



航空技術部門事業推進部 Oさん

入社 11 年目。2015 年入社以降、契約部筑波契約第 2 課（当時）、総務部総務課を経て、現在航空技術部門事業推進部に所属。現部署では部門の総括、人材育成等を担当。趣味は漫画、ギター、スポーツ観戦。最近子どもが喋り始めるようになって癒しを感じている。

Q. 育児休業（以下、育休）を取得した期間を教えてください。

純粋な育休として取得したのは、6.5 か月です。年次休暇や配偶者分娩休暇、育児参加休暇、WLB 休暇なども組み合わせて、合計 8 か月ほど休みを取りました。

育休中は国から給付金が支給され、収入は手取りの約 8 割となります。一方、配偶者分娩休暇や育児参加休暇は年次休暇と同じ扱いなので、その期間は通常どおり給与が支給されますのでそれらを組み合わせ取得されるのがよろしいかと思います。

Q. 育休の取得期間はどのように決めたのでしょうか？

子どもが成長していく姿を近くで見届けたいと思い、できる限り長く育休を取りたいという気持ちがありました。

一方で、家計の不安もありました。そこで目安にしたのが、子どもの生活リズムです。ネットで調べると、一般的に生後 3～6 か月ごろに生活リズムが安定してくることが多いという情報がありました。そこで、2 か月ほど余裕を持たせて当初は 6 月 1 日に復帰する予定で申請していました。

実際に育児をしている中で、子どもの生活リズムが生後 5～6 カ月にあたる 3 月ごろにはだいぶ整ってきたことから、育休期間を 1 か月短縮する申請を出し、5 月 1 日に復職することにしました。

Q. 育休期間を短縮するためにも手続きが必要になるのですね。

はい。短縮は何度でも申請ができますが、延長する場合は原則として一度しかできません。そのため、最初に申請するときに「最大でどこまで取りたいか」という期間を設定しておくと思えます。

Q. さまざまな制度があるなかで、育休を取得しようと思ったのはなぜですか？

フレックスや在宅勤務という選択肢もありますが、私の場合は仕事と育児の両方が中途半端になってしまうのではないかと思いました。例えば在宅勤務をしていても、近くで子どもが泣いていたら仕事に集中するのは難しいですね。子どもの生活リズムが整うまで一緒に過ごそうとすると、選択肢としては育休を取るしかないと判断しました。

もちろん、フレックスや在宅勤務はとてありがたい制度だと思っています。実際、復職した今はかなり助けられています。例えば、妻の体調が少し悪いときに子どもを外に連れていく必要があれば、業務の状況を見ながら仕事を中断して外出するといったこともできます。

また、この社内のインタビュー記事シリーズを読んだことも、育休取得のきっかけの一つです。JAXA 内でも男性が育休を取っていると知って、「取っていいんだ」と思えました。それから、以前お世話になった JAXA に勤めている方が半年の育休を取っていたことも、後押しになりました。

男性の育休取得への理解醸成はまだ過渡期だと思うので、経験者がインタビューで実体験を発信していくことは大事だと考えています。今回インタビューを受けるにあたって、上司には「これは自分の使命だと思っています」と話しました。（笑） もちろんインタビューを受けられない方もいると思いますが、そういう場合は、少なくとも周囲に経験や状況を共有していただくことで、理解も進むのかなと思います。

Q. 育休中の 1 日の過ごし方を教えてください。

基本的には、子どもの生活リズムに合わせていました。生まれてすぐのころは、2 時間おきに起きるのが一般的だと聞いていましたが、実際そのとおりで、起きたらすぐにオムツ替えをしてミルクをあげる、ということを繰り返していました。私も妻も育休を取っていたので、オムツ替えやミルク、寝かしつけは夫婦で交代しながら担当していました。

下記が主な 1 日の流れです。

<Oさんの1日の過ごし方>

- 7 時 起床、オムツ替え、ミルク
- 9 時 寝かしつけ、子供が寝た後に朝食、家事
- 11 時 オムツ替え、ミルク
- 13 時 寝かしつけ、子供が寝た後に昼食、家事
- 15 時 ミルク、オムツ替え
- 17 時 寝かしつけ、子供が寝た後に夕食

- 19時 お風呂、ミルク
- 20時 寝かしつけ（妻が夜間のお世話を備えて就寝）
- 1時 オムツ替え、ミルク、寝かしつけ、就寝
- 4時 （妻がオムツ替え、ミルク、寝かしつけ）

生後3か月を過ぎたあたりからは、夜中に起きる回数が少しずつ減ってきて、私と妻も少しずつまとまった睡眠が取れるようになりました。

家事は、負担が偏らないように夫婦で分担していました。昼食と夕食は交代で作るようにし、朝食はそれぞれが用意します。掃除も担当箇所を分けて、夫婦で手分けして行いました。寝かしつけのときは、子どもを抱っこして横にステップを踏みながら、当時流行っていた歌を歌うことが多かったですね。同じ歌を200回くらいは歌ったと思います。

Q. 育休中に地域や保育園のイベントには参加しましたか？

自治体が主催する、離乳食教室や子どもの歯に関する教室などに参加しました。実際に参加してみると、ほとんどがお母さんと子どもの二人組で、父親が参加しているケースは珍しいという雰囲気でした。父親は私のほかにもう一組いたかどうかくらいで、男性の育休はまだ完全には浸透していないのだと感じました。そのほか、保育園の見学にも行きました。

Q. 家庭生活において、育休を取得してよかったと思うことは何ですか？

子どもは毎日のように成長していくので、その様子を見守ることが出来たのが一番の良かった点だと思います。幸いなことに育休取得期間中に子供の寝返り、ずりばい、ハイハイ等を初めて行う瞬間を目にすることが出来ました。写真や動画を見返しながら、「大変だったけど、かわいかったね」と夫婦で話しています。こうした時間を共有できるのは、育休を取ったからこそだと思います。

また、仕事はある程度自分で進め方をコントロールできますが、育児はそうはいきません。その大変さを身をもって体感できたのは大きな経験でした。特に最初の1~2か月は本当に大変で、苦難を夫婦で共に乗り越えられたことは、今振り返っても大きな絆になっていると感じます。育児の中では、都度様々な悩みも出てきますが、どちらかが一人で抱え込むのではなく、互いに相談しながら対応できたことは精神的にも大きかったというのがお互いの見解です。

もう一つ良かったと思うのは、子どもと二人で過ごせるようになったことです。周りの方々によく驚かれるのですが、子どもと二人で新幹線に乗って、妻のいない状態で実家に2週間帰省したこともありました。特にトラブルもなく、楽しく過ごすことができました。

Q. 育休を取得する前や復職する際に、不安に感じていたことはありましたか？

一番不安だったのは、職場の皆さんの受け止め方です。表面上は受け入れてもらえても、内心どう思われているのかまでは分からないですし、どうしても周囲に迷惑をかけてしまう部分は避けられません。当時の上司が、前向きに背中を押してくださったのはとてもありがたかったです。

復職後については、同じ部署に戻ることができたので、業務に関して大きな心配はなかったです。

Q. 反省点はありますか？

正直なところ、大きな反省点はあまり思い当たりません。

育児開始当初はどうしても毎日同じことの繰り返しになりますが、妻とお互いに息抜きの時間をつくるようにしていたのがストレスの解消には良かったと思います。

Q. 会社への要望はありますか？

先ほども述べたとおり、育休を取得する際に気になるのは、職場の皆さんへの負担です。

そこで参考になると思ったのが、民間企業の取り組みです。とある企業では、育休を取得する社員がいる職場に対して手当として一時金を支給する制度があると聞きました。自分の業務を引き継いでくださる方々に対して、育休期間中に手当が出るような仕組みがあってもよいのではないかと思います。

もちろん、手当の支給で申し訳なさがすべてなくなるわけではありませんが、この仕組みがあれば、育休を取る側にとっても一つの安心材料になるのではないのでしょうか。

Q. 最後に育休取得を検討している男性職員にアドバイスをください。

父親が一生の中で子どもと過ごせる時間は、母親の半分未満で、合計すると約3年4か月程度だと言われています。時間に換算すると、意外と短いですね。一方で、仕事に費やす時間は10年以上になるとも言われています。新卒で22歳から65歳まで働くとして、1日8時間働いた場合の計算です。

この数字を見て、私自身はもう少し子どもと過ごす時間を増やしてもいいんじゃないかなと感じました。仕事はこれからも続きますが、子どもが小さい時間はあっという間に過ぎていくことを、育休を取ることで身をも

って実感しました。それもあって、復職してからは「定時で仕事を終えよう」という意識を一層強く持ち日々の業務に従事しているところです。

これまでお話ししてきたとおり、私は育児休業を取得してよかったと思っています。もし迷っている方がいるのであれば、ぜひ前向きに取得を検討されてはいかがでしょうか。

インタビュアー：門倉（ワーク・ライフ変革推進室）