



# 「イクメンの星」の極意

育てる男が、家族を変える。社会が動く。



**MEN**

イクメンプロジェクト



# 第1回イクメンの星 西村 貴志 (にしむらたかし) さん



## ～ PROFILE ～

- ご年齢：37歳、お仕事：会社員、お住まい：滋賀県
- ご家族：男の子（2歳）、男の子（8歳）、専業主婦
- 育児休業：1か月

### 【育児体験談】

2人目の妊娠時、妻が切迫早産で3ヶ月強の入院になりました。そのころ長男は幼稚園に通っていたため、長男の幼稚園生活を支えるところから育児奮闘？が始まりました。次男が生まれたのち、1ヶ月間の『育児休暇』を取得しました。長期の入院生活を終えたばかりの妻には、生まれたばかりの赤ちゃんの育児は大変な負担をかけることになると思い、少しでもその負担を軽減したかったので、育児休暇を取ることを決意いたしました。

入院中からの急な出産でしたから、予定よりも1ヶ月も早く育児休暇に入ることになり、会社のメンバーにも大きな迷惑をかけることになってしまいました。でも、周りの人たちは快く育児休暇取得を認めてくれました。本当に恵まれた職場環境だったと思います。1ヶ月間の育児休暇中、夜泣きでの1、2時間ごとの寝起き、おむつ交換、長男の幼稚園の送り迎え、それに家事と大忙しの1ヶ月間でした。大変な1ヶ月間でしたが、子供たちの成長を間近で見られ、また楽しくもある、本当に貴重な1ヶ月だったと思います。

普段とは違う慣れないことをするので、大変なこともあります。それ以上に得られるも、感じられるものも多くあると思います。お互いイクメンとして頑張っていきましょう！！

イクメンの  
極意とは！？



今を楽しむという事が大事だと思います。育児には、今この時しか体験できない事が沢山あります。そういった所をママだけに体験させるのはもったいない。だから、ぜひ夫婦一緒になって育児を楽しんで欲しい。お互いを気遣って、無理をしない（背伸びしない）事が大切です。ママは上手く褒めて、おだてて、パパをしつけて下さい。褒められるとパパはきっと頑張ってくれます。

## 第2回イクメンの星 野村 亮太 (のむら りょうた) さん



### ～ PROFILE ～

- ご年齢：30歳、お仕事：会社員、お住まい：神奈川県
- ご家族：女の子（1歳）、共働き
- 育児休業：5か月、短時間勤務制度：なし、その他：なし

### 【育児体験談】

上司に私の育休について相談したところ、お祝いの言葉とともに快諾をもらいました。ただ、それから休みに入るまでの1年3カ月間、「育休をとる必要があるのか」について何度も悩み、戸惑いました。私の育休について、多くの方は応援してくれましたが、反発の声もありました。「これからがキャリアの正念場。この時期のブランクは、今後に影響するだろうし、育休は本当に家族のためになるのか？」この言葉は、その後何度も反芻することになります。

しかし、これは贅沢な悩み。私には休まない選択もあるのですから。女性は、出産時に必ず仕事を休まなければならない。妻の妊娠時、私はお腹が大きくなるのを見て喜ぶばかりで、そんな苦しみについて考えもしなかった。妻の苦しみは私も受け入れなければ、と覚悟を決めました。

そして迎えた育休。妻は職場復帰したため、私と娘、二人っきり。今までの生活の率直な感想は「育児は疲れるけど、こんなにも楽しいのか!」。育児は予定通り進まないことばかりで、心身の消耗は予想以上。しかし、これを支えるのは、成長という心躍る発見です。

すでに多くの発見に恵まれ、育休は仕事を休む価値のあるものだ と確信しています。男の育休がもっと広がり、経験が社会で共有されることを切に願います。

### イクメンの 極意とは!?



- 一、家族を愛すること
- 一、妻とたくさん話し合うこと
- 一、正しいパパより笑顔のパパ。完璧を求めず、何事も、先ずは楽しむこと

## 第3回イクメンの星 優パパ さん



### ～ PROFILE ～

- ご年齢：41歳、お仕事：会社員、お住まい：東京都
- ご家族：男の子（3歳）、共働き
- 育児休業：一、短時間勤務制度：一、その他：配偶者出産休暇（2日間）

### 【育児体験談】

2007年秋、子供が1歳になり妻が復職。夫婦ともにサービス関係の仕事に従事しており、休日・出社の時間等が不規則というなかで、育児・家事全般について夫婦で分業する生活がスタートしました。

育児をするなかで痛感したことが、これまで自由に使えていた時間が大きく制約されるということ。入社以来、飲み会の誘いを断ることは稀でしたが、妻の復職後は参加機会も激減。今も多少後ろ髪を引かれますが、スケジュールが合わないときは仕方がないと割り切り、できるだけ早く子供を迎えに行くことができるようにと頑張る毎日です。

こんな生活の副産物として、時間の使い方が上手くなりました。子供の就寝後に読書や晩酌の時間を確保、社会人大学院通学時は早朝に起床し、洗濯機を回しながら課題に取り組むなどの進歩がみられました。

子供に寂しい想いをさせてしまうときもありますが、父親として関わるときはしっかりと関わりながら、子供との時間が一般的なお母さんよりも少なく、寂しく感じながらも前向きに仕事に取り組んでいる妻をサポートし、もちろん自身の仕事も子育てを理由におろそかになることがないよう、子供とともに成長できれば良いな～と考えています。

イクメンの  
極意とは!?



- ☆ 自らの状況を上司や同僚に共有  
様々な可能性について、事前に自ら説明する。（前向きに）
- ☆ 制度があるからといって権利を一方向的に主張しない  
周囲への感謝を忘れずに謙虚に行動する。
- ☆ 計画的に職場に貢献  
NGの際には代替日を。妻とも業務の状況を共有、お互いにフォロー。
- ☆ 家族の笑顔・子供の成長がエネルギー源  
子供の「今」は今しかない。後悔よりも行動を！

## 第4回イクメンの星 新田 龍 (にったりょう) さん



### ～ PROFILE ～

- ご年齢：37歳、お仕事：会社経営 お住まい：東京都
- ご家族：女の子（6歳）、共働き
- 短時間勤務：スーパーフルフレックス制度（子供が生まれて以降継続中）

### 【育児体験談】

私が「ベンチャー企業でハードワーク」のサラリーマンを辞めて、独立することを選んだ大きな理由は「妻のキャリアを応援して、育児もしたい!」という強い思いでした。子供は欲しかったのですが、共働きでお互いハードワーク。妻は仕事で実績を残していて、出産と育児でキャリアを中断させてしまうのは不本意だし、世の中にとっても損失だと考えたのです。

そこで、私自身が独立して時間の自由をつくり、家事、育児にも関わりながら妻のキャリアをサポートすることを決意。2005年に独立し、3年後女兒に恵まれました。

現在は、朝7時～10時、そして夜18時～22時は「家事と育児の時間」として、再優先でブロックしてから仕事の予定を入れています。託児所の送り迎えや夕食の準備なども妻と分担。仕事にまわす絶対的な時間は減りましたが、その前提で予定を組むことでかえって効率的に時間を使えていますし、「限られた時間を大事に使おう」という意識になりますね。ここまで育児に関わらなければ、得られなかったことは本当に多いです。

常に自分自身も学ばされ、成長していることを強く感じます。そして、これまで自分自身を育ててくれた家族や、周囲のあらゆるものにも深く感謝したい気持ちになります。

ぜひ育児の素晴らしさと、仕事への波及効果を多くの人に体感頂き、子育てしやすい社会にしていきたいです。

イクメンの  
極意とは!?



仕事で接する関係者の方には「イクメン宣言」をおこない、「午前中と18時以降は育児だからアポ不可。仕事はそれ以外の時間にやりましょう」と伝えていた。お陰様でそのスケジュールも周囲に浸透し、最近はおそらく相手側から「育児の時間大丈夫ですか?」と配慮頂けている。その代り執務時間は最大限集中し、時間で補えない分をスピードやクオリティで担保している。「ハードワーク=長時間労働」ではない。仕事はあくまで定時の中で、仕事の質と成果にこだわって進めていくべきだ。



## 第6回イクメンの星 越智 聡 (おちさとし) さん



### ～ PROFILE ～

- ご年齢：28歳、お仕事：会社員、お住まい：東京都
- ご家族：男の子（7歳、4歳）、共働き
- 育児休業：2ヶ月間、短時間勤務制度：2年2ヶ月間

### 【育児体験談】

長男が産まれた時は、深夜残業当たり前で平日は朝しか子供と会える時間がありませんでした。自分の出来る範囲で家事はやっていたものの、夫婦共働きの事もあり2人目が産まれてからは奥さんにかかる家事・育児の負担がより大きくなってしまいました。

このままではいけないと思い、2ヶ月間の育休を取得し、その期間に自分と家族にとって何が一番大切なのか、奥さんと話し合い、そして深く考えました。

結果、半年前から育児時短勤務を取得する事にしました。今では、保育園の送り迎え～夕食～お風呂～寝かし付けと、あらゆる育児を奥さんと一緒に出来るようになりました。料理も覚え、今ではパパが作る炒飯、焼そばは子供達の大好物になりました。

育児を通して、仕事をしているだけでは決して身に付かない経験をし、日々成長している事を感じます。

このまま、子供達と奥さんと一緒に毎日楽しく成長していきたいと思えます。

イクメンの  
極意とは!?



仕事をして、空いた時間で育児をしようとしても、育児と仕事の両立は出来ません。

**「育児をして、空いた時間で仕事をする」という発想に変えてみましょう!**

私は、育児時短勤務を取得して強制的に早く帰るようになってから、仕事スタイルが激変しました。そして、一度そういうスタイルが身についたおかげでフルタイム勤務に戻っても、前のように残業することは全くなくなりました。

仕事は子どもが大きくなってからいくらでも出来ます。でも、育児は今しか出来ません。まずは、残業しない日を決めてその日は絶対に定時で帰ってみましょう。

## 第9回イクメンの星 福井 聡 (ふくいさとし) さん



### ～ PROFILE ～

- ご年齢：31歳、お仕事：会社員、お住まい：神奈川県
- ご家族：女の子（1歳）、共働き
- 育児休業：10か月取得

### 【育児体験談】

「私、働きたいんだけど・・・」

2010年5月、妊娠が発覚した際の、妻のその一言がすべての始まりでした。当時、妻は専業主婦で、私が働いていたのですが、妻は教員になりたいという夢を持っていました。その頃はまだ教員試験受験前だったので、「もし試験に受かったら僕が育児休業を取って子供を育てるよ！」と半ば軽い気持ちで妻に伝えました。

半年後、妻は身重の状態ながら猛勉強で試験に合格。2010年12月に無事元気な女の子が生まれ、妻が就職する2011年4月から、私が育児休職をとって子供を育てることになりました。いざ、一人で家事・育児をやってみると大変なことだらけ。今まで「専業主婦なんて暇なんじゃん」とバカにしていた自分がいましたが、いざ自分でやってみると仕事よりも大変。

これまできちんと家事・育児をこなしていた妻だけでなく、世の中の主婦を尊敬するようになり見方が変わりました。育児休職に入って数ヶ月で、徐々に育児には慣れてきて、妻よりも私の方に子供がなつくようになりました。2012年2月に職場に復帰しましたが、育児休職中にたくさんあった「子供と24時間一緒にいる日」は少なくなってしまいました。子供のことを24時間考えられた、私にとっては一生忘れられない育児休職期間となりました。

イクメンの  
極意とは!?



育児も家事も、「一人でやりきる」と思わずに、「夫婦二人でやりきる」と考えるとことが重要だと思います。

仕事もそうですが、一人で抱え込んでしまうとフレッシュャーや作業量などで行き詰ってしまうことも、「みんなでやれば何とかなるさ」ということを、私は育児家事を妻と乗り切る中で習得しました。

## 第11回イクメンの星 渡辺 徹 (わたなべとおる) さん



### ～ PROFILE ～

- ご年齢：33歳 お仕事：公務員 お住まい：東京都
- ご家族：長女（3歳）・次女（1歳） 共働き
- 育児休業：3か月（長女）・6か月（次女）  
復帰後、育児のための早出勤務制度利用中（2年目）

### 【育児体験談】

夫婦はできる限り対等であるべきだと思っています。仕事も家事も育児も。権利も義務も対等であることが家族のハッピーバランスに繋がります。私が育児休業を取得したのは、期間中はもちろん、生涯にわたって妻と二人三脚で子育てをする土壌作り（意識改革）をしたかったからです。

最初の頃は担った育児家事のうち、「自分の方がこれは上手い」「これもやった。あれもやった」と誇らしげに妻に自慢していましたが、そんなことをしても感謝もされないし、満足感も生まれません。勝ち負けを競い合う性質のものではなく、夫婦でトータルのバランスが取れていることや受け容れてくれることがどれだけ幸せなのかということに気づきました。ワークライフバランスのカタチは夫婦それぞれでいいと思います。

私が育休取得後一番嬉しかったのは、妻に「今家族が笑顔で暮らせるのは、あなたの強さと優しさのおかげ」と感謝されたことです。ドタバタとハプニングの連続の慌ただしい毎日ですが、家族みんなの笑顔と幸せはずっと守っていききたい宝物です。

### イクメンの 極意とは!?



・育休取得者が組織の中で高い成果を残し続ける（育休取得がデメリットではなく、大きなメリットになることを示す）

⇒チャレンジ精神・後輩等育成力、タイムマネジメント、リスク管理

・「倍返し」のフォローを心がける（育休取得者の拡大、環境構築）

・家族の職場訪問やホームパーティー等を企画する

（育休取得への理解拡大）



## 第12回イクメンの星 中山 敦司 (なかやまあつし) さん

### ～ PROFILE ～

- ご年齢：41歳、お仕事：会社員、お住まい：東京都
- ご家族：妻、長男（6歳）、共働き
- 育児休業：1年間

### 【育児体験談】

子供がまだ、妻のおなかにいる時から、会社で残業をしないように仕事をして、誰よりも早く出勤して、そして、誰よりも早く、退社するということを試みました。

子供が産まれてからは、朝の出勤前には、妻よりも早く起床して、毎日、自分の弁当（内容は簡単なものですが）は、自分で作り、余裕がある時は、妻の朝食も準備して、家をでました。冬の時期は、妻が起きやすいように、部屋を暖めておくこともしました。妻の負担を少しでも軽減するためにやってみました。そして、私の願望であった一年間の休暇を、子供が2歳になった時に、思い切って取りました。その一年間は毎日が子どもの成長と共にあった気がします。

子供が幼稚園に入る頃、休暇も終わり仕事復帰。その後も、子供のイベント優先で、できる限り平日でもイベントへ参加。園ではママさん達为中心となり、園のサポート活動をしてきましたが、そこへ、例外でパパとして幼稚園イベントに協力。ちなみに、園には500名を超える園児がいたのですが、その親御さん達の中で、男性としては唯一、私だけそのサポート活動への参加を認めてもらいました。うれしかったです。

そこまでいくには、いろいろと活動し、ママさん達のサポートをして、ママさん達とのコミュニケーションもとり、やっと認められた感じでした。2年がかりでしたけどね（笑）。やっぱり、いろんな子育て、育児の現場で、ママ、パパが協力してやっているという姿を子供たちに見せるのは大切だと感じました。

育児と仕事の両立をするために、職場にはちゃんと自分の意志を伝えることですね。何度も声にだして伝えてみる。そのうち協力してくれる方が現れるかもしれません。

イクメンの極意、子どもの対応をすることよりも、実は、夫婦間のコミュニケーションの方が、大切だったりします。パパの役割はママを笑顔にすること！です。ママが笑顔になれば、子どもの笑顔も増えます。ママが笑顔になるための手段が、パパが料理をすること、家事をすることかもしれませんし、それ以外にもあるかもしれません(-)

イクメンの  
極意とは!?





## 第13回イクメンの星 橋 信吾 (たちばなしんご) さん

### ～ PROFILE ～

- ご年齢：33歳、お仕事：会社員、お住まい：東京都
- ご家族：男の子（1歳）、共働き
- 育児休業：約1年間、短時間勤務制度：約2ヶ月

### 【育児体験談】

育休期間をブラッシュアップ期間と捉え、沢山のセミナーに参加し、自分のスキルアップにつなげた。育休期間に得た知識を、これからの仕事に活かしていきたい。

育休期間中には、沢山のパパ友をつくることができた。息子のおかげで、地域へのプレミアムチケットをゲットし、アナザーワールドに誘ってもらった。これまで、人脈もコネもない私が、小さいながらも育休について考える自主イベントを開催できるようになった。この育休を通じて、いろいろ学ぶことができ、人脈も増え、人間的にも成長した気がする。

平日は、ますます仕事が、忙しくなる中、生産性を上げ、仕事と育児の両立ができるよう、妻と協力し、奮闘中！効率的に業務を行い、定時に帰れるように邁進中。休日は、各種の子育てイベントに参加したり、妻だけの時間を作れるように、息子と二人でお出かけしたりしている。

『男性の育児休業が当たり前、男性も育児することが当たり前』そんな世の中になるように、これから頑張っていきたいと思う。まずは、『男性の育児休業』がひとつの選択肢になって欲しい。育児休業という貴重な経験をさせてくれた、会社の仲間、息子、奥さんに改めて感謝したい。

イクメンの  
極意とは！？



◇ **何としても、定時に帰るという強い決意と行動！**

- ・ やらないこと決め、やるべきことは優先順位をつけるタスクマネジメント
- ・ 終わりの時間を決めるタイムマネジメント
- ・ できる人に仕事をお願いする業務マネジメント

◇ **1日の最後は、息子の笑顔でリフレッシュ！**

◇ **支えてくれる上司や同僚に感謝感謝！**