

2026(令和8)年9月

習志野市男女共同参画社会づくり情報紙

第62号

きら *Kira Kira* きら

特集 パパたちの育休ストーリー

※

5 ジェンダー平等を
実現しよう



育休は「仕事を休む期間」ではなく、「家族と向き合う時間」。

子どもの成長を間近で感じ、家事や育児の大変さを実感した5人のパパに、
育休中のリアルなエピソードや、取得して感じたこと、
これから育休を取る方へのアドバイスを伺いました。

あしたのハーモニーが響くまち 習志野市

※SDGs（17のゴールから構成。2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標。）

男性育休のリアル

5人のパパたちが語る本音

「育休を取るべき？」
「仕事と両立できる？」
そんな不安を感じている方も
多いのではないのでしょうか。
我が子の成長をともに育んだ
先輩パパの声を
をご紹介します。

取材にご協力
いただいた方々

秋山木材産業株式会社
Aさん 5人家族
子:5歳,3歳,0歳

秋山木材産業株式会社
Bさん 3人家族
子:1歳

アサダワ・ファインテック株式会社
Cさん 4人家族
子:小学生,園児

アサダワ・ファインテック株式会社
Dさん 3人家族
子:1歳8か月

株式会社ゆめがへる
Eさん 5人家族
子:6歳,4歳,
1歳9か月

育休を取ろうと思ったきっかけ

編集委員：きっかけと取得期間を教えてください。

Aさん：第1子の時は取得せず、下2人の時に2週間ずつ取りました。上の子の保育所の送迎があるけれど、妻は動けないので…と思ったことがきっかけです。

Bさん：自分の強い思いがあったというよりは、(自身の)母と妻から2週間とってほしいと言われて、という感じでした。

Cさん：妻の助けになりたいということと、私自身が職場で初めての男性育休取得者だったので、自分が取れば後の人も取りやすいのではと思ったのがきっかけです。2人とも1ヶ月ずつ取りました。

Dさん：先駆者の存在もあり、取るのが当たり前のような気持ちでした。こどもは夫婦で育てるのが当たり前なのかなと。期間は生まれてから1ヶ月半プラス、1歳になる前にもう1ヶ月で、合計2ヶ月半です。

Eさん：上2人の時は取得せず、第3子のタイミングで初めて取りました。上の子たちの心のケアが必要だと思ったことと、会社からお声がけをいただき、3ヶ月取得しました。

編集委員：取得期間の長さは充分でしたか？

Aさん：1番下の子の時は1ヶ月あればよかったかなと思います。上の子がいると、1人増えるだけでも大変なので。実際2週間の育休後、妻の母にプラス2週間来てもらいました。

Bさん：2週間のうち1週間は自分の母も来てくれたのですが、母は何をするにも動きが早く、必要なもの・不要なものの分別もつくるので勉強になりました。今思うと、自分の取得期間と被らないよう、ずらして来てもらった方が良かったかもしれません。

育児のリアル

編集委員：育休中に大変だったことは？

Eさん：日々の三食の献立を考える大変さがわかりました。あとは、3ヶ月集中して家の事だけをやるといことで、タイムスケジュールを組むのが少し大変でした。

Aさん：保育所の支度です。家事は普段からやっていたのですが、送迎はしていなかったの。何をどこに置くのかなど、妻がこどもにしっかり教えておいてくれたので助かりました。

Bさん：夜泣きです。もともと規則正しい生活だったので、自分のルーティンが崩れることが一番きつかったです。2時間おきにミルクをあげなければならぬので、妻と交替でやっていました。

Cさん：大変だったのは、やはりルーティンが崩れることですね。睡眠時間を削られるのがこんなにきついのかと妻も思っていたでしょうし。1人目はどうしても何をして良いかわからない部分があり、お互い探り探りやっていました。

Dさん：みなさんと同意です。また、うちは母乳哺育でしたが、妻ばかり起きてもらうのも気が引けるので、結局は2人で起きていました。人を育てるという初めての経験の中、何に関しても戸惑いはありましたが、今は調べれば何でもわかる時代なので。トライアンドエラーで、自分のこどもに合ったやり方を選びました。

編集委員：取得前後の不安はありましたか？

Eさん：特になかったです。研修動画のようなものがあり、職場復帰の前に事前学習もできたので。

Bさん：2週間だと、実数でいうと10日くらいなので、そこまで不安ということもなかったです。

Dさん：育休中は仕事のスキルが上がらないのではという不安はありましたが、空き時間で資格の勉強もできたので、結果論ですが問題なかったです。スムーズに復帰できる環境も整っていました。

家族と過ごす時間がくれたもの

編集委員：育休を通じて、パートナーとの関係に変化はありましたか？

Eさん：特に変化はありませんが、今までより話すようになったかなと思います。

Dさん：良くも悪くも、こどもが最優先になりました。例えば結婚記念日を祝うとか、そういったことは遠のいて、こども第一に日々が過ぎていくような。

編集委員：苦労を共有できたと感じたことは？

Aさん：育休中は2週間仕事が休みだから色々できますが、仕事をしながら送り迎えして、洗濯して、ご飯作って…となると、やっぱり大変だなと思いました。

Cさん：苦労を共有できたと思えるのは、もう少し後なのかもしれません。あの時一緒にやってよかったねと言える時が、これから来るのかなと。

編集委員：育休を取得してよかったことは？

Dさん：こどもの成長を常に見られたことです。産まれたてと1歳になる前とではもう劇的に様子が変わってくるので、2回目の育休では「大変」よりも「楽しい」思い出の方が記憶に残っています。

Eさん：妻と下の子が家にいる機会に、上の子たちを公園に連れて行ったり、今まで取れなかったような濃密な時間を作れたのが良かったです。

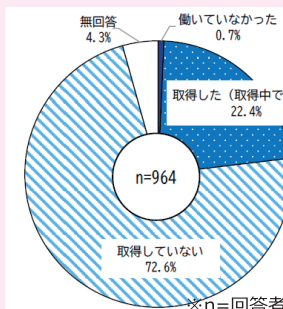


取材対象者5名
※うち1名はリモート参加

〇育児休業制度の利用状況

育児休業の取得状況（父親）

未取得 約7割



令和6年度第1回子ども・子育て会議資料（令和6年8月）及び
令和元年度第2回子ども・子育て会議資料（令和元年8月）より抜粋

習志野市内の調査結果において、育児休業を「**取得していない**」父親が**72.6%**で最も多く、次いで「取得した（取得中である）」父親が22.4%でした。令和元年の取得していない割合86.9%と比較すると、取得率は**改善傾向にあるものの、未だ低い水準にとどまっています。**

これから育休を取るパパへ

編集委員：最後に、これから育休を取られる方へのアドバイスをお願いします。

Aさん：必ず取って欲しいということと、料理はできておいた方が良いでしょう。家事全般はかじっておかないと。こどもの扱いは、学びながらが良いと思います。親もこどもと一緒に成長していくので。

Bさん：家事ができないと、育休を取っても何をしたら良いかわからず足手まといになるだけなので、やはりできた方が良いでしょう。こどもが産まれて、育休を取った夫もこどものようでは、かえって妻のストレスを増やしてしまいますので。

Cさん：私からは、テクノロジーに頼れるところは頼れ、です。掃除ロボットやウォーターサーバーを買いましたが、ミルクを作る時にすごく楽でした。あとは、完璧を求めないというのが一番だと思います。第1子の時は、ミルクを飲ませた時間なんかも全部記録していましたが、結局途中でやめましたし、正直意味があったのかなと思います。

Dさん：自分の時間はなくなって全部育児の時間になるので、自分が何かをやりたいという感情は置いておいて、いかに効率良く物事を進めるかが大事だと感じました。

Eさん：普段仕事をしている時にどれだけ不規則な生活をしていたのか実感したので、やはり規則正しい生活は大事だなと思いました。

編集委員：大変なことはあってもそれ以上に、育休は家族と過ごすかけがえのない時間になるということが伝わってきました。
皆さん、ありがとうございました。

情報コーナー

パパにもおすすめ

困ったときは、一人で抱え込まないで。

子育て中は、不安や悩みで「誰か助けて」と思うことがあります。情報を探す時間や心の余裕もなく、「どこに相談したらいいかわからない」という時は、まずは**子ども家庭センター**へご相談ください。

習志野市子ども家庭センター ☎047-453-7322
(習志野市役所 2 階 子ども家庭課)

【夜間の急な体調不良】

■子ども急病電話相談「#8000」

【子育て情報サイト】

■ならしのごそだてスタイル

こども・若者や子育ての情報を、ライフステージ別に簡単に探せます。



▲サイトはこちら

事業所の皆さまへ

男女共同参画推進事業所の表彰・認定・登録制度

見たこと
ありますか?



多様な個性や価値観を尊重し、潜在能力を最大限に引き出して一人ひとりが働きやすい環境づくりに貢献している事業所に対する表彰・認定・登録制度があります。

認定

・えるぼし/プラチナえるぼし
・くるみん/トライくるみん/プラチナくるみん

登録

・トモニン
・“社員いきいき！元気な会社”宣言企業

表彰

・千葉県男女共同参画・多様性社会推進事業所表彰



詳細は HP をご確認ください。

編集委員のおすすめ図書

『愛するということ』



著者：エーリッヒ・フロム

訳者：鈴木 晶

紀伊國屋書店（発行 2020 年）

「愛とは自然に湧き出る感情ではなく、学ぶことのできる技術である」とフロムは説きます。愛とは、相手の生命と成長を積極的に気かけ尊重すること。そのためには、自分自身の人生を豊かに生き、人格を育み続けることも大切だといいます。親子や家族の関係では愛は自然なものと思われがちですが、このひとは「自分は愛をどう捉えていたのだろう」と考えるきっかけを与えてくれます。時代背景を反映した記述もありますが、愛とは何かを見つめ直す一冊として、今も読み継がれています。

※上記の図書は市内図書館で貸し出しています。
お近くの図書館に取り寄せることもできます。

バックナンバーはこちらから

右記 QR コードより、きらきらのバックナンバーをご覧いただけます。

記事等に関するアンケートも実施しておりますので、皆さんの率直なご意見・ご感想をお聞かせください。



きらきら★キーワード

「アンコンシャス・バイアス」

「男性は育児に向かない」「若手は責任ある仕事ができない」「きっとこの子は運動が好き」など、年齢や性別によって、決めつけてしまうことはありませんか？

自分自身では気付いていない過去の経験や周囲の環境から、無意識のうちに持つ「偏ったものの見方」や「思い込み」を、「アンコンシャス・バイアス」といいます。誰にでも存在し、日常の言動や判断に自然と現れます。

自覚がないため、悪気なく相手を傷つけたり、職場で不公平な評価を生んだりする点が問題視されています。完全に無くすことは難しいため、まずは「自分にも偏見がある」と自覚し、客観的に自分の言動を見つめ直すことが大切です。

日頃の思い込みに気付いたら、ぜひ数えてみましょう。

◆男女共同参画コラム◆

「名もなき家事」

日々やっている事をザッと書き出すと30を超えました。ゴミ袋の補充、ティッシュの詰め替え…時間にすれば僅かですが、こうした些細な作業で日常はまわっています。一つひとつは軽微ですが、誰かが気付いて動かなければ暮らしの歯車はたちまち止まってしまいます。

毎日この「見えない気配り」を黙々と積み重ねることで、皆の暮らしが回り、安心して過ごせます。本当にいつもお疲れさまです。その小さな優しさに、心からの拍手を。

女性の生き方相談

*無料 *要予約 *秘密厳守 *市内在住・在勤・在学者対象

◎夫婦のこと ◎家族のこと ◎人間関係のこと ◎自分自身の生き方について ◎これはDV? (ドメスティック・バイオレンス) …など 初めての方も安心してご相談ください。

<面接相談> 女性の専門相談員があなたと一緒に考えます。

日時：第 1・第 3 金曜（夜間相談）

午後 1 時 30 分～4 時 15 分・午後 5 時 30～8 時 15 分

第 2・第 4 火曜、第 3 水曜

午前 9 時～11 時 45 分・午後 1 時～4 時 45 分

相談時間：1 回 45 分

予約専用番号：070-1594-9399

きらきら編集委員募集中！

「きらきら」は、市と市民ボランティアの編集委員が協働で発行しています。

編集会議は平日の月 1 回で、オンラインによるリモート参加も可能です。ご見学いただくこともできますので、ご興味がある方は多様性社会推進課までご連絡ください。

発行年月
編集・発行

習志野市男女共同参画社会づくり情報紙

きらきら Kira Kira

所在地
TEL
FAX

2026 (令和8) 年9月

習志野市多様性社会推進課

きらきら編集委員会 (市民ボランティア 6 名)

〒275-8601 習志野市鷺沼 2-1-1

047 (451) 1151 (代表)

047 (453) 5578