

## 令和3年度女性活躍推進事業

### 男性の家事・育児参画に向けたマインドチェンジキャンペーン

## パパママサミット2021 ふたりで納得！の暮らしを築く

東京都では、男性の家事・育児参画に向けたマインドチェンジキャンペーンの一環として、パネルディスカッション「パパママサミット2021」を開催しました。外出自粛やテレワークなどの影響で夫婦が家庭で過ごす時間が増える中、夫婦の家事・育児時間は依然として女性に偏っています。どうすれば家事・育児の役割分担等に互いに納得し、協力して生活を送ることができるのでしょうか。3名のパネリストによるディスカッションでは、男女それぞれの立場から活発な意見交換が行われました。

### パネリスト紹介

◆モデレーター兼パネリスト 狩野 さやかさん（子育てアドバイザー、ライター）

自己紹介 専門ライターとwebデザイナーの仕事をする一方で、ライフワークとして夫婦の育児休業テーマに執筆活動や講演の講師などを行っています。中3の息子と夫との3人暮らし。



◆パネリスト 武田 双雲さん（書道家）

自己紹介 書道家、アーティストの他に、豊かに暮らすための研究や講演会も行い、夫婦問題や子育ての本も書いています。子供は高1、中1、小1の3人です。



◆パネリスト 高橋 健次郎さん（朝日新聞記者）

自己紹介 5歳の娘がいます。共働きで私自身会社員なので、仕事と家庭を両立する中でものすごく葛藤があります。その経験をもとに仕事と家庭を両立する男性を描いた「父親の“モヤモヤ”」という企画を担当し、記事を書いています。



## グラフィックレコーダー紹介

### ◆関 美穂子さん（グラフィックレコーダー）

パネルディスカッションの内容をリアルタイムに絵で可視化して頂きました。



### —育児期の“もやもや”の中心って何だろう？—

子育てが始まると身の回りのことが大きく変化するので、体も心もなかなか付いていかない、という現実があります。議論は日々の“もやもや”をシェアし、夫婦ふたりの納得感を上げるヒントを探すところから始まりました。

### ○狩野氏

私が運営する“patomato”で行ったアンケートから育児1年目で大変だったことへの回答では、気持ちや負担を夫と共有できないという声が目立ちます。育児と言うと子どもの育ちや社会の壁が大変だというイメージがありますが、実は“もやもや”の中心はパートナーとの関係性ではないでしょうか。お二人にお聞きしたいんですが、子育て初年度で一番大変だったこと、“もやもや”したことは何でしょうか？



男女で視線が合っていないことがきっとイライラの原因なんじゃないか、と高橋さんは反省を込めて振り返っていました。これを受けて狩野さんからは、「子育ての苦労を端的なキーワードで表すとどんな言葉がありますか？」との質問がありました。

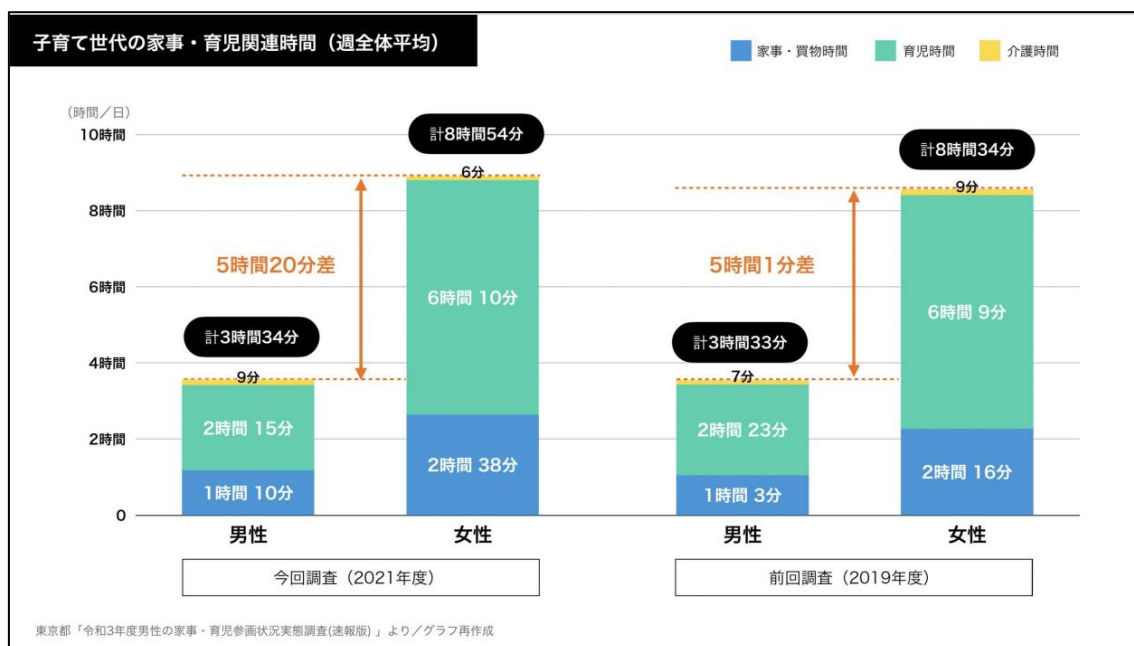
○高橋氏 やはり仕事とかキャリアとか、同僚に申し訳ないとか、不機嫌とか。娘と公園に行っていて、もう帰るよって言っちゃったりとか。遊ばせたいんですけど 仕事があるからとか思ってる自分にまた嫌になる感じでした。

○武田氏 私も同じかも。仕事をしたくてたまらない自分を抑えられないから、子供との時間は大事だと分かっているのに、手伝いも集中できない。頭の中が仕事や、やりたいことでいっぱいな頃だから。言葉にするなら仕事に対する欲望、かな。でも妻側から見ても夫の仕事は邪魔したくないっていう気持ちもあるし…お互い分かっちゃいるけど、どうしていいのか分からない。まさか子育てがこんなに大変と思ってなくて…舐めていたところがありましたね。

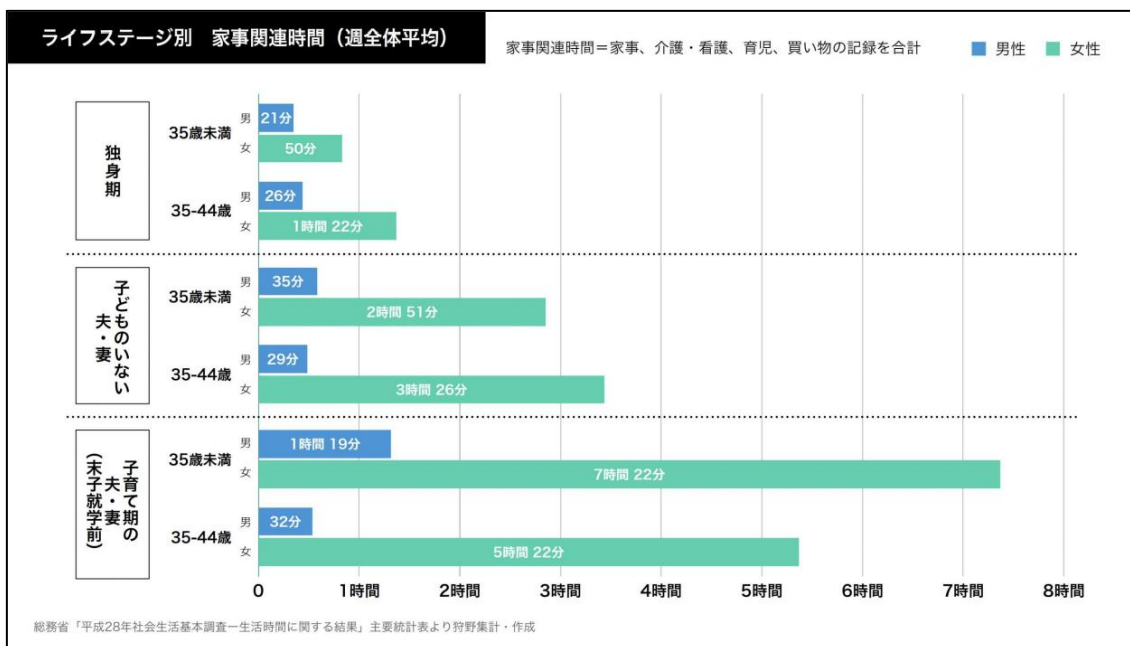
育児期の大変さは、仕事との兼ね合いや家族に渦巻く不機嫌など、子供よりも夫婦関係がすごく鍵になるのかな、と狩野さんも感じているといいます。

### —育児期の業務量 見積れていますか?—

夫婦で納得の暮らしを築くには、まず最低限の共通理解が必要で、さらに最も足りていないのは育児・家事の業務量に関する知識なのでは？ と狩野さんは問題提起します。



○狩野氏 東京都が行った調査から家事・育児関連時間を見ると、2021年で1日あたりの女性の育児関連時間は平均して9時間近くあります。男性の約3時間半と合わせると、男女セットでおおよそ12時間半もの時間が育児・家事時間に使われています。新生児期に限ったらもっと長いはずです。そもそも子供が生まれるだけでこれだけの時間数が家庭の中で必要になるって事を、男女ともにイメージできてないのでは、と思います。



育児にいかにか時間を取られるか、そして男女で5時間以上もの差があることに、男性陣はとても驚いていました。多くのママさんから意見を聞くことの多い狩野さんは、育児における男女の差は気持ちの問題にされがちですが、実はシンプルに時間という物理的な問題が大きい、と話します。新生児育児は想像をはるかに超える過酷さで、「こんなはずじゃなかった」「こんな大変だと知らなかった」と悲鳴を上げるママさんも多いと言います。

○狩野氏 別の切り口で総務省の調査でライフステージ別の生活時間というのを見てみます。例えば35歳未満の女性の場合、独身期の家事関連時間は男性同様にとっても短いんですね。それが結婚で独身期の3.4倍、子育て期ではなんと独身期の8.8倍も増えてます。自分比8.8倍ってものすごいですよね。いっぽう男性の方はライフステージが変わってもさほど大きく変化していません。これは遊んでいるわけではなくて 仕事時間が長いんです。ママたちからはよく「何で私だけが」という声が出るんですけど、それは育児の負担量についてだけではなく、人生のステージごとの変化の振れ幅があまりにも大きすぎることに対する“もやもや”であり、怒りなんだと思います。

○武田氏 もっと早く、10年前、20年前に知りたかったですね。

業務量が増える育児期は、できれば夫婦二人の体力と時間を1度全部一個の箱に入れてかき混ぜ、あらためて再配分する必要があるのでは、と狩野さんは言います。当然働き方も見直しが必要なのでは、と。その上で男性陣に「子育ての中で、育児ってこんなに時間のかかる、負担の大きなものなんだと気づいたのはいつどんな時でしたか？」と質問しました。

○武田氏 1人目の子がまだ1歳前の頃かな。妻があまりにも大変そうだから俺に任せろ、俺が預かるからどこか気晴らしに行ってきたよ、って預かったんです。ところがたった3時間で地獄を見ました。子供は泣きじゃくり、うんちして、ミルクの粉を探して、トイレも行けない…これってとてつもなく無理じゃない？ っていうことに気付いて、すみませんでした、と。謝らなければと。初めてワンオペ育児をした時に気付きました。

○狩野氏 すごい大事件でしたね。たぶんママの側としては、やっと分かってくれた、これで分かってもらえたって思ったんじゃないかな。

○高橋氏 私は娘が1歳の時ですね。妻が育休を取ったんですけど、私は取っていないんです。その後にシェアするようになって、まさにさっきの話にあった物量をこなして初めて痛感したんです。娘の具合が悪かったらもちろん一緒に病院に行くんですけど、予防接種とかもあるじゃないですか。網の目を縫うような予防接種の管理をしていたのは妻なんです。0歳の時にご飯を一緒にあげてはいたんですけど、離乳食を作るのもすごい手間と時間が必要で、すごく長いプロセスがある。そんなことに、自分が物量をこなしてやってみる中で初めて気づいたんです。もう恥ずかしさしか無かったですね。

○狩野氏 その時素直にパートナーの方に「大変さに気づいたよ」って言葉をかけることはできたんですか。

○高橋氏 それは率直に言いました。例えば予防接種がこんなにあるなんて正直知らなかったって話をしたんです。その時妻に言われたのは「検診に行くと、いまの機嫌を顔マークでつけてくださいというのがあって、大丈夫ならニコリ、そうじゃないと泣き顔、みたいな。妻は下から二番目ぐらいに丸をつけていたんだよ」って。その話を聞いて初めて、育休中で大変だった妻の気持ちを全然分かっていなかったんだな、と感じました。

世の中のお母さん達からは「どうしたら夫に分かってもらえるのかな？」という切実な声がある、と狩野さん。そこで男性陣に「同性から見て育児の大変さに気付けないお父さん達に、どうしたら気付いてもらえると思いますか？」と問いかけます。

○高橋氏 やはりワンオペ育児を実際にして、その物量を実感するのがいいと思います。一通りやってみないと何ができていないか、パートナーが何をやってきてくれたのかということが分からない。少なくとも私は想像が及ばなかったもので、やはり実際にやってみるのが一つのキーになると思います。

○狩野氏 ワンオペのショック療法というのはそれなりに効果がありそうですね。男性に取材経験の多い高橋さんにお聞きしたいんですけど、育休だけに限らず男性がなかなか家庭の時間を増やせないのは、やはり会社が原因だと思われませんか？

○高橋氏 それは会社でもあるし、会社でない部分もあるかな。まず会社側だとすると、取材した経験で言うと、育休を取りたいって時に言われたのが「奥さんがいるのに何で育休取るの？」とか「謝罪する気持ちはないの？」と言われたり。会社側というか、いま働く仕組みとして難しい部分がありますよね。転勤なんかもそうですね。

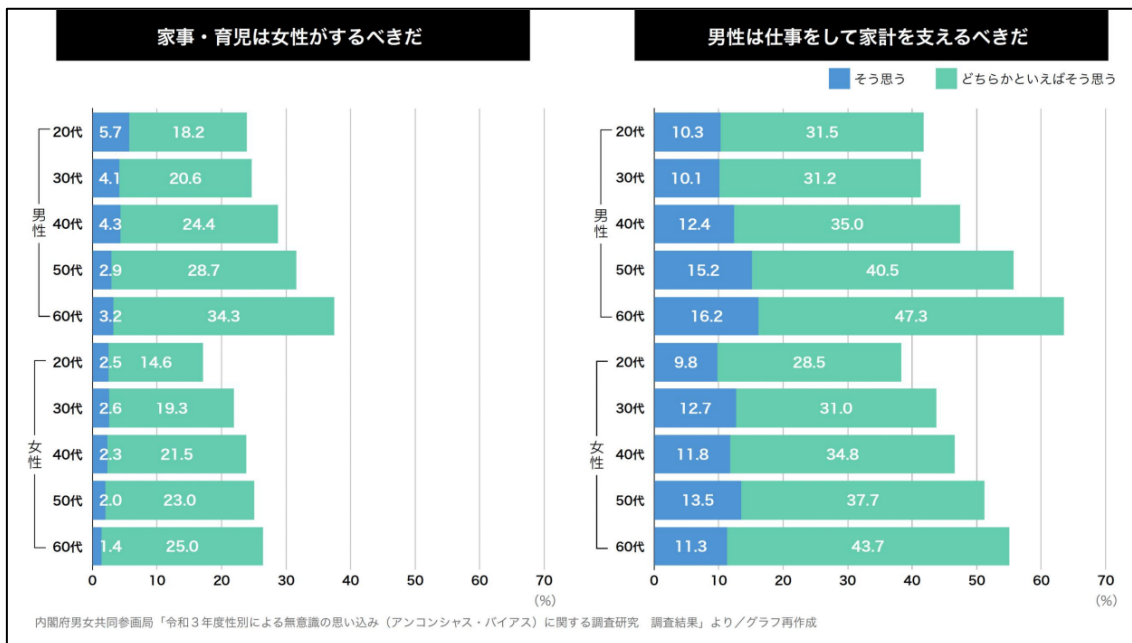
○武田氏 学校のテストは勉強すれば点数が上がり、仕事も頑張れば報酬が上がるなど、正解がある。でも子育てって正解が分からない中での孤独な作業、という面がある。楽しめる人はまだいいけど、一度考え出しちゃうと、仕事や人生で置いてきぼりになる怖さもあるじゃないですか。日本人って休めないし、子供と一緒に時間を素晴らしいと思っても、この間に同僚は出世してしまうんじゃないかとか。ライフスタイルの問題でもあり、難しいですよね。

○狩野氏 実はいまのママたちも全く同じことを思ってるんです。女性も仕事をしていたいと思うのが当たり前になってきているので、育児で仕事に時間を使えない、対価ももらえず社会的に活躍する機会を奪われている、って感じている。なのに男性はそれを気にせずできてるっていうことへの羨ましさや、ずるさみたいに感じる人もいると思うんですね。女性だって焦っている、そんな気持ちを共有できればいいのになって気がします。

### — “らしさ” や “べき” に縛られていませんか？ —

ここで話題はアンコンシャス・バイアスへと移ります。アンコンシャス・バイアスとはいわゆる無意識の思い込みのことです。男は仕事、女は家庭という固定的な性別役割分担意識もこちらにあたります。狩野さんは最初の育児で息子さんがまだ3カ月ぐらいのときのクリスマスに、ヘトヘトなのにすごく一生懸命料理をした経験があるといいます。冷静に考えると0歳児はご飯を食べられないのに、今思えば親らしさやファミリーっぽさみたいなものに囚われていたんだな、と振り返りました。そこでお二人にも“らしさ”に縛られていた経験を聞きました。





○武田氏 九州男児だからかな。自分でもいま初めて自分が“男らしさ”に囚われているな、と思って。俺について来い！みたいなどころがあるな、と。

○高橋氏 妻とお付き合いする時に、お金は自分が払わなきゃ、なんて意識がありましたね。あとは仕事で育休を取ろうかと思った時に、取らないっていう道が大きかったこと自体、自分が男らしさに囚われていたな、と。

○狩野氏 女性も意外と気づかないうちに縛られていて、育児とか家事を一人でできなきゃって思いすぎてると思うんです。それで限界まで頑張ってやっぱり無理でどうにもならなくて、パートナーが何でやってくれないの！っていう悪循環になってしまう。

### —ふたりらしいスタイルを作る—

ここまでの議論を踏まえて、次に「ふたりで納得の暮らしを築くにはどうしたらいいのか？」へと話題が移り、具体的なアイデアを交換へと話が進みます。

○狩野氏 ご自身の子育ての中で夫婦の役割分担やパートナーへの気持ちの寄り添い方で気をつけてる事があったら教えてください。

○武田氏 先輩夫婦や書道教室の女性に聞くと、シンプルにみんな「聞いてほしい」「聞いただけでいい」って言うんです。アドバイスはいらないんだ、と。つい解決策を示したくなるんですけど、「傾聴」に徹するのが大事なんだと気づきました。

○狩野氏 職場でストレスの高い部下がいるとき上司はまず何をすべきかという、傾聴なんです。育児や女性に限らず、高ストレスに対するケアでは傾聴って大切なんですよね。

武田さんは「聞いてくれるだけでいい」という女性の意見を参考に、傾聴に関する本を読むなど、努力したそうです。その上で「男性だって聞いてもらえると嬉しいんですよ」と本音を話してくれました。

○高橋氏 仕事とか家庭で”もやもや”した時に、それをきちんと言葉にしたほうがいいと思うんです。

○武田氏 傾聴って意外に難しいですよ。感情的になりやすいので、自分が責められるように思えちゃって。俺はダメな夫なのかなって。

○狩野氏 確かに両方とも余裕がない時は、きつい球をお互いに投げあってしまいますよね。でも男性には是非妻だけには弱みを見せて欲しいなと思います。すると妻の方も“本当は助けて欲しかったんだ”って素直になれるかもしれない。お互い辛さを共有できたら会話が一步進むと思うんです。

三人とも「傾聴」の大切さでは意見が一致したようで、「お互いの悩みを相談し合い、3分ずつ傾聴タイムにする」「その際は相手の意見を否定せず受け入れてみる」「共感とうなづくだけ」など、ルールを決めて実行するといいいのでは、と話がまとまりました。

【パネルディスカッションの内容を可視化したグラフィックレコーディングはこちら】



### ーパネリストからの提言ー

これまでの意見を踏まえ、まとめとして「ふたりで納得の暮らしを築くためのポイント」について、パネリストの皆さんそれぞれの視点から提言を行いました。

#### ○狩野氏

「育児の仕事量は危険レベル!!」を新常識に、です。育児って家庭にとっては危機的状況で、本当に対応しないとみんな危険だよってことを、職場であれ個人であれ、常識を底上げし、変えていきましょう。

○武田氏 “感謝”です。子育てとかパートナーとの暮らしってというのは大変だからこそ感謝力を上げる絶好のチャンス。お互い感謝し合うってことに意識を向けることが大事なのかなって思いました。

○高橋氏 私は“フェア”です。主に男性向けなんですけど、伝統的なジェンダー観に縛られると、家庭において女性が何かをする時にいろんなことをロスしてやってるんだって事が男性からは非常に見えにくい。だからこそ“フェア”に、両方を見る、ということに意識を向けた方がいいと思いました。

