



## INTERVIEW



# 育休パパインタビュー

育休は取りたいけれど、「周りに迷惑をかけるかも」「上司や同僚にどう見られるか怖い」「お金は大丈夫か」など、不安に思うパパさんたちへ。実際に育休をとったパパからのメッセージをお伝えします。

### 事例1 奥山 翔平さん



## 子どもの成長を毎日味わえた、 人生でも特別な時間

育休取得を伝えた際、  
上司の反応や職場のサポートは  
いかがでしたか？

「よく判断したね。育児を通して人としても成長できると思うから、よい決断だと思うよ」と肯定的に受け止めてくれました。男性育休を否定することが適切でないという認識が職場全体に共有されていたように思います。

特に印象的だったのは、子育て経験のある方の反応です。「0歳〜3歳くらいまでの時期は特別」「奥さんをしっかり支えてあげてね」といった共感や応援の言葉を多くもらいました。

また、育休中に提出が必要となる書類を、事前に1年分まとめて準備していただくなどのフォロー

がありました。

そのおかげで、育休取得前にすべて記入を済ませることができ、育休中に何度も職場へ足を運ぶ必要がありませんでした。

育休取得後の生活を見据えた具体的な配慮をしていただけたことは、取得への不安を大きく減らしてくれたと感じています。

職場復帰後、  
仕事への「向き合い方」に変化は  
ありましたか？

「家庭や我が子があってこそその人生だ」という意識がより強くなりました。

現在は、「自分が家族と過ごしたい」という気持ちも大切にしながら、仕事に優先順位をつけています。例えば「明日できることは明日やる」と判断し、限られた時間の中で集中して働くことで、できるだけ早く家族の時間を確保することを意識しています。

「周囲からどう見られるか」という不安は、実際に取得してみると想像以上に小さなものでした。それ以上に、子どもと過ごす時間の尊さを強く感じています。



育休を経験したことで、  
パートナーとの関係性に変化は  
ありましたか？

育児を日常的に担うようになってからは、子どもの様子や行き先をふまえ「何がとれただけ必要か」を自分で判断し、準備できるようにになりました。

また、子どもの成長について「あそこは楽しかったね」など、夫婦で同じ目線で話せるようになったことも変化の1つです。

その影響もあり、自治体の広報誌等で子ども向けのイベント情報に自然と目が向くようになりました。

最後に、「育休を取りたいけれど  
…と迷っているパパたちへ、  
ひと言お願いします！」

育休を取ることは、個人の事情だけでなく、これからの働き方や会社の在り方を考える上でも大切な価値観だと思います。

育休が取れる時期は限られていますし、その時期にしか味わえない、子どもの成長を間近で感じられる経験は、後から取り戻すことはできません。

「周りに迷惑をかけてしまうのでは」と考えすぎてしまうこともあります。実際には周囲は自分が想像しているほど人の選択に否定的ではありません。

迷いながらも一歩踏み出すことで、次に続く人の選択肢を広げることにもつながると思います。



赤ちゃんを過ごさせる時間は  
二度とやって来ない



### 事例2 Aさん

職場復帰後、仕事に対する「姿勢」や「時間の使い方」に変化はありましたか？

育休中、子どもの発熱等「突発的なこと」は必ず起こるものだ」と身をもって実感できました。そのため復帰後は、自分や同僚にいつ何があっても対応できるように、余裕を作っておくことを意識するようになりました。

育休を経験したことで、パートナーとの  
関係性に変化はありましたか？

今の家族にとって必要な家事と、それを行うべき最適なタイミングが見えるようになりました。また、育休を通じてお互いの得意なことがわかり、夫婦での分担がスムーズになりました。育休は「夫婦から家族になる時間」でした。

※画像はイメージです