



# オアシス oasis

VOL.  
**67**

令和2年(2020年)  
11月発行



## 特集

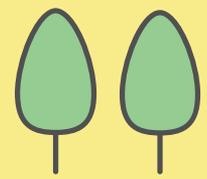
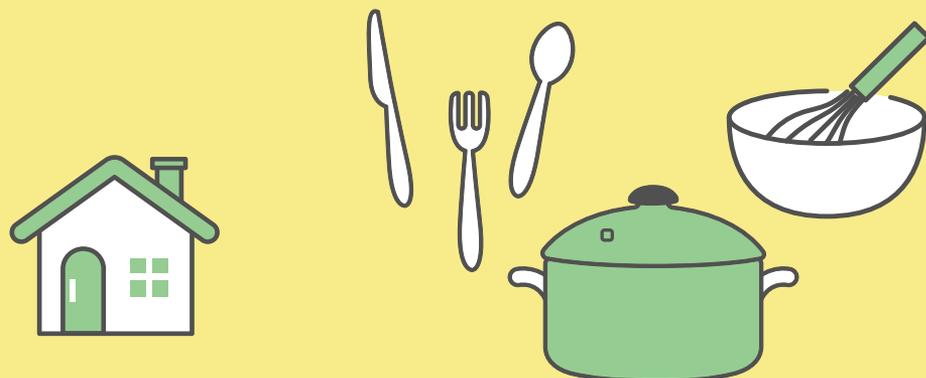
# 「家事=いえのこと」は 手伝うことではなく、 一緒にやること

～主夫12年生からのメッセージ～

P6 こころの健康講座

P7 おすすめ図書

P8 お知らせ・アクセス



特集  
SPECIAL  
FEATURE

# 「家事=いえのこと」は 手伝うことではなく、一緒にやること

## ～主夫12年生からのメッセージ～

もしも“今の”自分が過去のいつかに戻れるとしたら…

新婚時代に戻って、いえのことをしたいと思う。

「もっと一緒に時間を作るんだっただ。」あとで後悔しても時間は戻らない。

二人の時間を大事にするためには、二人で家のことをやらなきゃだめ。

まだ間に合う人たちに伝えたい。

### 筆者プロフィール

1985年ダスキン加盟店に入社、2006年同社代表取締役社長に就任。2009年愛妻と死別。2013年同社退職し1年間専業主夫に。2014年父子家庭支援のNPO法人京都いえのこと勉強会を設立し理事長に就任。2017年株式会社Tn取締役就任。現在女性の就労支援を担当。仕事と子育てに奮闘する主夫12年生。



2019年6月  
ベストファーザー賞in関西一般部門受賞  
【著書】『シングル父さん子育て奮闘記』  
(ぱるす出版社)

NPO法人京都いえのこと  
理事長

**木本 努**さん  
(きもと つとむ)

### 「その日は突然やってきた」

「家事は出来ますか?」と、とある会合で先輩に尋ねた。

「え?家事って奥さんの役割でオレはやらないよ」

あの日まで私も先輩と同じだった。あの日は今から11年前の2009年2月15日。愛妻に癌の宣告がされ、その12日後に11歳、6歳、2歳の息子3人を遺し天国に逝った日だった。妻が亡くなる2年前の2006年4月、私は長年勤務している会社の社長に就任した。平日は仕事、仕事の毎日、かろうじて週末は長男が所属する少年野球のお手伝いに夫婦揃って行った。食卓では長男の野球のことで5人の家族が盛りあがる。まさに幸せな日々だった。

しかし、2008年の夏ごろから妻が体調を崩す。元来、身体の強い妻の調子が悪い。翌年2月3日、妻の45歳の誕生日に医者から癌を宣告され、わずか12日後に天国に逝った。終活の話は一切しなかった。必ず元気になると互いに思っていたので。

### 「できると思っていたのは 大間違いだった」

妻の入院直後から子育て、家事が始まる。妻の実家や会社の支援もあったが、なにしろ今まで本気でやったことがない家事。「(自分に)出来るかな?」と自問自答するが、そんなことを考えても仕方がない。

我が家は役割分担だった。私が仕事、妻が家事に子育てに地域(学校)のことを担う。お金の管理は全て妻の役割。付き合っている時から財布を一つ用意し、二人がお金を出し合って彼女(妻)が財布を管理していたので、結婚してもお金の管理は妻に任せていた。私はお小遣いをもらうだけだったから、お金の管理は皆目わかっていなかった。

子どもが好きだったから子育ては出来ると思っていた。しかし、それは大きな間違いだった。数時間子どもと遊ぶことは苦痛でもなかったが、1日中、それも3人の相手をしなければいけない。当時、小学校5年生の長男が幼稚園年長と2歳の弟の面倒を見てくれるのだが、1時間もすればすぐに兄弟喧嘩が始まる。



怒ったり、なだめたりでストレスが溜まる。おまけに仕事も今まで通りにはいかない。仕事のストレスも消化しないまま帰宅する。

洗濯をしたこともなかった。風呂の残り湯を使うことはわかっても、柔軟剤を何処に入れていいのかわからない。料理は少しは出来たけれども、後片付けをしなかったのも、妻からは「料理はしないで!」と言われる始末。要するに家事が何も出来なかったのだ。

本当に「手伝えばよかった!」と後悔したが遅かった。10か月間だけ妻の実家で子どもたちの夕食はお世話になる。「甘えてくださいね!」と言われたが、自分のことは自分でやるようにした。甘えてしまうと、全て頼ってしまうことになると思ったからである。

## 「家事には終わりが無い!」

妻が遺してくれた「ママ友」との繋がりは大きかった。学校のことや、料理、洗濯のことを教えてもらった。ママ友たちからは「家事の手を抜いてくださいね!」と言われていたが、仕事と一緒に初めてやったことなので、その手の抜き方がわからなかった。「完璧にしなくてもいいですよ!」とも言われたが、元々完璧にするつもりもないし出来ない。

仕事なら部下にお願いしたり、分担出来るけれど、家事はそういうわけにはいかない。やるのは自分しかいないのだ。だから、1日さぼると2日目はその分がたまっている。育ち盛り、やんちゃな子どもたちだ。掃除しても掃除しても、子どもたちはおかまいなしに散らかす。「え? いまやったばかりなのに……また片づけるのか?」と思うことしばしば。

まさに「家事には終わりが無い!!」

仕事に家事に子育てに、とにかく時間が足りない。1日は24時間以上ないのだ。

本音は「ギブアップ!!」と思うところだが、そのうち「どうすれば早く終わることができるのか」と、前向きに考えるようになる。

家事をやりだしたころは一つのことしか出来なかった。キッチンに立ちながら洗濯機のスイッチも押せないし、ポットのボタン



栄養と見た目に気を配り、茶色かったお弁当をカラフルに工夫。食べ残し厳禁!

も押せない。今振り返ると「何をしていたの?」と思ってしまう。しかし、「ながら」の作業が出来るようになってから、家事が終わる時間が早くなってくる。「今日はいつもより30分も時短が出来た!!」と、自分が成長していることを実感するようになる。

加えて、経験が経験値になっていく。経験したことは「ああ、あの時出来たよな!」ではなく経験値としてインプットするようになった。考えながら家事をするようになっていく。

「ああ?この動き無駄!」「お風呂場に行くなら、これとこれを持っていく」と考えながら動けるようになる。1年経過し、すべて少しだが、料理も掃除も子育ても、それなりに出来るようになっていく。

## 「子育ては親育て、育児は育自」

子どもたちは成長していく。長男は反抗期に入り3兄弟の関係性は新たな形に変化していく。3年経過したころに「子育ては想定外の連続。子どもから教わることが多い。子育てしているが実は子どもに親育てをしてもらっているのか?」と、ママ友に尋ねると「その通りですよ!子育ては親育てです!育児は育むに児童の児と書きますが、育むに自分の自と書いて育自(イクジ)とも言いますよ!」と言われ「なるほど!」と大きく頷いた。

出来なかった家事、子育てが出来ると「面白い!」と



試合の時は苦手の背番号付けとおにぎりを用意する。

感じる。半面バリバリしていた仕事が今まで通りに出来なくなつて「苦しい」と感じるようになる。仕事が今まで通り出来ないことの苦しみは誰にも相談出来なかった。

主夫として5年目。春からは長男が高校1年、次男が小学校5年、三男が小学校1年生になる。夏休み前からどうも三男が寂しいというシグナルを出している。保育園の時とは違うことに気づく。「まずい!」。仕事は上手くいってない。会社の会長とも上手くいかない。追い詰められた。しかし、ふと思った。「社長の代わりはいるけれど、父親の代わりはない!」と。

社員教育の行きつくところは親の躰。かねてから子育ては大事だと思っていた。でも「自分の子どもに当てはめればどうなんだろう? 今出来ることは、子どもたちの傍にいないことではないのか」と真剣に思うようになった。これまでの経験から片手間で子育ては出来ないことを身にしみ感じていたし、仕事にも支障が出る。何よりも自分の手で育てたいと思うようになっていた。

## 「会社を退職。 1年間専業主夫になる」

2013年10月に代表取締役を辞任し会社を退職。1年間専業主夫になることを決めた。勿論周囲からは大反対。「仕事はどうするの?」「収入は?」「子どもたちは?」と心配していただく。ある会社からは「うちに来ない?」と声をかけてもらった。

とにかく、大半は否定的な意見。しかし賛成される方もおられた。それはママ友だった。

「収入はともかく、その決断は間違っていないと思います。子どもが寂しいとシグナルをだしても中々気づけないんですよ。それを気づかれたこと自体素晴らしい。必ず辞めてよかったと思う日が来ますよ! きっと子どもたちは喜びますよ」とママ友に言われた。

そして専業主夫が始まる。仕事、仕事の毎日の生活が一変する。料理、掃除、洗濯、整理整頓…。料理がまったくできず初めて作ったチャーハンがベチャベチャで、子どもに笑われた。今はパラパラのチャーハンが出来る。揚げ物、煮物と料理の種類も増えていく。

以前先輩に言われた。「オレ、料理得意だから! 家事もできるよ!」と。でも「365日三食料理を作れますか? 家事も!」と心の中で思った。男性は料理が少し出来れば自慢げに言う。知人宅に食事に招かれた時に食器を洗ったりする方もいる。いかにも自宅で家事を手伝っていますよ!とアピールする。が、今の私は「何それ?」と思って見てしまう。

## 「いえのことのキャリアアップ」

最初、同時に一つのことしか出来なかったが、だんだん一つのことをしながら次のこと、その次のことを考え家事の工程化が出来るようになっていった。仕事において私は、同時進行することは苦手だった。それが専業主夫をしたおかげで変化していく。色んな所に目が行くので、これもあれもと思ってしまう。もちろん、失敗もするが、「これが失敗の原因か? 次はこれを改善していこう」と思うようになる。時間が空いた時は「今、これ出来る!」と即行動できるようになった。

子どもの怪我や病気もすべて妻が対応していたので何も出来なかった。これも経験値で三兄弟が風邪をひく前の症状が違うとわかる。咳が出る、鼻水が出る、目が二重になることで体調が悪いと気づく。子どもたちと一緒にいる時間が増えたからわかったことだ。

反抗期の対応も四苦八苦する。ある時にママ友からアドバイスをもらった。「身体の成長もあれば心の成長もありますよ。反抗期があつて当たり前」と言われ気づく。子どもたちが三者三様であることを理解出来たから、それぞれに対応出来るようになった。



## 一緒にいられる時間を大切に！ そのためには、いえのことを、家族みんなでやろう。

ていく。子育て、家事のキャリアがゼロだった私は毎年スキルUP  
していくことに気づく。

### 「いえのことは、みんなのこと」

ある時「家事はいえのことではないのか？」と思うようになった。「家事」というと、女性、妻、母親の仕事というイメージが染み付いてしまっている。家族全員のことなのだから、「いえのこと」と言いたい。それでNPO法人のネーミングを「京都いえのこと勉強会」とした。

今では子どもたちに「いえのこと手伝ってよ！」と言う。妻はいえのことをしてくれていた。結局、自分はいえのことは何もしていなかった。

妻が亡くなった時は「家事を手伝えばよかった！」と何度も思ったし、申し訳なかったと反省した。でも主夫12年生になっ

て、手伝うものではなく一緒にするものだと思うようになった。以前「家事手伝おうか？」と言うと「何故上から目線！」と妻に怒られた。しかし妻は「たまには手伝ってよ！」とも言っていた。「手伝おうか？」と言うと怒るし「手伝って」と言う女性も家事ではなく「いえのことを一緒にしてよ！」と言い方を変えないといけないと思う。

一緒にいられる時間を大切に！ そのためには、いえのことを、家族みんなでやろう。

主夫12年生からのメッセージ  
です。

『シングル父さん  
子育て奮闘記』  
木本 努／ぱるす出版



Health

全3回連載 /

# こころの健康講座

～ストレスをうまくマネジメントするために～



舟木 彩乃さん  
ヒューマン・ケア科学博士

筑波大学大学院博士課程修了(ヒューマン・ケア科学博士)。株式会社メンタルシンクタンク副社長、精神保健福祉士、公認心理師、キャリアコンサルタント。『首尾一貫感覚で心を強くする』(小学館新書)

## 第2回

# ものごとの捉え方を修正する「認知療法」



**気**分が沈んでいるとき、ほんの些細なミスであっても、ひどく落ち込んでしまうことがあります。同じ不快な出来事に遭遇しても、人によって感じ方は違うものですが、それは、「認知」(＝ものごとの捉え方)というフィルターが関係しているからです。上司にメールを送ったのに返信がないという出来事に対して、認知のフィルターで「嫌われているからだ」と捉えると、ネガティブな感情が生まれます。このネガティブな気分や感情をなくすには、「認知」を修正する必要があります。

心理学では、「出来事」(＝上司からメールの返信がない)に対して「すぐに浮かぶ考え」(＝嫌われている)のことを「自動思考」と言います。悲観的な捉え方をする人は、自動思考に「認知のゆがみ」(客観的事実とかけ離れたゆがんだ捉え方)があり、この傾向が強い人はうつ病になりやすいと言われています。

精神科などのカウンセリングでは、「ゆがんだ認知」を、客

観的で事実即した捉え方(「適応的認知」という)に修正する心理療法がよく実施されています。具体的には、つらい感情を生み出す「自動思考」を書き出し、自分の考え方のクセを知り、より現実的で柔軟な自動思考に修正していくことを繰り返します。それにより、「上司からメールの返信がないのは忙しいからだろう」などと現実的に考えられるようになります。

これは認知療法と呼ばれる療法ですが、考案したアーロン・T・ベックらによると、「認知のゆがみ」に深く関係している思考パターンには10種類あるということです。先程の事例では、「すべき思考」(＝メールはすぐに返信すべき)や「結論の飛躍」(＝客観的な根拠が乏しいのに“嫌われている”などという悲観的な結論を出す)という思考パターンがあると考えられます。

ネガティブな感情をなくすには、自分の自動思考や思考パターンに気づくことが出発点です。つらい感情を生み出すメカニズムを知り、ストレス軽減にお役立てください。

## リーブラ相談室 **無料** 心のサポートルーム

月曜日から土曜日まで開室!  
火曜日・金曜日は、夜も開室しています。

電話相談  
面接相談  
法律相談

家族、仕事、生き方、働き方、夫婦・親子・友人などの人間関係、離婚、DV(ドメスティック・バイオレンス)、デートDV、SOGI、ハラスメントなど… どのようなご相談も受け付けています。

- ▶対象は区内在住・在勤・在学の方。
- ▶相談の秘密は固く守りますので、安心してご相談ください。
- ▶相談員があなたといっしょに考えていきます。
- ▶弁護士による法律相談もあります。(面接相談・月1回)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00～16:00	●	●	●	●	●	●	△
18:00～21:00	△	●	△	△	●	△	△

- ▶日曜・年末年始・臨時休館日を除き、祝日も開室。
- ▶相談は無料です。まずはお電話ください。
- ▶面接相談と法律相談はご予約下さい。

ご相談・ご予約は 港区立男女平等参画センター リーブラ相談室



専用電話

03-3456-5771



# おすすめ図書



子どもも大人も一緒に読みたい「性と生」の絵本



## 『あっ! そうなんだ! 性と生』

エイデル研究所

編著: 浅井春夫 安達倭雅子 北山ひと美 中野久恵 星野恵

絵: 勝部真規子

### 著者からのメッセージ

子どもから「赤ちゃんはどこから生まれてきたの?」「赤ちゃんはどうやってできるの?」と尋ねられてドギマギしてしまったり、「コウノトリがね…」とごまかしてしまったことはありませんか?

子どもたちはからだのこと、性に関わることも、他の多くの疑問とともに知りたいこと、としてぶつけてきます。でも、とりわけ「性」に関わることは、とっさにどのように答えていいのか、迷ってしまったり、あるいは構えてしまって答えられないこともありますね。

からだや性の学びは、おとなが意識するしないにかかわらず、幼児期から始まっています。家庭や学校などの集団生

活の中で、子どもの発達や成長とともに、科学的に、そして一人ひとりを大切にする視点から、からだや性について学んでいくことは、子どもの豊かな性を育み、自分も相手も大切にしている関係づくりにつながっていきます。

子どもたちがからだ、性を学ぶために手にとって読める絵本と子どもが投げかける疑問に答えられる大人の方への解説を合わせた本を作りたい、と、4年の歳月をかけてできあがったのがこの本です。

ぜひ、多くのご家庭で、親子で読んで頂けることを願っています。

和光幼稚園・小学校 校長 北山ひと美

お知らせ

# 令和2年度「港区ワーク・ライフ・バランス推進企業認定証交付式&シンポジウム」開催

## 新規認定企業(5社)

株式会社スパックエクスプレス    株式会社ベッセルジャパン  
 株式会社ライフィ                    プティックス株式会社  
 株式会社トランスアクト

## 新規分野認定企業(1社)

店舗流通ネット株式会社

## 更新認定企業(6社)

イマジン・グローバル・ケア株式会社    株式会社知識経営研究所  
 東京街路株式会社                        株式会社プレシャスライズ  
 株式会社PIVOT                            株式会社リベロ・パーフェクション



令和元年度の様子

区では、仕事と子育ての両立、全ての人が働きやすい職場を実現するために、ワーク・ライフ・バランスを推進しており、区内の中小企業を「港区ワーク・ライフ・バランス推進企業」として認定し、その取り組みを応援しています。

この度、令和2年度の新規および更新認定企業が決定しましたので、「港区ワーク・ライフ・バランス推進企業認定証交付式」を開催します。

交付式終了後には「ワーク・ライフ・バランスシンポジウム」を開催します。

**対象** ワーク・ライフ・バランスに積極的に取り組んでいる区内企業またはこれから取り組みを進めたいと考えている経営者・管理職・担当者、この取り組みに関心のある方

**日時** 2020年12月14日(月)午後2時～5時

**内容** 【第1部】午後2時～2時45分「港区ワーク・ライフ・バランス推進企業認定証交付式」

【第2部】午後3時～5時シンポジウム「柔軟な働き方を実現する職場づくりー『新しい日常』に適應するー」

<基調講演> 高見 具広氏(独立行政法人 労働政策研究・研修機構 副主任研究員)

<取組発表①> 倉橋 美佳氏(株式会社ペンシル代表取締役社長) 平成28年度認定企業

<取組発表②> 山尾 百合子氏(株式会社メイン代表取締役会長) 令和元年度認定企業

**会場** リーブラホール(みなとパーク芝浦1階)

**定員** 70人(申込順)

※保育あり(4カ月～就学前、定員あり。11月30日(月)までに、申込時にお申し出ください)。詳しくは、男女平等参画センターホームページをご覧ください。

**申込** 電話または直接、男女平等参画センターへ。

男女平等参画センターホームページからも申し込みめます。

※第2部シンポジウムは、開催方法がオンライン(Zoom)に変更となる可能性があります。その場合は、お申込まれた方に受講方法をご連絡いたします。

 **03-3456-4149**

## 港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦

Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254

▶ <https://www.minatolibra.jp/>



@libraminato

### アクセス

- JR「田町駅」東口(芝浦口)徒歩5分
- 地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分
- ちいばす ◆芝浦南ルート(品川駅南口行)「みなとパーク芝浦」徒歩0分  
◆芝浦南ルート(田町駅東口行)「芝浦一丁目」徒歩4分
- 都営バス(田92・99)「田町駅東口」徒歩6分

港区男女平等参画情報誌「OASIS オアシス」第67号 2020年11月発行  
 発行:港区立男女平等参画センター指定管理者 株式会社明日葉

