

ひとひと  
女と男の情報紙 ビギン

# Begin

2018  
第19号

はじめよう!



## ■ 特集：男性の家事育児のススメ～カジダン・イクメンになろう～

■ いるまイクボス共同宣言

■ 市内のイクボス・イクメン紹介

■ セミナー報告

■ 編集後記

# 特集

## 男性の家事育児のススメ

～カジダン・イクメンになろう～

memo  
カジダン：家事に積極的に取り組む男性  
イクメン：子育てを積極的にいき、自らも成長しようとする男性

最近「カジダン」や「イクメン」という言葉を聞く機会が多くなりました。女性からも家事育児のできる男性は「頼りになる！」と好印象です。あなたもカジダン・イクメンになってパートナーや家族ともっと笑顔が増える毎日をご過ごしませんか？今号は、カジダン・イクメンになる方法をお伝えします。

Q. 頑張っていることはなんですか？

子どもが早く寝られるように、妻に言われなくても皿洗い！

子どもが物を壊しても心を無にするよう努める！

家族みんなで食べた後、お風呂に入って会話の時間をつくってます。

休日は積極的に子どもと遊び、そして妻を休ませてます。

できるだけ怒らないように、おおらかな気持ちで頑張っています。

Q. どんなことをしていますか？

保育園や習い事の送り迎え。子どものアッシーくんです。

仕事をやりくりしてPTAや学校行事に出席しています。

週末の掃除・洗濯・布団干しは僕の仕事。

掃除、ゴミ出しが主で、週末は朝食を作ることもあります。

子どもと寝るので絵本を読んでいます。

子どもとお風呂に入ってスキンシップを図る！

まずは、子育て中のパパの声を集めました

Q. どんな意識の変化がありましたか？

専業主婦でもキャリア主婦でも、分業をできるところからすべきと思いました。

心が広がって相手の意見を聞くようになりました。

親や妻のありがたみが分かった！

子育てを任せっきりにしないで、できるだけ一緒に育てたいと思いました。

育児の大変さを実感！同僚が育児で休んだり、飲み会に参加できないことが理解できました。

他の家の子どもにも興味を持つようになりました。

Q. 家事育児をする中で発見したことは？

子どもに癒されてる自分がいました！

育児にかかわったら子どもがなついてくれました。

日常での楽しい瞬間が何倍も増えました。

子どもの目線や考え方が新鮮で驚きます。

早く帰宅して家族と過ごすようになりました。

子どもの成長も、妻の大変さも気付くようになった。

子育て中のパパの声を集めました。子どもについている男性にアンケートをとり、家事育児についてどんなことを行っているのか、頑張っていること、意識の変化などを聞きました。

Q. 妻には言えない家事育児に関する本音を教えてください。

なかにはこんな本音も…

忙しくて身体がキツイ。仕事との両立が大変！

子どものワガママにイライラ。そんなときは妻にまかせてスーッとその場からいなくなる。

帰りが遅いから文句は言えないけど、子どもを寝かしつける時間をもっと早くしたい。

妻のダメ出しが厳しい(泣)。日中仕事してきたことはカウントされていないような…。

衛生面や食品添加物、甘い物に敏感すぎる。もっとおおらかでもいいのでは？

やりすぎるとなんでもできると思われてしまって、もはや手を抜けない…。

俺にもやさしくして…。

たまに自分だけの時間が欲しい…。

【番外編】とても感謝しているので、妻に言えないことは無いです！

頑張っているけど認めて貰えない本音や、育児は夫婦で取り組むものだからもっとパパ頑張って！と言いたくなるものもありますが、家事育児にできるだけ取り組んでいる男性が多くいることが分かります。積極的に子どもと過ごすことを大事にする一方で、その間、妻が買い物に行けたり休めるようにする、というとても素敵なパパの意見もありました。

つぎに、

家事や育児には、どんなものがあるか考えてみましょう

カジダン・イクメンになるには、家事育児にはどんなものがあるのか知るのも大切です。現在、夫婦ではどんな家事育児をしていて、どのように分担していますか？夫婦一緒にチェックしてみましょう。

夫	妻	夫	妻	夫	妻
	食事をつくる		部屋の掃除をする		家計を管理する
	離乳食を食べさせる		トイレ掃除をする		買い出しに行く
	子どもと食事する		風呂掃除をする		郵便物をチェックする
	食器を洗う		庭・ベランダの掃除をする		町会や理事会に出席する
	食べ残しを処理する		雨戸の開け閉めをする		保護者会に出席する
	洗濯をする		子どもの出かける準備をする		車を運転する
	洗濯ものをたたむ		保育園に送る		電球を替える
	子どもの爪を切る		保育園に迎えに行く		ミルク・麦茶をつくる
	子どもの歯を磨く		習い事の送迎をする		学校の用意をする
	おむつを替える		子どもの宿題をみる		連絡帳を確認する
	子どもを着替えさせる		子どもを病院に連れていく		子どもを風呂に入れる
	子どもと遊ぶ		子どもに薬を塗る・飲ませる		子どもを寝かしつける
	ゴミを出す		ペット・植物の世話をする		夜泣きに対応する



## ママの声もちょっとだけ紹介

### Q. 夫に期待することは？

たまには食事の支度をしてくれたらなあ…

もっと子ども優先の行動を！

いたわりの言葉かけて大切よね。

身の回りのことは自分でやってほしいな。

うちはもう充分。よくやってくれて感謝。

## それでは、パパは何から始めたらいいのかな？

夫の家事育児に何を期待しますか、の問いに「なんでもいいから手伝って」「なんでもいいので積極的に参加して」という女性からの声が目立ちました。「なんでもいい」が難しいという男性の声が聞こえてきそうですね。具体的にはトイレやお風呂の掃除が始めやすいですが、まずは、コミュニケーションをたくさんとることをおすすめします。平成27年の市民意識調査において「男性が家事育児等に積極的に参加していくには、どのようなことが必要だと思いますか」との問いに一番多くのポイントを獲得したのが『夫婦や家族間でのコミュニケーションを積極的に行う』という項目でした。コミュニケーションを密に取っていればお互いに何が必要なのか会話の中からも自然と掴むことができますし、手順の確認も簡単です。是非前頁の一覧表もコミュニケーションのツールにしてください。

そして大事なのが、「合格点は低くすること！」最初から上手くは出来ません。初めから完璧を求めず、女性もまた、あたたかく見守ってください。相手を思いやってお互いに気持ちよく取り組みましょう。

### ちょっとイベント

#### 初心者パパ向け

まずは自分のこと！そして前頁の一覧表で気軽に始められそうなものを選んでください。自分の生活動線を考えて、「ついで」で出来るものからトライすると、無理なくできるようになります。

#### ちょっとやってるパパ向け

既に色々取り組まれているのでステップアップを！「次に使うときのための用意」やひとつのことを1から10まで（例えばゴミの日の確認・まとめる・次の袋をセット・ゴミ出し）を意識して取り組みましょう。

#### ママ向け

家事育児にノータッチのパパは察してはくれません。具体的に希望を伝えましょう。「コレやって」より「コレかコレのどっちかやってくれる？」と伝えると、選択肢ができて引き受けてもらいやすくなります。

## 家事育児がもたらすメリット 〜家事育児やってやっぱり素晴らしい〜

カジダン・イクメンになったあかつきには、どんなメリットがあるのでしょうか。アンケートでは、家事育児をする中で得られたことや良かったことを聞きました。男女ともに、回答の多くは次の4つの特徴にまとめられました。

### ① 子どもの成長を間近で見られる

これこそが一番のご褒美！間近で見られるのはやはり育児に携わったから。夫婦一緒に子育てすることで、その喜びを分かち合えるのも嬉しいですね。

### ② 自分も成長できる

心が広くなった、我慢を覚えた、守るものが出来て強くなったなどの内面の変化や、これまで挑戦しなかった裁縫が出来るようになった、色々なことが手早く出来るようになった、という技術的な進歩など、家事育児をすることで自分の成長を感じた方も多くいました。

### ③ 夫婦・人間関係を

改善・構築できる

妻の機嫌が良くなった、また、親の気持ちに分かるようになり、親への愛情が増したという回答が目立ちました。不仲だった自分の兄弟との会話が生まれ絆が深まるなど、兄弟仲が改善した例もありました。ほかに、PTAやパパ友・ママ友といった新たな繋がりを得た人もいます。

### ④ 時間の使い方がうまくなる

家事育児で忙しい一方、規則正しい生活が送れるようになったり、早く帰宅する、休日に有意義な過ごし方をするようになったという変化が見られました。限られた時間をうまく使えるようマネジメントする力がつくようです。

この他にも、産後すぐに夫が家事育児に参加することで夫婦愛が長続きするというデータもあります。これは是非前向きに取り組みたいですね。コミュニケーションを

大切にして素敵なカジダン・イクメンになったなら、

そこにはますます輝く日々が

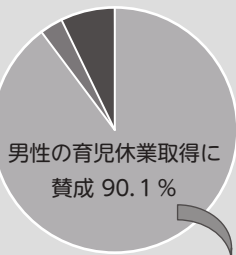
待っているはずですよ。

そうは言っても…

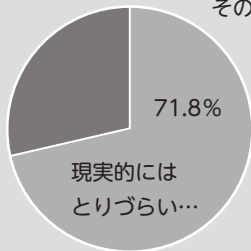
## パパの努力だけでは厳しいのです

イクメンとして頑張っているパパもたくさんいます。しかし、「家族とコミュニケーションをとる時間がない」「家事育児との両立に追われ、今の働き方のままでは体がもたない」「早く帰宅すれば昇進や収入に悪影響を及ぼすかもしれない」…。カジダン・イクメンになりたい（なってほしい）という理想はあっても現実には厳しいのが現状です。

例えば左のグラフ。男性の育児休業取得は9割以上が賛成ですが、そのうち7割もの人が「現実的にはとりづらい」と考えています。また、内閣府の平成29年版男女共同参画白書では民間企業で働く男性の育児休業取得率はわずか2.65%という数字が報告されています。理想と現実のギャップを埋めるためには、一人一人の意識改革に加え、企業風土や社会のあり方を変えていく必要があります。



そのうちの、



※平成27年度年入間市男女共同参画社会に向けての市民意識調査より

## 求ム！イクボス！！

今、『イクボス』という存在が注目されています。イクボスとは部下と自らのワーク・ライフ・バランスを考え、育児や介護をしている部下が仕事と生活の両立できる職場をマネジメントする上司をいいます。

イクボスの存在によって、男性も女性もキャリアを捨てずに働くことができます。企業にとっても新たな人材の確保や教育に時間・経費を割く必要がなく、戦力の維持が望めます。「働き方改革」という言葉を耳にすることが増えました。働く仕組みを変えずには、男性の家事育児への長期的な参加も女性の就労の継続も見込めません。その改革を行う上でイクボスは大変重要なキーマンなのです。

# 入間市長がイクボス宣言！

平成29年10月15日に行われた男女共同参画セミナーにおいて参加者が見守る中で、入間市長が市内企業・団体とともに、『イクボス共同宣言』を行いました。

市長自らが入間市役所のイクボスとなってイクボスの考え方を広めることにより、働く人が安心して子育てや介護ができる職場環境を整備していきます。



## 入間市役所 イクボス宣言

私は、市役所のリーダーとして、働きやすい組織にするため、職員のワーク・ライフ・バランスとキャリア形成を応援し、自らも仕事と私生活を楽しむ「イクボス」となることを宣言します。

- 1 仕事と子育て・介護等が両立できる職場環境をつくりまします。
- 2 事務事業の取捨選択や見直し・改善により業務の最適化に取り組みます。
- 3 自らが率先して仕事と私生活を両立するワーク・ライフ・バランスを実践し、仕事と私生活を楽しみます。



平成29年10月15日

入間市長

田中 龍夫

## 市内のイクボス・イクメン紹介♪

田中市長と共にイクボス共同宣言を行った6社・3団体、更に同年10月中にイクボス宣言に手を挙げて頂いた1社より、

ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組む、各社自慢のイクボス・イクメンをご紹介します。(順不同)

### イクボス



#### 入間市商工会 会長 齊藤正明 氏

地域の小規模・中小企業の皆さんを応援し、地域経済の発展と事業者さんの経営の改善を総合的に推進しています。

若手職員もベテラン職員も、家庭生活を大事にしなが仕事に趣味に頑張れるよう、有給休暇等の活用・「ノー残業デー」や「長期休暇の取得」といった職場全体でのリフレッシュ・繁忙期の仕事のシェアなど、環境整備の活動をしていくと共に、個人としてもスポーツを通して健康管理を実践したいと考えています。

### イクボス



#### カネパッケージ株式会社 常務取締役 高村賢二 氏

国内事業の責任者として、多くの部下を統括して業務を推進しています。

当社の経営ビジョンのもと、全従業員が、明るく、楽しく、健康で仕事ができる環境を整える為に、昨年8月に新社屋を建設しました。また、家庭と仕事の両立を図り、生き生きと仕事ができるよう、子育てする従業員が育児参加できるよう業務をマネジメントするとともに、もっと女性が活躍できる企業風土の醸成をめざして、更なる発展を目指していきます。

### イクメン



#### 株式会社奥井組 営業本部 戸澤昌道 氏

新規・固定顧客に対する営業アプローチを業務としています。

「育児と家事は分担制」これが夫婦のルールです。共働きの中、朝食

の準備・子どもの送り迎えは私の担当です。私と妻、小・中学生の子どもと5人暮らし。仕事柄休日出勤もあり、年々子どもと一緒に過ごせる時間が減少しましたが、この分担制により子どもとの貴重な時間を共有し、日々の成長を夫婦共観察できる事が、掛け替えのない幸せとなっています。『子どもは両親の分身』と言います。今後も襟を正し、良き子どもの手本となるよう、仕事に家庭に精進していきたいと思ひます。家事分担は50:50ではありませんが、少しでも実践することで家族の絆が深まると思ひます。余談ですが、イクボス宣言後、風呂・玄関掃除が増え、分担割合が増えたことは言うまでもありません。『夫婦分担制万歳!』

### イクボス



#### 武蔵野銀行 入間支店 次長 鈴木貴也 氏

次席者として支店長の補佐・営業の統括・支店全体の人事や事務の管理業務全般を行っています。

当行では昨年1月、頭取はじめ全支店長がイクボス宣言をし、6月には次世代法に基づく「プラチナくるみん」を取得しました。行内全体にイクボス精神の浸透が進んでおり、ワークライフバランス推進の一環として、男性の育児休暇取得率が高まっています。そのような中、妻が二人目の出産を迎え、私も1週間休暇を取得して妻の入院中は長女の育児(炊事洗濯等の家事、保育園送迎、買い物等)を行いました。私の休暇が終了した後も、職場の理解と配慮のもと、1か月にわたり、育児のため定時出勤・退行することができました。これからも自分自身が積極的に育児に参加するとともに、支店の皆さんにも育児休暇の取得を推奨する等、イクメン風土づくりに努めていきたいと思ひます。





### 社会福祉法人入間市社会福祉協議会 総務担当副参事 根岸俊行 氏

私は、人事、給与、労務管理などの業務を行っています。

当会はいまイクボス共同宣言に賛同し、管理職全員がイクボス宣言を行いました。職員の約7割が女性であり、職場内での女性の社会進出は進んでいますが、「ウチの男性職員は家庭進出しているのだろうか」と考えたとき、ワーク・ライフ・バランスの推進は欠かせません。時間を有効に活用する意識の高揚を図ることにより、事務改善・効率化を進め、労働時間の管理と休暇取得の促進、育児・介護等の支援制度を活用する職員を応援し、すべての職員が笑顔で、夢や希望に満ちた豊かな生活が送れるように取り組んでいきます。



### 株式会社安川電機 入間事業所 執行役員 モーションコントロール事業部長 熊谷彰 氏

現在、入間事業所の中に、当社の生産を革新させ、新しいビジネスを発信するコンセプトを目指した新工場の建設を進めています。

この新工場では、ものづくりの生産性を高め、人の力をなるべく軽減し、働きやすい環境を生み出す事を考えています。お年寄りや女性、誰もが簡単にロボットを使えるようにし、人とロボットが協調して働く最先端の職場環境を創出します。今秋には新しい装置も立ち上がり、本格生産を始めます。また、ダイバーシティへの取り組みとして、女性社員向けのキャリア研修や在宅勤務等々の、女性が働きやすい制度の導入も実施しています。



### 入間ガス株式会社 小売事業グループ営業開発チーム 中野義基 氏

私は都市ガス提案を行うなどの営業をしています。

長男が誕生し、できる限り積極的に育児に参加しようと思い日々葛藤を続けています。おむつ替えやお風呂、寝かしつけなどは極力行うようにして、休日は息子と2人で過ごす事もあります。子どもとの時間は貴重で大切に思う一方、毎日の事を考えると妻には頭が下がります。育児をし、変わったことは無い気がしていますが、周囲からは私の仕事への取り組み方や話し方などに良い方に変化があったと言われるようになりました。両親への感謝の思いとともに、会社の理解を得ながら仕事と育児を両立できるよう、妻と一緒に頑張ります。



### 社会福祉法人杏樹会 特別養護老人ホーム杏樹苑爽風館 山下晃一 氏

私はショートステイのご利用者様のケアを担当しています。

息子が産まれてから、職場の協力を得て妻と共に育児をしてきました。着替え、児童館に行く、一緒に入浴するなど、私に出来ることも時間も限られています。その中で妻の負担を減らし、息子とどう過ごせるかを考え育児をしてきました。慣れない育児に悪戦苦闘していますが、日に日に成長する息子を見て、とても嬉しく感じます。私に助言をくれる両親、いつも助けてくれる職場の同僚、そして私と息子を支えてくれる妻に感謝をしながら、今後も育児に参加したいと思っています。



### 協同特殊鋼線株式会社 生産部生産四課 内藤将和 氏

社内基幹システムの管理、社内設備管理、副資材の受発注等に関する業務に携わっています。

結婚13年目にして待望の子どもが生まれました。友達のパパ&ママぶりを見ていたためか、順調に育児ができています。平日は食事や入浴、一緒に遊んだり、出来るだけ子どもとの時間を作っています。休日には自分が子どもを見て、妻にリフレッシュしてもらっています。子どもに教える時は、自分がやって真似をさせ、出来たら思いっきり褒める。出来ることが一つひとつ増えていくのを見守れるのが幸せです。職場でも同様に、先頭にたって実践し、背中を見せる。出来た時は一緒に喜びを分かち合える、そんな上司になれるよう、頑張っていきたいと思っています。



### 株式会社テラダイ 鑄造係 柳川陽介 氏

私は入社以来、主にダイカスト製品の製造に携わっています。

子どもが産まれてから、独身時代とは異なり、自分のペースで生活することが難しいということを知りました。そのため、子育てを妻に任せきりにするのではなく、お互いに気遣いながら、自分が行えることは進んで取り組んでいます。仕事面でも同様のことが言えます。会社内でも子育て中の方が多く在籍していますが、やはり急な病気やケガなどの対応で困っている時は、互いにフォローし合いながら業務に取り組みます。そして子育てしながらも、永く仕事を続けられる環境づくりに貢献したいと考えます。



入間市マスコットキャラクター  
いるティー

イクボスやイクメンがたくさん生まれると、職場が、ひいては社会が働きやすく、生活しやすく変わっていきます。誰もが柔軟な働き方ができ、能力を發揮できるような仕組みや風土が作られていくことが期待されています。入間市はイクボス・イクメン・カジダンを応援しています！

# 市からのお知らせ

「平成29年度男女共同参画  
セミナー公開講演会」  
を開催しました。



NPO法人ファザーリングジャパン  
ファウンダー／代表理事  
安藤哲也 氏

平成29年10月15日、産業文化センターにてNPO法人ファザーリングジャパンファウンダー／代表理事の安藤哲也氏による講演会を開催し、120人を超える市民や企業の方が参加されました。「わくわく子育てパパの定番です〜仕事と育児のハッピーバランス〜」をテーマに、イクメンになるコツや仕事と育児を両立させる方法、イクボスの必要性についてお話し頂きました。

「笑っている父親と笑っているイクボスが社会を変える!」と語る安藤氏の講演には、父親だけでなく、母親も子どもも職場の仲間も、みんなが笑顔になれるヒントが沢山詰まっていました。



男女共同参画推進センター  
**女性のための相談事業の紹介**

悩みごと電話相談	毎週水曜日
午前10時～正午・午後1時～3時 ※相談時間1人30分	
<b>TEL: 04-2964-2545</b> (相談員直通)	
悩みごと面接相談 (予約制)	毎週月曜日
午前10時～正午・午後1時～3時 ※相談時間1人60分	
<b>TEL: 04-2964-2561</b> (専用)	
法律相談 (予約制)	毎月第3水曜日
午後1時15分～4時45分 ※相談時間1人30分	
<b>TEL: 04-2964-2561</b> (専用)	

## 編集後記

わたしたちが  
編集協力員です

大島 光恵  
原田 寛子  
宮崎 房枝  
諸井 和江

・昨年10月に行われた「イクボス宣言」に立ち会いました。賛同する企業・団体が増え、イクボスが増えて、仕事と生活が両立できる働きやすい職場がふえることを期待しつつ見守っていこうと思います。

・とても身近なテーマで、自分の生活と重ね合わせることばかりでした。どちらかひとりがんばる、ではなく、コミュニケーションを大切に、夫婦で成長できたら…と思います。

・働き方改革という言葉が注目されるようになってきました。それと共にワーク・ライフ・バランスの重要性が認識されていけば良いと思っています。

・男女共同参画に取り組み始めてから何年経ったのか、未だに光を見ずにいる自分が。男が女がではなく、お互い良い関係が保っていければと思っています。

## あなたの声

お聞かせください

女と男の情報紙は、男女が共に輝き、いきいきと暮らしていくために参考となる情報をお伝えします。楽しい紙面作りには皆さんのご意見やご感想が必要です。

編集協力員としてご協力いただける方、お待ちしております。

## 女と男の情報紙編集会議

企画・編集

発行

入間市市民生活部人権推進課  
[男女共同参画推進センター]  
〒358-0003 入間市豊岡4-2-2  
TEL 04-2964-2536  
FAX 04-2964-2539  
メールアドレス danjyo@ictv.ne.jp  
ホームページアドレス <http://irumadanjyo.seesaa.net/>

発行日

平成30年 3月

イラスト

原田寛子

※入間市女と男の情報紙「Beginはじめよう!」は第4次いるま男女共同参画プランに基づいて発行されています。

(有料広告欄)

おい さ き えん  
**善老茶樹園**

■武蔵藤沢店■

〒358-0012 埼玉県入間市東藤沢3-13-8  
TEL/FAX 04-2964-7798

■西武グリーンヒル店■

〒358-0011 埼玉県入間市下藤沢1316-5  
TEL/FAX 04-2966-3312