

先輩に学ぶ!!

イクメン 育児休業 奮闘記



「育児を経験したい!」 という気持ちが後押し

育児休業制度を利用した方の奮闘ぶりを紹介します。

2歳の娘と密着1年間、「キレない大人」に成長しました!

上田市、Mさん(当時40歳)、公務員
育児休業：1年
育児休業時の子ども：長女 12歳、次女 9歳、三女 2歳

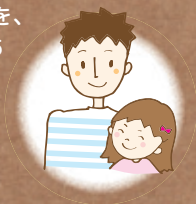
共働きなので、上の娘2人は1歳の誕生日から保育園にお世話になりましたが、三女は、1歳から2歳の1年間、私が育児をすることにしました。

自己主張が強くなり始めた子どもと四六時中一緒にいるというのは、予想以上に大変で、何度我慢できずにキレそうになったことか。

食事するだけでも、「いる、いらぬ」にはじまり、ついにはフォークを投げつけ、「パパ嫌い! ベーだ、プーだ!」と大泣き。日常のあらゆることが、すんなりとはいかない時期なのでしょう。行きたいのに「行かない!」、やりたいのに「やらない!」そうして二言目には「やだあ!」、訳がわかりません。

気長に待てるようになるには、まず親自身が成長しなくてはなりません。家族は共に育っていくんだなああとつくづく思いました。

お菓子を「おすくり」、スパゲッティを「スタバキ」などと言っていた娘を、懐かしく思い出すことがあります。娘の育児にじっくり付き合ったごほうびかなと思っています。



家事も育児も空回りしたけれど、一緒に過ごせて本当に良かった!

上田市、Sさん(当時30歳)、会社員
育児休業：1か月
育児休業時の子ども：長女 2歳、次女 生後0日~

妻が次女を出産するにあたり、職場には半年前から育児休業取得の意向を伝えて段取りを進め、1か月の育児休業を取得。しかし、最初の3日間で落ち込みました。

料理には時間をかけられず、毎日オムレツとパンばかり。長女の世界には自信があったのに、いざ始めると「ママがいい」と泣かれる始末。家事をこなし、娘を外遊びに連れ出し、合間をぬって食材の買い出しをする。1日がめまぐるしく過ぎていき、夕方にはクタクタ。

ようやく慣れてきた頃に、育児休業は終了。何とできない自分が情けなくなりました。

でも、「いてくれるだけで助かった」という妻の言葉に感激。私がいなくても、子どもは育つだろうけれど、共に過ごせて本当によかったと思いました。

妻のためと公言して取った育児休業でしたが、実は、私自身が育児に参加したかったのです。ですから、大変で疲れる毎日でも楽しかったですね。職場に戻ると、みんなが笑顔で「お帰りなさい」と迎えてくれて、さらに感激しました。

育児休業法の概要

●育児休業制度

子が1歳に達するまで
(父母ともに育児休業を取得する場合は、子が1歳2か月に達するまでの間の1年間)

●短時間勤務等の措置

3歳に達するまでの子を養育する労働者について：勤務先に短時間勤務の措置(1日原則6時間)を義務づけ

●所定外労働の免除

3歳に達するまでの子を養育する労働者が請求した場合：所定外労働を免除

●時間外労働の制限

小学校就学前までの子を養育している労働者が請求した場合：1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働を制限

●子の看護休暇制度

小学校就学前までの子が、1人であれば年5日、2人以上であれば年10日を限度として、看護休暇付与を義務づけ

●転勤についての配慮

労働者を転勤させる場合：育児の状況に対する配慮義務

●深夜業の制限

小学校就学前までの子を養育している労働者が請求した場合：深夜業を制限

●不利益取扱いの禁止

育児休業等を取得したこと等を理由とする解雇、その他の不利益取扱いを禁止

※「短時間勤務等の措置」及び「所定外労働の免除」については、労働者数100人以下の事業主への適用は平成24年7月1日からとなります。※雇用形態等で制度が適用されないこともあります。

ワーク・ライフ・バランスを考えよう

～仕事も家庭生活もバランスよく!～

30代前後のお父さんたちは、ちょうど「働き盛り」と「子育て盛り」が重なる時期にあります。仕事が忙しく、残業や出張が続くこともしばしば。しかし、貴重な育児体験は今しかできないのです。そして、人生のほんのわずかな時間。ちょっと工夫して、「仕事も家庭も」バランスよく楽しんでください。

(参考資料:厚生労働省発行「父親のワーク・ライフ・バランス WLB HAND BOOK」)

①働き方の見直し

この機会に、日々の業務を見直してみよう。効率的に進める方法はないか、一番時間がかかってしまう作業は何か、無駄はないかなど、ちょっとした工夫で時間を捻出できるかもしれません。

②育児参加による仕事へのプラス効果

育児体験を通して、「不測の事態への対応が柔軟になった」「忍耐強く待つことができるようになった」「メンバーとのチームワークがよくなった」など、プラス効果を得られるようです。

イクメンプロジェクト

育てる男が、家族を変える。社会が動く。男性の積極的な育児参加を推進する厚生労働省のプロジェクト。HPでは、育児休業制度の詳細や企業の取組事例などを掲載。



<http://www.ikumen-project.jp/>

パパの子育てに役立つヒントが満載!

NPO法人 **Fathering Japan**
ファザーリング・ジャパン

HPには「子育てパパ力検定」「パパ育児Q&A」など、イクメンに役立つ情報が満載。

<http://www.fathering.jp/>

出産～1か月



赤ちゃんを連れて退院。
今日から新しい家族との生活がスタート!

我が家へGO!

- まずは、家を清潔に。
- 車にベビーシートを準備。
- ママが実家に戻れる状況ならば、早く送り出そう。

できることからやってみよう

げっぷをさせる

パパはおっぱいは出ないけど、これならできる!

おっぱいやミルクを上手に飲めないうちは、一緒に空気を飲み込んでしまうため、授乳後にげっぷをさせます。コツは以下のとおり。

- ①自分の肩にタオルを敷いて(げっぷと一緒に吐く場合もあり)、そこに赤ちゃんのあごを置く感じで、赤ちゃんを立て抱きに。
- ②片手で赤ちゃんのお尻を支え、もう一方の手で赤ちゃんの背中を軽くたたいたり、下から上にさすったりして、げっぷを出させます。



うんちおむつ替えは パパの登竜門だ

慣れてしまえば余裕で交換

赤ちゃんに声をかけながら、慌てずにやろう。

- ①替えおむつ、お尻ふき等を準備。

- ②お尻の下に手を入れる。この時、両足をつかんで引っ張り上げないように(下記【おむつ替えの注意】参照)。

- ③お尻ふきで汚れをふく。

- ④汚れたおむつは、くるくると巻いて処分。

- ⑤替えおむつを当てる。

- ⑥おなかと太ももに指1本分のゆとりを持たせる。

【おむつ替えの注意】

- 両足をそろえて強く引っ張り上げると、股関節脱臼を起こすことがある。
- 男の子はおむつを外して気持ちよくなると、おしっこを「噴水」することがある。



出生後の手続きは いろいろある!

ママは安静にしなければならない時期。
各種手続きはパパが受け持とう。

【主な手続き】

- 出生届…出生の日から14日以内に市町村窓口へ
- 子の健康保険…生後14日以内に加入している健康保険窓口へ
- 乳幼児医療費助成等…子の保険証交付後に市町村窓口へ

※このほか、出産育児一時金/高額医療費払い戻し制度(帝王切開等人工分娩時)/子ども手当など。詳細は加入している健康保険窓口等へお問い合わせを。



新生児期

- おっぱいを飲む→寝る→泣く→の繰り返し。
- 赤ちゃんは目から30cmくらいのところはよく見えているので、抱っこをして、顔を近づけると目を合わせることができる。
- 昼夜関係なく2～3時間ごとにおっぱいを飲む。

1か月



妊娠、出産で変化した体が妊娠前の状態に戻るのに6週間程度かかります。ホルモンの急激な変化や、昼夜問わず2～3時間ごとの授乳やおむつ替えなど、慣れない育児でママは心身ともに疲れています。周りがサポートして、ゆっくり回復させてあげましょう。

パパサポート 1か月無事に過ごせたことを一緒に喜ぼう。心配事や気になることは、ママと一緒に母子手帳に記入しておこう。

健診 1か月健診

ママの健診もあるので、できるならパパが付き添って。

- 主な健診内容＝順調に成長しているか、先天的異常がないかを調べます。

この時期気をつけたい事故事例

0～1か月の子どもの運動機能 ●体動、足をバタバタさせる。

転落	親や上の子が誤って赤ちゃんを落とす
誤飲・窒息	まくら・柔らかすぎる布団による窒息/ベットがおなかや胸の上に乗る
ヤケド	熱すぎるミルクや熱すぎるお風呂

Q&A

Q 授乳中の食生活で気をつけることは?

A 特に食べてはいけないものはありませんが、母乳の成分や味に影響するので、バランスのよい食生活を心がけてください。また、お酒やコーヒーなどの嗜好品は、アルコール成分やカフェインが母乳に影響するので、控えめにしましょう。

Q 夫婦生活の再開はいつから?

A 産後の1か月健診で、許可が出てからにしましょう。その後、悪露がなくなり、膣の痛みがなくなれば夫婦生活を再開しても大丈夫です。すぐに産前と同じというわけにはいかないかもしれませんが、互いを思いやる気持ちをもって、まずは肌を触れ合うことから始めてみてはどうでしょう。また、月経再開前に排卵があることを認識しておきましょう。