

さんきゅうパパ体験談 02



二人の子育てを通じて、 パパの役割を再確認！

宮本 光 みやもと ひかる (仮名)

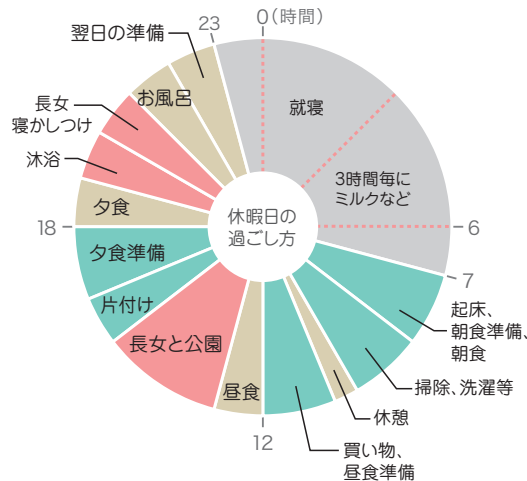
- 住まい：長野県
- 年齢：30 歳
- 職業：銀行員
- 妻年齢：29 歳
- 妻職業：専業主婦 (元看護師)
- 子供：2 人 (2 歳5か月の女の子、0 歳3か月の男の子)
- 産後2か月以内の休暇取得日数：計 5 日
(有給休暇を利用) (1人目のときは3日)

さんきゅうパパの一日

■ 新生児は授乳を3時間おき、おむつ交換を1日10回くらいしますが、妻と協力してそれらをしながら、合間をぬって長女とできるだけ遊ぶようにしています。

■ 朝食の準備から始まり、家事全般に加えておむつ替えや離乳食と、やればやるほど、家事や育児の大変さと大切さを実感しています。

■ 車で1時間ほどのところに妻の実家があるため、義父母にヘルプに来てもらうこともありましたが、いつでも頼れるわけではないので、うまく調整するようにしました。



さんきゅうパパ 3つのいいこと

- 1 休みをきっかけに、普段から早く帰ることを心がけるように！
- 2 二人目の子供のことも、現実的に考えられるようになった！
- 3 妻に自分の時間を持ってもらいストレス解消に！

産後の休暇取得をきっかけに
普段の行動も変わりました。

出産前後の情報を職場と共有し、スムーズに休暇を取得！

「もうすぐ生まれそうです」と病院から電話がかかってきたのは、朝出勤して間もなくのことでした。すぐに上司や同僚に報告したところ、「早く病院に行った方がいい」と快く送り出してくれ、おかげで私は初めての出産に立ち会うことができました。突然の休みを取ることができたのは、上司や職場の仲間に、子供ができたことや妻に陣痛がきたことなど、こまめに状況を伝えていたからだと思います。自分の仕事は、いつでも他の人にカバーしてもらえるように調整しておいたので、スムーズに休暇を取ることができました。出産してからは、退院日や1か月健診などのタイミングで、合計5日間ほど休暇を取得しました。休暇を取らせてくれた会社や、協力してくれた職場の仲間には、とても感謝をしています。今後、育児休業取得も検討しています。

出産後は、夫婦で役割分担を明確に。

出産後は、妻の体調が回復することを最優先に考え、外出ができない妻に代わって、市役所の手続やおむつや日用品、食事などの買い出しをしたほか、家の中でも、おむつ替えやお風呂、着替えからミルクの用意など、できることは率先してやるようにしました。急に家事はできないと思い、妊娠中から何がどこにあるかや、家事のやり方を妻と共有しておいてよかったです。2年後、私たちには二人目の子供ができましたが、この時は主に私が上の子の面倒をみるようにしました。休みの日には遊びたい盛りの娘を公園に連れ出し、ヘトヘトになるまで遊び尽くしていましたが、自分にとってもいい運動になりましたね(笑)。こうやって、私が上の子と遊んでいることで、妻は二人目の子の世話に集中できたと思います。育児は本当に想定外な事の連続ですが、その都度妻と話し合って対応しました。二人の子供も元気に育っています。

専業主婦にも「自分時間」を。

育児は仕事以上に大変だということを身をもって実感しました。妻が専業主婦だからといって任せきりにせず、普段から早く帰るように心がけ、できることは自分でやるようにしています。妻は平日ずっと家にいて、近場の公園くらいしか外出しないので、休日は家族で出かけたり、食事を作らなくて済むように外食も利用しています。また、子供たちと私だけで出かける日もつくって、妻に「自分時間」を取ってリフレッシュしてもらうようにしています。ずっと育児にスイッチが入ったままでは大変なので、オン(育児・家事)とオフ(息抜き)の切り替えをできるように、もっとサポートしたいです。

ママから
一言

妊娠・出産をきっかけに、夫は少しずつ家事をしてくれるようになりました。はじめのうちは完璧じゃないこともありましたが、「自分がやるう」という気持ちがかうれしいです。