

育児休業に関する体験記

30 代 182 日間取得

① 家事 ・ 育児 について	1. 育児休業前に、夫婦で家事・育児の分担をどのように話し合い、行ったか ・混合育児(母乳とミルク)という方針のもと、「授乳(母乳)以外の全ての家事/育児をお互いができるようにする」と定めた。理由は主に、片方が休憩のために外出し、もう片方がワンオペに対応できるような体制を実現するため。 ・家事/育児の分担は、お互いに負荷が偏りすぎないようにという前提の元、まずは仮で決め、トライ&エラーを繰り返し最適化していった。 ・具体的には、スプレッドシートに1日のスケジュールと家事/育児の分担をまとめ、どちらが担当であるかを明確にし、曖昧な状態を回避するようにした(不満を生まないようにするため)。スケジュールは子の成長に合わせ都度変更した。 2. 育児休業後の家事・育児の参画の状況について 主に以下の家事を担当しています。 ・(夜間に回した食洗機の)食器片付け ・離乳食(休日のみ) ・昼食、夕飯作り ・沐浴(休日のみ) ・寝かしつけ ・洗濯 ・ゴミ出し ・掃除(ルンバの通り道を作るための部屋片付け)
	(妻 記載欄) 休業取得者の家事・育児の参画の状況について 育休中は家事全般を夫が担っており、夜間の夜泣き対応も分担して対応してくれました。おかげで産後の回復も早く、心身ともに安定した状態で育児を行うことができました。温度差無く2人で育児ができ、子供の成長を毎日2人で見守ることができた6ヶ月間は、とても幸せな時間だったと思います。

② 仕事について	1. 休業取得前、仕事の引継ぎはどのように行ったか ・ 1 日 30 分程度後任者との MTG を実施 ・ 上記以外に後任者の質問に応じる形で対応(チャット or MTG) 2. 評価・反省 ・ 後任者が 6 月に入社したため、1 ヶ月の引き継ぎ期間の中では最大限多くの情報を引き継げたと思う。 ・ 日頃から作成していた業務マニュアルが引き継ぎ負荷を軽減するために役に立った。 ・ 業務における所謂「勘所」の部分については、引き継ぎドキュメントへの記載に加えて直接伝えたが、さすがに入社 1 ヶ月に満たないメンバーに伝えきるのは難しく、自分が不在の間に勘所を押さえた施策を打てずに損失を与えてしまったのは反省点。
③ 自由記述 (400 字程度)	(取得者 記載欄) (例：育児休業取得の経緯、育休を終えての所感、周囲の反応) ・ 育児休業取得の経緯 家事育児の負担の分散を目的に取得しました。 また義両親に気軽に頼れる状況ではなかった(義両親の家は車で 30 分程度)ことも背景の一つです。加えて、私の職場復帰後の生活に備えて、今のうちに家事育児に慣れる期間を長く取ることも大事だと思い取得しました。 ・ 育休を終えての所感 6 ヶ月の育休を取れて本当に良かったです。育休取得の目的であった妻の負担軽減や、私の家事育児への慣れについても今のところ実現できております。なにより、育児という大変な作業を通じて、妻との絆や信頼関係がより深まったと感じております。その証拠に、妻からは「育休を取ってくれてありがとう」という言葉を何度もかけてもらいました。 一方で、忍耐力やセルフケア力も身につけていく必要があると感じました。育休中は体力的にも精神的にもタフな状況が何度もあり、その都度夫婦喧嘩や体調を崩しそうになることがありました。そんなときは、お互いを労い、家事育児のクオリティを意図的に下げて対応することで、なんとか乗り越えることができました。