人気連載

びんまる × 福山市産業振興課

実録! これでいいのだ イク男さん 奮闘記 vol.10

愛する子どもと愛するママのために育児を積極的に行う男。それがイク男!
仕事と家庭を両立できるナイスガイ!
忙しさで時間をつくれないという弱気なパパ達に子育ての楽しみ方をお見せします。

育児も家事も2人で協力してするもの。育休中だけでなく、普段からの習慣化が大切です。

Q 育児休業中、大変だったことは?

昼夜問わずの授乳(ミルクの作成)やおむつ交換のため、睡眠時間が少なかったことです。夜しっかり寝れなかった時には、子どもと一緒に昼寝をしていました。ウォーターサーバーを使うと、いつでもお湯がすぐに用意できて助かったのでオススメです!

Q 育児休業を取得して良かったことは?

初めての子どもで、育児も全て初めて。すること、知ることが全て新鮮でした。もちろん、その分大変なこともたくさんありましたが…。特に一番うれしかったのは、げっぷをさせてあげられたことです。

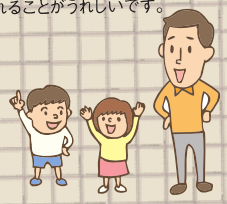
イク男さんの1日

Schedule

6:00	起床
8:00	朝食・哺乳ビンの洗浄など
9:00	家事・洗濯・掃除
11:00	買い出しなど
13:00	昼食
14:00	子どもの世話・昼寝
18:00	夕食
19:00	子どもの世話
21:00	入浴
22:00	就寝
2~3時間おき	ミルクの作成

POINT **子ども目線になって話を聞く**

日々の出来事など、いろいろなことを話してくれるので、自分もどんな小さいことであっても、しっかり話を聞くようにしています。話し方一つにも成長を感じられることがうれしいです。



おすすめおでかけスポット

みつばちランド

福山市神辺町川北1533
フレスポ神辺モール啓文社2階

巨大エア遊具や新幹線、トランポリンやメダルゲームなど、楽しい遊びがたくさん詰まったワクワクの室内遊園地。フードメニューも充実しており、お弁当の持ち込みも可能です。

今回のイク男さんは

長男の産前1週間前から、1カ月間取得

イク男さん Profile

福山ゴム工業株式会社
Name: 石原 有起さん(28歳)
妻・長男(4歳)・次男(2歳)

会社の担当者からメッセージ

私たちの会社では、育休取得だけでなく、さまざまな面で働きやすい職場環境づくりを進めています。会社としては仕事と家庭の両立を全力でバックアップしたいと思っていますし、育休取得できない原因があるのであれば、積極的に取得できるよう対処していきたいと思っています。

イク男さんの 育児休業を取ろうと思ったきっかけ

当時の上長からの勧めがあり、取得をしました。1週間取れればいいと思っていましたが、会社と相談して結果としては1カ月取得。復帰後の職場環境や風当りなど、不安なこともありましたが、復帰後は特に変わったこともなく、元のポストに戻ることができました。

会社のインスタグラムを更新しています
frc_shoesで検索してみてね!

福山市発信 育パパ情報コラム

21時以降の仕事は酒気帯び仕事

厚生労働省の「平成29年度仕事と育児の両立に関する実態把握のための調査研究」では、パパが育児に十分関われていない理由として「帰宅時間が遅くて十分に育児ができない」ことが55.7%と最も多くなっています。そう、世の中のパパは**働いている時間が長く、帰るのが遅くなってしまうため、育児に関われない**のが現状です。

確かに、パパが顧客の要求に応えるため山のような仕事をこなしていくこと考えると、勤務時間内に仕事が終わらないのかもしれません。ところが厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針2014」によれば、人間は起床後13時間以上経つと作業効率が極端に落ち、15時間以上では酒気帯び状態と同程度、さらに17時間を過ぎると飲酒状態と同じ作業効率まで低下することがわかっています。要するに、毎朝6時に起きる人は9時過ぎると作業効率が落ち、**21時を過ぎると酩酊状態で仕事をするのと変わらない**のです。

というわけで、明日できる仕事を今日やることは潔くあきらめて、子どもの顔を見てぐっすりと眠り、明日からもまたバリバリ仕事をしましょう。