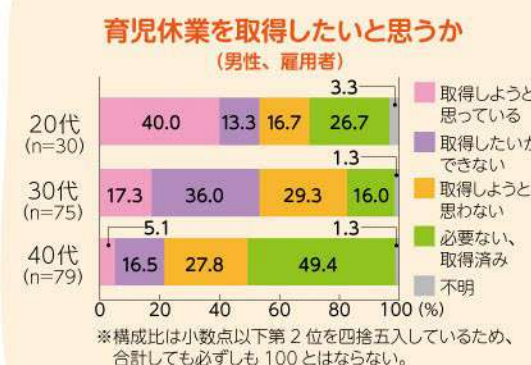
伊藤 良かったです。育休はその時しか取れないので、そこでしかできない経験であると思うんですよ。私が結構うれしかったのが、育休が終わった後ちょっとしたときに、妻が手紙を書いてくれたんですよ。「あの時助けてくれて、助かったよ」みたいな手紙で、それを買ったときに育休を取って良かったな、と思いました。



まとめ

職場に男性が育休を取りやすい雰囲気があり、お二人は自然な流れとして取得を決められていました。一人ひとりが子育てへの理解を深め、育休の取得を希望する人に自然に協力ができるようになれば、男性の育休取得率は上がっていくのかもしれませんが。家庭に関する共通の話題でも盛り上がった今回の座談会。日頃から家事や育児を夫婦で柔軟に分担している様子が伺え、パパたちが主体的に、楽しんで子育てをしている姿が印象的でした。

松山市民の実態 ～育児休業に関する意識～



- 育児休業を取得できない・しない理由
(20代～50代男性、雇業者、n=108)
- 1 仕事、周囲への影響 (47.2%)
 - 2 収入が低下すると思うから (38.0%)
 - 3 取得しづらい雰囲気 (31.5%)

「令和4年 男女共同参画に関する市民意識調査」より

- 松山市では、男女ともに育児休業を「取得したいができない」人がいます。
- 特に、男性30代は、36.0%の人が「取得したいができない」と回答しています。

男のスキルアップ

男性対象のスキルアップ講座は令和5年度も開催します。ぜひご参加ください!!



パパのハッピーレシピ～朝ごはんづくりにチャレンジ～

料理が苦手でも、
カンタンに作れる
レシピを教えます!

食文化・料理研究家/作曲家
中村 和憲さん



平日用メニュー

- 電子レンジで90秒! シーチキンオムレツ
- ほうれん草の胡麻和え
- 味噌汁・ごはん

休日用メニュー

・Cafeのふわふわパンケーキ
～ヨーグルトクリームとフルーツ添え～

ワンポイントアドバイス

おもしろいと思ったら上達するスピードは圧倒的に早い。自分が楽しいと思える、できるところからはじめるといいですよ。頑張りすぎずに、やれる範囲で。全部一度になんてできなくていいです。



食卓エピソード

ある日、中村さんが仕事で忙しく、後片付けに手を付けられずにいた時、何も言っていないのに、中学生の息子さんが料理・片付けをしてくれていたそうです。「親が楽しそうにしていたら、子どもその姿を見てくれていて、自然とやってくれるようになりました。」

参加者の感想

先生の温かい雰囲気の中で、各自のペースを乱さずゆっくりと講座を進めていただきました。とても楽しい時間でした。ありがとうございました。

(60代)

大人の調理実習とても楽しかったです。

(20代)

コラムでは

家事初心者でも参加しやすい、男性限定の講座を開催しました。ここではその内容の一部をご紹介します。負担なくできる家事を増やして、「カジダン」と名乗ってみませんか!? ※「カジダン」とは家事を楽しみ、積極的に取り組む男性

令和4年度の
「男性対象のスキルアップ講座」
報告書はコチラ!



Part.1



Part.2

暮らしに役立つ!らくらく洗濯術



石田クリーニング株式会社
副工場長
大野 邦夫さん

ワンポイントアドバイス

汚れが落ちにくい場合は酸素漂白剤を使ってみましょう。水溶性の汚れのほか、油性や不溶性(泥・サビなど)の汚れが落ちない時にも使える方法です。



食べこぼしもらくらく落ちる!
しみぬきのコツを教えます!

外出先での食べこぼし

お店のペーパーに水を含ませてトントン。ゴシゴシこすってはいけません。これだけでも、後々の処理がラクになります。



参加者の感想

洗濯方法は悩みのタネでしたが、問題が解消されました。

(50代)

干し方、シミ抜きの方法がよくわかりました。

(70代)

人生が変わる!掃除・整理・整頓術

お子さんと一緒に楽しくお掃除!
6つのコツで習慣化できます!

キレイに保つ習慣化のコツ

- ①テーブルの上を毎日リセット
- ②片付け方はシンプルに
- ③床に直置きしない
- ④ついで掃除、ついで片付け
- ⑤1つ買ったら、1つ捨てる
- ⑥道具で時短と効果を楽しむ



掃除の習慣づくりのステップ

- ①1日10秒、もしくは1か所だけ掃除する
 - ②ビフォーアフターの写真を撮って楽しむ
- この2点が毎日続ける習慣づくりのステップになります。

アビリティセンター株式会社
エリア統括リーダー
(松山・高松・高知オフィス)
西野 雅史さん



小さなお子さんも!

工夫するとお子さんもお片付けしてくれます! コツはシンプルにすること。

- ★おもちゃを片付ける箱と場所を決める
- ★遊びの一環にして一緒に片づける「パパと競争ね!」



参加者の感想

整理整頓は苦手ですが、今日からできる事を少しずつはじめたいと思いました。大変なためになる講演でした。

(20代)

業務上、組織内の文書の削減や整理に着手する必要があり、大事だとは思っていたので、その効果について学ぶことができ大変良かったです。

(40代)

ママのHappyが子どものHappy! 全3回 報告

令和5年度もママ対象の講座を開催します。お楽しみに!

日々、子育てに奮闘しているお母さん。日頃感じているモヤモヤや、子どもを育てるなかでの悩みや疑問を少しでも解消できればと、就学前のお子さんがある方を対象に講座を開催しました。コムズが皆さまの居場所となるよう、これからもさまざまな講座やイベントを企画して、お待ちしております。

令和4年度の「ママ対象講座」報告書はコチラ!



第1回 『子育ての“モヤモヤ”は、自分らしく生きるチャンス!? 「赤ペンノート術」のすすめ』

☆ 手帳を書くようになったきっかけ

産後、フリーランスとして活躍するようになり、お子さんをおんぶしながら取材のお仕事をされていた大木さん。家に帰ったらご飯の支度をして、夫が仕事から帰ってくるのが夜中という日々が続く中、**なぜ自分だけ子育ても家事もしなくてはならないのか…とどんどんモヤモヤが溜まっていった**そうです。

そのモヤモヤした気持ちを毎日3行ほど手帳に書き出すようになり、それが大木さんにとって大切な時間になったのです。

講師

株式会社 せいかつ編集室
大木 春菜さん



☆ どんな感情も大切!

ノートに自分の気持ちを書き出すといっても、悪口を書いてはいけないような気がしませんか?大木さんは、**「そのまま気持ちを書いてもいい、“感じてはいけない感情なんてない”**とおっしゃいました。この言葉にホッとした受講者も多かったのではないのでしょうか?

モヤモヤは自分の感情なので、自分が何に対してモヤモヤしているのか書き出して、それらを**事実と妄想に書き分けていく**ことで客観的に自分のことを受け止められるようになるのです。



☆ モヤモヤは自分らしさを見つけるチャンス

他人や世間からどう見られているか気にして周りに合わせていると、本当の自分は見えません。自分がHappyでいることが**子どものHappyにもつながる**ので、まずは自分がHappyでいよう。では、自分がHappy であるためにはどうするか、その作戦会議が大木さんにとってノートを書く時間になっているのです。

参加者の感想

モヤモヤを溜めてしまいがちの性格なので、その感情とうまく付き合う方法を学べて前向きな気持ちになりました。(30代 女性)



子どもが産まれてから日々モヤモヤが溜まっていくばかりではき出せていなかったため、モヤモヤをはき出す方法が分かって良かったです。自分の感情にもっと耳を傾けて、自分のやりたいことをもっとやっていきたいなと思いました!(40代 女性)



第2回 『暮らしの中で子どもに伝える性教育』

「どうして空は青いの?」「赤ちゃんはどこから生まれるの?」はどちらも子どもたちが暮らしの中で感じる素朴な疑問です。でも私たち大人は後者の質問に戸惑ってしまいます。

乳幼児からの性教育に取り組んでいる野上さんから、知識を得て、子どもとの関わり方を具体的に学んでいきました。**性教育は生教育。子どもの人生を豊かにします。**



講師

出張専門助産所 nogamidwife (ノガミッドワイフ)
助産師 野上 みきさん

参加者の感想

今までの性教育の考え方が、全く変わりました!!全ての話が役に立ちました!! (40代 女性)



私が子どもの時にしっかりと性教育を教えてもらっていないし、性教育について家で聞ける感じではなかったため、私は子どもと話し合えるように、私自身ももっと学びたいと思います。(40代 女性)



第3回 『イライラ・怒りとの上手な付き合い方 ~アンガーマネジメントを子育てに活かす~』

アンガーマネジメントと聞くと、怒りをコントロールして怒らないようにすることだけだと思いませんか?しかし意外にも、**怒る必要があることを上手に怒れることもアンガーマネジメントに含まれます。**

私たちが怒らせる正体は…?怒りが生まれるメカニズムとは…?そして、それらにどう対応していけばよいのか、具体的な例と共にご紹介いただきました。人によって怒りの感情は違うので、自分はどういう時に怒り

が湧いてくるのか、この講座で向き合うことができ、大変学びの多い講座になりました。

ご講演後、会場参加の方のみ参加できる質問&シェアタイムでは、石井さんと参加者で感想や質問事項を話し合いました。参加者のみなさまそれぞれが、この講座で持ち帰れたものがあつたように見えました。



講師

アンガーマネジメント
コンサルタント
「まなのき」代表
石井 真奈さん



参加者の感想

毎日怒ってばかりで疲れきっていましたが、これなら自分にもできそう、子どもと良好な関係ができるかもと希望が持てました。(30代 女性)



やらなければならない!というような感じではなく、自分でもできるかもというようにアンガーマネジメントだったので、内容もとてもわかりやすかったです。(40代 女性)



コムズ図書コーナーへ行こう!

コムズの2階には図書コーナーがあり、子育て・教育・生き方・仕事・健康など、さまざまなジャンルの本をそろえています。絵本コーナーとキッズスペースもあるので、お子さんと一緒にお越しいただけます。



絵本貸出ランキング TOP3 (R4.4~11)



あんなにあんなに
ヨシタケシンスケ
ポプラ社



**ノラネコぐんだん
ラーメンやさん**
工藤ノリコ
白泉社



**あきらがあげて
あげるから**
ヨシタケシンスケ
PHP研究所



**パンどろぼうとなぞ
のフランスパン**
柴田 ケイコ
KADOKAWA



たまごのはなし
しおたにまみこ
ブロンズ新社

夏休み
映画祭
2週目

親子で楽しむ映画「パウ・パトロール」&おはなし会

協賛：社会福祉法人 松山市社会福祉事業団 松山市新玉児童館

映画祭は、令和5年度も開催しますので、ぜひ遊びに来てください♪

上映作品

「パウ・パトロール・ザ・ムービー」
(2021/アメリカ/87分/吹き替え版)

上映中に声を出して笑ったり泣いたりしても大丈夫!途中入退室自由のため、気軽に遊びに来ていただきました。



参加者の感想

子どもが動き回ったり笑ったり自由だったので、気兼ねなく楽しめました。

(30代 男性)



初めての映画デビューです。映画館はいすにずっと座っていないとダメなので、マットでの観覧はとても助かりました。

(30代 女性)



おはなし会

松山東雲女子大学人文科学部心理こども学
子ども専攻の学生さん(認定絵本士)



エプロンシアター



ミトンを使ったおはなし



絵本

認定絵本士とは

絵本専門士委員会(事務局:国立青少年教育振興機構)が認定する資格で、2019年から養成制度が始まったばかりの比較的新しい資格です。子どもたちの成長に欠かせない絵本に関する幅広く深い「知識」、読み聞かせだけでなく、絵本を探したり、紹介したり、おはなし会を開く「技能」、絵本の世界を豊かに伝える「感性」の3つの能力を認められた人です。

松山市男女共同参画推進センター・コムズ

- 所在地 〒790-0003 愛媛県松山市三番町6丁目4-20
- 開館時間 火～土 9時～21時 / 日・祝日 9時～17時半
- 休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)、12月29日～1月3日
- TEL 089-943-5776 ●FAX 089-943-0460
- E-mail coms@coms.or.jp



HP

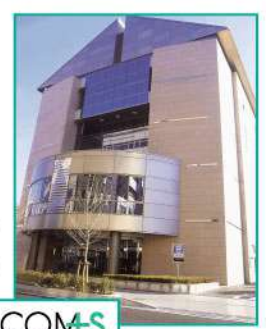


Facebook



メルマガ
会員登録

編集・発行 (公財)松山市男女共同参画推進財団



COMS