

# どんな感じ？ パパの育休LIFE

「パパの育休」に注目が集まっています。実際に育休を取得したパパに、育休中の生活や家族への思い、育休後の変化などについて聞いてみました。



case.8 林 秀治さん(39歳)  
職業 ● 会社員 (ハリタ金属勤務)  
家族 ● 妻 (26歳) 長女 (8カ月)  
育休取得期間 ● 1週間を2回

## 会社からのすすめで育休を取得し、家事・育児の感謝を言葉で伝えるように

当初、育休取得は念頭になかったという林秀治さん。妻の両親や祖母との同居で子育てのサポートを得やすいことや、転職後半年余りだったことなどが理由でした。妻の出産を聞いた上司や人事担当者から育休取得をすすめられ、職場の先輩ママからも「産褥期と子どもが動き出す時期にパパがいると助かる」と助言を受けて、子どもが2カ月頃と9カ月頃に1週間ずつ、2回に分けて取得することにしました。

なかで家族の時間の大切さを実感。日々の家事・育児にも「感謝を言葉で伝えるようになった」といいます。

1回目の育休から復帰後、仕事でもフォローし合う態勢を意識し「感謝を忘れずにしています」という林さん。2回目の育休生活を心待ちにしています。

## 【会社とのやりとり】

上司や人事からのすすめで妻の出産に際して、上司や人事ユニットの方から育休の取得をすすめられました。「いつでも好きな時期に好きなだけ取得してよい。仕事はフォローする」と前向きな言葉で取得しやすい環境を整えてもらったことが、後押しになりました。

## 育休を取ってみて…

働くことは大事ですが、一番は家族であり、家事・育児もやるべきことと実感しました。育休取得を迷う方に「仕事は何とかなるから奥さんと子どものことを考えて。子どもの成長は幸せやぞ」と伝えたいです。

## 家族のこれから…

家族3人でできることは何にでもチャレンジしてみたいです。いろいろなことがあるのですが、何でも笑い話にかえて、笑顔と感謝の家族でありたいと思います。

## 育休を取ってよかったこと！

1. 妻にリフレッシュする時間をつくれたこと
2. 育児の楽しさと大変さを知り、感謝できるようになったこと
3. 子どもの成長を3人で感じる事ができたこと



## パパが育休を取得してみてどうでしたか？

娘の成長と一緒に実感できてうれしい

パパが育休を取ってくれたおかげで、娘の成長と一緒に感じる事ができてうれしかったです。おむつ替えや毎日のお風呂、寝かしつけなども率先してやってくれるので本当に助かっています！いつも本当にありがとう。



先に目覚める.....新聞を読んだりして過ごす

6:30 起床、フリータイム

Advice! 家事・育児は夫婦で連携する

8:00 朝食、片付け

食事づくりはママ担当。その間に子どものお世話を。食後の片付けも担当

9:00 子どもと遊ぶ

たくさん話しかける.....子どもが何をしてもほめることが多い

10:00 寝かしつけ、掃除

ルンバも活用

Advice! 視線は子どもと同じ高さに向けて

11:30 運動

子どもの朝寝時間を活用。外でランニング

12:00 昼食、片付け、ミルク、おむつ替え

ダイエット中

3人で一緒に.....子どもはすぐ寝てしまう...

13:00 散歩

14:00 子どもと遊ぶ、ミルク



15:00 寝かしつけ

経費中に家事の続き。途中になっている掃除や片付けを

16:00 おむつ替え、ミルク

Advice! 家事はやってあげた感を出さずに、互いに感謝を!

17:00 運動

18:00 お風呂

夫婦で連携.....風呂に入れる。上がった後のケアはママにお任せ

19:00 夕食、ミルク

寝かしつけながら一緒に

20:30 寝かしつけ、就寝

24:00 おむつ替え、着替え

泣いたら起きる。抱っこしたり、おむつ替えしたり。ママが授乳し再び寝る