愛媛イクメンフォーラム In エミフルMASAKI 2011

# ～愛媛のパパが、育児で家族を愛顔に～ 愛媛イクメンフォーラム

「愛媛イクメンフォーラム」（主催／愛媛新聞社　共催／厚生労働省　後援／愛媛県・愛媛県法人連合会　協力／株式会社フジ）8月25日、伊予郡松前町のエミフルMASAKIで開催されました。多数のご参加、ありがとうございました。

## 「イクメンを語ろう！」パネルディスカッション

**藤田**　今日は先輩パパ・ママの意見を聞けるのがとても楽しみです。まずは滝村さんと小谷さんに、ご自身のイクメン度はどうだと思いますか。

**滝村**　子どもが生まれたころはマイナス50点。地道に上がってきて、今は90点といったところでしょうか。

かつては毎日飲み歩き、夫婦でも外食ばかり。しかし長女が生まれたことで、外食に行けない生活になりました。そこでおいしいものを自分で作って満足しようと、料理を始めました。

**小谷**　50点。やりたいことがたくさんある中、できていると思うのは半分ぐらいです。会社員時代は出世し、給料を稼ぐことがいいことだと思っていましたが、東京への転勤の話が自分を見つめ直す転機となりました。幼い息子や妻と離れ、東京に行っていいのか。今後も仕事中心の生活を続けていいのか。

そう考えた結果、思い切って脱サラし、理想の会社をつくろうと起業しました。ワークライフバランスを重視し、女性でも役員やリーダーとして活躍できる会社にしたいと思っています。

**藤田**　堀田さんのだんなさんのイクメン度はどうでしょう。

**堀田**　夫は200点、いや300点だと思います。本人は否定しますが。

昔はご飯が出てくるのをじっと待つ、ワーカホリックな夫でした。しかし、私が体を壊してから家事を手伝ってくれるようになりました。2人目の子の妊娠時には私がほとんど動くことができなかったため、家事全てをしてくれました。今は何でもできますよ。

**藤田**　私は料理を作ります。向き不向きもあるでしょうから、お互いが得意なことをすればいいのでは。

以前はイクメンという言葉に対し、男に家事育児をさせるため、格好良く見えるようにつけたものと違和感を感じていました。でも、子どもが生まれて考えが変わりました。世話をしたくて仕方がないと思うのです。

♥♥

**藤田**　ところで、皆さんは育児休業を利用したことがありますか。

**堀田**　2人目の子が生まれたとき、夫に2週間の有給休暇を取ってもらいました。

夫の職場は従業員が10人もいない営業所。1人でも欠けると大変で、育児休業制度もありませんでした。そこで上司の勧めもあり、有給休暇を取ることにしました。

**滝村**　親世代のころと異なり、核家族化が進み、頼ることができる人は周囲に減っています。出産するごとに夫の協力が必要になるため、取る人も増えてくるでしょうね。

男性の育児休暇取得は、本人の前向きな気持ち、周囲の理解が重要なポイント。そのためにも、育休を取った男性の存在をもっと表に出した方がいいのでは。男性自身が気付くことができるでしょうから。

### 休めない人は労働時間の工夫を

**小谷**　私自身、育休を取ったことはありません。子どもが生まれる30代、40代といえば働き盛り。抜けると職場が回らないということもあるでしょう。

「休みたいけれど休めない」と思っている男性も多い。そんな人は残業を減らしたり時短で働いたり、在宅で仕事をしたりするだけで全然違ってくると思います。

**滝村**　私も入っているNPO法人ファザーリング・ジャパンには、育休を取る人がとても多い。どんな苦労があったか、職場に戻った時の体験談などをリアルタイムに聞ける環境にあるため、自然と取得に向けて準備する人が増えるようです。

### 育休は共育てのきっかけづくり

**堀田**　最初の子どもが生まれてからは、両親とも初めての体験。それを共有するパートナーが一緒にいるということが、とても大事です。育休はそのきっかけづくりの一つ。取れない人もできるだけ早く帰宅し、夫婦の時間を増やしてみては。

♥♥

**藤田**　どうすれば父親も育児や家事に積極的に関わる社会になるでしょうか。

**小谷**　父親ならではの遊びから始めたり、ママのための休日をつくったりしてみては。また、奥さんはだんなさんを褒めておだてつつ、子どもの新鮮な情報を伝えてほしい。

地域のサークル活動に参加するのもお勧め。仕事から離れた「パパ友」との交流を通じて得られるものは大きいと思います。

**滝村**　イクメンは一日にして成らず。子どもが生まれる前でもできることがあります。さまざまな失敗の積み重ねの先に、イクメンとして気付くことがあるのだと思います。

**堀田**　いずれにしても夫婦や家族のチームワークが不可欠で、イクメンはその手段の一つでしょう。小谷さんや滝村さんの夫婦関係はどうですか。

**小谷**　基本的には「妻を大事にしたい」との思いの延長で育児や家事をしています。妻は自分で選んだパートナーなのだから、一生をかけて大事にするのは夫の使命。夫婦だけの時間や、妻のために何かする時間もつくろうと心掛けています。

**滝村**　きっちり役割分担するのではなく、状況に合わせて家事をしています。つまり「脱妻」。家の中で自立することですね。妻の時間も尊重する方が、コミュニケーションがうまくとれるようになったと感じます。

♥♥

**藤田**　イクメンの最も大事なポイントは。

**堀田**　自分がどうしたいのか、何のためにやっているのかをはっきりさせる。嫌々されても、家族にとっていいとは思いません。

愛しかないでしょう。愛しているからこそ、無償でやる。そう思うからこそ、勝手に体が動く。その方が本人にとっても結果的に楽だと思います。

**小谷**　どこかに出掛けても子どもに遊ばせておくだけだと面白くないでしょう。ぜひ一緒に遊び、心から楽しんでほしいですね。

♥♥

**藤田**　最後に、これからパパになる人やイクメンを目指す人たちにアドバイスを。

### できることから徐々に増やして

**滝村**　長い人生、子どもと食卓を囲む時期はあっという間。一家だんらんが減っていると言われるのは、父親が家にいない、一緒に食事をしないから。最初はご飯を一緒に食べる、次は家族を喜ばすために料理を作るといったふうに、無理せずできることを増やしていけばいいと思います。

**小谷**　育児や家事を通じ、私自身成長できたと感じています。まずは自分が得意なこと、できることから始める。家族のためと思えば、自然と広がっていくでしょう。

**堀田**　イクメンは、家族が幸せになるためのきっかけづくりの一つ。私は通帳を夫婦で見合い、家計をオープンに夫婦で共有し、育児もする共育てが大事だと思います。

## パネリスト

**滝村雅晴**（たきむら・まさはる）さん

料理研究家。「パパが料理をすることで、家族が幸せになる」世の中づくりのために活動。株式会社ビストロパパ代表取締役。NPO法人ファザーリング・ジャパン社員。
2人姉妹のパパ。
神奈川県在住。1970年生まれ。

**小谷雅彦**（こだに・まさひこ）さん

厚生労働省が選ぶ初代「イクメンの星」。2009年、父親の子育てサークル「チーム・パパざかり」を結成。11年間会社勤めした後、08年にウェブシステムの開発会社を起業した。
2人兄弟のパパ。
岡山県在住。1973年生まれ。

**堀田真奈**（ほった・まな）さん

NPO法人ワークライフ・コラボ代表理事。「仕事も生活も楽しもう！」をテーマにキャリアコンサルタントとして活躍。2007年にワークライフバランス向上委員会を立ち上げ、09年に同法人を設立。2人姉弟のママ。
松山市在住。1971年生まれ。

**司会**
**藤田晴彦**（ふじた・はるひこ）さん

ラジオパーソナリティー。2011年5月に長男が生まれ、44歳にしてイクメンデビューしたばかりの新米パパ。1967年生まれ。

**厚生労働省 雇用均等・児童家庭局 職業家庭両立課 課長補佐**
**森奈美**さん

育児休業の取得を希望する父親は約3割。しかし、実際の取得率は1・38％（2010年度）にとどまっています。

さらに総務省の社会生活基本調査（06年）によると、日本の父親が家事・育児をする時間は1日平均1時間。一方、米国は3時間13分、フランスは2時間半に上ります。

今は、出産しても仕事を続けたいと思う女性がたくさんいます。ただ、女性の出産後の継続就業率は38％と、なかなか仕事を続けられていないのが実情。26・1％が育児と仕事の両立の難しさで、9％が解雇や退職勧奨で仕事を辞めています。

そうした状況で、父親が家事・育児をする時間が長いほど、母親が仕事を続け、2人目の子どもの出生率が高いことが明らかになっています。父親が休日に8時間以上の家事・育児をしている家庭だと、50％以上の確率で2人目の子どもが生まれています。

イクメンプロジェクトにより、男性も女性も楽しく子育てをしながら、安心して働ける社会になることを願っています。

## パパごはんを作ろう

「男の料理」と「パパ料理」には大きな違いがあります。自分だけの都合で作るのが男の料理。パパ料理は、自分が空腹でなくても、家族のために作る料理です。

料理に大切なのは、技術だけではありません。相手に対する思いがあれば、徐々にコツを覚えながら上手になれると思います。

今回ご紹介する料理は、食材を替えることでレパートリーがいくらでも広がります。春はタケノコ、秋はキノコなど、季節の食材で作ってみてください。

### おいしく料理を作る5つのポイント

❶レシピ通り正確に作る。
❷しっかり計る。計量カップは1カップ200cc、1合は180cc。計量スプーンは大さじが15cc、小さじが5cc。しょうゆは表面張力で盛り上がるくらい。塩などはすり切りをする。
❸材料を最初にそろえ、作り方を頭に入れる。
❹おいしいレシピを見つける。
❺自分が食べたいものを作る。

### 父子料理のススメ とのさまかこむ子手伝い

**とる**（枝から豆、プチトマトのへた、えびの背わたなど）
**のぞく**（なべ、電子レンジ、あさりの塩抜きなど）
**さわる**（いか、魚、ゴーヤーなど食材全般）
**まわす**（野菜水きり器、溶き卵など）
**かう**（一緒に買い物など）
**こねる**（ギョーザ、ハンバーグ、ピザなど）
**むく**（皮など）

### 愛媛の食材満載！お鍋で作る「炊き込みご飯」

［材料（4人分）］□米（4合）□水（4合 720cc）□枝豆（300g、さやつき）□シメジ（2パック）□松山あげ（2枚）□大葉（10枚）□調味料
［A］□しょうゆ（大さじ1）□酒（大さじ4）□塩（小さじ1）□昆布（1枚）□バター 適量 □黒七味 □サンショウ 適量

［作り方］①米を洗い、30分ほど浸しておく。枝豆はさやごと手でちぎり、中の豆を出して洗う。松山あげは1cm角に切り3～4等分。大葉は丸めて千切りに。シメジはいしづきを取ってバラバラに。
②鍋に米と水を入れ、［A］を加えて混ぜ、枝豆、シメジ、あげを入れて混ぜる。
③上に昆布をのせ、ふたをして強火にかける。沸騰したら弱火にして13分。火を止めて蒸らして15分でできあがり。千切りにした大葉と一緒に底からかき混ぜる。
④茶わんに盛ったらレンジで溶かしたバターを軽くかける。

お子さまのお手伝いポイント　［さやから枝豆を取る］［溶かしバターをかける］

### 赤ちゃんのおしりでつくる!?「桃たっぷり寒天ゼリー」

［材料（3個分）］□桃（2個）□寒天（1本 4g）□水（400cc）□はちみつ（大さじ3）

［作り方］①桃は縦に1周、包丁で切れ目を入れ、ふたを開けるようにひねり、種を取り出す。皮をむき、一口サイズに切りそろえて器に入れる。
②寒天をたっぷりの水に浸した後、しっかり絞って小さく手でちぎる。
③鍋に水と②を入れ、弱火にかけ、寒天がなくなるまで煮詰める。はちみつを加え溶けたら①の器に流し入れ、かき混ぜる。
④粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。固まったらできあがり。

お子さまのお手伝いポイント　［寒天をちぎる］［容器からお皿に取り出す］

広告　企画・制作／愛媛新聞社広告局

えひめイクメン・カジメン研究所　―愛媛の育児・家事をがんばる男性を応援します！―
http://www.ehime-ikumen.com

育てる男が、家族を変える。社会が動く。
厚生労働省は、男性の子育て参加や育児休業取得の促進等を目的とした「イクメンプロジェクト」を、2010年6月より始動。「イクメンプロジェクト」とは、働く男性が、育児をより積極的にすることや、育児休業を取得することができるよう、社会の気運を高めることを目的としたプロジェクトです。
育 MEN イクメンプロジェクト
http://www.ikumen-project.jp
厚生労働省 雇用均等・児童家庭局 職業家庭両立課

エミフルMASAKI

私たちも、イクメンパパを応援しています！
このまちが、好き。 フジ
Challenge & Smile 伊予銀行
赤ちゃん発想 GOO.N グーン