

特集

「楽しみながら関わっていく」 パパと子育て



男性の家事・育児への参画が広がりつつありますが、実際にはどのように取り組めばよいか戸惑う男性も少なくありません。板橋区在住で、現在パパの子育てサークル「いたパパ」の代表をされている五十嵐丈敏さんに、どのように楽しみながら子育てや家事に関わっているのかをお聞きました。

五十嵐 丈敏さん

「いたパパ」代表・「ねりパパ」副代表

五十嵐さんの活動と「いたパパ」「ねりパパ」についてお聞かせください

練馬区の「ねりパパ」の会は6年前に発足し、板橋区の「いたパパ」はその影響を受け、子育てに熱心なママと、昨年5月から「ねりパパ」と一緒に活動を開始しました。

主に、集会所や児童館を中心に、絵本の読み聞かせなどを行っています。現在、まなぼーと成増にも登録して活動しています。

「いたパパ」のメンバー登録はブログからできます。ぜひ、板橋区のお父さん方は、活動に積極的に参加してほしいと願っています。

五十嵐さんは、実際にどのように家事を担当されているのですか

仕事が忙しく、平日の帰宅は午前様です。でも、帰ったあとも家事をするようにしています。気づいたら、できることをします。食器を洗ったり、洗濯物をたたんだり。すると翌朝の妻の顔つきが違います（笑）。そうすることによって、家事の分担を決めなくても、お互いに気づいたらやるという連携プレイができるようになったっていいきました。休みの日に

は、洗濯機を回したり、掃除機をかけたり、お風呂掃除などをしていきます。

でも、これらの家事のスキルは、僕は妻のほうが上だと思っています。夫が100%と思っても、妻から見たら50%のことも（笑）。ですから僕は200%の努力を心がけています。やりすぎているなと思うくらいがちょうどいいと感じています。

**「家事・育児は女性の仕事」といった考え方は、しっかり見直す必要がありますね
家事や育児に対して、積極的に関わるようになったのはいつ頃からですか**

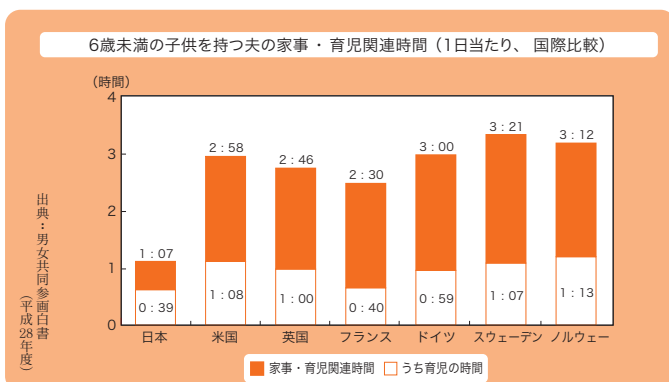
5年前、妻から板橋区で行っていた両親学級に誘われ、そこでNPO法人ファザリング・ジャパン（注1）代表安藤哲也さんの講演を聞いたことがきっかけです。男性も積極的に育児休暇をとる必要があることを聞きました。子どもを産んだ後の女性の体調は非常にアンバランスで、父親の協力が必要なのです。でも欧米に比べて、日本人男性は、家事・育児に参画する時間が少ないのが実情です（次ページのグラフ参照）。

子どもたちが育つ環境を良くしていくには、何が大切だとお考えですか

まずは、みなさんの声や要望を、しっかりと行政などに届けることが大切だと思います。

安全性を考慮し、公園での遊びの制限や遊具の撤去などが必要といわれますが、そういう考え方だけでは子どもの育つ環境はますます狭められてしまいます。

痛みを知ることは、子どもの成長にとって欠かせません。もちろんケ



欧米と比べると、日本人の男性がいかに家事・育児に参画する時間が少ないかがわかる。男性の意識だけでなく、周囲の意識や、長時間労働なども関係していると言われている。

ガをさせるようなことがあつてはなりません、痛みを知れば子どもは自分で注意するようになり、相手の痛みにも気づくようになります。今の子どもたちの遊びはゲーム機が中心になっていますが、そればかりだと、よく指摘されるように、現実（リアル）と仮想（バーチャル）の区別がつかなくなるおそれがあります。インターネットも便利なツールですけど、子どもにとっては危険な面も少なくありません。

やはり、自分のからだや手足を使って、ものごとを学んでいく、感じていく。それが大事ですよ。

絵本の読み聞かせも、そのようなことを意識して取り組まれているのですか

そうですね。ですから、ちょっとオーバーなくらいに読みますよ（笑）。身ぶり手ぶりを交えて、リアル感全開で。そうすると子どもたちには大うけです。たちまち絵本の世界に入ってきます。

読み聞かせをしてきて、子どもとの接し方にもだいぶ慣れてきました。お父さんたちの参加も増えてきています。

お母さんと違って、お父さん同士

が会ってすぐ打ち解けるといいうのは、なかなかむずかしいと思います。男性の育児参画を広げていくために、そろそろ「パパ講座」を企画して開こうかと考えています。

5年間の子育ての中で一番印象に残っていることは何でしょうか

1歳を過ぎて歩き出したときです。この時期は目に留まったものを何でも口に入れてしまいました。娘は画鋏を口に入れてしまった、そのときは本当に焦りました。

0歳から1歳の時期は、抱っこひもがあれば、どこへでも連れて行けるし、動きが少なかったのですが、1歳から2歳の時期が大変でした。外へ出たがるので、玄関やベランダ

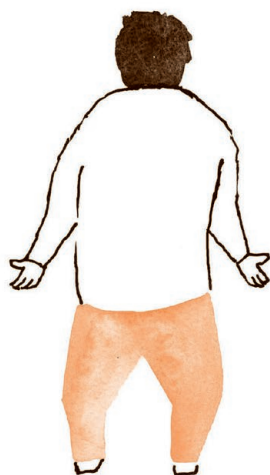
周りには特に注意しました。あと、冷蔵庫、扇風機など電化製品へのいたずらも多かったです。でも3歳になると、そうした動きもピタッと止まりました。

子育ての中で一番楽しいことは何ですか

子どもの成長過程のひとつひとつを見られることが一番楽しいです。

自分が作ったミルクを飲んでくれたことなど。ミルクにも子どもの好みがあるんですよ。料理を食べてくれたこともうれしかったです。他にも楽しいことはたくさんあります。

おむつもいろいろな種類を変えたり、苦労しましたが、娘の成長、変化をみるのは本当にワクワクします。



パパ育児の特徴はどこにあると思われませんか

私は絵本を子育てのコミュニケーションツールとして活用しています。読み聞かせの活動を通して作家とながることもあるし、出版社、イラストレーターとつながることもあります。すると仕事以外の楽しみが増えています。男性は仕事一本になりがちですが、育児に関わると、お母さん方から様々な情報が入ってきて、すごく勉強になります。

それに、父親が育児に関わると人生が楽しくなります。ファザーリング・ジャパンのキャッチフレーズは「父親であることを楽しもう。笑っている父親でいよう」。自分が楽しまなかったら、子どもは育てられない

いと思います。絵本を自分も楽しみながらオーバーアクションで読むことで、子どもたちも楽しがってくれますよ。

最後に、「父親を楽しむ」ためのアドバイスをお願いします

家事は遊びと思って、楽しんでしましましょう。料理をして驚いたのは、疲れているのに料理をすると元気がでくるんですよ。不思議ですね。

まずは、他の父親を見るところから始めるのもいいと思います。

それから、パパ友を作ること大事だと考えています。

家事や育児をする中で、いろいろな情報が入ってきます。それをSNS（注2）などで公開していきます。



インタビューの最後に五十嵐さんがウクレレで披露してくれた「いたパパテーマソング」。
パパが育児へ参画することへの希望と楽しさがあふれている。



あそぼう 外で パパと 楽しく
パパの 笑顔で 世界が かわる
パパの 力が 地域を 変える
子どもの 未来は 無限の 希望
いたばし いたパパ 未来へ 続く
遊びの 学びは 日本の 希望
子どもの 未来は 明るく 導く
パパは 家族を 平和へ 導く
たとえ 苦しく たとえ 辛くても
みんなで 造れば 希望へと 変わる

いた
た
パ
パ
テ
ー
マ
ソ
ン
グ

たとえば、料理を作ったら写真をアップする。男性には競争する気持ちがあるので、どんどん腕もアップする（笑）。家庭菜園もしています、そのやり方などを発信したり、娘と一緒に収穫したキュウリなどを持ち寄って品評会をします。いい刺激になって、親しい仲間もできました。

パパ友を作るためには、「パパ講座」に参加するのもいいかもしれません。妻の後押しも大切でしょうね。板橋区でもいろいろなパパ向けの講座をやっていますので、ホームペー

ジなどを見てもみるのも良いと思います。

みなさん、一緒に「父親であること」を楽しみましょう！

注1：NPO法人ファザリング・ジャパン「よい父親」ではなく「笑っている父親」を増やし、それを働き方の見直し、企業の意識改革など、将来の日本社会に大きな変革につなげるために、さまざまな事業を展開している、ソーシャル・ビジネス・プロジェクト。

注2：SNSソーシャル・ネットワーキング・サービスの略。Facebookなどに代表される、インターネット上で写真等を共有するコミュニティの総称。

パパが育児を楽しめるように工夫したとあるママの作文を紹介します

出産を迎えるにあたり仕事をいったん辞めた私は、家事・育児を必要以上に張りきっていました。パパの仕事を邪魔してはいけないと夜中も一人で夜泣きや授乳などに対応していました。

でも、そうすることによって、どんどんパパを指示待ちでしか子育てに関われないようにしていたのだと思い、いろいろ失敗もしましたが試行錯誤をした経験を書きたいと思います。

子育ての毎日は、午前中に児童館などに行き、帰ってきてからのスムーズなお昼ご飯（うまいかない時もありますが）、夕食の下ごしらえ、午後散歩に行くなど時間に追われ、やるべき家事ができないこともあったように思います。

1歳を過ぎた頃からでしょうか。朝早く起きることが多く、目が離せない上外へ出たがるので、朝パパが出勤するまでの間に、こちらも外出できるくらいの身支度、朝ご飯とお昼の準備（お弁当のときもあります）や毎日の洗濯や掃除など、パパの協力なしではとても時間どおりにこなせなくなっていました。

そこで私は、家事を時間軸にそって書き出すことにしました。短時間でも協力態勢ができたことで、パパも指示待ちの育児参加から当事者として関わるようになってくれたと思います。

わが家は実家が両方とも遠く、すぐに頼れません。ですから、スムーズに毎日の家事・育児をこなすため、なにより子どもと遊ぶ貴重な時間を作るために、夫＝仕事、妻＝家事という形にとらわれない共同生活をもう少し早く肩肘張らずに提案すればよかったと思います。

今は毎日がバタバタしていますが、このかけがえのない時間はあっという間だと思うのです。このような日々を懐かしく思う日が来ることを信じて、これからも何か問題が起きるたびに喧嘩もあるとは思いますが（笑）、夫婦で話し合っていこうと思います。

ママのスケジュール（1～2歳くらい）

娘	ママ&家事
起床 きぐえ	6:00 起床 洗濯開始
朝ごはん食べる	7:00 朝ごはんはお昼ごはんの準備（テーブルふく、おもちゃ出す、少しおき） 洗濯物を干す
	8:00 朝ごはん、ママの身支度 食器かたづけ パパ出勤
	9:00 絵本やテレビで家事中断 ゴミ出し、ふききうじ テーブルふき、床きうじ
児童館、公園など	10:00 児童館、公園などに行く
	11:00 授乳・おむつは その都度
お昼ごはん ぐずぐず...	12:00 お昼ごはんを食べさせる、少しおきが ママのお昼、食器などかたづけ
	13:00 ふききうじなど 夕食の下ごしらえ
お昼寝	14:00 買いたいものがあるかどうかの CHECK （うまくいけばここで30分くらい仮眠）
起床ぐずぐず 散歩・公園など 帰りがたが ぐずぐず...	15:00 散歩、公園など （夕食の買いたいもの、日用品の買いたいもの）ないときもある
	16:00 ごはんのスイッチオン、洗濯物をしまう 夕食づくり開始
夕食 （まだまだこぼすので 時間かかる）	17:00 夕食食べさせる ママ夕食
	18:00 お風呂の準備 夕食のかたづけ
お風呂	19:00 お風呂、おもちゃをかたづける 絵本など読めしつけ開始
ママとおき	20:00
	21:00 夕食のかたづけ、洗い物、翌朝のごはんの準備 洗濯物をたたむ パパ帰宅・パパの夕食
寝る	22:00 散らばったおもちゃをかたづける テーブルをふく、ママの髪をかわかす
	23:00 ママ就寝

いたばしgood balance 会社賞 2015



板橋区では、ワーク・ライフ・バランス^{※1}の実現に向けて、仕事と生活の両立支援や、男女がともに働きやすい職場の環境づくりに取り組む、板橋区内の中小企業等を、「いたばしgood balance 会社賞」として表彰しています。

平成27年度は2社が受賞し、平成27年11月13日に開催された「いたばし産業見本市」で表彰式を開催しました。男女が共に自分にあった働き方や生き方を柔軟に選択でき、仕事も生活も充実できる豊かな社会を目指し、今後も表彰企業を募集していきます。

※1 ワーク・ライフ・バランス… 仕事と仕事以外の生活の調和がとれ、その両方が充実している状態のこと。

受賞企業を紹介します

朝日信用金庫 板橋支店

協同組織金融業



担当者の声

職員同士がそれぞれのライフステージを理解したうえで、お互いに助け合い、そして働きがいを感じることができる職場づくりを目指して取り組んでおります。

株式会社 C & L

クリーニング業



担当者の声

お客様へのCS（顧客満足度）を向上させる為に、弊社は先ずES（従業員満足度）の充実を心がけております。これからも様々な年齢層の男女が働きやすい職場環境づくりに積極的に取り組んでいきたいと思っております。

主な取組内容

- 月2回のリフレッシュデー（午後5時退社）の実施
- 全職員がレクリエイト休暇（連続5営業日）を完全取得
- 定期的なジョブローテーションの実施
- 育児休暇復帰者の時短勤務制度は、小学一年生を終了する年度まで利用可能。また、復帰者のフォローが出来る体制を整備
- ホットライン（内部通報）制度利用促進や積極的なハラスメント対策を実施
- 地域まつりやイベントの参加支援

イチオシツール

会社として独自でハラスメントハンドブック、ワークライフサポートハンドブック、ワーク・ライフ・バランスQ&A集を作成・配付し、いつでもすぐに見られるようにしています。

主な取組内容

- 毎月、専門家等と一緒にワーク・ライフ・バランス対策について検討
- 学校行事・急病等へ柔軟なシフト対応
- スマートフォンや、POSレジのクラウドを利用して情報共有の仕組みを構築
- 面接で本人の意向をしっかりと確認
- ランチ会・食事会などの懇親会を実施
- パートタイマー向けの様々なキャリアアップ制度の導入
- 様々な地域活動に協力

イチオシツール

スマートフォンのLINEアプリや、POSレジのクラウドを利用して、現場管理やシフト対応など、情報共有の独自の仕組みを構築しています。

受賞すると・・・

板橋区ホームページのバナー広告を無料で掲載できます。また、様々な区の広報媒体により、表彰企業と取り組み事例をPRするとともに、板橋区産業融資の利子補助割合の加算等を通じて表彰企業を応援していきます。



板橋区立男女平等推進センター「スクエアー・I(あい)」

男女平等参画社会実現に向け、板橋区では平成 15 年 4 月に「東京都板橋区男女平等参画基本条例」を施行しました。男女平等推進センター「スクエアー・I(あい)」は、男女平等参画施策を推進する拠点施設です。

情報資料コーナー



貸出冊数：5 冊まで 貸出期間：2 週間

男女平等参画・女性の働き方や生き方・夫婦や家族の関係等に関する、本・雑誌・DVDなどが揃っています。閲覧・貸出も行っていますので、情報収集や学習にお役立てください。

なお、貸出には「図書貸出カード」が必要となりますので、初めて貸出を利用される場合は、氏名・住所が確認できるもの（保険証・免許証など）をお持ちください。

所在地・開館日時

- 所在地
区立グリーンホール7階
- 開館時間
午前9時～午後9時30分
- 開館日
月～日曜日
※但し、施設点検日・年末年始を除く

団体交流コーナー



登録団体の方を中心に一般の方も利用出来ます。

情報資料を読んだり、活動・交流の場として利用できるフリースペースです。

登録団体に加入すると・・・

団体交流コーナーの優先利用・団体ボックスの利用・印刷機の利用（要登録。用紙はご用意ください。）と、グリーンホール501・502会議室の使用料の減額（別途条件あり）等を受けることができます。登録要件等は、区ホームページまたは男女社会参画課（電話：03-3579-2486）までお問い合わせください。

所在地・開館日時

- 所在地
区立グリーンホール7階
- 開館時間
午前9時～午後9時30分
- 開館日
月～日曜日
※但し、施設点検日・年末年始を除く

相談室



面談は予約制となります。区ホームページもご覧ください。

相談室
☎03-3579-2188

自分自身のこと・家族のこと・仕事のこと・DVのこと・・・

ひとりで悩んでいませんか？電話や面談による相談を受け付けています。女性健康支援センターと隣接配置となり、「女性のための相談窓口」として女性の様々な悩みに1フロアーで対応できるようになりました。まずは、お電話ください。秘密は厳守します。

所在地・相談時間

- 所在地
板橋区保健所5階
- 相談日時
【総合相談】
月～金曜日及び第2土曜日の午前9時～午後5時
【女性のための働き方サポートとフェミニスト相談】
第2・4・5の水曜日及び第2土曜日の午前10時～午後4時
【DV専門相談】
月曜及び木曜日の午前10時～午後5時
第2土曜日の午前10時～午後4時

植木・ふすま張り、家事援助など、ちょっとしたお手伝いであなたの暮らし応援します！！

ソーイングルーム虹

安くて丁寧なお直し・オーダー、和服から洋服ヘリフォーム等、あなただけのファッション応援します。

区民まつり、地域のイベントでも小物を販売しています。

☎ 3965-4975

独自事業

§ お問い合わせ、ご依頼は

公益社団法人

板橋区シルバー人材センター

〒173-0004 板橋区板橋 2-65-6

板橋区情報処理センター2階

☎ 3964-0871

HP検索〔板橋区シルバー人材センター〕

いろいろな仕事募集

草刈り、庭木1本からの剪定
ふすま・障子の張替、通販などで購入した家具の組み立て、毛筆あて名書き、一般事務、マンション管理・清掃、屋内外の軽作業 他

お問い合わせはお気軽に！

ANJ I

わたしたちは、親子で楽しく参加できる手作りサロンを、不定期で開催しています。作ってみたかったけど、一人ではなかなかチャレンジできない甚平やワンピースなどの衣類、あったらいいなの「布えほん」や「おもちゃ」、手形やお絵かきなどをあしらった「メモリアルグッズ」など、様々な企画で楽しくご参加いただけます。詳しくは、ホームページをご覧ください。

<http://anjikids.web.fc2.com/>



『新しいパパの教科書』は、本誌のインタビューにも登場する「NPO法人ファザーリング・ジャパン」発行の書籍です。

スクエアー・I (あい)

本棚のおすすめ本



- 『新しいパパの教科書』
NPO法人ファザーリング・ジャパン 著／学研プラス



- 『フランス父親事情』
浅野 素女 著／築地書館



- 『『できない男』から『できる男』へ』
伊藤 公雄 著／小学館

編集委員

- 有山 織絵
- 大橋 章悟
- 小川 扶季
- 野崎 浩

表紙絵・デザイン協力

- 矢木 悦子

編集後記

孫のいる世代ですが、あらためて子育ての苦勞を知り、仕事人間だったわが身の過去を反省！遅ればせながら、妻に温泉旅行でもプレゼントしたいと思っています。／今回は思いがけずこのような機会をいただき、子育てについて振り返る貴重な時間を過ごせました。インタビューなど普段できない経験もさせていただきました。／小さな子どもを育児中の母親ですが、お父さん育児のインタビューをして、夫と育児について改めて話をする機会を得るなど、とても貴重な経験をさせていただきました。／この編集に携わって、父親に次のように呼びかけようと思いました。「パパよ。がんばれ！」インタビューや編集、原稿を書くことも、わたしを活かしてくれました。

今回の「スクエアー・I (あい)」はいかがでしたか。あなたのご感想、ご意見などFAX・メールでお寄せください。お待ちしております。☺

板橋区立男女平等推進センター

スクエアー・I (あい)

<情報資料コーナー・団体交流コーナー>

所在地：〒173-0015 板橋区栄町36-1 区立グリーンホール7階

交通機関：東武東上線「大山駅」北口下車徒歩5分

都営三田線「板橋区役所前駅」下車徒歩5分

開館時間：9時～21時30分

休館日：年末年始、施設点検日（毎月末の月曜日）など

スクエアー・I (あい) のお問い合わせは

電話：03-3579-2486

FAX：03-3579-2345

Eメール：j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp

ホームページ：http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_categories/index01010002.html

