



【育児休業を取得した男性へ】

育児休業取得してよかったことは？

子どもの成長を見守ることができた

夫婦一緒に育児の大変さを共感できた

家族の愛と絆が深まりました

家事育児の大変さがわかった

男性の育児休業のススメ

育児は「女性の仕事」から「夫婦で協力」する時代へ



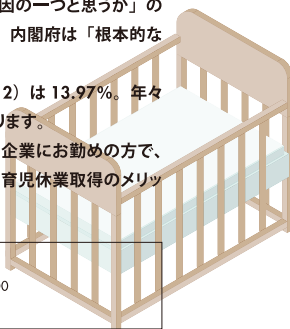
内閣府は 2023 年 3 月 14 日に「男女共同参画社会に関する世論調査」の結果を発表しました。「女性の方が育児や介護、家事により多くの時間を費やすことが、職業面での女性活躍が進まない要因の一つと思うか」の質問に「どちらかといえばそう思う」を含め「そう思う」との答えは計 84%に上りました。内閣府は「根本的な問題は家庭での負担の偏りというのが社会全体の共通認識だ」と分析しています。

また、2021 年度の厚生労働省の調査結果（※1）によると、男性の育児休業取得率（※2）は 13.97%。年々増えてはきているものの、女性の育児休業取得率（85.1%）とはまだまだ大きな差があります。

そこで、アンジュール第 62 号では「男性の育児」について取り上げ、青森市内の民間企業にお勤めの方で、育児休業を取得した夫とその妻を対象にインタビューを行い、そこから見てきた、男性の育児休業取得のメリットや課題をお伝えします。

（参考）※1 「令和 3 年度雇用均等基本調査 事業所調査 結果概要」（厚生労働省）

※2 育児休業取得率 男性：育児休業取得者数 ÷ 配偶者が出産した社員数 × 100
女性：育児休業取得者数 ÷ 出産した社員数 × 100



1 人での起業から 2 人での経営へ

—— 苦しいことも楽しいことも夫婦一緒 に！ ——

清水 亜希子さん
清水 輝之さん
ご夫婦

亜希さんは青森市浪岡出身。輝之さんは埼玉県川越市出身。地域おこし協力隊として青森市へ赴任したのをきっかけに定住。現在は夫婦で大沢廻にある、ベーグル&カフェ「Pommil」（ボムミエル）を営んでいる。



Pommil ホームページ

—— お店をオープンするまでの経緯は？

【亜希さん】美容師として東京で 5 年半勤めた後に青森へ戻り、実家のりんご園を手伝う中で、「りんごの販売場所を自分で作れないか」「りんごを使った商品を開発してお店を持ちたい」という気持ちになり、いちから飲食の経験を積むために再び東京へ行きました。様々なジャンルの飲食店を経験し、最終的にピッタリきたのがパン屋でした。31 歳の時に浪岡に戻り、コーヒーとシュークリームのお店をオープン。半年くらい続けていく中で、毎日食べる物を作った方が良い気がして、ベーグルを作り始めました。まだ青森にベーグル屋さんが無かったので、お客様にベーグルの説明から食べ方まで根気強く教えました（笑）その後、一度店舗を開めたのですが、夫と出合っ一緒に住む家とお店を再び造ることになり、現在に至ります。

—— 青森に移住するまでの経緯は？

【輝之さん】青森に転勤になった大学時代の友人に会いに行ったのが移住のきっかけです。初めて青森に行った時に、入った飲み屋の大将がすごく良い人だったのと、県民性がとても温かいことに惹かれて「住みたい！」と思うようになりました。しかし移住は簡単にはいかず、地域おこし協力隊として赴任するまで 6 年近くかかりました。

—— 地域おこし協力隊退任後、夫婦と一緒にお店をやっていると思った理由は？

【輝之さん】退任後の仕事と住む場所を探していたのと、妻が美

輝之さん

KAGAYAKI-BITO

味しいベーグルを作っていたので、自然と一緒にパン屋をやろうとなりました。

—— 結婚後と一人でお店を営んでいた時とで心境に変化は？

【亜希さん】意見の食い違いは多少ありますが、話を聞いてもらったり、一緒に試作できるのは楽しいと気付きました。また、私は、本来製造だけをしたかったのもあって、パソコン関係が苦手なのですが、夫が財務関係の書類などもパソコンで作ってくれるのでとても感謝しています。

—— ご夫婦の役割分担は？

【亜希さん】やってみたいことは、まず夫に相談します。話を聞いてもらうと自分の中で整理され、まとまった考えを実際に形にしていける感じです。答えは決まっているのですが、なぜか夫に相談してしまいます。夫は地域おこし協力隊の繋がりがあるので、人脈を活かした営業をしてくれています。

【輝之さん】妻の話を聞きます。自分なりに物事を整理して、ちょっとしたコメントをするくらいです。今、定期的に棒パンのイベントを行っているのと、出張販売のアイデアは私から出しています。

—— お互いに尊敬しているところや感謝していることは？

【亜希さん】人を大事にする姿をとても尊敬しています。また、物を大切にする心や穏やかな人柄が、夫婦円満につながっていると思っています。昨今の社会情勢が不安な中、苦業を共にしてくれることに感謝しています。

【輝之さん】尊敬しているところは、自分をちゃんと持っていて、お店のことも生活のことも、あれがしたい！これがしたい！がはっきりしているところです。妻は人生における羅針盤です！船は夫婦と一緒に漕ぎます。感謝していることは、どんな時も一緒に歩いてくれることです。

—— お店が 10 周年を迎えた今と今後の展望は？

【亜希さん】まだまだ先が見えない中で、手探りで経営していますが、夫と力を合わせて、お客様に喜んでいただける商品を作っていきたいなと思います。

【輝之さん】青森の食材や農園の農産物など、一つ一つ丁寧に商品化していきたいと思っています。農業も商品開発も、まだまだやれることはたくさんあります。



カミングアウト

カミングアウトとは、今まで秘密にしていたことを打ち明けること。特に「性的マイノリティの人が自身の性のあり方（セクシュアリティ）を打ち明けること」を言います。

カミングアウトを受けたら

●「話してくれてありがとう」
カミングアウトをした人は理解されないのではないかと不安を抱えて、勇気を出して打ち明けています。まずは、自分を信頼して打ち明けてくれたことに対し、「ありがとう」と伝えましょう。

●相手の意向確認を
中には困っていることがあり、カミングアウト

をする人もいます。相手が何を望んでいるのかを確認することが大切です。

●アウティングは絶対ダメ！
アウティングとは、「カミングアウトされた情報を、本人の了承を得ずに別の第三者に話すこと」を言います。アウティングは信頼を裏切り、相手を深く傷つける重大な人権侵害です。周りからの差別や偏見につながり、居場所が奪われてしまうおそれもあります。アウティングを防ぐため、他の人にもカミングアウトをしているのか、誰に伝えていいのかを確認しましょう。

〈発行〉
青森市 市民部 人権男女共同参画課
〒030-0801 青森市新町 1-3-7
TEL.017-734-2296 FAX.017-734-5765
〈編集スタッフ〉
齋藤 純子（ライター）
田中 真紀（男女共同参画プラザ「カダール」）
※転載ご希望の場合はご連絡ください。



「Un jour」への
ご意見・ご感想を
お待ちしております。

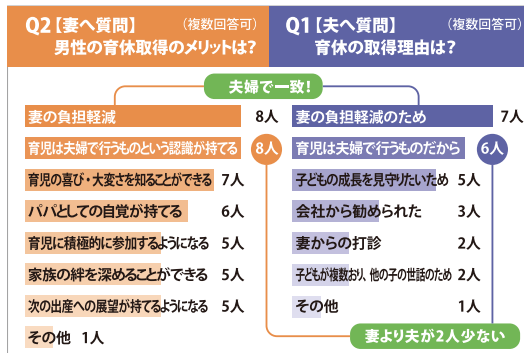
育児は「女性の仕事」から「夫婦で協力」する時代へ

男性の育児休業のススメ



産後のママは睡眠不足 ～男性育児のメリット～

育児休業（以下、「育休」と記載）を取得した男性に取得理由（Q1）を尋ねると、「妻の負担軽減のため」が一番多い結果となりました。一方、その妻に男性の育休取得のメリット（Q2）を尋ねてみても、同様の結果となりました。



家族の絆を深めるために

夫婦間の「意識のズレ」を生まないためには、育休取得前の準備が肝心です。それは、育休取得前に夫婦でよく話し合うこと！パパが何のために、どれくらいの期間の育休を取得して、どのように過ごすのか、役割分担はどうするかなど、お互いの希望や意見を夫婦間で伝え合い、すり合わせることも重要です。また、夫婦一緒にマタニティ講座に出席し、育児について予習をしたり、日頃から家事のやり方をシェアするなど、夫婦二人とも、通りの家事をできるようにしておくのもいいかもしれません。パパが主体的に育児・家事をすることが家族の絆を深めるための鍵となります。

男性は育休を取りづらい？ ～男性育児の課題～

産後のママはとにかく睡眠不足！新生児は約3時間ごとに授乳が必要だったり、思うように寝てくれなかったり、夜泣きしたり！育児と家事に追われ、一思つくのも難しい状況。特に初めての育児や、周りに頼れる人が少ない場合は、ママだって不安いっぱい。そんな大変な中で、パパが育休を取り、育児と家事を分担できるのはママにとって睡眠や休養時間が取れるだけでなく、精神的にも安心感が得られ、まさに「負担軽減」につながります。

大切なのは育児中の過ごし方

パパの育休はママにとって、「とても助かる」という意見の一方で、育児中の過ごし方次第ではママはパパに不満を抱いてしまうことがあるようです。そこで、インタビューの結果から、その原因を探ってみると、夫婦間の「意識のズレ」が根底にあることが分かりました。

1 意識のズレ「手伝う」

【Q1】【Q2】のグラフを比較すると、「育児は夫婦で行うもの」の回答者数が、夫の方が妻より少ないという結果となっています。ママが育児は夫婦一緒に考えている一方で、パパからの「手伝う」という言葉は、ママから見ると、主体性がないように聞こえてしまいます。

2 家事育児の負担のズレ

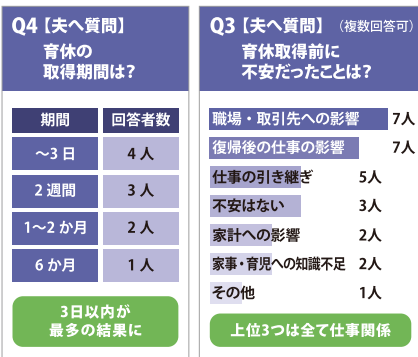
ママが育児中のパパにやって欲しいと思っていた育児・家事を、実際に育休を取ったパパがやらなかった場合や、育休中にも関わらず、パパの育児・家事の時間が短く、ママの負担が大きい場合は、育児中のパパに対し、負担の偏りに不公平感や、「期待を裏切られた」と感じてしまうこともあるようです。

【下段】妻のホンネ（参照）

【インタビューより】妻のホンネ

「手伝う」ではなく、主体的に子育てを仕事がただ休みになる、ラッキーだとは思って欲しくない。育児休業の意味を理解した上で、しっかり育児に参加して欲しい。手伝っているという気持ちではなく、自分の子どもだという気持ちで子育てして欲しい。

ママの期待と落胆 一求められるのはパパの自発性ー産後すぐ、初めての育児で自分自身も慣れない環境の中、夫に期待し過ぎていたこともあり、「なんでやってくれないの？」と何回も喧嘩した。育休を取っているなら、早起きして家事をやって欲しかった。



今回調査にご協力いただいた企業の中には、「普段からチーム制をとおり、業務内容をチーム内で共有していることに加え、育休取得予定者がいる場合、休業期間の確認や現在の業務内容を改めて共有した上で、業務の切り分けを行う」という、フューチャー体制を整えている企業もありました。普段からの業務体制を整えることは、育休に関わらず、ワークライフバランスの推進にも有効であり、企業にとってのメリットにもつながります。



青森市役所の取組 「青森市育休取得応援宣言！！」

青森市では、2022年10月から、「育休を取得可能なすべての市役所男性職員が、2週間以上の育休を取得」することを目指し、以下のような様々な取組を行っています。

- 男性向け育児向けハンドブックやイクメンプランシートの配布
- 収入影響モデルの提供
- 市長からのお祝いメッセージの贈呈
- 代替要員の確保 など



↑詳しくは青森市のホームページをチェック



男性育休のススメ

「育児・家事は女性の仕事」という固定観念がまだまだ根強く残っています。しかし、現在は共働き家庭が増え、おり、「男女がともに、仕事にやりがいを感じ、育児・家事も担う社会」が求められています。

今回のインタビューでも、育休を取った男性から「子どもが成長していく様子を見守ることができて、育休を取ってよかった」との声がありました。新生児や幼児の時期はあつという間に過ぎてしまいます。夫婦で育児の喜び・大変さを分かち合い、子どもの成長をすぐそばで見守ることできる貴重な時間「産後パパ育休」や「育児休業」の取得を考えてみませんか？

【インタビューより】育休取得を考えている男性へのメッセージ・アドバイス		
【妻から】 今こそ考え方を変えていけ！ 私と夫の前々からの希望と、夫の職場の協力により、夫が1か月半の育休を取得できました。育休を長期間取得した方が、育児の大変さを夫婦で分かち合えるほか、子どもの成長をしっかり見ることができると思っています。育休を取得しないことや、短期間の取得では、育児の大変さをきちんと理解できず、パパや職場が育児を甘く考えることになりかねません。今こそパパや職場の方々の考え方を変えていけくさと思ひます。	【夫から】 男性の取得が当たり前となる世の中に 職場では男性で育休を取得している方がいなく、私が最初の取得者となりました。取得前、周りから男性なのに取るのかと言われたわけではありませんが、そのように思われていたらと思うとすごく不安でした。しかし、子の成長を見守る為、妻の負担軽減の為、後悔していません。今回、私が取得したことで、男性でも取得してもいいんだと思えるように伝えていき、男性の取得が当たり前になればいいと思ひます。	【夫から】 育休は子どもと過ごせる大切な時間 職場での人間関係を気にされる方もいると思いますが、子どもの成長は早く、育休取得により、大切な時間を少しでも長く一緒に過ごせれば貴重なものになると思ひます。取得には勇気がいるりますが、まずは気軽に職場に相談するといひと思ひます。

【2022年10月1日～】「介護・育児休業法」改正のポイントをご紹介します！

詳しくは厚生労働省のホームページをチェック

改正内容

- 産後パパ育休（出生時育児休業）の創設！
- 育児休業の分割取得が可能に！
- 特別な事情があり、育児休業を延長する場合の取得開始日の柔軟化

【産後パパ育休のポイント】

- ☑子どもの出生後8週間以内に、4週間まで取得可能
- ☑申出期限は、原則休業する2週間前まで
- ☑会社との合意があれば、休業中も就業可能
- ☑育児休業とは別に取得可能

改正後（2022年10月1日～）の働き方・休み方のイメージ図（例）						
	6週間前	出生	8週間	1歳	1歳半	2歳
	産前休業 6週間	産後休業 8週間	育児休業 1歳まで	育児休業（延長） 1歳半まで	育児休業（延長） 2歳まで	
改正前	ママ	産休	育休	育休	育休	
	パパ	育休	育休	育休	育休	
改正後	ママ	産休	育休	育休	育休	
	パパ	育休	育休	育休	育休	

出生後8週間以内に育休取得した場合のみ再取得可能（パパ休業）

3回目は取得不可

1歳または1歳半のタイミングのみ取得可能（延長は保育所に入園できない等の場合のみ）

産後パパ育休
→分割して2回取得可能

育児休業
→パパママともに分割して2回取得可能

育児休業
→開始時点が柔軟化されたことで、パパとママが育児休業を途中交代できる

「男性の育児休業に関するインタビューの概要」青森県等のホームページで男性の育休取得者を紹介している、青森市内に本社・営業所のある法人・企業に協力を依頼し、育休を取得した男性とその配偶者それぞれ10人に回答をいただきました。（官公庁に勤めている方は対象外としています）