



パパ大好き!

ながさきの  
イクメン  
&  
カジメン!

## はじめに

「仕事や家事に追われてなかなか子どもたちとの時間がとれない」、「夫婦間の家事や育児のシェアってどうやればいいの?」といったお悩みをお持ちのパパ・ママは多いのではないのでしょうか。それらのお悩みの手助けとなるのが、この冊子です。

ここでは、長崎県で家事・育児のシェアに奮闘するパパの写真・エピソードを募集したフォトコンテストの入賞者を中心に、8名のイクメン・カジメンなパパたちの日常をご紹介します。各ご家庭の家事・育児シェアについての工夫や協力をのぞいてみれば、あなたのお悩みを解決するヒントを見つけることができるかもしれません。

家事・育児シェアによってつくられる子どもとの有意義な時間は、きっとパパ・ママだけでなく、子どもたちにとっても、かけがえのない時間となるはずです。あなたのご家庭でも今日から、家事・育児シェアに取り組んでみませんか。

2022年3月  
長崎県 県民生活環境部 男女参画・女性活躍推進室

## フォトコンテストの審査委員より

入賞者の皆さんの写真や文章からは、パパの温かい家族への愛情が伝わってきます。写っていないママや子どもたちの笑顔がはっきりと見えます。男性もパパになったら、「父親をする」ことで3つの喜びを得ることができるのです。

- ①父親の子育ては、家族を幸せにする
- ②父親は子育てすることで、仕事にも好影響が出て、社会人としても成長する
- ③父親の子育ては、自らの人生を豊かにする

いかがでしょうか?すでに入賞された皆さんは、このことを実感していることでしょう。その幸福感を大きくしていくために、もっと期間限定の子育てを楽しみましょう。

そしていまだ実感を得られていないパパがいたとしたら、ぜひ今日から時間をつけて子どもと向き合ってみてください。

「パパ大好き!」

この魔法の言葉が聴かれる日は近いと思います。



NPO法人ファザリング・ジャパン  
代表理事 安藤哲也

## #01

IKUMEN KAJIMEN CASE

川野さん ファミリー

- 夫[31歳] 妻[34歳]  
長女[4歳] 次女[2歳] 三女[0歳]

from パパ

### わが家の家事・育児シェア

三女の出産にあたり、切迫流産・早産のため、妻は安静を要する時期がありました。そのとき私は長女・次女を遊びに連れて行くことや、早く帰宅してお風呂に入れて寝かしつけること、夜にお風呂掃除をするなど家事・育児シェアを行い、妻が安静にできるよう努めました。

三女が生まれてからは、出産後の家事シェアに加えて長女・次女のお世話も大変であることから育休を取りました。育休中は、長女・次女の毎日の保育園の送り迎えや三女の沐浴が私の日課で、ご飯や洗濯物などは妻と一緒に家事をして過ごしました。

私が職場に復帰してからは、平日の夕方は妻が3人の子どもたちのお世話をしているため、「家事・育児シェア」ができるよう定時での帰宅を心がけています。



## #02

IKUMEN KAJIMEN CASE

永田さん ファミリー

- 夫[41歳] 妻[41歳]  
長女[14歳] 次女[12歳] 三女[2歳]

from ママ

### わが家の家事・育児シェア

長女が生まれてすぐから、夫も積極的に家事・育児を行いました。共働きだったため、料理も頑張っています。子どもたちはジェンダー平等の考えが強く、パパだから〇〇すべき、ママだから〇〇すべき!との考えはありません。しかし、三女が生まれ、夫がお世話をする様子を見て、「世の中の男性が自分のパパのように積極的に家事・育児をしてくれたら本当に素晴らしいことだ!!」と言っています。

コロナもあり在宅ワークが増え、お湯を沸かしたり、買い物したり、小さな家事もいつの間にか夫が済ませているため、私も子どもたちとの時間がつくれてとてもうれしいです。家族はみんなで協力し共存していくもの!今後もみんなで仲良く協力し合って過ごします。



## #03 IKUMEN KAJIMEN CASE 早田さん ファミリー

夫 [27歳] 妻 [30歳]  
長男 [2歳] 次男 [0歳]

from ママ

### わが家の家事・育児シェア

元々夫は育児を積極的に行っていて、家事についても、こちらから何も言わなくても、お互いのできることを探して一緒にやってきました。しかし、次男が生まれるにあたり、今まで曖昧にしていた家事・育児のシェア（特に忙しい朝）について話し合い、明確にしました。夫は平日、どうしても子どもたちとふれあう時間があまりとれません。そこで、朝ごはんの準備・片付け、部屋の掃除を私がする間に、夫は子どもたちのスキンケアや着替え、歯磨きなどの身支度を中心に行うことになりました。その他にも、夫は朝シャワーを浴びるので、そのついでにお風呂掃除もやっています。

なるべく子どもたちとふれあう時間をつくりながら、お互いにストレスを溜めることなく家事・育児をシェアしているわが家です。



Hayata family

## #05 IKUMEN KAJIMEN CASE 吉田さん ファミリー

夫 [33歳] 妻 [33歳]  
長女 [4歳]

from ママ

### わが家の家事・育児シェア

子どもの幼稚園入園に合わせて勤務時間を変えました。早く帰宅する子どもとの夕方の時間が必要だったため早番（7:30～15:30）に変更し、朝は夫の協力が不可欠に。平日は夫も早起きをし自分の身支度を済ませた後は、子どもの登園支度や弁当、朝ごはんの準備を私と交代し、私が7時には家を出られるように協力しています。夫は出勤するまでにある程度台所の片付けも済ませているため、私が帰宅後は余裕を持って家事や子どもとの時間をつくることができ、精神的にも助かっています。

わが家では特に家事についてどちらがするかは取り決めておらず、その時にできる方がする、相手が子どもと遊んでいたら自分は家事をする、といったように家事・育児をうまく協力しながら行っており、夫婦は家庭の共同経営者であると感じています。



Yoshida family

## #04 IKUMEN KAJIMEN CASE 松尾さん ファミリー

夫 [39歳] 妻 [40歳]  
長男 [9歳] 長女 [5歳] 次女 [4歳]

from ママ

### わが家の家事・育児シェア

地元から離れ、夫の転勤先である長崎県に8年前に引っ越してきました。慣れない子育てと土地に当初は不安でいっぱいでしたが、夫も慣れない手つきで家事・育児を一緒にやってきました。

子育て歴9年の今となっては、だいぶベテラン感も出てきました。以前は「1人で3人の子どもを公園に連れて行くのは無理～」と言っていた夫も、今となっては「1人も3人も変わらないよ」と言って子どもたちを連れ出し、とても頼りになっています。



Matsuo family

## #06 IKUMEN KAJIMEN CASE 高橋さん ファミリー

祖父 [63歳] 祖母 [63歳]  
夫 [38歳] 妻 [38歳]  
長男 [4歳] 次男 [2歳]

from ママ

### わが家の家事・育児シェア

夫は自営業で、平日は忙しいのでなかなか子どもたちとの時間がとれません。その代わりに、同居している祖父・祖母が子どもたちと遊んだり、食事を作ったりと、一家で家事・育児のシェアをしています。祖父はよく長男と外へお出かけするので、次男との時間もとれるようになりました。休日は、親子4人で遠出のお出かけをしてリフレッシュしています。



Takahashi family

# #07

IKUMEN KAJIMEN CASE

栄田さん ファミリー



夫 [28歳]



妻 [27歳]



長男 [1歳]

from パパ

## わが家の家事・育児シェア

妻が職場復帰するにあたり、家事・育児の役割について再度話し合いました。両立に不安はあったものの、職場復帰前に十分に正直に話し合えたことで、不安は軽減されました。

現在、私の日課は、子どもに朝食を食べさせ登園の準備をし、保育園への送迎をすることです。保育園へのお迎えはノー残業デーなどを利用し、率先して行くようにしています。帰宅後は子どもをお風呂に入れたり、寝かしつけたりします。寝かしつけ後は、食器洗いなどできる範囲で家事をしています。休日はお互いに気付いた家事を率先して行い、片方に負担がかかりすぎないようにしています。

家事や育児を分担することで、家族と過ごす時間が多くなり、子どもの成長も間近に感じることができています。



*Eida family*

# #08

IKUMEN KAJIMEN CASE

前田さん ファミリー



夫 [32歳]



妻 [32歳]



長女 [4歳]



次女 [0歳]

from パパ

## わが家の家事・育児シェア

以前は帰宅時間が遅くなるが多かったのですが、長女が生まれてからは夫である私も育児休業を取得。それをきっかけに、「夫婦と一緒に家事・育児を行っていくことが大切」と意識することができました。また育休後は、仕事を効率的に進め、家事や育児の時間を確保する意識を持つことができました。

現在、平日の朝は私が先に起床し、お風呂掃除やごみをまとめ、妻や子どもたちを起こした後、自分の身支度を整え、長女と一緒に家を出て保育園の送迎バスに乗せています。平日の夜は、帰宅後に子どもたちをお風呂に入れ、洗濯物を洗濯乾燥機にセットし、子どもたちの歯磨きや寝かしつけを行っています。休日は夫婦で朝から洗濯、掃除、部屋の片付けを一通りやり、子どもたちとゆっくり過ごしています。



*Masuda family*

## わが家の家事・育児シェア率を“見える化”しよう

「掃除」「洗濯」「料理」「育児」と一言でいっても、どの作業まで含めるかの解釈はそれぞれ違います。パートナーがどれだけ&どこまでの家事・育児をしているのかそれぞれチェックして、「見える化」してみましょう。足りない作業があれば追加して、わが家だけのリストを作ってくださいね。

### 家事・育児シェア CHECK LIST

パートナーと一緒に、自分がしている作業にチェックを。  
全部チェックしたら右に個数を書き込んでください。

① 名前

個 / 33個

② 名前

個 / 33個

#### 料理

- ① ②
- 食材の買い出しに行く
  - 料理を作る
  - 食べ終わった食器を片付け、食卓を拭く
  - 食器を洗って拭き、しまう

#### 育児

- ① ②
- 子どもの着替えを手伝い、身だしなみを整える
  - 子どもの食事の手伝いをする
  - 子どもの遊び相手をする
  - 持ち物や提出物など、登校や登園の準備をする
  - 宿題や家庭学習のチェックをする
  - 習い事や部活動の送迎

#### その他

- ① ②
- 各種料金の支払い、家計の整理
  - 新聞や古雑誌をまとめて回収に出す
  - 郵便物のチェック、整理、廃棄
  - ペットや植物の世話をする
  - トイレトペーパーやティッシュ、シャンプー、洗剤などの補充
  - 電球や電池を交換する
  - 家電の選定、購入、設置
  - 家電の管理（エアコンの掃除、加湿器の水の取り換えなど）
  - 町内やマンションの会合に出席する
  - 車の管理（洗車、ガソリンを入れる、タイヤ交換、点検など）

#### 洗濯

- ① ②
- 裏返しになった洗濯物を直す
  - 洗濯機を回す
  - 洗濯物を干す
  - 乾いた洗濯物をたたんでしまう
  - アイロンをかける

#### 掃除

- ① ②
- 物を片付ける
  - 掃除機をかける
  - ゴミを集め、分別する
  - ゴミをゴミ捨て場に持っていく
  - 風呂まわりの掃除
  - 洗面台まわりの掃除
  - トイレまわりの掃除
  - キッチンシンクやコンロの掃除

# パパ検定

たぶん 世界一簡単な問題です



このテストは、パパが受験するテストではありません。お子さんが受けるテストです。

1 あなたの  
パパのお名前は？

全部で10問

2 あなたのパパは  
何歳？

3 あなたのパパ  
の血液型は？

4 あなたのパパの  
誕生日は？

6 あなたのパパ  
の好きな色は？

5 あなたのパパの  
好きな食べ物は？

7 あなたのパパは  
お休みの日に  
何してる？

8 あなたのパパが最近  
嬉しかった事は？

10 あなたのパパの  
宝物は？

9 あなたのパパの  
口癖は？

THANK YOU!

検定おしまい！最後にパパへのお願いごとは？

このシートはパパだけでなく、ママ、ご自身の親、お子様などに置き換えて  
チャレンジすることができますので、ぜひアレンジしてみてください。

