

あぜりあ

2016. 3

No.31

編/長岡市男女平等推進センター
ウィルながおか あぜりあ編集委員会

忙しいパパへ!!

特集

仕事も家庭も趣味も 充実させるコツ

『働くパパの時間術』 著者/栗田正行さん



男性を稼ぎ手から 解放するには

東京大学大学院総合文化研究科教授
瀬地山 角さん

関連図書紹介

こちらでご紹介する本は、ウィルながおか図書コーナーで貸し出しをしています。みなさまご利用ください。

現役の教員、2児の父、人気ブロガーである筆者が自身の体験や本、セミナーなどから学んだノウハウを集結。仕事も家事も育児もうまくいく52のルールは必見!!



『働くパパ』の時間術
栗田正行 著 (日本実業出版社)

東大の人気教授によるジェンダー論。身近な日常の例をもとに、わかりやすく解説されている。「ジェンダーって？」という方もぜひ、この本をご覧ください。



『お笑いジェンダー論』
瀬地山 角 著 (勁草書房)

ウィルながおか相談室のご案内

「ウィルながおか相談室」では、さまざまな悩みについてのご相談を受け、一緒に解決の方法を考えていきます。相談料は無料、秘密は厳守します。安心してご利用ください。

ウィルながおか相談室

専用番号

☎0258-39-9357

■一般相談

(面接・電話) ※予約優先

相談日 月～土曜日 (日曜日・祝日は休み)

相談時間 10:00～17:00 (16:30 まで受付)

相談内容 自分の生き方、夫婦・家族、育児のことなど

■仕事・職場の悩み専門相談

(面接・電話) ※予約優先

相談日 毎月第1、第3火曜日 (祝日は休み)

相談時間 18:00～20:00 (19:30 まで受付)

相談内容 職場の人間関係、再就職など

■からだの悩み専門相談

(面接・電話) ※予約優先

相談日 毎月第2、第4土曜日 (祝日は休み)

相談時間 13:00～15:00 (14:30 まで受付)

相談内容 思春期～更年期のからだの変化など

【編集後記】 「あぜりあ」は、公募による市民ボランティアの編集委員が企画・編集しています。

- 幼いわが子との限られた時間を、忙しいパパでも大切に過ごしてほしい。そのヒントになればと思います。(神林有子)
- 今回は働く父親向け特集です。「仕事が忙しくなかなか子どもと触れあう時間がない」など悩んでいる方必見の内容になってます。私も働く父親として学んだことを活かしてみます!! No.31の「あぜりあ」が手に取って頂いた方々のお役に立てれば幸いです!(厚東佳樹)
- なかなか一歩が踏み出せない方、今日から出来る事は実はシンプルかもしれません。得意技が増えますように!(宮下いずみ)

【あぜりあ市民編集委員】 神林有子・厚東佳樹・宮下いずみ

【挿絵イラスト】 神林有子 (あぜりあ編集委員長)

【表紙デザイン】 神田美樹 (長岡造形大学)

■ 男性にも手に取りやすい情報誌のデザインを考えると共に、私の将来についても考えるきっかけとなりました。

長岡市男女平等推進センター

ウィルながおか

◆業務時間

平日・土曜 9:00～17:00

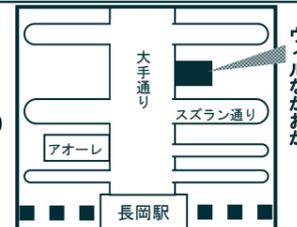
◆市民センター開館時間

平日 8:30～21:00/土・日・祝日 9:00～18:00

〒940-0062 新潟県長岡市大手通 2-2-6 (ながおか市民センター2階)

TEL (0258) 39-2746 / FAX (0258) 39-2747 / E-mail: will@city.nagaoka.lg.jp

URL: http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/will/



ながおか市民センター2階
ウィルながおか

情報誌「あぜりあ」No.31 平成28年3月発行 編集/あぜりあ編集委員 発行/長岡市男女平等推進センター ウィルながおか

近年、家事や育児を積極的に行う男性が注目されています。

育児・介護休業法も改正され、制度的には男性も育児に参加しやすくなったといわれています。

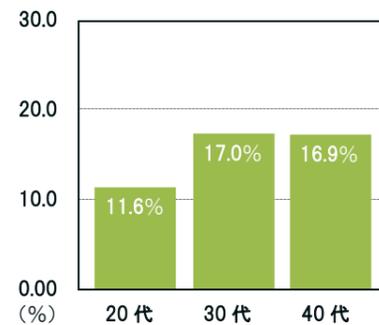
しかし、現実には仕事が忙しくて、「自分の時間」どころか、「家族との時間」も確保できない男性がほとんどです。



全て充実したいけど、時間がない。それを、少しでも改善するために、一緒に考えてみませんか。

全国の子育て期にある30~40代男性の、約6人に1人は週に60時間以上就業

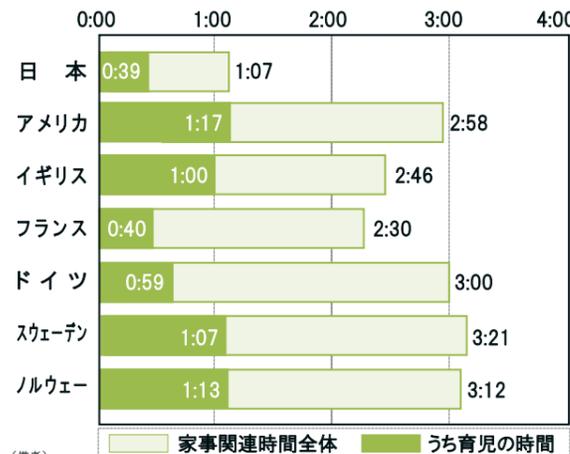
週労働60時間以上の男性 (年齢階級別)



(備考) 1. 総務省「労働力調査(基本集計)」(平成26年度)より作成
2. 数値は、非農林業就業者(休業者を除く)総数に占める割合

こうした働き方に関わる問題が、男性の育児参加を妨げる原因になっていると考えられています。

6歳未満児をもつ男性の家事・育児時間 (1日当たり、国際比較)



(備考) 1. Eurostat "How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men" (2004), Bureau of Labor Statistics of the U.S. "American Time Use Survey" (2013) 及び総務省「社会生活基本調査」(平成23年)より作成。
2. 日本の数値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した夫の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間(週全体平均)である。

平成27年9月6日に開催された講座「笑って考える2人のワーク・ライフ・バランス仕事×家庭×未来」の中で、東京大学大学院総合文化研究科教授、瀬地山 角さんから、お話を伺った内容の一部をご紹介します。

男性を稼ぎ手から解放するには

確実な資産の増やし方

ファイナンシャルプランナーの方に、もっとも確実な資産の増やし方を尋ねると、どなたに聞いてもまず最初に出てくるのは、「妻が働くこと」です。当たり前といえば当たり前でしょう。年間で百万円単位で確実にプラスになる金融商品などありません。仮に、妻が年に百万円、25年間稼ぎ続けられれば、二千五百万円。地方都市なら、庭付きの一戸建てが買えるくらいの金額です。

ところが、子どものいる世帯の夫の家事・育児時間は、共働き世帯でも39分しかならず、妻は4時間53分です。この状態では、パートナーがフルタイムで就業を続けるのは難しいでしょう。「外で働いて、さらに家事も育児も介護も全部やって」なんてできるわけありません。パートナーが働く以上、男性の家事育児参加は不可欠です。また、パートナーが専業主婦(または主夫)であっても、最低限、育児は「手伝う」という意識を持つのはやめましょう。

育児はシェアする、共有するものです。何の行動も、時間も伴いません。意識を変えるだけです。育てているのは、あなたの子供も。「手伝おうか?」などと言えば、「誰の子供もやと思うてんねん」と非難されるのは当然です。

男にできないことはない

私は10年間、二人の子どもの送迎と夕食作りをしていました。成果だと思っは、「育児で男にできないことなど、何ひとつない」と、自信を持って言うことができるようになった点です。出産は、生物学的性差で女性にしかできませんが、育児も女性という固定的な考え方は社会的性差(ジェンダー)に属するものであり男性でも充分できます。私たちが、「男だからこうしなきゃいけない」「女だからこうしなきゃいけない」と思っていることの大半は、生物学的に決まっていることではありません。社会的性差、つまり社会的に人がそう考えていることに過ぎないんです。ならば時代の変化にあわせて人と人が相談をして変えていけばいいわけですよね。

夫の家事時給

男性の家事参加。実は男性にとっても、それほど不利なことばかりではありません。よく、女性の家事を賃金で計算するといくらになる、といった報道に触れたりしますが、逆はどうでしょう。夫の積極的な家事参加は、妻の正規雇用を促進することがわかっています。夫が毎日2時間家事をやり、妻が子育てで中断することなく働き続ける。妻の年収が350万程度あったとすれば、夫の家事の時給は5千円になるはずですよ。

自分の残業代の時給よりも高くなる男性が、ほとんどなのではないでしょうか。

また、それは「妻子を養う」という重荷から男性を解放するという意味も持ちます。1998年から2011年までの14年間、日本の自殺者は3万人を超えていました。全体の7割は男性です。そしてこの時期に急増したのは、40代から50代の男性でした。経済上・生活上の理由による自殺が増えたことが一因で、この年代では8割が男性です。家計を支えるという重荷に耐えかねて、死に追い詰められる男性がいるということ。は、もっと深刻にとらえられるべき現象ではないでしょうか。

時代に合わせたリスク管理

高度成長期は、日本経済が年率10%で急成長し、男は仕事、女は家庭、一頭立て馬車体制で生活が出来ました。しかし少子高齢化が進み、経済の急成長は望めないこれからの時代、働く人の収入が増え続けるとは考え難く、馬車を二頭立てにしていくことは、日本社会としても、また家計のリスク管理の問題としても重要な課題となってきます。少子高齢化社会では高度成長期よりも二頭立て馬車の世帯が増えていくでしょう。

そこで「女性の活躍を」というのなら、男性も家事・育児、あるいは介護に参加できる環境を整えることが不可欠です。これは個人レベルの問題ではありませんが、たとえて言うならば、いま、植林をする林業者と植林をしない林業者がいたとします。これは必ず植林をしない林業者が勝ちます。

でも、仕事も、家庭も趣味も全て充実したい

「限られた時間」を有効に使うためには、まずは、自分の時間を可視化してみよう

次のスケジュール表に書き込んでみましょう

- 仕事などにより時間的に難しいから 72.9%
- 自分の時間(趣味など)を優先したいから 26.4%
- 母親がした方がよいと思うから 7.6%
- かかわり方がわからないから 7.6%
- その他 9.0%

※複数回答

長岡市子ども子育て支援事業計画 策定に関する二一ス調査 (平成26年3月)より

長岡市の6歳未満児をもつパパが家事・育児をしない理由も...

PROFILE

東京大学大学院総合文化研究科教授
瀬地山 角 さん
せちやま・かく



1963年生まれ、奈良県出身。専門はジェンダー論。北海道大学文学部助教、東京大学教養学部助教授等を経て現職。著書に『東アジアの家父長制』、『お笑いジェンダー論』(いずれも勁草書房)など。実践をともなった研究者を標榜し、子供の送迎と夕食作りを担当する毎日。「笑って考える少子高齢化」といった演題で「子道具」を連れて全国を講演中。笑いを誘う巧みな話術には定評がある。

スケジュールで可視化し時間を使いこなす！

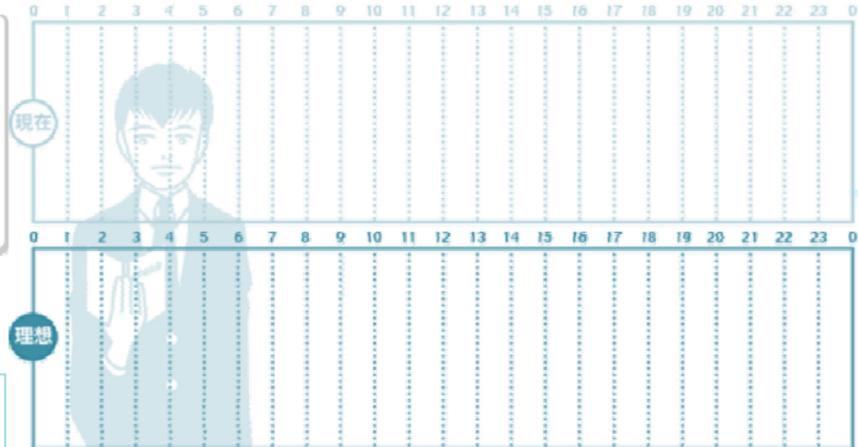
1. 「現在」のスケジュールを書きこんでください。
2. その中で、「改善したいこと」と「やりたいこと」を書きだしてください。
3. 「やりたいこと」を入れた、「理想」のスケジュールを書いてみましょう。



平日のスケジュール

やりたいことToDoリスト

- _____
- _____
- _____



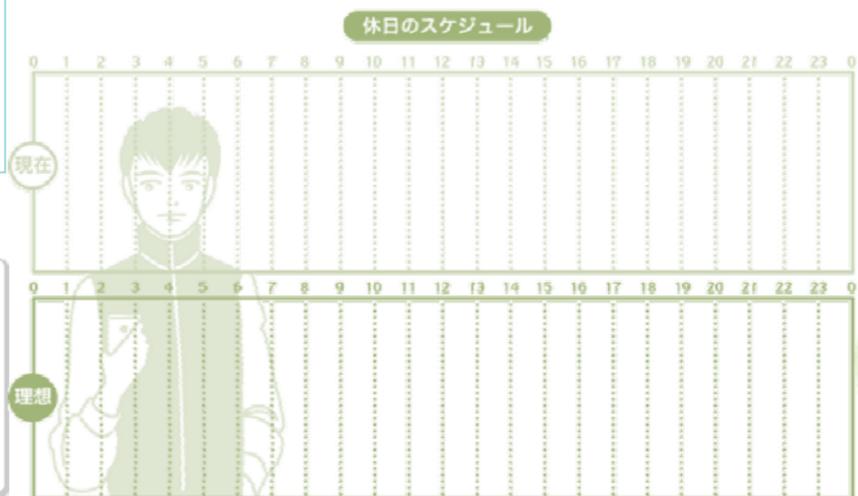
改善したいこと

ポイント

移動中に出来ることは？
公共交通機関での移動時間が長い方は、「スキマ時間(移動や仕事の合間などの短い時間)」を活用するのもオススメです。

やりたいことToDoリスト

- _____
- _____
- _____



改善したいこと

ポイント

苦手な作業こそ時間を決めて
「〇分まで」と終了時間を決めることが、時間の『高密度化』につながります。タイマーをセットするとゲーム感覚で楽しめますよ。

あなたが普段過ごしているスケジュールで、次の時間はどれくらいありましたか？

- 仕事の時間 = (時間 分)
- 自分の時間 = (時間 分)
- 家事・育児の時間 = (時間 分)

「時間を使いこなせない」または「家事・育児の時間が少ない」という方は、次のどれに当てはまりますか？

- 「仕事が忙しくて時間がない」-----1-----4ページへ
- 「自分の趣味を優先させたい」-----2-----5ページへ
- 「家事や子育ては、ママの仕事」-----3-----5ページへ
- 「家事や子育ての、やり方がわからない」-----4-----6ページへ
- 「家事も育児もしているのに、ママの機嫌がイマイチ」-----5-----6ページへ



4 「家事や子育てのやり方がわからない」を選んだパパ

家事

- 【日常の家事】
- 食事(支度・後片付け)
 - アイロンがけ
 - 洗濯(干す・たたむ・しまう)
 - 布団を敷く・たたむ
 - 草木の手入れ(水まき)
 - 靴の手入れ
 - 大掃除・整理整頓
 - 衣類・寝具の入れ替え
 - 季節ものの家電の手入れ
- 【不定期に行う家事】
- 靴の手入れ
 - 洗濯
 - 贈答品の手配
- など



家事を分担すると聞くと、「パパは男だから」「ママにはこれを」というふうと考えてしまうかもしれません。しかし、我が家の家事分担の基準はずばり「適材適所」です。

- 料理が得意なパパは、食事の支度
- 几帳面なパパは、洗濯物をたたむ
- 体を動かすのが好きなパパは、掃除
- できそうなことが思いつかないパパはキチンと脱ぐ(ボケット要確認)
- 食事の後すぐに、食器を水につける
- 入浴後、45度以上の温水を浴室全体にかけてから冷水をかける(カビ予防)
- ゴミを見つけたら、分別して捨てる

育児

- ミルク
- おむつ替え
- 離乳食を作る・食べさせる
- お風呂に入れる
- 身だしなみ(髪・爪)
- 登園の送り迎え
- 寝かしつけ



さまざまな種類の育児書があり、私も何冊も読んでいます。それらの知識を基に、たどり着いた結論は「育児とは子どもの環境を整える」ということです。ここでいう、環境とは子どもの「生活リズム」です。睡眠時間や食事が脳の活に大きく関係するというデータがあるのでご紹介します。

「早寝早起き朝ごはん」をキーワードに陰山メソッドを発表した陰山英男さんの著書には、次のような一節があります。

山陽小野田市のプロジェクトでも、このことは、はっきりデータで示されている。(中略)国語・算数の学力、知能指数ともに「8〜9時」に寝る子が最も高く、以降、遅くなるにしたがって下がっている。特に「12時以降」を見てみると、その下がり具合が顕著である。

ただ、いくら早寝といっても、早すぎるのも良くない。これは多くの人間にとって、適切な睡眠時間というものがあるというのを意味する。

『娘が東大に合格した理由(小学館)』これは、私たち親の意識次第でいくらでも徹底することができることです。

5 家事も育児もしているのに「ママの機嫌がイマイチ」を選んだパパ

とある本に、働くママがパパに言われたくない言葉ランキングが載っていました。その中で堂々のナンバー1は、

「手伝ってあげようか？」

この言葉からは、「パパは仕事、ママは家事、育児が役目。担当外だけど、俺が手伝ってあげようか？」という意味合いが感じられるため、言われたくないのだそうです。

もちろん、親切心からこのような言葉が出ることもあるので、一概に不適切な発言だとは思いません。ここで重要なのは、育児・家事に対する夫の意識です。

仕事・家事・育児のどれが一番大変か、パパとママでどちらが忙しいか、そこに正解はありません。

大事なのは、感じ方は人によって様々ですし、人は往々にして自分と関係あることだけを大げさに感じてしまいがちです。ですから、このような場面では、いたずらに自分の意見を振りかざすのではなく、相手の気持ちに寄り添うことを重視するようにしています。

ママとのコミュニケーションは「効率」よりも「思いやり」を重視する。大切なのは、目の前のパートナーが何をどのように考えているのかを把握しようとする、相手を理解しようとする姿勢だと私は思います。

マロン先生からのmessage

限りある時間の中で、目の前の奇跡を大切に

私は特別なパパではありません。親であれば誰も、自分の家族は大切でしょうし、このような記事に目を通していただくと、あなた自身が素晴らしい親である証拠だと思えます。

今回、長岡市でパパ講座をやらせていただいた縁から、このような記事を担当させていただきました。たうたひとつでも、何かお役に立つことがあれば、これ以上嬉しいことはありません。

私たちが生まれることができる確率は、遺伝子レベルで考えてもほんのわずかです(一説では、480億分の1の確率で生まれてくるとも言われます)。つまり、生まれただけで奇跡なのです。この事実を知っていれば、もつとお互いを大切にできるような気がします。

誰もが、オギャーとの世に生を受けた瞬間から、命という名の時限爆弾のスイッチを押しています。それは、私たち親もわが子も同じ。永遠に続くかのように思える命ですが、いつ、それが終わりを迎えるのかは誰にもわかりません。

私がかけていたことはたったひとつ。それは、そんな日がいつ来ても後悔がないよう、日々、子どもたちと向き合うということ。ときには、けんかをしてもいいのです。それさえ、生まれてきたから、できるだけのことなのです。

最後に、未来を担う子どもたち、そしてその保護者のために、この記事企画・編集してくださった編集委員のみなさんに心から御礼申し上げます。

仕事も家庭も趣味も 充実させるコツ



はじめまして

「マロン先生」こと、栗田正行です。私は、7才と5才の2人の子どもを
持つ「働くパパ」です。
高校で教員をしています、
フランス料理店の料理人や学習塾の
教室長など、いくつかの企業経験を
経て現在に至ります。
私は、子どもが生まれたことを
きっかけに、仕事と家庭と自分、
すべてを大切にするための
「時間術」に着目しました。

PROFILE

栗田正行 さん

1976年千葉県生まれ。私立高校の現役数学教師。
著書『仕事も家事も育児もうまくいく！「働くパパ」
の時間術』（日本実業出版社）、『効率が10倍ア
ップする！「時間」を生み出す教師の習慣』（東洋館
出版社）など。

マロン先生の由来は、連続更新2100日を突破した
ブログ「マロン先生の奮闘日記ブログ」から。

<http://ameblo.jp/masayukikurita831/>

①「仕事が忙しくて時間が無い」 を選んだパパ

1. 「時間のポータリティ化」で ストレスフリーになる

平日・休日と分けて考えるから辛くなる
いつでも仕事はできるし、いつでも休める
これは私が塾に勤めていた頃の上司の
言葉です。当時の私は「なるほど」程度
の理解度でしたが、数年経たず、この言
葉を思い出すと、強く共感を覚えます。
つまり、時間枠を決めているのは自分
自身だということです。考えてみれば、
サービス業では日曜日にも仕事がある方
はいますし、月曜日が休日になっている
方はアニメ『サザエさん』を観てワクワ
クするわけです。

大切なのは、平日・休日にとられない
柔軟な考え方を持つことです。

2. 確実に物事をこなすために 時間を「天引き」する

次のうち、あなたが「確実に貯金で
きる」と思う方法を選んでください。

- ⑦毎月、使わずに余ったお金を貯金する
- ⑧毎月、給料天引きの積立貯金をする

⑦でしょうか。⑧では毎月確実に貯
金できるかどうかは怪しいですね。

それに比べて、⑧の給料天引き積立貯
金の場合は、無理な額を設定しない限り、
確実に毎月貯金できます。じつは時間の
管理についても、同様のことが言えます。

②「自分の時間を優先させたい」 を選んだパパ

あるとき、本を読んでいたら、こんな
一節がありました。
「子どもが『パパ』って無条件に
抱きついてくれるのなんて、きつと
小学校に上がるまででしょ。」

仮に子どもが6歳になるまで、
毎週日曜日を子どもといっしょに
過ごせたとして、それって、
あなたの人生のうちで

何%くらいの時間になると思う?」「
『パパのトリセツ』」

(おおたとしまさ(著))

——答えは、なんと約1%です。

これを読んだ瞬間、スツと腑に落ちま
した。幼いわが子と共に過ごせる時間は
自分の人生の中で驚くほど少ない。働き
盛りのパパは、どうしても仕事に追われ、
つついこの大切なことを忘れてしま
います。私が子育てを大切に理由。そ
れは二度と戻らない、限られるわが子と
の時間を大事にするためです。

でも、趣味を持つことでストレスを発
散したり、自分らしくいられるパパもい
ます。ならば、時間術を駆使して育児も
趣味も楽しんでみませんか。

③「家事や子育てはママの仕事」 を選んだパパ

童話『桃太郎』の書き出しは、「おじ
いさんは山に芝刈りへ、おばあさんは川
に洗濯へ行く」と記されていますよね。

時間の天引きとは「あらかじめ作業に
必要な時間を設ける」ということです。
「時間が余ったら〇〇する」ではなく「こ
の時間で〇〇をする」と決めるのです。
小学生の頃を思い出してください。毎日
6コマ(1コマ45分/50分)、いろいろな
教科の勉強ができたのは、時間割があ
ったからこそだとは思いませんか。タイ
ムリミットを設けることで作業効率は格
段にUPするのです。

3. 日々の効率化のために 「仕組み化」をしよう

以前、テレビ番組でファミレスの特集
をやっていました。その中で、興味深か
ったのは、忙しい時間帯に店員がたった
一人で厨房をやりくりするシーンです。
このように効率化を徹底して、誰にで
もできるように「仕組み化」するという
のは、働くパパにとっても、大事なルー
ルです。その一例をご紹介します。

平日の朝は、自分の身仕度だけでなく、
子どもの世話もしなくてはなりません。
時間がないときに限って、携帯電話や家
の鍵が見つからないことや、忘れ物をし
てしまうことはありませんか。

その解決策は、前日に「明日の持ち物
を一所にまとめる」ということを「仕
組み化」することです。

「何だ、そんなことか」と思う方もい
るかもしれませんが。しかし、帰宅後、荷
物をいろいろなところに置いたまま翌朝
を迎えた経験は誰しもあるはず…。

決まった場所、物を置くだけで、翌日、
スムーズに出かけることができます。こ
れも立派な「仕組み化」と言えるのです。

ここで、よく考えてみてください。

赤ん坊が入っている大きな桃を川から
拾い上げ、自宅まで持ち返るのはおばあ
さんには重労働と考えると、おじいさん
が川に洗濯へ行ってもいいのではないで
しょうか。これは大げさな例かもしれま
せんが、このように既成概念にとらわれ
ない自由な発想ができるようになると、
そのときの状況に応じて臨機応変な対応
ができるようになります。

「ミルクはママがあげるものだ」
「オムツはママが替えるものだ」
「寝かしつけはママが向いている」

このような思い込みは、パパが子育てに
参加するチャンスを失うことになりま
す。勝手な既成概念をぬぐい去ることで、
夫婦がお互いの時間を有効活用できるよ
うになるのです。

それでも「ママがすればいい」という
ならば、「ママが体調を崩してダウンし
てしまったとき」あるいは、「ママが仕
事やPTAで不在のとき」は、どうでし
よう。「親や親戚に預ければいい」と思
う方もいるかもしれませんが、それも出
来なかったとしたら…。とても困ります
よね。パパ自身がまったく家事や育児を
できなければ、生活に支障が出ます。も
つといえ、仕事にも影響が出てしま
う方もいるでしょう。

だからこそ、普段からパパが家事や子
育てに参加することが、緊急時のリスク
を回避することにも繋がるのです。リス
クマネジメントの観点からも、家事・育
児は必要な能力だといえるでしょう。

4. 「二毛作」をキーワードに 時間を有効に使う!

働くパパが知っておきたい時間のルー
ルのひとつに、時間の「二毛作」があり
ます。「二毛作」とは、同じ土地におい
て1年間で2種類の異なる作物を作ると
いう農業用語です。これを時間術に活か
すとはどういうことなのでしょう。

「これからパスタ料理を作るとします
一番はじめに、やることは何でしょう

答えは、材料を切ることも、調味料
を揃えることもなく、お湯を沸かすこ
とです。沸騰する間に、材料を切ったり、
調味料を揃えたりするわけです。

つまり、何かをしながら同時並行して
物事を進める、これが時間の「二毛作」
という考え方なのです。

二毛作の例

【単純な行動】+【複雑な行動】

■子どもを背負い、寝かしつけながら
読書

■通勤しながら、
オーディオブックで勉強

■お風呂に入りながら、
明日のイメージトレーニング

■煮物を作りながら、
洗濯物を干す

■食器を洗いながら、
夫婦で会話をする

すでに、実践されている方もいらっし
やるかもしれませんね。

5. 全部自分でやらずに 「人に頼むこと」を覚えよう

仕事も子育ても、共通するのは「チー
ムプレイ」です。時間術を考える上で「人
に頼むこと」はとても重要な要素となり
ます。

「働くパパ」として仕事も育児も自己
投資も全てに全力投球すると、かえって
どれも中途半端になり、その結果やる気
を失ってしまうかもしれません。また、
あなたのパートナーが「働くママ」の場
合も、同じような状態になりかねません。
そんなときは「アウトソーシング(委託)」
してみてもいかがですか。

■子どもにアウトソーシング
いわゆる「お手伝い」

■最新家電にアウトソーシング
食器洗いは「食洗機」
掃除は「自動掃除機」

■第三者にアウトソーシング
家事代行・ベビーシッター

人にはそれぞれ、得意・不得意があり
ます。互いを補いつつ、さまざまな状況
を乗り切ってこそ夫婦の、そして、家族
の絆が深まります。決して、子育てが孤
育て(孤立した子育て)になってはいけ
ないのです。

パパもママも、ひとりで頑張りすぎな
いよう過ごしてください。