

ひまる × 福山市産業振興課

実録!

これでいいのだ

イク男さん

vol.10

奮闘記

愛する子どもと愛するママのために(育)児を積極的に行う男。それがイク男! 仕事と家庭を両立できるナイスガイ! 忙しさを時間をつくれぬという弱気なパパ達に子育ての楽しみ方をお見せします。



今回のイク男さんは

長男の
産前1週間前から
1カ月間取得



イク男さん Profile

福山ゴム工業株式会社
Name: 石原 有起さん(28歳)
妻・長男(4歳)・次男(2歳)

イク男さんの1日

Schedule

6:00	起床
8:00	朝食・哺乳ピンの洗浄など
9:00	家事・洗濯・掃除
11:00	買い出しなど
13:00	昼食
14:00	子どもの世話・昼寝
18:00	夕食
19:00	子どもの世話
21:00	入浴
22:00	就寝
2~3時間おき	ミルクの作成

POINT 子ども目線になって話を聞く

日々の出来事など、いろいろなことを話してくれるので、自分もどんな小さいことであっても、しっかり話を聞くようにしています。話し方一つにも成長を感じられることがうれしいです。



Q 育児休業中、大変だったことは？
昼夜問わずの授乳(ミルクの作成)やおむつ交換のため、睡眠時間が少なかったことです。夜しっかり寝れなかった時には子どもと一緒に昼寝をしていました。ウォーターサーバーを使うと、いつでもお湯がすぐにあったのでオースメです!



Q 育児休業を取得して良かったことは？
初めての子どもで、育児も全て初めて。すること、知ることが全て新鮮でした。もちろん、その分大変なことたくさんありましたが...。特に一番うれしかったのは、げつづをさせてあげられたことです。



おすすめ
おでかけ
スポット

みつばちランド

福山市神辺町川北1533
フレスポ神辺モール啓文社2階

巨大エア遊具や新幹線、トランポリンやメダルゲームなど、楽しい遊びがたくさん詰まったワクワクの室内遊園地。フードメニューも充実しており、お弁当の持ち込みも可能です。



会社の担当者からメッセージ

私たちの会社では、育休取得だけでなく、さまざまな面で働きやすい職場環境づくりを進めています。会社としては仕事と家庭の両立を全力でバックアップしたいと思っていますし、育休取得できない原因があるのであれば、積極的に取得できるよう対処していきたいと思っています。



育児休業を
取ろうと
思った
きっかけ

当時の上長からの勧めがあり、取得をしました。1週間取ればいいと思っていましたが、会社と相談して結果としては1カ月取得。復帰後の職場環境や風当たりなど、不安なこともありましたが、復帰後は特に変わったこともなく、元のポストに戻ることができました。

会社のInstagramを更新しています
frc_shoesで検索してみてください!

福山市発信

育パパ情報コラム

21時以降の仕事は
酒気帯び仕事

厚生労働省の平成29年度仕事と育児の両立に関する実態把握のための調査研究^①では、パパが育児に十分関わっていない理由として「帰宅時間が遅くて十分に育児ができないこと」が55.7%と最も多くなっています。その中、世の中のパパは働いている時間が長く、帰るのが遅くなってしまうため、育児に関われないのが現状です。

確かに、パパが顧客の要求にこたえるため山のような仕事をこなしていくことを考えると、勤務時間内に仕事を終わらせないのも無理なところがあるかもしれませんが、ところが厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針2014」によれば、人間は起床後13時間以上経つと作業効率が極端に落ち、15時間以上は酒気帯び状態と同程度、さらに17時間を過ぎると飲酒状態と同じ作業効率まで低下することがわかっています。要するに、毎朝6時に起きる人は9時過ぎると作業効率が落ち、21時を過ぎると酷い状態で仕事をすると変わらないうです。

