

# さんきゅうパパ体験談 01



## 初めての育児を ママと一緒に実践！

安村 浩平 やすむら こうへい (仮名)

- 住まい：神奈川県
- 年齢：32歳
- 職業：会社員

- 妻年齢：32歳
- 妻職業：会社員

- 子供：1人 (0歳5か月の男の子)

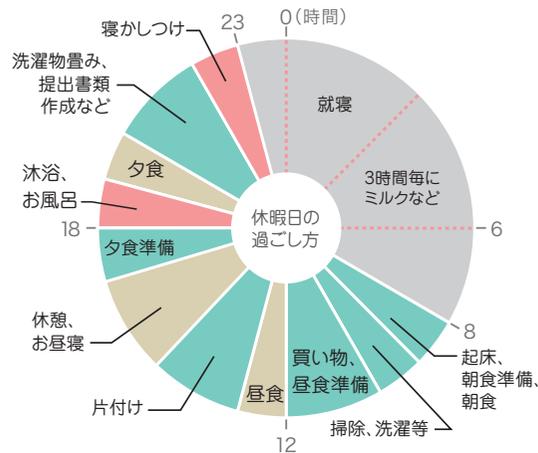
- 産後2か月以内の休暇取得日数：14日  
(配偶者出産時特別休暇と有給休暇を利用)

### さんきゅうパパの一日

■ 産後、体調が回復しない妻のため、授乳以外の家事を全てやりました。

■ 新生児のうちは寝つかないことも多く、赤ちゃんが寝ている時間に合わせる、赤ちゃん中心の生活でした。休憩時間などが短いからこそ、妻の話をじっくり聞き、夫婦の時間を大切にすることを意識しました。

■ 自由な時間は減りましたが、子供が可愛いくてつらくありません。外出できない分、友達を自宅に招くなど、これまでと違った楽しみ方をしています。



### さんきゅうパパ 3つのいいこと

- 1 初めての育児を「二人でやっぺいこう」という意識が共有できた！
- 2 妻が一人で悩みを抱えることがなく、イライラが軽減された！
- 3 「今後何があっても家族で乗り越えられる」という自信がついた！

## 子供の誕生が、働き方を考えるきっかけに。

### 産後を共に過ごしたことで、夫婦で育てる気持ちが芽生えた！

妻の出産に当たり産後2週間の休みを取りました。里帰り出産ではなかったため、妻をサポートするのは夫である自分だと思ったからです。遠方に住み、持病を抱えている親にも、あまり負担をかけたくないという気持ちがありました。初めての出産、育児で、正直不安はありましたが、同時に「二人で育児をやっぺいこう」という前向きな決意で向かうことができました。妻は、女性にしかわからない産後の体調の変化のことも私に話してくれましたし、私もどんなことでも妻の話を聞くようにしました。このことが、妻にとって精神的にもよかったです。私が何よりも優先したのは、妻の体調回復です。「妻の健康＝赤ちゃんの健康」と考え、授乳以外は全て私の仕事として取り組み、妻の負担軽減に努めました。おかげで妻は、産後うつや育児不安になることもなく無事に回復してくれました。**産後の妻をサポートするために、休みを取って大正解だった**と思っています。

### 会社に制度はあっても、休みにくい職場も。

会社には育児休暇など充実した制度が用意されていますが、妻の出産3か月前に実際に申請すると「職場事情も考えてほしい」と当初は休暇の取得に難色を示されました。その後、何度も話し合いを重ね、自分の置かれた状況も理解してもらえ、また引継ぎもしっかり行うことで、最低限の希望は受け入れてもらえました。最終的に休みを取れた点は感謝しておりますが、会社に制度があるのにそれを希望どおり利用させてもらえないのは少々残念に思いました。**制度設計で終わらず、希望する人が公平に取得できるように運用面まで配慮が必要**だと感じています。誰もが健康で充実した生活を送る上で休暇取得は大切なことだと思います。**休みをとりやすい職場環境、働き方について当事者として考えなければならない**と思います。

### 夫としてできることは、しっかりと妻に寄り添うこと。

育児は想像していた以上で大変で、体力的というよりも、精神的にキツイと感じました。何をしても泣きやまない子供を前にした絶望感や、泣き声が近所に迷惑をかけているのでは？という恐怖感、夜中に何度も起こされるつらさは、体験してみないとわかりません。育児は母親が一人いれば大丈夫、夫がいて何ができるのか？と思う人もいますが、**夫が妻に寄り添うことで「自分一人じゃないんだ」と、妻の精神的負担を軽く**することができます。**夫が妻の産後に休みを取り、妻をしっかりサポートする大切さにもっと気づいてほしい**と思います。産後うつになってからでは遅いのです。

ママから一言

休みにくい職場だったのに、出産後の不安な私のために休んでくれたことが、とてもうれしかったです。一緒に悩んでくれたり、すぐに相談できたことは心強かったですね。