

男女共同参画社会の実現を考える

アクト21

information

VOL.

24

2021 March

コロナ禍を機に

家事・育児は夫婦や家族で

仲よく楽しくのりきろう！

P.2

男と女の小休止

「育休はパパ・ママふたりで取得しよう！」_P.6

インタビュー記事

「夫婦で乗り切った出産直後からの家事・育児」

LGBT専門相談を実施しています_P.8

20分でできる簡単ごはん〈滝村雅晴〉

家事・育児は夫婦や家族で

仲よく楽しくのりきろう!



● Profile ●

田中俊之さん

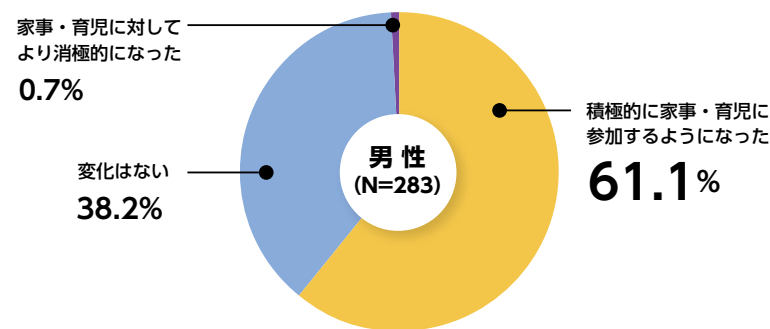
大正大学心理社会学部准教授

1975年、東京都生まれ。
大正大学では男性学を主な研究分野とする。
内閣府男女共同参画推進連携会議有識者議員、厚生労働省イクメンプロジェクト推進委員会委員、渋谷区男女平等推進会議委員
著書に「男性学の新展開」青弓社、「男がつらいよー絶望の時代の希望の男性学」KADOKAWA、「(40男)はなぜ嫌われるか」イースト新書、「男が働かない、いいじゃないか!」講談社プラスα新書、小島慶子×田中俊之「不自由な男たち——その生きづらさは、どこから来るのか」祥伝社新書、田中俊之×山田ルイ53世「中年男ルネッサンス」イースト新書、「男子が10代のうちに考えておきたいこと」岩波ジュニア新書。



新型コロナウイルスの影響で、自宅にいる時間が増え、家事・育児に参加したり、家族のあり方について考えるようになった男性が増えています。そこで、男性学を専門とする田中俊之准教授に、コロナ禍を機に変わった男性の家事・育児参加やこれからの新しい家族スタイルについて、お話を伺いました。

【図表 2】 コロナ前と比べて、育児・家事に対する参加度合いはどのように変化しましたか？
（「勤務時間の短縮や在宅勤務などで在宅時間が増えた」と答えた男性）（単一回答 N=283）



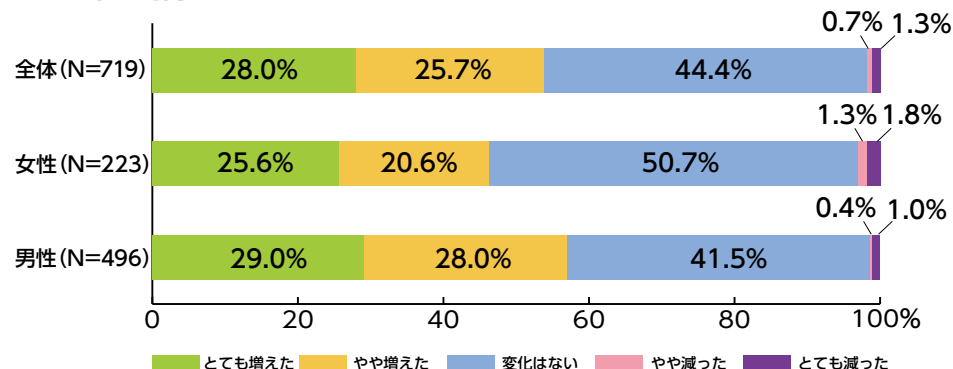
るので、家族みんなで夕食を食べたり、子どもをお風呂に入れて寝かしつけることができます。余裕があれば、お風呂掃除をしたり、夕食の準備もできるでしょう。一緒に食事をするので、食器洗いや後片づけもスムーズに手伝えます。朝の時間帯でも、子どもの登校や登園の準備を

したり、保育園へ連れて行くといったことができます。勤務時間の短縮でも同様に、時差通勤で1時間程度遅く出社したり、早く帰宅することで、家事・育児に参加する時間を増やせるようになります。

【図表 3】 コロナ前後でのあなたの育児時間・家事時間について、1日あたりの平均時間をそれぞれお答えください。（単一回答 N=1,000）

	育児			家事		
	コロナ以前	差	コロナ以降	コロナ以前	差	コロナ以降
男性(N=500)	2.22時間	+1.06時間	3.28時間	1.66時間	+0.69時間	2.35時間
女性(N=500)	8.94時間	+1.07時間	10.01時間	4.76時間	+0.36時間	5.12時間

【図表 1】 あなたはコロナウイルスの影響で生じた勤務時間の短縮や在宅勤務などによって在宅時間が増えましたか？（単一回答 N=719）



往復で平均2時間。例えば18時に仕事が終わってすぐに帰宅しても、家に着くのは19時になります。しかし在宅勤務なら、18時まで仕事をしたとしても、終わった瞬間に家にいら

在宅勤務で
男性の家事・育児参加率が上昇

「時間が無い」でしたが、在宅勤務や勤務時間の短縮で、家事・育児が最も忙しい朝と夕方の時間帯に家にいられるようになったことで、参加率が上がったと考えられます。仕事時間が変わらなかったとしても、通

名もなき家事の大変さを認識しよう

「コロナ禍前はあまり家にいらなかった男性が自宅で過ごす時間が増えたことで、家事・育児の大変さや総量の多さに気づいた、という声もよく聞きます。男性にとっては実際に家事・育児をやってみることはもちろん、女性が家事や育児をしている姿を見るだけでも新たな発見があると思います。僕自身もそうでしたが、自分では今まで家事・育児を十分にやっていたつもりだったのに、家にいると改めて「家事って、こんなにたくさんあるんだ」「育児って、こんなに手間がかかるものなんだ」ということが理解できました。特に大さかったのは「名もなき家事」の多さと、その負担の重さを実感したことです。

料理や洗濯、掃除などのメインの家事の他に「毎日の献立を考える」

勤にかかっていた2時間分、在宅できる影響はかなり大きく、もっと家事・育児に参加したいのに、時間がなくてできなかった、という男性にとっては、「コロナ禍が家事・育児の時間を増やす契機になったのです。」

「シャンプーや洗剤などの補充をする」「食器を食器棚に戻す」といった細かくて名前もつけられないような家事がたくさん存在しています【図表4】。一見、どれも簡単そうに思えますが、かなり負担がかかる「名もなき家事」も少なくありません。

例えば、男性と女性で最も認識の差が大きいのは「毎日の献立を考える」です。献立というと、今日の夕食を何にするか、メニューを決めればいだけだと思われがちですが、まずメニューを考えて、食材は何がどれくらい必要か、冷蔵庫などのストックも確認し、買い物をするものまで考えなくてはなりません。家にある食品のストックからメニューを決める場合もあるでしょう。昨年のいわゆる第一波の緊急事態宣言中は、外食ができません、毎日3食分の家族全員の献立

を考えなくてはならなくて負担が増した家庭も多かったと思います。

我が家では、スーパーへ買い物に行くのをやめて、インターネットで注文して配達してもらっていました。しかし、当時は配達の便が限られていて、週1回の受付時間に注文しないと買いたい物ができなかったんです。毎週、決められた時間までに1週間分の献立を考えて、注文リストを作るのは、とても大変な作業でした。その他に、洗剤やトイレトペーパーなどのストックを用意するなど、今まで見えていなかった「名もなき家事」が理解でき、細かくて手間がかかる面倒な家事ほど委任せにしていたことを思い知らされました。

まずは「名もなき家事」が数多く存在することに気づき、男性が女性任せにしている家事・育児の総量をしっかりと理解することで、家事・育児を夫婦や家族で分担しようと考え、人が増えてくると思っています。何らかの気づきがあった人は、自分なりに工夫して、生活を変えるきっかけにするでしょう。家事・育児の時間を確保する一つの手段として、通勤時間が短縮できるところへ引っ越したり、仕事の仕方を変える人も、「コロナ禍を機にできると考えられます。」

【図表4】あなたが「名もなき家事」であると感じるものを全てお選びください。(複数回答 N=1,000)

全体 (N=1,000)		男性 (N=500)		女性 (N=500)	
毎日の献立を考える	47.5%	食器を下げる	38.2%	毎日の献立を考える	66.8%
シャンプーや洗剤などの補充をする	40.5%	洗濯物をたたむ	35.0%	シャンプーや洗剤などの補充をする	50.6%
食器を食器棚に戻す	40.1%	食器を食器棚に戻す	32.0%	食器を食器棚に戻す	48.2%
食器を下げる	39.6%	シャンプーや洗剤などの補充をする	30.4%	消耗品の在庫を確認する	45.4%
洗濯物をたたむ	38.6%	段ボールや箱をつぶして捨てる	29.2%	段ボールや箱をつぶして捨てる	45.2%
段ボールや箱をつぶして捨てる	37.2%	毎日の献立を考える	28.2%	排水溝のつまりを取る	43.2%
排水溝のつまりを取る	34.1%	排水溝のつまりを取る	25.0%	洗濯物をたたむ	42.2%
消耗品の在庫を確認する	32.4%	ペットボトルのラベルを剥がす	25.0%	食器を下げる	41.0%
ペットボトルのラベルを剥がす	31.8%	食材の賞味期限を管理する	23.4%	洗濯前に裏返しになっているものを元に戻す	39.8%
洗濯前に裏返しになっているものを元に戻す	30.5%	洗濯前に裏返しになっているものを元に戻す	21.2%	ペットボトルのラベルを剥がす	38.6%

引用：リンナイ株式会社「夫婦の育児・家事」に関する意識調査

産後の女性は特にサポートが必要

僕には5歳と1歳の2人の息子がいますが、長男は大学の春休み前の1月生まれ、次男が夏休み前の7月生まれだったので、それぞれ生後2〜3カ月は基本的に仕事を入れず、家事・育児をしていました。産褥期の症状が重く、まるで病人のようだった妻のサポートも必要で、実質的に育児を取っているのと同じ状況で生活をして、日本社会が抱えている問題を痛感したのです。

女性は出産後6〜8週間は身体を休ませなければいけないのに、家事も育児もひとりで頑張っている女性が少なくありません。僕自身が家事と育児を経験してみて、仕事中心の生活をしている男性たちは、こんなに大変なことを産後の女性ひとりに押しつけているのだと衝撃を受けました。もちろん、里帰り出産などで親や家族のサポートを受けている女

性も多いのですが、女性ひとりで家事・育児を頑張っている家庭では、もっと父親が家事・育児に参加するべきだと、身をもって知りました。

とはいえ、男性が育児を取ると、実収入が約2割減になり、家計に及ぼす影響も少なくないという現実もあります。しかし、僕が男性学を教えている大学では、自分より妻の給料が高いことに抵抗がある男子学生はいません。何事にも男性である自分のほうが女性より上でないと、という男尊女卑の考え方はなくなりつつあるように感じています。これらの男性の意識は変わっていくと思うので、共働きの夫婦は家計の面も考慮しつつ、家事・育児の分担について、自分たちなりの方法を話し合っ

てほしいと思います。

家庭のあり方を夫婦で話し合おう

「コロナの影響で、日常生活が激変したとき、僕の心は革命的な変化に感じていけません。スーパーでレジの前がビニールシートで遮断されているのを見て、意味がわからない、なぜこんなことになってしまったのか、とゾッとしました。この社会では男性学なんて無価値だと、自分の仕事の価値まで信じられなくなりました。」

そんな僕を救ってくれたのが息子たちでした。こんな状況でも明るい彼らを見ているだけで希望をもらえたし、彼らがこういう生活でも楽しめることって何だろう、と考えるようになり、彼らが楽しんでる姿を見ることが、徐々にやる気が出てきました。

僕が家事・育児をして一番よかったと思うことは、単純に妻や息子と過ごす時間が増えたことです。一緒にいる時間が長ければ、その分、楽しみも多くなります。さらに時間をかけることで築くことができる関係性もあります。例えば1歳の次男は、僕が手を伸ばせば、すっと手を出してきます。僕が育児中心の生活

で、日々、次男とふれあっていたから、そういう関係性が当たり前にできているのだと思うのです。少なくとも我が家では、ママじゃないとダメ、ということはありません。

もちろん、「コロナ禍においても夫婦そろってフルタイムでバリバリと働いている家庭も少なくありません。価値観は人それぞれなので、あくまで男性の家事・育児参加は選択肢の一つに過ぎません。男性が家にいる時間が増えたのを機に、自分ひとりで考えるのではなく、夫婦で話し合ったり、子どもの様子をよく見て、この子にはどういった関わり方をすればいいか、一定の年齢になっていけば子どもの意見も聞いてみて、自分たちの家庭はどうありたいのか、考えてみてはどうでしょう。」

これからどうやって生きていきたいのか、家族とどういった関係性を築いていきたいか、立ち止まって考えてみる機会にしてほしいですね。コロナで社会は急激に変化してしまっただけで、自分がついていける範囲内で、ゆるやかに意識を変えていきましょ。





育児はパパ・ママふたりで取得しよう！

男性の育児にはメリットがたくさん

厚生労働省「雇用均等基本調査」によると、2019年度の男性の育児休業(育児)取得率は7・48%。女性が8割台で推移しているのに比べると低水準ながらも、ここ数年で2倍以上に増えていて、上昇傾向にあります。さらに国として2020年度は男性の育児取得率13%を目標に『パパ・ママ育児プラス』や『パパ休暇』などの制度でバックアップを行っています。

現状は、男性が育児を取得しやすい社内制度や職場環境が整っておらず、取得しなくても申請しにくい会社が多いでしょう。しかし、実際に育児を取得した男性の声を聞くと、「家族との絆が育まれた」「妻を支えることで、夫婦間の信頼関係が築けた」「育児経験で培われた柔軟性が仕事にも活かされている

」など、さまざまな好影響があります。日本では、誰でも最大1年間の育児を取得できる法律があるので、これを利用しないのは、もったいないでしょう。

パパ支援の育児制度を上手に活用

育児・介護休業法では、子が1歳(保育所に入所できないなどの場合は最長2歳)に達するまでの育児休業の権利が保障されています。勤務先の就業規則に育児制度がなくとも、今の会社で1年以上働いているなどの条件を満たし、休業開始の1か月前までに勤務先に申請すれば、妻が専業主婦や育児中であっても、夫が育児を取得することは法律上で認められています。

さらに、共働きでパパ・ママともに育児を取得する場合、子が1歳2か月に達するまでに



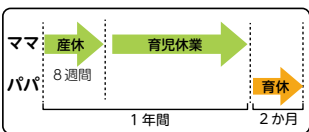
休業可能期間が延長される(1人あたりの育児期間は産休を含め最大1年間で変わらず)『パパ・ママ育児プラス』があり、パパとママが交代で育児を取ったり、同時取得も可能です。また出産後8週間以内にパパが育児を取得した場合、特別な事情がなくても、再度、育児取得が可能な『パパ休暇』もあり、出産後の一番大変な時期にママをサポートできます。完全休業するのが不安な人は、育児期間中、合計80時間まで就労可能な『半育児』を利用すれば、育児後の仕事復帰がスムーズになります。

育児休業給付金で無給を賄う

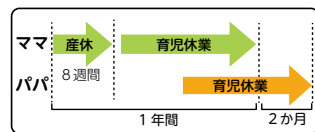
育児で気になるのが収入面です。会社の制度によりませんが、育児中は無給になってしまう場合もあります。しかし、雇用保険の一般被保険者で、育児前の2年間のうち11日以上働いた月が12か月以上あれば『育児休業給付金』が支給されます。1か月ごとの給付金は、育児開始時から180日目までが賃金の67%、それ以降は賃金の50%です。このほかに社会保険(健康保険・厚生年金保険)の保険料が免除され、保険料を納付したものと取り扱われるので、実質的には収入の約8割がカバーできると考えていいでしょう(会社から

パパ・ママ育児プラス

【パターン1】パパとママが交代で切れ目なく育児を取りたい。

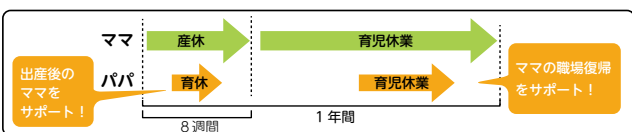


【パターン2】パパとママと一緒に、できるだけ長く育児を取りたい。



「パパ休暇」でパパが2回育児休業を取得

ママの出産後8週間以内の期間内に、パパが育児休業を取得した場合には、特別な事情がなくても、再度、パパが育児休業を取得できます。



一定以上の給与がでたり、就業日数によっては、減額や無支給の場合もあるので要注意。

国としても、男性の仕事と育児の両立に取り組む企業を支援する『イクメンプロジェクト』や、事業主に対する『子育てパパ支援助成金』などで、企業側に男性の育児取得促進の働きかけをしています。職場の上司や同僚の理解を得るのが難しいという現状もあります。が、おもしろいかもしれない範囲内で育児を取得してはどうかか。仕事中心だった生活とは違ったものが見えて、新たな気づきがあるかもしれません。

男性の育休体験談

夫婦で乗り切った
出産直後からの家事・育児

角田悠さん(34歳)



三菱電機ビルテクノサービス株式会社
首都圏第一支社 総務部
勤続年数:10年

妻の妊娠が判った翌月に会社の上司に育児(育児休業)を取ると伝え、出産直後の18年8月から1か月間取得しました。私は、子どもができたなら妻と一緒に育児をしようと決めていたので、育児を取ることに抵抗や不安はありませんでした。

また、私が所属している総務部は人事や労務を扱っています。職場で私より先に育児を取った男性はいなかったため、先駆者になればという思いもありました。ありがたいことに、上司や周りの人たちがそんな私の思いを理解し、積極的に応援やサポートしてくれるなど、とても恵まれていました。

また、総務という仕事柄、「家事と仕事の両立が難しい」「育児は大変で一人で抱えるのはつらい」と女性社員から聞かされていたことも、私が育児に最初から関わりたいと思った理由の一つでした。

妻の母が出産前後のサポートを申し出てくれましたが、共働きの私たちの場合、今後日常的に家事と育児を一人で分担することになるので、妻が身体的に一番大変な出産後から育児に入り、当事者である夫婦だけで育児に関わることを決めました。

しかし、初めての産後の育児は、本当に大変でした(笑)。夜中の授乳など新生児の世話のすべてを一人で一緒にやろうとして、ついには他の家事が追いつかなくなり、二人とも疲れ果ててしまいました。そこで「妻は育児」「私は家事」と役割を分担し、それからは徐々に自分たちのペースもでき、スムーズになりました。

育児を経験したことで、私の働き方、家族への向き合い方は本当に大きく変わりました。たとえば子どもが生まれる前は時間を区切ることなく仕事をしていました。が、生まれてからは保育園へのお迎えも含め家事・育児を妻と分担し、終業時間までに終わらせられるよう仕事を効率化するようになりました。残業せざるを得ないときでも「〇時まで」と目標を定め、自らをコントロールするようになりました。

いま娘は2歳。私たちの育児はまだ続きますが、家事・育児・仕事のそれぞれに、育児を経たからこそ得たものがあると感じています。

LGBT専門相談を実施しています

LGBT専門相談員が、パートナーとの関係、家族や友人との関係、職場や学校のことなど、性的指向・性自認に関する問題や悩み全般について、お話を伺い相談に応じます。また、当事者だけでなく、家族、友人など周囲の方からの相談もお聞きます。

● LGBTとは…

代表的な性的マイノリティの頭文字をとって作られた言葉です。
 L : Lesbian (女性同性愛者)
 G : Gay (男性同性愛者)
 B : Bisexual (両性愛者)
 T : Transgender (身体の性に違和を持つ人)

● 性的指向とは…

恋愛や性愛の方向性を示すものです。

● 性自認とは…

自分自身の性別に対する自分の認識のことを言います。性的指向・性自認は、自らの意志で変えたり、選んだりできるものではないと言われています。

同性が好きなのかもしれない…

表現(服装など)について聞いてほしい

誰かに自分のことを聞いてほしい

一人で悩まずに
気軽にご相談ください!

職場にLGBTへの理解がなく、居場所がない

自分らしく生きたい…

家族からカミングアウトを受けたいけれど、どうすればよいのかわからない

アクト21 LGBT専門相談 ☎03-3809-2890

※相談は「無料」「予約制」。面接相談と電話相談があります。まずは、お気軽にお電話ください。

相談日 毎月 第4火曜日(祝休日の場合は、第3火曜日)

時間 午後2時～4時(1回の相談時間は50分)



20分でできる 簡単ごはん

最強タレで食べる水炊き

いつもの鍋が、山芋+生卵+ポン酢+めんつゆの合わせタレで、最強の味に。滝村家でも大人気の食べ方です。肉も野菜もどんどん食べられる。心も体もあつたまるお家鍋を家族で楽しんでください。

他の鍋にもあう最強タレです。たっぷりタレを絡めて、タレごと食べるのが美味しさの秘けつ! タレの分量はお好みで調整してね。

材料 (4人分)

〈最強タレで食べる水炊き〉

鶏もも肉	400g
白菜	1/4カット
絹豆腐	1丁
しめじ	1/2パック
白ねぎ	1本
くずきり	40g
水	1000～1200ml
出汁昆布	1枚
酒	50ml
ポン酢	大さじ2
めんつゆ(濃縮2倍)	大さじ1
山芋	50g
卵	1人1個

作り方

- 1 鶏もも肉は3cmぐらいに切る。白菜はざく切り。絹豆腐は四角に切る。しめじはいしづきを切ってばらす。白ねぎは斜め薄切り。山芋は洗って皮ごとすりおろす。
- 2 鍋にAと鶏肉を入れて蓋をして火にかける。沸騰したら灰汁をとり、白菜、しめじ、絹豆腐、くずきりを入れて蓋をして煮る。途中で白ねぎを入れる。
- 3 火が通ったら、器に卵を割って溶いてBの残りの材料と和えて、つけだれにして食べる。



子手伝い 卵を割って溶く
アト辛おとな味 豆板醤



滝村雅晴 (たきむら まさはる)

HABA料理研究家・株式会社ビストロHABA 代表取締役、農林水産省食育推進会議専門委員、日本HABA料理協会会長飯士、HABAさかな大使代表、大正大学客員教授 毎週末、オンラインの料理塾を開講。自宅で料理が学べる講座。全国のHABAたちとつながりながら料理を作り、完成後家族で「いただきます」ができると評判。法人の研修や地方自治体向けのオンライン料理教室も開催中。京都出身・神奈川在住。

アクト21 (荒川区立男女平等推進センター)

〒116-0012 東京都荒川区東尾久5-9-3
 ☎ 3809-2890 FAX 3809-2891

- 開館時間 / 9:00 ~ 22:00
- 休館日 / 12月29日～1月3日および保点検日など



ACCESS

都電荒川線、日暮里・舎人ライナー「熊野前」駅より徒歩約3分
 都バス「熊野前」停留所より徒歩約1分