

ウィズコロナ時代～多様化する働き方～
男性の私が育児休暇を取得したのは…
災害に備えよう
レッツ・チャレンジ!
女性展をパネル展示中!

誰でも簡単! レッツ・チャレンジ!

アルファ化米は災害用に備蓄しているご家庭も多いと思います。
誰でもできる簡単レシピで、家族みんなで楽しく美味しく
ローリングストック(回転備蓄)しましょう!

あしたか牛の肉巻きおにぎり

材 料 (3人分)

アルファ化米(山菜おこわ)… 200g(2袋)
あしたか牛肉(スライス)… 260g
ごま油 …………… 小さじ 2
A しょうゆ …………… 大さじ 4
A みりん …………… 大さじ 4
A 砂糖 …………… 小さじ 1



作り方



- ①アルファ化米のパッケージに記載された作り方どおりに熱湯(分量外)を注ぎ、出来上がり待つ
- ②①を9等分し、丸める
- ③②にあしたか牛肉を隙間なく巻きつける
- ④フライパンを弱火で熱し、ごま油を入れて③を焼く
- ⑤焼き色がついたらAを加え、味を絡ませる

女性展をパネル展示中!

国立女性教育会館で開催された企画展をコミュニティながいずみ2階展示室にて開催しています。さまざまな分野においてチャレンジした女性たちの歩みをたどるシリーズは、「女性と医学展」「寄席で演じる女性展」「建築と歩む女性展」「化学と歩む女性展」を紹介してきました。今後も「チャレンジした女性たちからチャレンジする女性たちへ」のメッセージを展示していきます。

アンコール企画第4弾では、「宇宙をめざす女性展」と題して、18～19世紀に天文学の研究で大きな成果をあげた欧米の女性たちから、現在、企業や法人などで宇宙に関わる仕事に取り組む女性たちまで、豊富な資料を通して足跡を紹介するとともに、天文学や宇宙開発の「いま」を紹介します。4月末まで展示しますので、ぜひご来場ください。



①カロライン・ハーシェルが観測に協力したM27星雲のスケッチ(1833年刊)
②M27星雲の写真(1995年 © 国立天文台)
③GPM主衛星(© JAXA)
④日本人女性研究者の第一世代(現在活躍中、奥村幸子氏(上)・林左給子氏(下))
⑤分離後のエンデバー号から撮影された「きぼう」(© JAXA)

テレワーク中のタイムテーブル

	7:00	9:00		12:30		16:00		18:00	20:30	
母	睡眠	朝食	ミーティング	家事・子守・仕事	昼食	仕事	買い物・ご飯支度	夕食	仕事	
子	睡眠	朝食	遊ぶ	遊ぶ・宿題	昼食	遊ぶ・宿題	外遊び	だんらん	夕食	睡眠
父	睡眠	朝食	子守	仕事	昼食	子守・仕事	外遊び	だんらん	夕食	仕事



新型コロナウイルス感染症により会社の仕事が激減する中、私は経営者として、基幹事業が復活できないのではないかと不安が募りました。

どうしたら会社を守っていただけるかと模索する中で、さまざまなオンライン講座を見つけた。オンライン教育やファシリテーション※、組織改革などの講座を受け、普段だと遠方でも、オンラインで勉強する時間がとれたのは幸いでした。

今は通常勤務に戻りましたが、テレワークという形態でも仕事ができるという強みがあったと思います。

大変なことの方が多かったテレワークでしたが、子どもたちに夫婦で寄り添うことができたのは良かったです。改めて家族の大切さに気づきました。

＊テレワークになって良かったことは？



ウィズコロナ時代 ～多様化する働き方～



働き方改革が推進され始め、コロナ禍でテレワークが急速に身近な働き方となりました。

ご夫婦でテレワークを体験された長泉町在住の津賀由布子さんにお話をうかがいました。

＊自宅待機になって変わったことは？

令和2年4月、初めて緊急事態宣言が発出され、私が経営する会社はテレワークになりました。夫も同時にテレワークとなり、家族全員が毎日家にいる生活が急に始まりました。家では自分の仕事スペースを確保することができないので、何もかもが本当に大変でした。

楽しみにしていた学校生活

子どもたちは小学1年生になったばかりでした。入学前から「入学式があつて、小学校へ行ったらこんなことがあるんだよ。大変なこともあるかもしれないけど、楽しいことがいっぱいあるよ。」と話していました。そして、「ようし、これから自分たちだけで登校するんだ」と張り切っていた矢先、学校が始まらない、家から外へ出られない、公園や買い物へ気軽に外出することができない状況になりました。それまで、子どもたちは毎日保育園へ行き、夕方は家に寝るために帰って来るような生活をしており、この急激な変化にとっても戸惑っていました。そんな中で一番大事にしたこ

取材して

引っ越して間もない新築屋でお話をうかがいました。カフェと見間違えるような居心地のいい、開放的な空間でした。「昔の商家のように、仕事と暮らしが混ざり合った中で、家族以外の人も協同して子育てできる環境を作りたい。」と話す津賀さん。働いているスタッフ(10人)の子どもたちを学童へ迎えに行き、親の仕事が終わるまで会社で過ごせるような環境を作ろうと考えているそうです。フレックスタイム※を採用したり、都合によってテレワークにしたり、様々な働き方が選択できるのはとても魅力的だなと思いました。



新築になった(株)サンディオス

※ファシリテーション……会議などで円滑な進行をサポートすること

※フレックスタイム……従業員が日々の始業、終業時刻を自身で決定して働くことができる制度



有限会社サンディオス

代表取締役 津賀 由布子 さん

自動車エンジニアをしている夫と、3つ子の男の子の5人暮らし。父から2013年広告デザインの会社「サンディオス」を承継。現在、会社経営と3つ子のママとして多忙。美味しい物と出会う事や旅行が好き。

とは、子どもたちの心の健康を保つことです。夫婦で話し合い、時間を分担して子どもたちとの時間を作ることにしました。午前中は夫が仕事、午後は私が仕事をして、その間に子どもたちの宿題をみたり、家事をしたりして、子どもたちという時間を大切にしました。



男性の私が



育児休暇を

取得したのは：

2人目の子どもが生まれた時に育児休暇を取得した長泉町職員
山川晃平さん。
1人目の時は仕事が忙しく帰りが遅くなることもあり、育児に
協力できなかったことから、2人目では必ず育児休暇を取得しよ
うと決めていたそうです。
10ヶ月の育児休暇を取得した山川さん取材しました。



長泉町職員 山川晃平さん (33)

妻、子ども2人（長男3歳、長女1歳）の4人家族。妻は看護師として働いている。現在は山川さんの両親、祖母と共に2世帯住宅で暮らしている。

以前からの私の思い

1人目が生まれた時に育児休暇をぜひ取得したいと思っていたのですが、業務の関係で取得することができませんでした。そのため、2人目の子どもが生まれる時には、一緒に遊んだり、一緒にご飯を食べたり、寝かしつけたり、子どもと過ごす時間を大切にしたいと思っていました。

育児休暇取得への周囲の反応は

2人目は必ず育児休暇の取得をと思い、事前に上司に相談していました。上司は、取得を勧めてくれました。2人目は令和元年7月に生まれる予定でしたが、前年末には取得を決めていました。

職場の同僚も、私ならきっと取得すると思ったと言ってくれました。男性の育児休暇取得が推進されていることもあり、職場の環境や上司、同僚が理解をしてくれたことが後押しとなりました。

全国的にはまだ育児休暇の取得率が低く、私たちの親世代は男性が育児休暇を取得することが珍しいことだったので、私の両親と妻の両親は驚いていました。

切だと思っています。

夫婦で一緒に協力して子育てをすることが当たり前前の社会になれば、出生率の向上や女性の社会進出の向上につながるのではないかと思います。

妻の感想は：

産前休暇に入るとともに上の子は保育園を退園していたので、3週間ほど2人で過ごす時間があり、朝から公園に出掛けるなどとても大変でした。しかし、夫が育児休暇を取得し上の子連れで出かけてくれるようになったので、下の子の出産準備ができ、助かりました。

出産後の1か月くらいは授乳の後にミルクを足していたのですが、1人目の時は夫には仕事があるからと夜は起こさないようにしていました。しかし、今回は遠慮なく起こして授乳している間にミルクを用意してもらうなどお願いすることができました。

夫と子どもたちとこれほど一緒にいるという機会もなかったもので、コロナ禍でなければ、外に出かけるなどもっといろいろな経験ができたのではないかと思います。



◆育児休暇中◆

子育ての全てが大変だ、と感じていました

2人目の出産で妻が入院し、4日間息子と2人で過ごしました。でも、なかなか私の言うことを聞いてもらえず、夜も「ママは？」と泣きだしてしまい、何をしても良いかわかりませんでした。1人目の時にどれだけ妻が頑張ってくれたのかというのを改めて感じました。

子どもの中の「母親」の存在の大きさと、自分の無力さを思い知りました。

子育てには自分の時間が無い

朝起きてから子どもが寝るまで、家事もこなさなければならず、自分の時間が一切無いことに気がきました。

育児休暇を取得したからこそ、子育てがどれだけ大変なのかを痛感できました。

子育てと仕事、どちらが大変か比べることはできませんが、私の経験上では子育ての方が大変だと感じました。



取材して

お子さんとのとても良い時間を過ごしていることが感じられる話をしていただきました。

育児休暇の取得についての考え方はそれぞれの家庭で違うと思います。しかし、男性が育児休暇を取得することが普通になってほしいと思います。取得したいと思った時には業種に関係なく取得でき、環境も整っていったら素晴らしいと思いました。



パパコミュニティが無い！

パパ友のコミュニティが無く、残念でした。育児休暇を取得する男性の割合がそれだけ低いということなのでしょう。

子どもと公園に行っても女性しかいないため、少し居心地が悪く感じました。あいさつ程度で終わってしまい、そこからコミュニティに入っていく勇気が持てませんでした。

一人で子育てするのは大変で、ストレスを抱えてしまします。地域で相談できる場所や親同士のコミュニケーションの場はとても重要だと思いました。

◆育児休暇終了後◆

職場復帰

10ヶ月間の育児休暇中も、自分の業務関係の情報収集を心掛けていたので、職場復帰への不安はあまり感じませんでした。子どもとの時間を大切にしたいという気持ちがより強くなったので、タイムマネジメント(限られた時間の中で、効率的に目標を達成すること)を意識して仕事をしています。

家事の分担は決めています

現在も共働きを続けています。2人の子ども達は別々の保育園に通っているので、長男は妻が、長女は私が送っています。どの家事をどちらがするとう分担は決めています。妻が子どもを寝かしつけている時間に、私は食器洗いや片付けをしています。ワイシャツのアイロンがけも自分でやっています。

◆育児休暇を取得して感じたこと◆

協力して子育てをする世の中に子育てがどんなに大事なのかというのを、夫婦が同じ気持ちで共有できることがとても大

忘れがちな持出品 (例) ※いま一度チェックしてください	
女性用品	☐ 生理用ナプキン (普通、長時間向け等) ☐ おりものシート ☐ サニタリーショーツ ☐ 防犯ブザー／ホイッスル ☐ 中身が見えないゴミ袋 ☐ 女性用下着 (各種サイズ)
若者 (女性)	☐ 女児用下着 (発達段階ごとに適したサイズ、形態のもの) ☐ 防犯ブザー／ホイッスル
妊産婦	☐ 妊産婦用下着 ☐ 妊産婦用衣類 ☐ 防犯ブザー／ホイッスル ☐ 母乳パッド
乳幼児用品	☐ 粉ミルク (アレルギー用含む) 又は液体ミルク ☐ 枕やクッション (授乳室ごとに数個)、授乳用ケープ・バスタオル等 (ストールでも可) ☐ 乳幼児用飲料水 (軟水) ☐ 哺乳瓶・人工乳首 (ニップル)・コップ (コップ授乳用に使い捨て紙コップも可)・消毒剤・洗剤・洗浄ブラシ等の器具、割りばし ☐ 湯沸かし器具・煮沸用なべ (食用と別にする) ☐ 離乳食 (アレルギー対応食を含む) ☐ 皿・スプーン ☐ 乳幼児用紙おむつ (各種サイズ、女児用、男児用)、おむつ用ビニール袋 ☐ おしりふき

あざれあ交流会議のHUGに関する問い合わせ

特定非営利活動法人 静岡県男女共同参画センター交流会議
(あざれあ交流会議) 事業課

☎ : 054-250-8147

「あざれあナビ」 <http://www.azarea-navi.jp>



防災に関する問い合わせ

地域防災課 ☎ : 055-989-5505

また、新型コロナウイルス感染症対策を講じた専用室を設けているなど、想定される各種状況に柔軟に対応できるものでした。

通常HUGは2時間程度かけますが、新型コロナウイルス感染症対策として今回は1時間程度で切り上げました。その後、講師から避難行動の心得や持出品についてお話がありました。

その中で出た、忘れがちな持出品について表にまとめました。身の周りを見直し、万一の場合に備えたいものです。

＊忘れがちな持出品

取材して

HUGによる模擬体験をすることで、平時から避難所運営についての知識を得ることができ、運営に携わることがなくても、納得して協力することやアドバイスすることができるようになります。また、一人でも考えるのではなく、何人かが集まって、議論しながらゲームを進めることで、防災に関する新たな視点が芽生えると思いますので、機会があればぜひ参加されることをお勧めします。

『災害に備えよう』

・女性の視点を取り入れた

Hinajo Unei Game

・「防災かまどベンチ」ってなんだろう？



日ごろから災害に備えるためには、避難所運営方法と避難所生活について考えることが大切です。

今回、避難所運営について、静岡県男女共同参画センター交流会議副代表理事の後藤朱美さんを講師に招いた、ながいずみセミナー第4回「女性の視点を取り入れたHUG」の講座を取りました。

また、町の公共施設に設置されている、防災かまどベンチとはどのようなものか取材しました。

＊HUGとは

避難所運営ゲームの略称で、大規模災害時の応急対策活動の中でも特に重要なものの一つである避難所運営について学ぶものです。避難所は、被災直後から地域住民や避難者を主体として運営されます。

地域住民や避難者が主体で避難所運営をすることで、発災直後、町職員は人命救助や被害情報収集などに力を注ぐことができ、より丁寧かつ迅速に災害に対応することができるようになります。

なお、HUGは、経験したことのない避難所運営を模擬体験し、実際に大規模災害が発生し、避難所に殺到する人々や出来事

にどう対応すればいいかを、地域住民などの避難所に関わる方々がイメージできるように2007年に静岡県危機管理局(現在の危機管理部)が企画・開発した防災カードゲームです。

＊ゲームの目的

HUGは避難所運営における、

- ・情報の取得、管理、共有
- ・食料、物資管理
- ・衛生的な環境の維持
- ・避難者の健康管理
- ・避難所運営サイクルの確立方法
- ・配慮が必要な方への対応
- ・女性、子どもへの配慮
- ・ペットへの対応

などについて考えることができるよう、避難者カード、イベントカードに様々な条件や状況が盛り込まれています。

＊ゲームの内容

HUGでは、避難所平面図(避難区画は設定済み)を広げ、避難者カード(年齢、性別、持病、国籍などの情報入り)・イベントカード(立入り禁止設定、支援物資到着などの条件)をめくり、与えられた条件にどう対処するかをチームで考え、次々に対応方法を決めていきます。あらかじめ決まった答

えはないゲームですが、ゲーム終了後、ここはうまくいった、あそこはあえればよかったなど意見交換をすることで、実際の避難所運営であわてることなくスムーズな運営をするための模擬体験ができます。



避難者カード

＊取材したゲームの様子

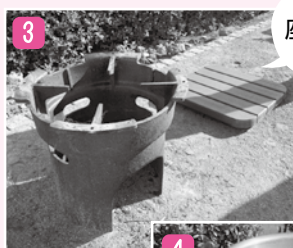
通常は4〜6人一組でゲームを行います。今回は新型コロナウイルス感染症対策のため座学形式で行い、講師が避難者カード、イベントカードをめぐって読み上げ、各自でカードに書かれている条件を検討する方法で実施されていました。

イベントカードには「タバコを吸いたいという人がいる」など思ってもいなかった条件も入っていました。

今回のゲーム内の想定では、女性の視点から作られたカードが含まれ、「人目を気にして戸外で授乳しているママがいる」や「女子中学生が暗い階段を上がつていく途中、知らない男にふいに抱きつかれたと言って、怖がって泣いている」など、避難所における女性や子どもの安全をどう守るのかを具体的に考える内容となっていました。

防災かまどベンチとは…

通常はベンチとして使用し、災害時に座板を外すことで炊き出し用かまどとして利用できるベンチです。今回は上土狩広場に設置されている防災かまどベンチを取材しました。



座板を外して…



このように使用できます

5 災害時には、みんなで活用したいですね！



／知っておきたい！！／

「防災かまどベンチ」ってなんだろう？

北部地域にある上土狩広場かまどベンチはどこにある？



ありました！これが防災かまどベンチです！