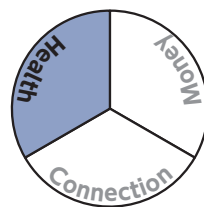


パパ育休で考えて欲しいこと



人財開発コンサルティング事業部 主任講師(保健師) 上代 実志(かじろ みゆき)

令和4年10月から男性の育児休業の取得を促進するための新たな制度、「産後パパ育休(出生時育児休業)」がスタートし、分割取得や育休開始日の柔軟化など育児休業制度も一部改正されています。

男性の育児休業取得率は2021年度に13.97%と過去最高に達しましたが、まだ低いのが現状です。これまで、政府は2025年度の取得率を30%とする目標を掲げてきましたが、岸田首相は2025年度に50%、30年度に85%まで引き上げることが表明しました。

とはいえ、育児休暇で何をすれば良いのか、悩む男性も多いかと思います。そこで、まずは男性が育児休暇を取ることの意義について、考えてみます。

出産後、赤ちゃんや母親には「〇〇期」といった特徴的な時期があります。

【新生児期】※

生後0日から28日未満。昼夜の区別がないため、2〜3時間くらいの周期で目を覚まし、授乳後に眠ることを繰り返します。

【乳児期】※

生後1年未満。月齢により成長・発達が著しい時期です。5〜6か月頃からは寝返りも始まり、目が離せない時期になってきます。

【産褥期(さんじょくき)】※

出産後の母体が元の状態に戻るまでの、およそ6〜8週間の期間。ホルモンバランスが著しく変化する時期です。子宮がもとの大きさに戻る際に痛みを感じたり、母乳が分泌するようになることでの乳腺の張りなど、からだの変化が起こります。また気持ちが落ち込みやすくなるなどのこころの変化が起こることもあります。

出産後、しばらくは以上のような“非日常”的な環境に置かれます。母親は生活リズムも子どもに合わせて授乳などの対応をする必要があるので睡眠不足になり、慢性的な疲労状態が続きます。産後実家へ里帰りしても、祖母も働いていてサポートを受けることが難しいため、早めに自宅に戻り育児をスタートしている方も多くなっているようです。妊娠前と同じくらいまで体力が回復したと実感できるようになるには、産後3か月から1年くらいと個人差があり、体調を考えながら生活することが大切です。

産後には母親の健診、子どもの健診・予防接種などもあります。予防接種は生後2か月からスタートし、定期的に接種に行く必要があります。子どもを連れての外出はオムツやミルク、着替えなど荷物も多くなりますし、一緒に居てもらえることで母親の安心感にもつながります。

さて、このように環境が変わる中で、育休を取得したら、どのようなことがサポートできそうですか？

家事(料理・洗濯・掃除など)、オムツ交換、寝かしつけ、沐浴(入浴)などのほか、上の子どもがいる場合には送迎や遊び相手など、さまざまなことが考えられると思います。

夫婦で育休をどのように取得するのか、取得した場合、何をどのように一緒に行っていくのかなど、家庭の状況に合わせて具体的に話し合っておくことが必要です。

私自身、子どもが小さい頃は「早く大きくなって欲しいな」と思う事もありましたが、社会人になった我が子を見ると「あっという間に過ぎてしまったな」と感じています。

子どもは日々成長します。その1日1日の記憶・記録を夫婦で共有できることは、かけがえのないものです。仕事復帰後は、育休中に得た家事・育児スキルを活かして、夫婦で協力しながら仕事と育児を両立していきましょう。

※は特徴等を一部記載