

文部科学省科学技術人材育成費補助事業「ダイバーシティ研究環境実現イニシアティブ（先端型）」
 2021年度 神戸大学 ダイバーシティフォーラム
 2022年3月16日（水）13時30分～15時30分

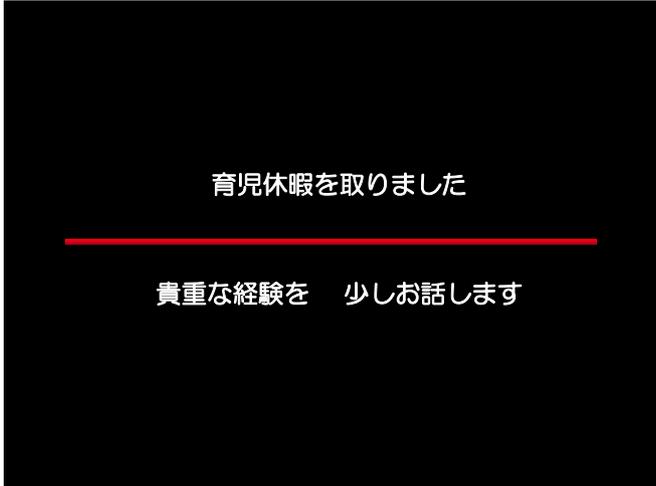
「男性育休から考えるワーク・ライフ・バランス」

『男性育休のススメ！』

神戸大学大学院保健学研究科
 パブリックヘルス領域
 国際保健学分野
 井澤和夫



<https://izawapk.wixsite.com/website>
<https://www.facebook.com/izawalabo/>



32歳 結婚

37歳 長男誕生
 妻は専業主婦
 育児は妻まかせ



42歳 次男誕生
 妻は産休・育休取得予定
 留学から帰国
 正直、仕事に疲れを感じていた



職場（上司・人事）から育児休暇取得をアドバイスされる

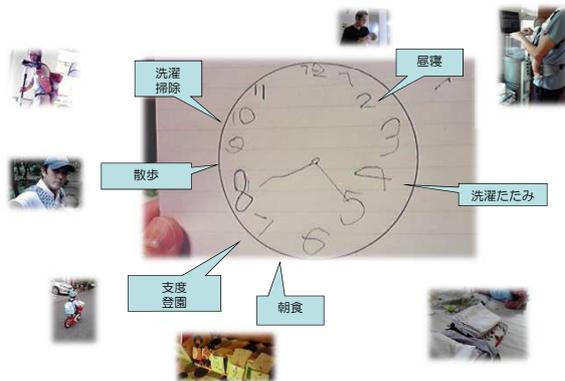
育児休暇取得への不安

1. 職場への負担（欠員）
 上司・同僚から体制を再度整えることで、対応するから心配するなどの心強い言葉を頂く
2. 収入源の減少
 育児休業給付金 給与の50%（当時）
3. 社会からの孤立
4. 体力減少・体重増加

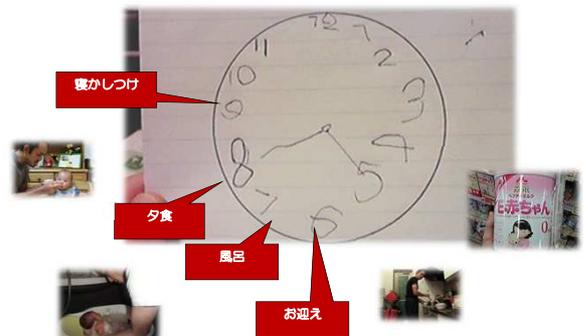


生後2ヵ月～6ヵ月までの5ヵ月間 取得を決意

1日のスケジュール



休めるかと思っていたけど、けっこう忙しい・・・



その後・・・僕は神戸へ単身赴任



https://www.bing.com/search



雑誌・本を読んだり・・・
写真掲載されたり・・・
反省したり・・・



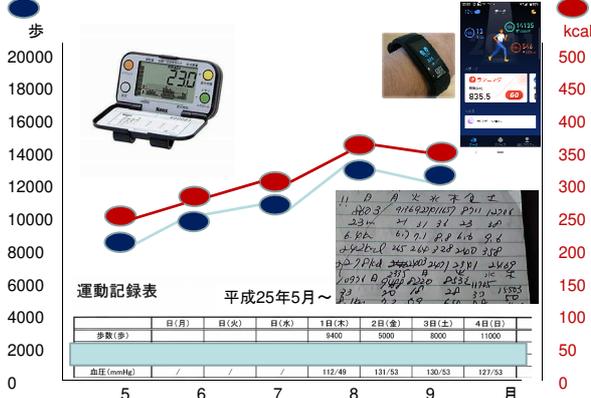
神戸新聞 2021年11月17日(水曜日)



育児休暇取得の不安 実際

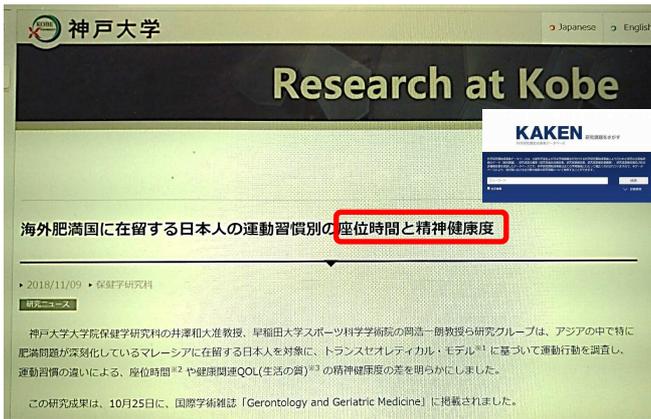
1. 職場への負担
職場のことが気になり、常に脳裏をよぎる
2. 収入減
育児休業給付金(2ヵ月毎に支給)
支給の要件 就労日数が月10日以下
賞金が休業前の賞金月額30%以下
→交通費・残業代含む賞金月額の50%相当額
3. 社会からの孤立
対人での関わりは激減
上司や同僚たちとのメールでのやりとり
新聞・本を読みまくる
論文執筆・国内外の論文査読
4. 体力減少・体重増加
低い強度でのレジスタンストレーニング
身体活動計を装着した、ウォーキング(抱っこ状態にて)
行動記録(週のスケジュール)を行い、振り返る

育児休暇中の身体活動(平均歩数)の推移



育児休暇取得の利点

- 育児休業中
- 子供たちとの貴重な時間を共有することができた
 - 子供たちの発達や行動などについて、実感できた
 - ゆっくり買い物・旅行などにも行けた
 - 妻の苦勞が身に染みた
- 復職後
- 育児・家事を楽しいと思えるようになった!
 - 時間の配分がより明確になった!
 - 仕事の効率があがった!



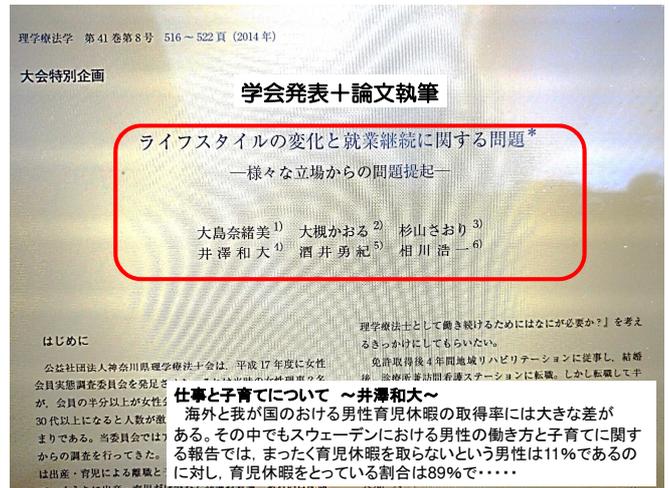
https://www.kobe-u.ac.jp/research_at_kobe/NEWS/news/2018_11_09_01.html

妻から見た夫の育児休暇取得の利点



育児休業中
 育児中に週2日程度の仕事ができただけで、**かつ丼!** 料理がある程度・出来るようになった?
 →子育てのストレスが軽減
 仕事のプランクなく復帰
 ゆっくり買い物・旅行などにも行けた
 旦那が預かってくれるので、昼寝などできた

復職後
長男の時に比べ、家事・育児へ協力してくれる!
自分の時間ももてる!
使えるパパになった!



職場環境にも恵まれ、良いタイミングで
 育児休暇が取得できました!

職場の皆様・家族に感謝!



これからも 精力的に働いていきます



御清聴、誠にありがとうございました (awa)PMD