

▼Aさんの休暇前・休暇中・職場復帰後のタイムスケジュール

時刻	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
休暇前	就寝						起床 朝食	出社	仕事											帰宅 夕食	家事 入浴	就寝			
休暇中	就寝						起床 朝食	妻入院中は病院に滞在 妻退院後手続き	子と妻の世話 子と妻の世話											夕食	入浴	就寝			
職場 復帰後	就寝						起床 朝食	子と 入浴	出社	仕事											帰宅 夕食	家事	就寝		



その間は妻にはゆっくり自分の時間を過ごしてもらおうと思いました。また、普段から子育てに携わっていると、反対に自分がちよっと息抜きしたいときには、そう言いやすいですね。子育てをしているとお互いに自分の時間が取りづらくなってしまうので、そのバランスを

「初めての子どもなのでいろいろ心配ですね。けれど、土日に子どもと自転車で行く公園に行くんですが、そこで他の子ども達と遊ぶのを見てみると、子どもなりにいろいろ考えて行動しているのがわかるようになりました。今では見守りながらも好きに行動させる、という風になりましたね。それは仕事にも影響していて、同じプロジェクトに携わるスタッフ

育児に積極的に携わることで、ご自身の中になにか変化はありましたか？

自治体の施設や講座をうまく利用することも、子育て中のストレスを軽減させるひとつのコツかもしれません。

うまく取る必要もあると思います。あと、エセナおたでは保育付きのいろいろな講座に参加することができるのですが、ほんの2時間でも子どもから離れて大人同士で会話するだけで、気持ちが楽になることもありました。」

エセナの本棚から

「男コピーライター、育休をとる」

著者：魚返洋平 出版社：大和書房 (2019/1/27)

- 【内容】
- 第1章 育休を開業しよう
 - 第2章 おっぱい、ウンチ、そして育休
 - 第3章 育休への道
 - 第4章 乳母車で街へ出る
 - 第5章 わが家の保活体験記
 - 第6章 5つの育休Q&A
 - 第7章 育休の終わり、すべての始まり
 - 第8章 「イクメン」にはうんざりだけど
 - 第9章 育休から戻って見たら(前篇)
 - 第10章 育休から戻って見たら(後篇)
 - 第11章 隠れ子ども嫌い
 - 第12章 続・わが家の保活体験記
 - 第13章 デイアンドハーフの育児休暇



仕事や自身の成長にもよい影響があると考ええると、男性も仕事の合間に子育てに楽しく携われるよう、工夫したいなと思えてくるのではないのでしょうか。

にも、最初から答えを渡さず、自分で考えてもらってそれを見守るようになりました。そのほうが本人の成長にいいです。そういう意味では私も子どもに「育ててもらっているのかもしれない」。今のところ、2人目の予定はないのですが、もしできたら、今度は思い切って1ヶ月くらいの育児休業を取ってみたいと思います。」

★エセナおたではパパ向け講座や女性の再チャレンジ講座等を実施しています。詳しくは8ページ「エセナおたからのお知らせ」をご覧ください。

★子どもに大人気！交通公園★

区内にはミニ信号機やミニ踏切が設置された公園が5か所あり、楽しく交通ルールを学べる場として子どもたちに人気です。

【区内の交通公園】

- ① 萩中公園(萩中3-25-26)
- ② 入新井西公園(大森北4-27-3)
- ③ 森ヶ崎公園(大森南4-9-3)
- ④ 東調布公園(南雪谷5-12-1)
- ⑤ 大森西交通公園(大森西3-4-19)

