

特 集

＜対談＞山田正人氏＋西垣淳子氏

私たちの子育てとワーク・ライフ・バランス

————— P. 2～5

アクト21 事業レポート／事業案内 ————— P. 6～7

男女平等推進団体紹介／コラム 落合恵子 ————— P. 8

私たちの子育てとワーク・ライフ・バランス

特集

5年前に、1年間の育児休業を取得した、経済産業省（現・横浜市副市長）にお勤めの山田正人さん。
この育児体験がご夫婦にとって、またお子さんたちにとって、どのような変化をもたらしたのでしょうか。山田さんご夫妻にお話を伺いました。



山田正人さん

やまだ まさと ●横浜市副市長。1991年、通商産業省（現・経済産業省）入省。7歳の男女の双子と5歳の男児の父。第三子誕生を機に、経産省課長補佐在職中の2004年11月から1年間育児休業を取得。その体験を綴った『経産省の山田課長補佐、たぐいまる育休中』（日本経済新聞出版社・文春文庫）を上梓し、テレビ、新聞、雑誌などで話題となる。昨年12月から横浜市副市長に就任し、子育て支援施策を担当している。

西垣淳子さん

にしがき あつこ ●経済産業研究所上席研究員／世界平和研究所主任研究員。山田正人の妻（結婚後も旧姓使用）。1991年、通商産業省（現・経済産業省）入省。2002年に双子出産後、9か月育児休業を取得し、職場復帰。その後、世界平和研究所への出向中に第三子を出産。研究分野は、統治構造、立法過程論等。

るつもりだったんです。僕は仕事ばかりで、自分がやっている難しい仕事に比べると、育児というのはどのご家庭でも誰かがやっているじゃないですか。

だから誰でもできる簡単な作業だと、片目つぶってでもできるぐらいなんだろうなと、そういう傲慢な気持ちを持っていたんですね。だから「じゃあ、しょうがないから俺がやるか!」と……。

そんなつもりで育児を始めたんですけど、始めた瞬間に「しまった!」と、こんな大変だったのかという感じで、本当に奈落の底に……。

まず僕がすごい驚いたのは、肉体的に大変だということなんです。多くの女性がしている育児なのに、体力・筋力面で、男性の私が音を上げるとは思っていなかったんです。でも赤ちゃんをずっと抱っこしていたら手が腱鞘炎になった

育児ってこんなに大変なのかってもうそれは、びっくりでしたよ。



りとか……。

——肩が張ったりとか。

山田 そうそうそうそうそう! そういうことからしてすごく辛かったですし、夜中も3時間おきぐらいに起きて僕がミルクをあげるじゃないですか。睡眠が細切れになると、頭が痛くなるんですね。日中からコーヒーを何杯飲んでも全然頭がすっきりしないとか、本当に疲れ果てて……ハァ……。

西垣 思い出してる(笑)?

あるとき夫が落ち込んでたんで、外に出て、公園のそばの茶店で子どもをベビーカーに寝かせて二人でしゃべっているときに「何かこうやって外に出ると気分転換できるなあ、お前のおかげでやってやればよかったな」と言われたんです。「やっと、わかったかあ」と。確かに、彼が苦労しているのは見ていたんですけど、その苦労は私もやってきたので、物理的に助けようとか、それこそ仕事を半分にするとかはそもそもできないし、しょうとも思わなかったんです。それに、その苦労をわかってくれる前に私が手を出すと、そのままになってしまうので、ちょっと冷たいんですけど、苦労しているのを見ながらシメシメと。

これによって子育ての苦労をちゃんと理解してもらって、と思っていたと

——まず、育児休業（以降「育休」）を取得されたきっかけをお話いただけますか。

山田 僕ら夫婦は同じ年に同じ大学の同じ学部を卒業して、同じ通産省に同期で入ったという間柄だったんで、もともと子どもが生まれるまでは、仕事も家事もお互い対等にやりましょうという感じだったんですね。まあ、お互いが求める家事の水準が違って、実際は4対6ぐらいだったのかもしれないが。

結婚10年目にして双子が生まれて、僕も家事・育児をやらなくちゃなと頭の中では思っていたんですけど、その頃の僕はトコトン仕事をしていて、その仕事のやり方を見直さなかったんです。だから、夜遅くに家に帰ると、双子は当然寝ている。妻も疲れ果てて、廊下で行き倒れたような感じで倒れていて、妻がすごいプリプリプリ僕に文句を言うようになるわけです。

僕も心の中では悪いな思っていたんだけれど、実際に帰ってできることとだったら、山になっている洗い物を食器洗い機に入れてまわすくらいで、育児に関しては全然できなくて、そういう中で、3番目の子どもの妊娠がわかったんですね。

僕自身は「すごい! やったやった

ころ、その一言が出たので、私ももう少し考えようかなと(笑)。

山田 そうだったのお?

家の中でずっと赤ん坊と向き合って、ほとんど誰ともしゃべらなくて1日が過ぎるというのはとても辛かったですね。今から思うと、妻は産婦人科の同じ病室の友だちとお互いに行き来してたけれども、僕は平日の昼間に子連れで行き来できる友人がいないので、それがすごい辛くて。

西垣 彼の本を読んで初めて、「あっ! 私より大変なところもあったんだな」と思いましたね。

——育休をとることで、周囲からの反応はありましたか。

山田 当時、私は直属の上司に、「私が育休を取ろうと思います」と話していたのですが、「それも一つのいいアイデアだね」と言ってくれたんですね。

でもいざその時になって、育休申請書に1年間休みますと書いて渡したら、「ええっ!」と言うんですよ。「私、課長に育休を取ると何回も何回も申し上げていましたよね」と言うと、「まさか1年だとは思わなかった」と……。固定観念だけで男性はそんなに取るはずはないと思ってるんだな。

でも職場の同僚や部下の人たちは、私がいなくなったらその分仕事が増え

新しい命が生まれてくるなんてすばらしい!」と思ったんですけど、妻の方は「私は産めない」と……。びっくりして、それを機に一生懸命話をしたら……。

西垣 4月に双子の産休・育休から復帰して、その次の年の2月か3月に妊娠したので、ようやく1年。産めないというか、育てられないというか……。その時、仕事に復帰してちょうど1年なので、必死に追いつこうとしている時期だったんですね。なのに、また休むなんて、仕事上でもあり得ないし、育児という面でもとても手が回らないという両方の意味で、無理だと。

山田 いやあ、僕も「産めない」と言われた瞬間に、結局自分が聖域視してきた仕事と、3番目の子どもの命が天秤にかかっていることに気がついたんですね。天秤にかける話ではないですよ。考えてみれば妻との関係のバランスも全然とれてなかったし、当然、僕が休んで育休を取るべきなんだろうなと、その瞬間に決めたわけです。

——予想していた育休のイメージと、実際取った後のギャップはどうでしたか。

山田 もともとやっていたら、育児がどんなに大変なことをわかっていたと思うんですけど、たまにおむつを替えたりするくらいで自分はやってい

やっとわかってくれたのね。子育てって大変なのよ!



ちゃったりするんですけど、すごい気持ちよく「夫婦共稼ぎで子どもが3人目なら、確かに山田さんが取るのが当たり前かもしれないね」と、言ってくれました。

西垣 それに、私たち二人をよく知っている上司とかは、「前回は君が取ったから、今度は彼だよ」と言ってくださる人が多かったんです。私と仲のいい先輩には、「お前は本当に夫に育休なんてとらせて、のうのうと働いて」みたいな結構きつい冗談を言われたりすることもあったかなあ。

同じ職場だと、結局、組織から見ればどっちは休むので数としては同じなんです。そういう意味では理解を得やすかったのかもしれない。

——お子さんたちの反応はどうでしたか。

山田 もともと、上の双子は僕になつてなかったんですね。僕が休日の夕方、「パパがお風呂入れてあげるよ」

と言っても、「やだあゝ!! ママがいい」って。

考えてみれば、僕は平日の夜もごく遅くて、平日の朝と土日にしか家にいなくて、いつも疲れていた。子どもは僕になつくはずもなかった。

ただ、僕はすごく驚いたんですけど、子どもが実際になつき始めたのは私が育休を取ってからではなくて、育休を取ろうと決めたその瞬間からなんです。娘が私と一緒に同じベッドに寝てくれたのは、本当に育休を取ろうと自分自身で決めたその日の夜からなんです。

西垣 夫の心のギアチェンジが子どもに対する視線とかに出るんだと思うんですね。それを2歳児は敏感に察知して、今まで保育園の送りとかも、夫が連れていくときは泣き叫んで車から降りようとしていた二人が、急に変わって。

—— ちょっと気持ちを切り替えただけで、かなり違ったということだったんですね。

山田 そうですね。驚きましたよ。あと、男性だからよかったというのは、いろいろあるのですが、あまり常識にとらわれない育児ができたというのはありますね。

—— どんなどころですか。

山田 例えば、赤ちゃんってお昼寝し

ても10分ぐらいですぐ起きてオギャーと泣いたりするんですね。昼に子どもが寝たら、僕は睡眠不足だったから、しめしめと思ってるんですけど、10分ぐらいですぐ起こされちゃう。



あるときテレビでモンゴルの育児の常識というのをやっていて、布で赤ちゃんをぐるぐるに巻いていますと。ツタンカーメンみたいな感じでビッチと巻いて寝かしつけると、子どもがよく眠ると。その瞬間に、僕は息子のところに行って巻き始めていましたよ。巻いたら本当によく眠るんですよ。それまで長くて1時間ほどの昼寝で起きていたのが、ゴウーッと2〜4時間ぐらい本当によく眠るんですよ。

起きないということは、僕も一緒に寝られたり、本が読めたりするので、毎日、毎日巻いていたんです。

ある日、これはいいぞ、夜も巻いてやろうと巻いていたら、当然妻に見つかるわけですよ。

西垣 ギョッとしましたね。



けど、それはヘルプをするという役回りの仕事で、決して出世コースではなかったかと思いますが、9時から6時まできっちり働いて、週2日は6時に帰れて、仕事の内容が面白い、そういうところに復帰できたんです。

次の異動で僕は経産省の研究所のラインの仕事に戻り、次の異動で経産省の本体の管理職に就いたんです。多分時間的制約がない人よりも僕ならではのいい仕事ができたとするんです。

—— 奥様からしたら、ご主人の職場復帰後はどうでしたか。

西垣 彼が復帰したら、週3回はお迎えが入ってきたんでやっぱり大変にはなったんですけども、週に2回残業できて、その日は夜の12時だろうが1時だろうが好きなだけ働ける。

育児を一人で全部抱えていると、大事な仕事がある日に、もし子どもが病気になるたらどうしようと考えてるんです。

それが、本当に大変なときは夫にも頼めるんだということに気がつく、女性の負担はすごく減るので、働いているお母さんたちにも、「いざというときに、パパに代わるという手があるのよ」と言うと、「ああ、そうか」ということになるんです。

—— 男性が育休を取っていくために、必要なことというのは何かありますか。

山田 「あなた、何やってるの!」と言われたんですよ。それでも……。

西垣 まだ体がふにやふにやで骨も折れちゃうんじゃないかというぐらいの6か月の子をギューギューに男のバカ力で巻いてて。大人用の肌かけタオルで、これでもかというぐらいくるぐるに、顔だけ出して何重にも巻くんですよ。巻かれる間は顔を真っ赤にして泣いているんです。

山田 僕からしてみると、この1年間僕に任せてもらっているんだから、夜もやらせてもらっているんじゃないかと。そうしたら確かに夜もぐぐつと眠るようになって。

—— それは効果を実感されました?
西垣 本当にすごいなと思って。それこそ夕方ぐらいに巻いちゃうと、もうずっと朝まで眠ってたり。おしっこしておむつがパンパンの状態でも眠っているし。おむつが汚れて泣いたらすぐ替えてあげましょう、みたいなそんな常識にとらわれないというか

……。 ———— 確かに(笑)。それでは、次に職場復帰されるときのお気持ちや決心していたことがありましたらお話しいただけますか。
山田 いやあ、最初は育児から学ぶことなんて何もないだろうと思ってたんですけど、1年育児をしてみると、育児ってすばらしいし、育児から学べることもいっぱいあるなと気がついて、どちらかというと仕事人間から家事・育児人間に変わっていったわけですね。
1年間育児取って、最初の1・2か月は大変でしたけれど、半年過ぎたあたりから、毎日育児が楽しくてしょうがないという感じになっていったんですね。1日1日職場復帰の日が迫ってくるということだけが憂鬱でした……。職場に復帰することによって、家庭を顧みない昔ながらの仕事人間には戻りたくなかったんですね。
人生には仕事という岸と、家事・育児という岸があるということで、絶対この両方に足をかけるという気持ちで戻りたかった。

でも今までの自分の職場では許してもらえないような気がしたし、職場に戻るといのは家事・育児の側の足を抜くことを強制されるんじゃないかという恐怖感はすごくあって……。

えでの近道だと昔は思っていたんですけど、今は決してそれだけが道じゃないんだと、むしろいろんな事の中で、相対的に自分が考えられるようになったということも、仕事にとってプラスなんだと思うようになりました。

それが私の生き方なんだからと、自分に自信を持つようにしていると

もあるんですけど。それが結果としてワーク・ライフ・バランスが保てている状況だとすれば、今のやり方でもいいのかなと。だから仕事上でも焦らなくなりました。



『経産省の山田課長補佐、ただいま育休中』(文春文庫) 山田正人 著





「女性のための護身術！ —「コロ&カラダを自分で守る—」

昨年12月初旬から4回にわたって「女性のための護身術」講座を開催しました。自分の気持ちを明確に伝えるためのコミュニケーションスキル（アサーティブ）と、自己防衛プログラム（Wen-Do）の一部をご紹介します。

コミュニケーションスキル アサーティブ

「アサーティブと護身術」

人には守るべき境界線があります。

「境界」とは言い換えると、両者の物理的・心理的な「距離」です。人と人が、安全で心地よい関係性を持つ上でとても大切なものです。

アサーティブ（Assertive）とは、直訳すると「自分を一歩前に押し出す、前向きに率直に自分を表現すること」を意味します。アサーティブトレーニングは、1950年代にアメリカの行動心理学者によって生み出され、現在では、対人関係を改善するためのスキルとして用いられています。

宮本 恵 先生

この境界線を自分自身が自覚している場合と、自覚していない場合とでは、どのような違いが生じてくるのでしょうか？ 実際に参加者がロールプレイを体験してみました。

アサーティブの根底に流れる概念は、人権意識です。

Wen-Doも自分に向けてられた暴力に対して、最低限の力で自分を守るという、人権意識です。



「アクト21」として生きる方・DVなんでも相談相談員。大学や自治体の相談で女性の視点から心理サポートを行なっている。
著書：「アサーティブトレーニングBOOK」「I am OK You're OKな人間関係のために」共著

暴力から身を守るための 自己防衛プログラム Wen-Do

暴力から身を守るためには、「何か変」という自分の直感を信じる事が大切です。

まずは、隙をつくって逃げる方法を考えます。小さな女性でも、しっかりとお腹に力を入れて大きな野太い声を出すことは可能です。加害者が驚き、一瞬隙ができたその時に逃げるのです。

今回は、講座でも練習した「腕をつかまれた場合」「背後から襲われた場合」の2つのパターンをインストラクターの大沼先生にご紹介いただきました。

Wen-Do（ウェンドー）とは、1972年にカナダで誕生した女性のための自己防衛プログラムです。WenはWomen（女性）の（ウェン）、Doは武道の道（ドー）（ドウ）を意味しています。



大沼もと子 先生
CAPプログラム（子どもへの暴力防止プログラム）のスペシャリストとして地域で活動した後、カナダで生まれたWen-Do（女性のための護身術）を2000年に初めて日本に紹介する企画、運営に携わり、2004年にインストラクターの資格を取得。アサーショントレーナー。気功整体、アロマセラピーを取り入れたリラクゼーションワークも行っている。



③ 大きな声で叫び、反対の手を相手の顔にかざす



② つかまれた腕を相手の方へ押す



① 腕をつかまれる

腕をつかまれた場合



④ もしくは叫びながら足を踏む



③ 目をそらさずに大きな声で叫び、相手のスネを蹴る



② 背後から襲われる



① 背後から近づいてくる

背後から襲われた場合

※Wen-Doの講習は、実際は女性同士で練習します。今回は分かりやすくするために、男性モデルで教えていただきました。

「男も女も：それぞれの更年期（メノポーズ）」

1月16日（土）アクト21で「男も女も：それぞれの更年期（メノポーズ）」の講座を開催しました。

鈴木享子氏（首都大学東京健康福祉学部准教授・助産師）、宮本恵氏（「アクト21」として生きる方・DVなんでも相談相談員）、をアドバイザーとしてお迎えし、5名のパネリストの方々に更年期の経験談をお話しいただき、みなさんと一緒に考えました。

パネリストの方々の話を伺った後、鈴木氏からは、「女性ホルモンのバランスと更年期障害が起こるメカニズム等」を解説いただきました。また、宮本氏からは「女性の生き方が多様化しているので、ライフステージに合わせて、自分をどうかしていか」ということを踏まえ、更年期をとらえてはいかがでしょうか」というお話を伺いました。

更年期ってどんな時期？

◇◇◇◇◇

「閉経周辺期を前後にのばした約10年間」を更年期と呼ぶ。

男性にも、更年期はある。女性の更年期より約10年後。

女性の更年期は、身体的生理的特徴として、エストロゲン（女性ホルモン）低下による身体諸器官変化、のぼせ・発汗・手足の冷え・寝付きが悪くなる・眠りが浅い・不安感・憂うつ・肩こり・腰痛・関節痛・動悸・息切れ・めまい・耳鳴り・イライラ・頭痛・気力がなくなる・物忘れがひどくなる等さまざまな症状がある。

中年・青年と老年の間：40歳前後日本人の平均寿命 女性86・05歳 男性79・29歳 平均閉経年齢51歳 閉経後の人生が全人生の1/3以上である。先進諸国ではこの100年間で50歳以上の女性は3倍に増え、人口の過半数は女性である。 ※80歳以上人口の3人に2人は女性

会場からの感想

普段聞けない更年期の実際の症状を聞けてとても貴重な体験だった。これから、更年期を迎える年代の人にもっとたくさん聞いて頂ければと思った。

更年期もそうだし、育児ノイローゼなど様々なこころの悩みをあらゆる年代の女性が出ている。そうになった時に一人で悩むのではなく、相談できる友人の存在があったり、相談できると会資源を知っていることで随分楽になれると思う。今日ここにいる参加者がそれぞれの地域や家庭に持ち帰り、悩んでいる人に伝えて頂きたい。



アクト21事業案内

アクト21交流のつどい

平成22年3月6日（土）
〓 荒川区女性団体の会・荒川区の主催により実施〓

講演会

「女性のがんの早期発見と予防」講師／仲眞美子医師（イーク丸の内院長・女性のための統合ヘルスクリニック）

登録団体発表・4団体

和太鼓道（たお）
ハラウフラヴェヒイカウアノエ
荒川レクダンスグループ
モダンバレエ・エアロビクス同好会

登録団体展示・5団体

書を磨奈婦会
八千草俳句会
お花を楽しむ会
コスモス会（パッチワーク）
すみれ会（ちりめん細工）

※その他、フラワーアレンジメント教室や、喫茶コーナー、手作りバザー、お茶席なども実施しました。

男性の料理教室

平成22年3月22日（休）
「お父さん・パートナーの作ったお弁当で春の行楽にお出かけしてはいかがでしょうか？」をテーマに、家事参加に意欲的な男性の方たちが、ざくろ寿司やから揚げが入った「春の行楽弁当」を作りました。



アクト21

〒116-0012
東京都荒川区東尾久5-9-3
☎03-3809-2890 FAX03-3809-2891
●開館時間／9:00～22:00
●休館日／12月29日～1月3日および保守点検日など



●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」より徒歩約1分

男女平等推進団体紹介

荒川区女性団体の会

平成元年4月、社会教育団体として活動していた個々の婦人団体が、「各団体の活動を通じて、自由で豊かな生活を築くこと及び加盟団体の連絡調整を図ること」を目的とし、連合体「婦人団体の会」を設立。その後、平成5年4月に現在の「荒川区女性団体の会」に改称。

構成団体は、母の会が南千住・三河島・尾久・日暮里の4団体、荒川区婦人学級連絡会、荒川生活学校、尾久生活学校、荒川更生保護女性会の8団体で構成されています。

また、荒川区女性団体の会は、女性センター（現在のアクト21）の建設を要望し、その設立に深く貢献された団体です。

活動内容

人権問題・環境問題などの研修活動や講習会・講演会の開催、また社会奉仕活動などを行っています。平成21年度は、「健康」をテーマに学習を行っており、「食生活から考える生活習慣病予防」「がん予防」「食の安全」など様々な視点から、健康問題に取り組んでこられました。



登録制度をご活用ください

〈男女平等推進団体とは……〉

女性の社会的地位の向上と社会参加を促進し、男女平等社会の実現を図ることを目的として活動している団体。

〈登録の要件は……〉

- ① 5人以上の構成員（会員）がいること。
- ② 公の支配に属さない団体で、主たる活動目的になった団体規約及び活動計画を有し、自主的に運営されている団体であること。
- ③ 団体の代表者が荒川区民であり、会員の過半数が区内に在住・在勤・在学する者であること。
- ④ 政治・宗教・営利活動を行っていないこと。

〈登録の申請は……〉

アクト21で随時、受け付けます。

〈登録すると……〉

- ① アクト21施設使用料が50%減額されます。
- ② 施設の利用受付が左表のとおり、優先されます。

区分	ホール	会議室・創作室
男女平等推進団体	利用日の12カ月前の 同1日	利用日の2カ月前の 同1日
その他	利用日の11カ月前の 同1日	利用日の1カ月前の 同1日



本という処方箋

男女共同参画を気持ちよく深めるために
文Ⅱ 落合恵子

クレヨンハウスの編集部で、育児雑誌『月刊クローヨン』を発行してから、20数年になる。創刊当初から、わたしたちは次のようなメッセージを大事にしていた。

「最愛のわが子の成長過程に、父である男性ももっと積極的にかわろう。それは義務ではなく、最高の権利でもあるのだから」。

先週の日曜日。若い保育士の女性が絵本を選びにみえた。連れの男性が、微笑しながら自己紹介してくれた。

「わたし、父親です。いやー、らくらくとは言えませんが、うちの子たちの誕生からはじまって成長の節々に日々積極的、具体的にかわれたことは、ぼくにとっても、大いなる成長の機会を贈られたと思っています。『クローヨン』は妻が愛読していました、が、途中から僕も熱中しました」
父親からもたっぷりの愛情を贈られた娘さんは、いま、「その分を、園の子どもたちに戻しています」と、いう。



『ママがおうちにきてくれる!』
トメク・ボガツキ／絵
ケイト・バンクス／文
木坂 涼／訳
講談社



『パパの極意〜仕事も育児も楽しむ生き方〜』
安藤哲也／著
NHK 生活人新書

『フランス父親事情』

浅野素女／著
築地書館



『おりょうりとうさん』

さとうわきこ／作・絵
フレーベル館



おちあいけいこ●作家・クレヨンハウス代表。最近の主な著書に『母に歌う子守唄』『母に歌う子守唄・その後』（ともに朝日新聞社）、『崖っぷちに立つあなたへ』（岩波書店）。春に『絵本処方箋』（仮題）が朝日新聞社から、『ジェンダー論』（仮題）が岩波書店から刊行予定。

