

1日（育児産休業中）のスケジュール

		妻	夫（私）
7:00 頃	起床	・朝食準備	・子供のおむつ替え、着替え、洗顔 ・ご飯ができるまで一緒に遊ぶ
8:00 頃	朝食	・子供に食べさせる ・（夫と交替）ゆっくり食べる	・先に食べ始める ・（妻と交替）子供に食べさせる
	自由時間 ～昼寝	・洗濯を回す・干す ・子供と遊ぶ ・授乳・子供を寝かせる ・掃除	・子供と遊ぶ ・食後の後片付け ・自分の時間 ・昼食準備
12:00 頃	昼食	・先に食べ始める ・（夫と交替）子供に食べさせる	・子供に食べさせる ・（妻と交替）ゆっくり食べる
	自由時間 ～外出 ～昼寝	・食後の後片付け ・家族で外出（天気良ければ散歩、そうでなければ買い物） ・洗濯物の片付け ・夕食準備	・子供と遊ぶ ・子供を寝かせる
19:00 頃	夕食	・子供に食べさせる ・（夫と交替）ゆっくり食べる	・先に食べ始める ・（妻と交替）子供に食べさせる
	風呂	・風呂を洗って沸かす ・先に風呂に入り自分の体を洗う ・湯船に浸かる ・（夫と交替）子供と湯船に浸かる ・（夫と交替）先に出て着替える ・（夫と交替）子供の着替え	・子供と遊ぶ ・10分後に子供と風呂場へ移動 ・子供の体を洗う ・（妻と交替）自分の体を洗う ・（妻と交替）子供と湯船に浸かる ・（妻と交替）ひとりで湯船に浸かる
21:00 前	子就寝	・授乳・子供を寝かせる	・着替えをし、風呂を片づける
	自由時間	・自分の時間 ・ライフプランや家計簿、明日の予定など家族の話を一緒にする ・アイロン、裁縫等	・食後の後片付け ・自分の時間
24:00 頃	親就寝	・24時までに寝る	

以前は育児・家事に分担を決めてこなしていましたが、育児休業取得後は特に分担は決めず、夫婦交替で子供と過ごしつつ、そのときに動けるほうが率先して家事をこなすようにしました。これにより、子供とできるだけ長い時間一緒に過ごしつつ、自分の時間も確保できるようになり、親に心の余裕ができました。上図は1日の流れの例。子供の機嫌や体調によるので予定どおりに進まないことのほうが多いですが、夫婦で1日の流れを共有することでキャッチアップできるようになりました。

育児休業を取得してみた

第一子誕生後、妻が育休を取得して育児・家事を行っていましたが、途中から私も育休を取得し、夫婦で協力して育児・家事をすることにしました。慣れない育児や仕事を離れることに対する不安などがありましたが、夫婦で育休取得後は育児に専念することで、子供のこころの成長や夫婦の絆に良い影響を与えただけでなく、自分自身の人生観や仕事に対する考え方も変わり、育休取得前より家庭も仕事も充実し心身ともに余裕が出てきたように感じます。

週末（仕事復帰後）の過ごし方

4月に夫婦ともに仕事復帰し、子供は認可保育園に預けています。平日はどうしても子供と接する時間が限られてしまうので、週末は公園に散歩に出かけたり家でゆっくり過ごしたりと、家のことをやりながらもできるだけ親子3人が笑顔でコミュニケーションできる時間を増やすようにしています。また、娘の通う保育所のイベントなどを通じて同じ子育て世代の仲間が増え、育児の悩みや楽しみを共有することができて助かっています。

悩んでいること

子供が保育所等でいろんなウィルスをもたらってくるので、0歳児のときは毎月一度は熱を出し、親にもうつって家族でダウンすることが多かったです。特に一週間休ませなければならないときなどは、夫婦交替で会社を休まなければならない、溜まった仕事を後で挽回するのに苦労しました。今後似たような状況が起きると思いますが、JAXAで病児・病後児保育支援制度の試行が始まったので、有効に活用したいです。

心がけていること

夫婦共働きのため協力しながら育児・家事をする必要があります。仕事が忙しいとき、子供や自分が病気になったときなどはどうしても生活のリズムが崩れてしまいますが、夫婦でフォローし合ったり、頑張りすぎないようにしたりすることで、できるだけ親が心に余裕をもって子供と接することができるよう心がけています。