

「さんきゅうパパプロジェクト」は
男性も配偶者の出産直後に休暇を取ることを
当たり前にしていこう、というプロジェクトです



さんきゅうパパ
プロジェクト
(連載最終回)

佐渡のさんきゅうパパの 体験談を紹介します

Aさん (30代) 職業：看護師、お子さん：男の子、
育児のために休暇を取った日数：育児休業1か月

1日1日成長していく息子の世話をした1か月は
本当に楽しく、生涯忘れられない幸せな時間だと思
う!!

◇休暇中の1日のパパの過ごし方は？

5:00	授乳後げっぷをさせておむつ交換。
6:00	起床。ゴミだし、洗濯。息子が過ごす 居間と空気清浄機の掃除。朝食を作 る。妻を起こして朝食をとる。
～ 10:00	授乳補助。おむつ交換。2・3日に1 度買い物。
～ 16:00	昼食作り。授乳補助、おむつ交換。
18:00	夕食作り。沐浴。授乳補助。おむつ交換。
～ 22:00	授乳補助、おむつ交換2回。就寝。
深夜 2:00	授乳中息子の足裏をくすぐる（飲みな がら眠るため）。

◇息子さんと1日を過ごすどのようなことを感じま したか？

息子が産まれる前は、自分が父親になる実感が湧か
ず、自分の子どもをかわいいと思えるか心配でしたが、
毎日積極的に育児をし、一気に親としての自覚が芽生
え愛情が湧き自信が持てました。育児は「できる」か
「できないか」ではなく「やる」か「やらないか」であ
るとわかりました。

◇さんきゅうパパを経験し、自身の働き方は変わ りましたか？

職場は、人員に余裕があるわけではありませんが、
同僚は皆遠慮しなくてよいと言ってくれ、育児休業を
とることに抵抗はありませんでした。周囲の理解や反
応がとりやすさに影響すると思います。男性が育児休
暇をとる意義や必要性を、社会全体で共有できればと
思っています。

Bさん (30代) 職業：公務員、お子さん：男の子、
育児のために休暇を取った日数：立会出産1日、夏
季休暇5日、妻復職後に6か月育児休業

息子が生まれる前に妻と話し、育児は2人でやっ
ていこうと決めていました!

◇休暇中の1日のパパの過ごし方は？

6:00	起床。妻が朝食準備中息子のそばに。 おむつ交換。
8:00	掃除、家事。
12:00	妻が昼食準備中、息子のそばに。お むつ交換。
～ 17:00	おむつ交換2回、沐浴。
18:00	妻が夕食準備中、息子のそばに。
21:00	妻仮眠。ミルク、おむつ交換。抱っこ。
24:00	就寝

◇息子さんと1日を過ごすどのようなことを感じま したか？

初めての子、手探りで育児でした。新生児は授乳、
おむつ交換、睡眠の繰り返し。目が覚めると泣き、寝付
くまで抱っこをすることが多かったです。妻にはゆっく
り休んでほしかったので、育児・家事はできる範囲で協
力しました。息子中心の生活で、自由な時間は減りまし
たが、かわいさに、辛さは全く感じませんでした。

◇さんきゅうパパを経験し、自身の働き方は変わ りましたか？

育児休業等の制度が勤務先にあり、取得は前向き
に考えていました。職場の理解もあり、取得しやすか
ったです。仕事は定時に帰れるよう、今日やることを毎
朝考えるようになりました。立会出産に始まり、息子
の成長を一から妻と共有できたのは、人生最大の喜び
です。

妻へ。「どんな些細なことでも1人で悩むことなく
一緒に考えていこう。2人目も生まれ大変だけど、協
力して育児を楽しんで行こう!」

「さんきゅうパパ」は産後に休みを取るパパのことをいい、「さんきゅう」は、「産休」と「Thank you (あ
りがとう)」を示しています。

部下や従業員から配偶者の妊娠の報告を受けたら、休暇スケジュールを一緒にお考えください。

出典：内閣府「さんきゅうパパ準備BOOK」

ダウンロード先：http://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/sankyuu_papa.html

お問い合わせ 市役所総合政策課 人口減少対策室 ☎63-3802