



# 育休パパの

# 過ごし方

2児のパパ(30代)

2009年、男性も子育てしやすい社会の実現に向けて育児・介護休暇法が改正されました。男性が育児休業を取りやすい環境づくりが進められる中、男性の育児休業取得率が少しずつですが上昇しています。実際に育児休業を取得したパパの一日を覗いてみました。



## 育休パパのある日の様子

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 6:30 ● 起床            | 14:00 ● 家の中をお掃除        |
| 7:30 ● 保育園の準備をしながら朝食 | 16:00 ● 上の子を迎えに保育園へ    |
| 8:30 ● 上の子を保育園に送る。   | 17:00 ● こどもたちとお風呂      |
| 10:00 ● 赤ちゃんとお散歩     | 18:00 ● 夕食             |
| 12:00 ● 昼食           | 19:00 ● 絵本を読み聞かせ、こども就寝 |
| 13:00 ● 赤ちゃんお昼寝      | 24:00 ● 就寝             |

## 育児休業を終えて

1人目は7か月、2人目は6か月間育児休業を取得しましたが、日々成長するこどもたちを間近に見ることができたのは貴重な体験でした。夜寝てくれるかな、いつハイハイするのかかななど、すべてが初めてのことで不安がありましたが、毎日夫婦でこどものことを話し合い乗り越えることができました。夫婦で育児をするのはもちろんのこと、実家や職場の方々との協力も必要になります。事前に周りに相談し、しっかり余裕をもって育児を楽しむことが大事だと思います。

保育園の送り迎えで  
パパ友が出来ました。

保育園の送りの時間はこどもとの  
おしゃべりタイム。  
癒しの時間で仕事のパワーになる。

家事・育児すべてを  
分担した二人三脚の育児で  
信頼関係が深まった。

## 先輩パピママたちの声

(厚生労働省 WLB HANDBOOK より)

子育てはハプニングの連続。  
状況判断力、瞬発力、危機管理能力、  
柔軟性を身に付けるには、  
どんな研修より効果的。

夫が育児休業中に家事・育児を  
体験しているのでその大変さを  
わかってきている。

こどもと手を繋いで  
歩いていると  
人間らしい何かを  
取り戻した気がした。



ワンポイント  
アドバイス

男性の育休は、ハードルが高く感じる人も  
いると思います。取得する期間、時期は職場や  
家族と相談し、周りの状況が整ったら是非育  
休の取得を検討してみてはいかがでしょうか？



3児のパパ(30代)



## 育休パパへのアンケート



### きっかけは

もともと子どもが好きだったことに加えて、育児に積極的に関わりたくて育休を取得しました。

### 感想

こどもの成長を間近で見ることができ、育休を取得して本当に良かったと思いました。同時に、子育ての大変さも実感し、子育てを頑張っている世のお父さんお母さんを心から尊敬しました。

### ワンポイントアドバイス

育休の取得について、悩まれる方もいるかもしれませんが、家族との絆や育児に対する理解を深めることができる貴重な機会です。取得について迷ったら、家族や職場に相談してみてもいいかもしれません。



## “さんきゅうパパプロジェクト”とは

配偶者の出産直後の男性が休暇を取得し、家族との時間を過ごすことで、父親であることを実感し、働き方や生活を振り返り、出産後の育児や家事を考える機会として欲しいとの願いで子ども家庭庁が推進しています。

さんきゅうは、産休と Thank you (ありがとう)、パパが休み(産休)を取ることで、出産後の妻に、生まれてきた我が子に感謝(Thank you)をしようという意味を込めています。



さんきゅうパパ  
プロジェクト

初めてやることは上手いかわなくて当然。  
赤ちゃんと一緒にゆっくり成長していけばいい!

育児は大変。出産を機に  
それまで漫然とやっていた  
自分の仕事を見直すことが  
出来ました。

これからパパになる人に  
伝えたいこと!

こどもは可愛いだけではないが、笑顔と日々の成長に癒され、人生の充実感を感じます。

子育てだけが育児ではない。  
奥さんを助けることも育児です。



夫婦のあり方はそれぞれ。  
話し合ってマイベストを探りましょう。

実際に育児携わることで  
父親になった実感がある。

相手への感謝を忘れず  
当たり前と偉そうに  
するのはやめましょう!