



## Niihama ワーク・ライフ・バランス通信

今回は、カジメン・イクメンとして活躍している男性をインタビュー形式でご紹介します。

### S.H.課長の場合



—お弁当を作るようになったきっかけは何ですか？

安藤 哲也さん(ファザーリング・ジャパンファンダー)の講演を聞いて、「男性は仕事、女性は家庭」という固定的性別役割分担意識を見直し、家庭の中で何かに取り組んでみようと思ったからです。

同じころ、職場の同僚Wさんから、「夫は、朝忙しく通勤時間も長い私のために、毎朝朝食をつくってくれるし、残業で遅くなれば夕食も作ってくれる。家事も阿吽の呼吸で分担してくれるので感謝しています。」とたいへんうれしそうに話されているのを聞いて、お弁当を自分で作ってみようと思いました。

—お弁当を作るようになって、奥さまから何か反応はありましたか？

最初は三日坊主で終わるだろうと思っていたようですが、何とか続いているので感心しているようです。

先日、(朝食づくりがずいぶん手慣れたのを

見て)「これで、いつ家を追い出されても一人で生きていけるわね。」と恐ろしいことを言っていました(笑)

—どのくらい時間がかかりますか？(何時に起きて何分くらいで作っていますか？)

朝 6 時 40 分頃起床、すぐ米を研ぎ炊飯器にかけます。米が炊きあがるまでの間、おかず作りをしています。毎日 30 分以内に完了していますが、事情により作れない日もあると無理をしないように心がけています。

—お弁当作りで工夫されていることはありますか？

おかずは、前日の夕食の残り、佃煮など日持ちのするものを冷蔵庫に常備するようにしています。それに、短時間でできるおかずをつくり、冷凍食品の力を十分かりながら、弁当箱に詰め込み完成です。

また、作った後の片づけが大事だと思います。後片づけができないとかえって手間をかけてしまうので、使ったフライパンは洗剤で洗い、皿やコップはできるだけ食器洗い機にいて、ごみを処分し、キッチン周りを布巾で拭いて、台所を料理前の状態にすることを心がけています。

—部下(女性)からの言葉

最近料理をする男性も多いですし、お弁当男子なんて言葉もあつたりしますが、本当に続けられているので正直言ってびっくりしました。ですが、時には売店で買ってきたパンなどで済まされていたり、「今日は彩りや栄養のバランスもバッチリ自信作！」っていう日もあつたりと、無理せずに楽しんでいらっしやるのが何よりいいなと思います。

これからは、後輩の方たちにお弁当作りの楽しさを伝えていただくとともに、さらに男性が





## Niihama ワーク・ライフ・バランス通信

積極的に家事や育児に関われるようにイクカンとしてサポートをお願いします。

—最後に後輩へのメッセージをお願いします。

W. L. Bの実践はそれぞれの家庭で、幾通りものやり方があります。

自分のため、家族のためできることから取り組んでみましょう。応援しています。

### D. K.さんの場合

D. K.さんは2歳の息子さん、そして生まれたばかりのベビーちゃんのパパ（29歳）です。

—普段の一日の様子を教えてください。

朝は布団を片付けて、子供二人のおむつ替えをして、ゴミの日であれば用意をします。仕事から帰って、妻が夕食の準備をする間は子供の相手をして、夕食後、子供をお風呂に入れています。寝かせるのは妻がしています。

—お休みの日には何をしていますか？

朝は普段通りに起きて、平日は子供と過ごす時間があまりないので、極力過ごすようにしています。主に上の子の面倒をみています。晴れていれば公園に遊びに行き、雨の日はショッピングセンターに連れて行きます。

—家事や育児でこれは自信があることは何かありますか？

風呂掃除と子供を笑わせることです。

—子育てをされていて、楽しかったことや嬉しかったことを紹介してください

子供の成長を感じられた時です。例えば服を自分で着替えられるようになった時やトイレに行けた時などです。

—今からパパになる後輩に何かメッセージはありますか？

子育ては子供の成長と共に自分自身も成長できることなので、積極的に参加して下さい。子育てできる時期は長いようで、あっという間に過ぎて行くものだと思います。トータルで見れば20年ほどあるかもしれませんが、1歳のとき、2歳のとき・・・と考えれば、ちょっとした成長は一瞬で過ぎてしまいます。そのちょっとした成長に自分も参加して、子育てを楽しんで下さい。

—奥さんから一言

子供二人の子育ては、想像以上に大変で、毎日クタクタです。自分の時間もなければ、誰にも会わず一日を終えることも少なくありません。それでも、夫のサポートや労いの言葉があるから明日も頑張ろうと思えるし、安定した気持ちで子供に接することができます。今のこの貴重な時間を大切に過ごし、夫と一緒に子育てを楽しんでいきたいです。



発行：新居浜市男女共同参画課

ひとつ「働き方」を変えてみよう！  
カエル! ジャパン  
Change! JPN 

