J. Soc. Powder Technol., Japan, **61**, 518–520 (2024)

4 か月の男性育児休業経験談～取得後に変化した価値観～

Experience as a Stay-at-Home Dad during a Four-Month Paternity Leave —Changing Mindset after Paternity Leave—

市野瀬 拓也 *
Takuya Ichinose

はじめに

私はライオン株式会社に勤務する研究員で，入社 4 年目に第 1 子が誕生した。本寄稿では，育児休業（以下，育休）を取得した際の実体験と，その経験が仕事や家庭生活，そして私自身に与えた影響について述べる。男性育休を検討されている方，その支援を考えている企業にとって有益な情報となれば幸いである。

1. 背景

1.1 育休取得の動機

私は子供が生後 7 ヶ月の時から，産前産後休暇に加えて育休を取得していた妻と交代する形で，4 か月間の育休を取得した。育休取得の動機は次の 3 つである。

①妻の早期の仕事復帰希望を実現する
②成長著しい時期の子供と少しでも長く過ごし，見守りたい
③育児や育休の経験を妻とより共有したい

これらの動機が強くあったため，育休取得を躊躇することはなかった。一方，子供が誕生するまでは仕事一筋のキャリア思考であったため，率直なところ今後のキャリアに与える影響について一抹の不安を感じていた。

1.2 会社の制度

当社での男性育休取得の割合は 71% であり（**表 1**），また復職した男性の平均育休取得日数は 20 日となっている（2023 年データ）。なお，当社はテレワークとフルフレックス勤務も推進しているため，柔軟な働き方が選択可能であり，制度面においても子育てと業務を両立しやすい環境が整っている。

1.3 育休取得決断のプロセスと準備について

上長には育休取得を決めた段階でなるべく早く事前相談することが重要となる。私の場合は，妊娠がわかった段階で妻と相談し育休取得を決めていたため，上長に妻の妊娠を報告した時点で育休取得希望の旨を相談した。また当社では出産前に，出産予定日と育休取得希望有無を社内システム上で申請する必要があり，そこでも育休取得希望を伝えることができる。そのため，会社の制度面においても上長に相談しやすい空気が作られていた。その後は，上長との 1on1 面談の場で正式に育休取得の承諾を得て，チームメンバーへ報告した。育休取得までの準備としては，育休開始までに終わる仕事は自分で完了させ，そのほかは引き継ぎ準備を行い，事前にチームメンバーへ引き継ぐことでスムーズに育休へと入ることができた。

表 1　2023 年の男性育休取得割合

対象年	子が生まれた男性社員	年内育休取得社員	割合
2023 年	70 名	50 名	71%

（ライオン株式会社単独のデータで，グループ会社は除く）

2. 育休期間

2.1 育休中の 1 日のスケジュールとタスク

育休中の生活の一日のスケジュール例を**図 1** に示す。私の子供は夜の睡眠時間以外に，午前と午後に 1 ～ 2 時間の睡眠も取っていたため，日々のタスクはこなせるだろうと当初は考えていた。ここで 1 日のタスクを少し紹介する。

①散歩

子供と一緒に散歩することを日課とした。少し日光を浴び，鳥の鳴き声や車の音，そのほかにも色々あるが，外の世界から受けるさまざまな刺激が子供の成長に良いと聞き，日々の散歩を心掛けていた。

②離乳食の準備

月齢的に 1 日 2 ～ 3 回食となるタイミングであった。その中で初めての食材を試したり，食事量や硬さの調整を行ったりと，非常に細かい作業が求められる（**図 2**）。加えて，私は何事も手を抜かない（抜けない）性格で，栄養バランスも正確に計算した上で子供に食事をとらせたいと考えていたため，食事準備～片付けまでが 1 日数回ある生活を毎日行うことは簡単ではな

2024 年 6 月 17 日受付
ライオン株式会社
（〒 256-0811 神奈川県小田原市田島 100）
LION CORPORATION
（100 Tajima, Odawara, Kanagawa 256-0811, Japan）
* 連絡先　t-ichi@lion.co.jp

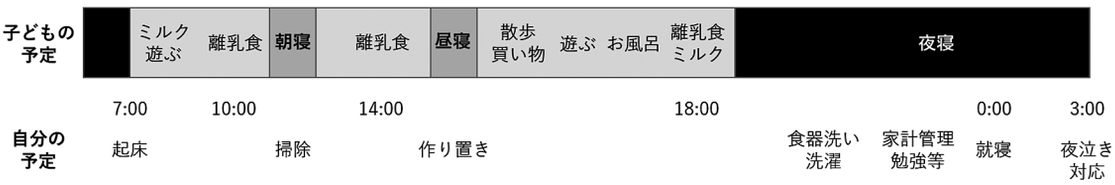

図 1　育休中の一日のスケジュール

(a)　(b)

図 2　離乳食の様子 (a) 1 回分の離乳食。献立は鮭の混ぜご飯，肉じゃが，いんげんの和え物，(b) 離乳食の冷凍ストックの例

く，精神的にも大変な思いをした。なお，献立と栄養バランスはエクセルシートで管理していた。

③家事

フルタイム勤務で復帰した妻の負担を軽減できるように，家事もなるべくすべて自分で行うように努めた。子供が生まれる前から日常的に家事は行っていたため，一つひとつの家事の要領自体は問題なかったが，子供の世話と並行して掃除や洗濯などの家事を行うことが想像以上に大変なものであった。

初めての子育てでありわからないことだらけの中，自分のこだわりを要所に出したことも相まって，日々の余裕がなくなり子育ての大変さを痛感することとなった。

2.2 妻によるサポート

当時はコロナ禍であり，育休中に家族以外の人と接する機会がほとんどなく，精神的に孤立しがちであった。その中で先に育休取得していた妻がその大変さを理解してくれており，心の支えとなってくれた。また，育児が頭をチラつく中でのフルタイム勤務の大変さは私が理解していたため，日々互いの状況や思いを共有しながら，精神的に支え合い，乗り越えることができた。

3. 仕事復帰後

子供が入園する保育園が決まったことで私も職場に復帰し，夫婦ともにフルタイム勤務の日々がスタートした。

3.1 会社のサポート

職場復帰後は，保育園への送迎や家事，育児をこなしながらフルタイム勤務を続ける日々となっている。その中で，上長，チームメンバーが育児に理解を示してくれたため，子供の体調不良に伴う急な有給休暇取得や，会社のフレックス制度のフル活用など，柔軟に対応できる環境が助けとなり，現在進行形でなんとか子育てができている。

3.2 家庭生活の変化

また，家庭内でも変化が起きた。夫婦ともに会社から大きな協力を得られているためフルタイム勤務の中，育児もなんとか可能であるが，心の余裕を持って過ごすために家事育児のやり方を再考した。その一例を紹介する。

①家事の効率化

家事負担の軽減を試みた。たとえば，大人の食事準備では料理メニューに拘りすぎず，週数回は簡単に準備できるものを選び，時には総菜を購入することにした。また，立て込んでいる時には家事代行サービスを活用し，料理や掃除をプロにお願いした。

②管理の簡略化

細かい家計管理を少し大雑把にしたり，栄養バランスを考慮し毎週細かく子供の献立を考えていたのを，ある程度固定化することで時間的また心理的な余裕を捻出した。

③時には周囲に助けてもらう

私が育休中は妻になるべく仕事に専念してもらえる環境を整えるためにも，育児と家事を自分で全部やり切りたいと考えており，自分が大変な状況であっても自分から人に頼ることをほとんどしなかった。（精神的につらくなる日もあり，その時には妻がフォローしてくれたが，それでも私の性格的にも自分でやると決めたタスクは，自分でやると言い翌日に繰り越して処理するときもあった）もちろん仕事復帰後は，妻と育児や家事を分担して協力し日々生活をしているが，自分の分担をもこなせない時がある。育休中の私の考え方のままであれば，無理に自分で頑張ろうとしていた。しかし，毎日仕事もある中で翌日に繰り越しても次から次へとタスクが溜まり，余裕がなくなり心理的に疲れることで，回りまわって家族にもネガティブな影響

をおよぼすことに気づいた。このままでは悪循環だと考えて妻や親戚に頼ると，快く助けてくれ，またいつも通りの日常へと戻ったときに心理的な余裕が戻ってきた。そうすると今度は家族にポジティブな影響を与えることに気づいた。これらの経験を通して，余裕のなさは周りにも悪影響を与える非常に大きな問題だと気付き，すべてを自分でこなすことよりも，家族というチーム全体での精神的余裕の確保を意識するようにした。もちろん逆に妻がタスクや責任感を抱え込んでしまうこともあったので，日々細かいコミュニケーションを取るようにし，遠慮なく頼ってもらえるように心がけた。その結果，夫婦共々，以前より心の余裕を作ることができ，円滑な生活ができている。人に頼るという選択肢を持つことが私たちとっては非常に重要であった。

今回，育休とフルタイム勤務を交代で実施したことで夫婦が互いに立場が違う中で，相手の状況を配慮した上で思いやる気持ちがより一層芽生え，今まで以上に互いを尊重し，また協力することができるようになった。

4. さまざまな価値観の変化

育休中に得た経験は，私自身の成長にも大きく寄与した。以前はキャリアや自己成長を最重視していたが，育休取得を通じて考えが変化し，ワークライフエンリッチメント（仕事とプライベートの相乗効果で互いに質を高め合うという考え）を最重視するように変化した。

育児を通じて得た忍耐力や柔軟性，効率性などは仕事においても大いに役立っている。また日々業務を全力で行うことで，一定の充実感を得ることはできるが，それに加えて家族全員での食事の時間，休日の散歩も兼ねたおでかけなど，プライベートの時間も大切にすることで，私の人生に幸福感や充実感をもたらしてくれている。また，こうした時間が仕事のモチベーション向上にも繋がった。

5. 最後に

4ヶ月間の育休はまったく想定通りにいかず，楽しく幸せながらも，悩みが絶えない日々でもあった。しかし，そこから得られたさまざまな経験は仕事にも大いに役立っており，育休取得をして本当に良かったと感じている。もちろんこのように育児ができているのは，会社の制度をはじめ，上長，チームメンバー，家族，周囲の方々の協力があるからこそであり，心から感謝している。

最後になるが，現在，長期の男性育休を取得しようかと悩まれている皆さまには，仕事の調整含めて準備は大変であるが，非常に良い経験になって何よりもかけがえのない時間になると思うので，ぜひ育休取得をおすすめしたい。

次は東北大学加齢医学研究所助教授の竹本あゆみ先生にバトンをお渡しいたします。