大切なものがふえていく

［ふたりプラス］

# ふたり＋

## STORIES OF YOU AND ME

The story of a married couple who are everywhere.
When it become couple , go on increasing sweet things.
It might be a thing called marriage.

四国少子化対策会議

ふうふになることでふえていく

ふたり共通の大切なもの

結婚とは、ふたりの大切なものを

生み出し育てていくことなのかもしれません

## 大切なものがふえていく

［ふたりプラス］


03　元さんと恵さんがつくるかぞく

07　万年さんと紀美子さんがつくるかぞく

11　比呂志さんと昌子さんがつくるかぞく

15　啓文さんと惠さんがつくるかぞく

19　太郎さんと環さんがつくるかぞく

22　座談会 ケッコンについて本気で語ってみた

27　フロク① 体のことを考える

28　フロク② 企業の取組み事例

「結婚」と聞いて、皆様はどんなイメージを持たれますか？
ここ四国でも、「生涯未婚率」が高まっています。
結婚しない理由は、出会いがない、自由さを失いたくないなど様々です。
ふと、周りを見渡してみると、メディアや人の会話から伝わる結婚のイメージが、どこかマイナスイメージに偏っているようにも思えます。
そこで、いつか結婚したいと思っている方や、結婚なんてと思っている方へ、四国で暮らすご夫婦の中から、自分たちの“かぞくスタイル”を持ち、日々楽しく生きる姿を伝えたいと考えました。
取材させていただいたご夫婦のほとんどが、結婚当初は、自分と相手との価値観の違いで、ぶつかり合うこともあったそうです。たしかに、楽しいことばかりではない結婚人生。けれども、ご夫婦の会話から、大変さの先にある結婚の豊かさを感じました。
幸せのカタチは十人十色です。
それぞれのかぞくが織り成す「ふたり＋」の模様を、どうぞご覧ください。

※生涯未婚率…50歳の時点で一度も結婚していない人の率

futari plus family story

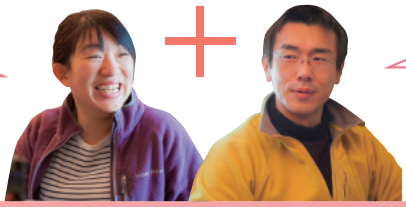
# 元さんと恵さんがつくるかぞく

高校１年の頃からいつも近くにいた元さんと恵さん。結婚はごくごく自然な流れでした。新婚旅行はなんと、海外へ１年間のワーキングホリデー！でもそれは、互いの姿に戸惑いの連続。それでも、理想の親子に出会ったり、旅先の不安を共有したりと、今のじぶんたちの基盤を作り上げた大切な経験に。子育ては地元でと四国にUターン。周りの人たちから学びながら、子どもと一緒に成長する熱心でひたむきな姿勢が、ふたりの歩む先を明るく照らしています。

## 一緒になったのはこんな2人

**宮﨑 恵さん**

1975年生まれ。
大阪の一般企業へ就職した後、本当にやりたかったフラワーショップ店へ転職。いまは、幼稚園ママ時代の仲間とハンドメイドショップやイベントを手掛ける。元さんと同じく、自治体やPTA活動に参加。



**宮﨑 元さん**

1974年生まれ。
仕事は自動車整備士。大阪の専門学校を卒業後、岡山の工場に就職したものの、再び恵さんのいる大阪へ。結婚後、Uターンし、現在、仕事後は直帰して、18時半には家族そろって食卓を囲むのが日課。地域やボランティア活動、PTA活動などにも積極的に参加。

### Q1：結婚する前のこと

同級生だった元さんと恵さんは高校卒業後、進学先も偶然一緒の大阪に。結婚するならこの人と思ってきた元さんは20歳の時、親友が結婚し「家族を持つ姿」に素直に憧れて気持ちが大きく前進。ともに22歳のとき一緒に暮らしはじめ、以前から元さんを気に入っていた恵さんの父親にも急かされ、1年後に結婚しました。

### Q2：結婚で変化したこと

「新婚旅行はできるだけ長く行きたい」と考え、勉強したり、働いたりできる1年間のワーキングホリデーを選択。元さんは言葉も不十分、心を許せるのも頼れるのも恵さんだけという状況で、「頼ってばかりいないで自立して」という恵さんの視線が突き刺さり「自分の力で何とかするしかない！」と奮起。できることを探し行動できるように。「日本にいたら、そして一人だったら、殻は破れなかった」と元さん。

### Q3：家族のこと

新婚旅行から帰国後、地元で暮らす夢を叶えて四国に住まいを移したふたり。子どもができるまでの間は、しっかりと向き合って「家族が生きていくベースのようなものを作った」のだとか。結婚から5年目に長女を出産、その3年後に長男が生まれました。夫婦の共通の趣味だったアウトドアは、子どもたちも巻き込んで家族の結束力アップに！元さんにとって家族は「元気の源」、恵さんにとっては「運命共同体」。

### Q4：子育てのこと

元さんじつは、子どもたちに対し、親の威厳を示してしまうことをずっと悩んでいました。「お父さんに怒られない」が行動基準になっている子どもたちを見てジレンマを感じる日々。恵さんはクッション役になったりパイプ役になったり。ちょうどその頃、元さんにPTA会長の話が舞い込み、「子育ての勉強に」と引き受けます。学校の先生や親御さんたちと交流し、「それぞれの違いを認める大切さ」に気づいたそうです。

ふたりの会話をそば耳！

# ぶつかり合うことで築く わたしたち夫婦の歩み方

## ゴールが一緒でも、その過程の気持ちはそれぞれ

**元さん**　新婚旅行で行ったニュージーランドは2000キロを走破する自転車旅がメインだったな。途中のビーチで大ゲンカしたの覚えてる？

**恵さん**　自転車旅はふたりの夢やったもんね。3カ月間楽しかったな。ケンカ？なんかあったっけ？いろいろルールや目標を決めてたよね。

**元さん**　僕は毎日、計画通り次のキャンプ地まで進みたかった。予定以外の行動は念頭になかったんよ。その日、なぜか恵は「毎日毎日部活みたいに自転車ばっかりこいでいやだー！」って怒ったんや。せっかく新婚旅行に来たのにぜんぜん楽しめないって、そこら中の物をガンガン僕に投げつけて（笑）

**恵さん**　そんなことあったかな？ぜんぜん覚えてないわ。

**元さん**　あったよ！僕、すごい不思議やった。目的地を決めて一緒に企画したはずなのに、なんでそれに疑問を持つんだろうって。同じ考え＝同じ行動だと思ってたから心底驚いた。

**恵さん**　きっときれいなビーチで泳ぎたい気分だったと思う。物事を運ぶペースは今でも全然違うよね。同じって思う方がおかしくない？

**元さん**　15年前は夫婦というより高校時代の延長で恋人感覚だったなぁ。

## 海外の共同生活で“理想の親子”を見つけた

**元さん**　ニュージーランド人って生活を楽しんでたよね。特にルームシェアしてたお宅のお母さんと男の子の姿に教えてもらうことが多かったな。

**恵さん**　そう！初めて部屋に着いた日、ちょうど男の子の8歳の誕生日で、お母さんがサプライズで子ども部屋の壁を塗り替えてたよね。

**元さん**　ペンキだらけで迎えてくれたのにも驚いたけど、子どもを喜ばす発想が斬新だと思った！当時僕たちには子どもがいなかったけど、将来参考にしようって思うことといっぱいあったよ。毎日、本を読んでる声が聞こえてたしね。子どもに向き合う時間をしっかりとってた。家族はかけがえのないものという信念がベースにあるのを感じたね。だからこそ、僕は家族の話に真剣に向き合うことを心がけているよ。

**恵さん**　そうだね。いつも時間を惜しまず会話を大切にしてくれてありがとう！

## 僕たち家族は周りから育ててもらった

**恵さん**　私たち、結婚してから子どもを作るまでの5年間で、家族のベースというか、ふたりで生きていく基礎を作ったよね。それまでは、私の意見に同意してくれる人が多かった。子どもができて地域と関わるようになったら、園ママからお年寄りまでいろんな意見が出てくる出てくる（笑）。PTA活動も加わってさらに加速したね。

**元さん**　そうやな。家族でいろんな勉強会に参加したな。同じ講演を聴いても長女と長男で感想が違う。大人だけじゃなく子どもたちもしっかり考えを持ってるね。これを一人の人間として受け入れられるようになったのは、やっぱり周りの人たちのおかげかな。

**恵さん**　今では分科会があると家族バラバラの部屋に入るもんね。そのあとの家族ミーティングが私は一番楽しい。子どもたちの豊かな感受性や吸収力に感心するわ。この子たちの親でほんとによかった！

TIMETABLE OF ONE DAY

# HAJIME & MEGUMI

## ある日の宮﨑さん家

### 恵さん

**6:30**
起床。子どもたちが起きてくる前に洗濯と朝食の準備

**7:30**
子どもたちを学校へ見送ってから、日中は家事やハンドメイド商品の制作、フィットネスクラブなど

**15:00**
帰宅した子どもたちとおやつ
その後、子どもたちは宿題をしたり遊んだり。

**17:30**
子どもたちとわいわい夕食づくり

**18:30**
元さんの帰宅とともに、家族そろって晩ごはん

**19:30**
家事、家族で手話の勉強、コーヒーを飲みながらおやつ＆団らん、入浴

**22:30**
就寝

### 元さん

**6:30**
起床。恵さんと一緒に朝食の準備、その後朝食

**7:20**
小学生の登校を見守りながら、自転車で出勤

車が大好きで自動車整備士に。「お客さんの要望に応えるために、技術を磨くのはもちろん、コミュニケーションを大切にしています」（元さん）

**18:30**
帰宅
家族と夕食
たまにはお庭にテントを張って、プチキャンプ気分を味わうことも！

**19:30**
団らん、手話の勉強、入浴

**22:30**
就寝

## これから結婚を考える人へ

自分の一番の理解者がそばにいる幸せ。これは何者にも代えられません。お付き合い関係にも言えますが長続きの秘訣は、話せることは何でも話すこと。お互いの強みを理解して引き出しあえる関係になると思います。

みんな違って当たり前と思えると、自分と違う意見も安心して受けいれられるかな。結婚したら自由さとか確かに失うものもある。でも、得られるものの方が多いんですよ！

futari plus family story

# 万年さん と 紀美子さん が つくるかぞく

同じ会社に勤め、交際2カ月で結婚を決めたふたり。ところが、お互い仕事が忙しく、時間も心もすれ違いが続きました。家事に仕事に体が休まらない紀美子さんに、「男は仕事で家を守る」と信じていた万年さん。ぶつかり合って見つけたふたりの”答え”は「家族を中心に物事を考える」という大切さ。万年さんは転職を決意し、紀美子さんと丁寧に向き合い、子どもたちとも深く関わるように。今では支え合う良きパートナー同士になりました。

結婚からのギフト

広い視野

結婚からのギフト

忍耐力(笑)

## 一緒になったのはこんな2人

**児玉 万年さん**

1974年生まれ。
大手食品会社でバリバリ働いていたのに、転勤内示で家族の大切さを再確認。洋菓子店「有限会社ラポール」に転職し現在、統括マネージャーを務める。子育ての意識も変化し、仕事一徹マンから小学校のPTA会長を務めるまでに。

＋

**向井 紀美子さん**

1975年生まれ。
万年さんと同じ大手食品会社に事務職で入社したものの、自ら志願して2年目から研究職へ。「筋の通った強い女性」とは万年さん。その強い意思こそ、3人の子どもの母でありながら研究員として活躍できる源。

### Q1：結婚する前のこと

年齢のこともあり、お付き合いを決める時には結婚が前提に。なんと交際2カ月目で結婚を決意。同じ会社で働いていたため、休暇を合わせたり、仕事を尊重し合ったりと順調に見えていた交際期間。でも、休みを「できるだけ一緒に」と願う紀美子さんと、「1人時間もほしい」万年さん。一人暮らしが長かったせいか「安らぎ」方が違うことに小さな違和感を覚えたそう。育った家庭環境の違いもあり夫婦は「こうあるべき」というテーマで噛み合わないことも。

### Q2：結婚で変化したこと

ふたりが結婚したのは万年さん31歳、紀美子さん29歳のとき。結婚前の衝突は、結婚した後も続きました。生活習慣や、男性と女性の価値観の違いでぶつかり合い、話し合いが繰り返されました。ふたりで決めたのが「先に言い出したほうに賛同する」という斬新なもの。そのルールには、相手の意見を否定せず、まずは「受け入れる」という良好な夫婦関係を築くコツが隠されています。

### Q3：お仕事のこと

紀美子さんは3人の子どもの出産に合わせて、産休・育休を取得。時短勤務を活用しながらキャリアを積んできました。1人目の出産後は、帰宅後も子育てに追われ休む時間はナシ。当時の万年さんも忙しく、深夜帰宅や出張が増えて家を留守がちに。そんな折、万年さんの異動の話が。「このままでは2人目はありえない！」という紀美子さんの叫びに「出世より家族との時間が大切」と気づいた万年さんが転職を決意しました。

### Q4：家族のこと

一緒になって11年目を迎え、子どもたちは長女9歳、長男6歳、次女3歳。子どもが増え、やることが倍増していく中、夫婦の役割にも変化が起きました。「男性＝仕事」だった万年さんは今では、学校や地域の行事、家事、育児とフル活躍。休日もできるだけ合わせて家族時間を大切にしています。「ちょうど遊び盛りの子どもたちに囲まれ毎日にぎやかです！家族は毎日の活力源であり、幸せの源です」（万年さん）。

ふたりの会話をそば耳！

# 家族の大切さが思い込んだ夫婦像さえ変えていく

## 「男は仕事」ノットイコール「家族の幸せ」

**紀美子さん**　出産してからもほとんど子育てや家事を手伝ってくれなくて。夫婦なんだから、しんどい時期を共有してくれてもいいのに、とあの頃は毎日思っていたのよ。「お母さんが子どもの面倒を見るのは当たり前でしょ」って言われたときはもう、怒り爆発（笑）

**万年さん**　男は仕事を一生懸命することが家族の幸せ、と思い込んでいたからね。ちょうど仕事もうまくいくようになってきたとこだったし。そんな頃、異動の話が出たんだよね。単身赴任を想像したとき、家族がそばにいないことがどうしても考えられなかったんだよ。どんなときも家族一緒に乗り越えていきたい！という気持ちにようやく気がついたんだね。

**紀美子さん**　そんなとき、あなたの実家近くの洋菓子店で求人を見つけたんだよね。でも、私から転職をすすめることはなかった。将来「私が言ったから転職してやった」なんて思われたくなかったもの（笑）

**万年さん**　幸いずっと二馬力で働いていたから、ぼくが退職しても、転職先のことや、これからの子育てのことなどしっかりと考える時間がとれたことはとても心強かった。僕の母親も、夫婦共働きを理解してくれて、たくさんサポートしてくれている。とてもありがたいことだよね。

## 気持ちを共有できて初めて「言わなくても分かる」

**紀美子さん**　出産や転職とか大きなライフイベントのたびにぶつかり合って、話し合って、家族の状況や気持ちを察する大切さを育ててきたね。そのためには家事や育児のリアルタイムの出来事、何よりその時々のお互いの気持ちを共有することがとても大事だと思うの。そうすると、なんでも一から百まで説明しなくてよくなるね。

**万年さん**　共有できていない頃は、何か言われると命令されているように聞こえることもあって。素直に聞けないこと、あったなあ。

**紀美子さん**　言い出したほうに賛同するというルールはあるけれど、なにか家族にとって大きな決断が必要なときは、あなたの意見を尊重するって決めているのよ。

**万年さん**　僕、あまり後ろを振り向かないタイプだからね（笑）。

## 子育てに入っていくほど近くなった子どもとの心の距離

**万年さん**　子どもの小学校でPTA会長になってから、学校に行く回数がぐっと多くなったんだけど、保護者の集まりはやっぱり女性の方がまだまだ多いね。もっとお父さんに子育てに入ってきてほしいと思うな。

**紀美子さん**　授業参観も平日の昼間が多いしね。ほとんどお母さんか、おじいちゃんおばあちゃんが見に来られるのが多いのかな。

**万年さん**　学校行事や懇談会とかに積極的に参加するようになってから、子どもが学校での出来事を話してくれているときも「ああ、あの先生ね！あの友達ね！」と子どもと共感し合えることも増えたな。

**紀美子さん**　子どもの友達とも、家族ぐるみでお付き合いすることも増えたね。あなたと子育ての話もできて、今はとても頼りにさせてもらっているよ。

TIMETABLE OF ONE DAY

# KAZUTOSHI & KIMIKO

## ある日の児玉さん家

| 万年さん | | 紀美子さん | |
|---|---|---|---|
| 5:30 | 起床　（新聞を読む） | 5:30 | 起床　身支度準備 |
| 6:10 | 朝食と家族の水筒の準備（夫婦一緒に） | 6:10 | 朝食と家族の水筒準備（夫婦一緒に）。弁当が必要なときは弁当づくり。その時に夕食のおかずも作る。 |
| 6:30 | 子どもたちを起こして家族で朝食 | 6:30 | 家族で朝食 |
| 7:30 | 朝食の片付け・アイロンがけ・ゴミ出し・洗濯 | 7:20 | 今治の会社へ出勤 |
| 8:00 | 次女を園バス乗り場までお見送り | | |
| 9:00 | 出社（商品企画・プロモーション・販促・マネジメント・商談など。その合間に休憩時間の1時間を利用して小学校でPTA活動） | 8:30 | 会社到着（白衣に身を包み、新商品の開発などに取り組む） |
| | | 18:00 | 子どもたちは先におばあちゃんと夕ごはん |
| | | 18:40 | 帰宅後、夕食に合流 |
| 19:30 | 帰宅（平日の夕食や子どものお迎えは主に隣に住む万年さんのお母さまが、休日は紀美子さん担当） | 19:30 | 入浴、子どもの歯みがきなどインターネットで宅配注文も |
| 21:00 | 子ども就寝（食器片付けや翌日の準備、洗濯などは、ふたりで出来る方が担当） | 21:00 | 子どもたち就寝、テレビなど |
| 22:00 - 23:00頃 | 就寝 | 22:00 | 就寝 |

これから結婚を考える人へ

結婚生活は、相手の考えや意見を受け入れることで固定観念がなくなり、会社や私生活でも人の意見を傾聴できるようになります。毎日が一人のときより楽しくなりますよ！

結婚すると、お金や時間など限られた中で楽しむスキルがアップします。制限＝不幸ではないんですよ。それと、結婚するなら、男前よりもわがままをきいてくれる人にしましょう(笑)！

futari plus family story

# 比呂志さん と 昌子さん が つくるかぞく

調理師の比呂志さんと、看護師の昌子さん。結婚後、子育てに良い環境を求めて、自然豊かな四国へと移住しました。家族じかんを増やすための計画だったのに、多忙を極める比呂志さん。家計と家族じかんを確保するべく、昌子さんが夜勤専従の看護師になり、比呂志さんは自ら専業主夫宣言！地域の人たちから愛をたっぷり受け、「長谷波家の幸せ」を最優先に、夫婦のカタチを柔軟に変えながら笑顔いっぱいの日々を楽しんでいます。

結婚からのギフト

山あり谷ありで
happy♡

結婚からのギフト

家族
という存在

## 一緒になったのはこんな2人

**長谷波 昌子さん**

1973年生まれ。
高校時代、両親に反発して家を出て生活することを決意。女性がずっと安定して働ける仕事を考えて看護師に。3人目出産後は夜勤専従で働き家計を支えている。いつも明るい昌子さんは家族を照らす太陽のような存在。

**長谷波比呂志さん**

1974年生まれ。
洋食、和食、中華とマルチにこなす料理人。何事も前向きで、いまは家族優先で主夫業を選択。宿泊施設を作ることが今の目標。
観光・農業・漁業が楽しめる体験型農家民宿の実現に向かって準備中。

### Q1：結婚する前のこと

比呂志さんが25歳、昌子さんが26歳のときに、それぞれ働いていた奈良で出会い交際。3年たった頃「そろそろ家族になって子どもが欲しい」と結婚しました。比呂志さんの周りには、仮面夫婦や家庭内暴力など悪いモデルが多かったそう。職場の上司から掛けられた「子どもから、『お父さんが私に何をしてくれたの！仕事ばっかりで』と言われないように」という言葉が自身の大きな指針に。

### Q2：結婚で変化したこと

元々口数が少なくて、黙って気持ちを抑えるタイプの昌子さん。だからこそ溜め込んで一気に感情を出し大ゲンカになり家を飛び出したことも。そんな妻に対し比呂志さんは、「黙っていたらわからへん」と話し合いで解決するよう、根気強く向き合ったそう。その結果、昌子さんは「傷は小さいうちに治す」を心掛け、思ったことを伝えるように。「最初の3年間、ぶつかり合ったことで、お互い思いやれるようになりました」（昌子さん）。

### Q3：家族のこと

結婚式の時には長女がお腹にいたことを後になって気づいた昌子さん。2年後に長男が、さらに7年後に次女が誕生。「長女と次女は10歳ちがい。よく面倒みてくれてお母さんが2人いるみたい」。昌子さん自身、威厳のある父親に反発していた過去があり、「家族をつくるなら、ふれあいを大切に居心地のいい場所にしたかった」（お二人）。その強い思いで、惜しみない愛情に包まれた子ども達は、自分の夢に向かってたくましく成長しています。

### Q4：お仕事のこと

長女が1歳になるまでは比呂志さん1人で家計を支えていました。料理人として働く比呂志さんはサービス残業を含め、休みがほとんど無い状態。「子どもとの時間を持つために移住したのにこれでは本末転倒」と、自分たちの働き方を模索し始めます。夫婦で話し合った結果、昌子さんが休みの融通がきき、給料も良い夜勤専従の看護師に。比呂志さんは主夫業を選択しました。比呂志さんの夢、農家民宿が実現したときは、昌子さんはパートタイムに変更する予定です。

ふたりの会話をそば耳！

# 僕たち家族は まわりの人たちに育てられている

## ありのままの君が好き

**比呂志さん**　勤め先の料亭にハハ（昌子さん）がお客さんで来たのが初めての出会いやったね。お酒を一口飲んだときの嬉しそうな笑顔が最高やったなぁ。

**昌子さん**　そう言ってもらえるの、ありがたいわ。でもあんまり女性がお酒飲んだりするのって理解されんよね？

**比呂志さん**　好きなんやったら飲んだらええのに。男とか女とか俺は気にせぇへんけどな。

## 夫婦の距離感を つかむために必要なじかん

**長女**　3歳ぐらいのときね、お父さんとお母さんがものすごくケンカしたのを覚えているよ。赤ちゃんだった弟をかばいながら、大泣きでケンカを止めたもん。

**昌子さん**　そんなことあったっけ？よう覚えているなぁ。ごめんな、悲しい思いさせて。

**比呂志さん**　最初の頃はハハが何で怒っているか、全然分からんかった。ほっといてって言うし。ほっといたら前に進まんし、子どもに影響がいくし。ほんと困ったわ。

**昌子さん**　腹立ったらしゃべれなくなっていたな。しぶとく気持ちをほぐしてくれてありがとうね。ほんと、結婚して最初の3年間はぶつかり合いだらけで、心身ともに疲れきっていたね。

**比呂志さん**　ひたすら話し合ったよな。ケンカをしても家に居るというルールは守ったね。

**昌子さん**　子どもたちの存在はやっぱり大きいよね。いっぱい話し合って、やっと歩調があってきた感じがする。もうあの頃には戻りたくないわ（笑）。

**比呂志さん**　確かに、子どもたちがいたから、踏ん張れたかもしれんな。今思えばお互いの距離感をつかむための大切な時期やったんやね。

## 家族以外の人たちからもらう たくさんの愛情

**昌子さん**　わたしの父が封建的で、ずっと反発してたんよ。母親がかわいそうっていつも思っていたわ。だから、あんなふうにはなりたくないって考えるようになった。

**比呂志さん**　俺は小6の時に親父を亡くしているから。もし生きていたら、結婚や家族のことを相談したかったって思うな。仕事のことも移住のことも、親父やったらどうしてたかなって考えながら行動しているよ。

**昌子さん**　移住も仕事も、どうにかなるやろでポンって飛び込んでよかったよな。今の家を借りるのもPTAの親御さんに紹介してもらったり、周囲の畑や山で作物の育て方を教えてもらったりね。子ども達が学校帰りに大根や白菜をもらって帰ってくることもあるし、末っ子は近所のお年寄りのアイドルやもんね（笑）。すごく周りに支えてもらっているよね。本当の家族以上に可愛がってくれている。ここで自分たちにできることはないかなって考えるようになったよね。

**比呂志さん**　子どもをいい環境で育てたいと思って移住してきたけど、赤の他人の俺たちを、間口を広く開けて受け入れてくれる。この喜びはここでないと感じることはできないよな。ここに来るまでは不安ばかりやったけど、移住してきて結果オーライや。家族って自分たちだけでなく、周りからも成長させてもらうもんなんやな。

TIMETABLE OF ONE DAY

# HIROSHI & MASAKO

## ある日の長谷波さん家

| 昌子さん | | 比呂志さん |
|---|---|---|
| ［仕事に行く日の、ある1日］<br>夜勤専従の働き方なので、1回の出勤で2日分働く。 | | |
| | | 5:30 起床、朝食準備。 |
| | | 6:10 長女、長男と朝食。 |
| | | 6:50 子ども達学校へ。 |
| 翌9:00 仕事終了 | | 9:00 掃除などの家事、次女が起きてくると食事とお世話。 |
| 翌10:30 駅に到着。比呂志さんのお迎えで帰宅。～17:30まで就寝。 | | 10:30 昌子さんを駅へ迎えに行く。日中は次女のお世話と趣味の時間（畑仕事、木工作品、チェーンソーアートなど） |
| 11:30 仕事の日は起床、食事。（何か子どもの行事があれば出かける、なければ自由時間） | | |
| 14:30 身支度、仕事準備。 | | |
| 15:00 出勤<br>比呂志さんに駅まで送ってもらう | | 15:00 昌子さんを駅へ送る時に買い物をする。 |
| | | 20:00 全員で夕食 |
| | | 21:00 洗濯などの家事 |
| | | 24:00-2:00 就寝（次女の寝かしつけ） |

これから結婚を考える人へ

これまでの人生や今の辛いこと、楽しいこと、とにかく何でも自分のことを話してほしい。そうすると自分という人間が改めて分かるから。同じ分、相手の話もきちんと聴いてあげることが大事です。

夫婦は共に歩むことができる同志。だからこそ、お互いをさらけ出してほしい。理想でも何でもとにかく話しあうこと。男性は、女性の話はよく聴いてあげる。これが円満の秘訣です！

futari plus family story

# 啓文さん と 恵さん が つくるかぞく

結婚は2度目のふたり。1度目の失敗で吹っ切れ、「自分らしさ」を貫いた先に、同じ感性を持つ相手に巡り会いました。自分で仕事をつくるフリーランスの啓文さんと、公務員の恵さん。一見、正反対の職業の異分子カップルに見えますが、その違いを尊敬し合い、仕事観や人生観を共にアップデートしていく日々。「自然大好き」なふたりは、移住した四国で田舎暮らしを満喫しています。

## 一緒になったのはこんな2人

**忠政 啓文さん**

1976年生まれ。
競歩の元日本チャンプ。主に健康運動指導士として働きながら、執筆活動、イベント企画・運営など、マルチに活躍。「周囲が面白がってくれて、みんなが幸せになること」を常々発想する“仕事創造家”。

**忠政 惠さん**

1976年生まれ。
高校卒業後、スキーインストラクター、造園業を経て林野庁職員となり山間部を中心に全国転勤。出産を機に退職し、現在は県の臨時職員。「とにかく山の近くで生活したい」夢を叶え、生き物に囲まれた生活を満喫中。

### Q1：結婚する前のこと

啓文さんは「次に結婚するなら自分と感覚の合う人と」と考え、仕事を通じて等身大の自分を出すように。共感できる人が集まるようになり、その中にいたのが惠さんでした。元々、啓文さんが発行していた個人新聞の愛読者だった惠さん。啓文さんの友人が企画した環境保護をテーマにした音楽イベントに惠さんが来場して初対面。それから2人で数回会ってすぐに結婚を意識したそう。

### Q2：結婚で変化したこと

1度目の結婚では「こうあるべき」という理想に縛られていたふたり。でも他人が一緒に住むのだから、互いに合わせながら生きることの無理感に気づきます。感性が重なり合う部分があることは大切で、違いがあっても「まあ仕方ないか」で終わることが多いそう。「たとえ金銭面など辛いことがあっても、感性が一緒だと居心地よく日々生活ができる。苦労はするけど嫌な思いをすることなくやっていける」と啓文さん。

### Q3：家族のこと

山や田舎暮らしが好きとか、好みが自然と重なっていたふたり。週末は啓文さんのイベントに、できるだけ家族で参加。等身大を受け止めてくれる家族はまさに「心の支え」（啓文さん）。惠さんにとっても「面倒なことは多々あるけれど精神的な安定と幸せをもたらす存在」。授かった子どもを含め、相手の両親や兄弟家族を含めてどんどん家族が広がっていることにも喜びを感じています。

### Q4：お仕事のこと

公務員と自営業は「仕事の考え方も内容も全く違う」（啓文さん）。
健康指導やスポーツイベントなどを企画運営する啓文さんにとって生活イコール仕事。朝起きてから寝るまで体を動かすことすべてを仕事につなげることを「妻が受け止めてくれることに感謝しています」（啓文さん）。一方、公務員の惠さんのことを「書類作成一つをとっても、とても勉強になる」（同）。惠さんは「夫がいることで世の中の経済の認識が大きく変化しました」。

ふたりの会話をそば耳！

# リスペクトする思いが いろんな違いを受け入れていく

## こうあるべきの〝べき〟は脇において

**啓文さん**　俺たちは1回失敗してるから、相手は条件ではなく人柄で選ばないとっていうところがあるよね。一度目の時は、「こうあるべき」とか「こうしてほしい」みたいなものが大きかったような気がする。そんなの、他人同士が住むんだから無理ってことに気づいたよ。

**惠さん**　確かにそうだったかも。一生一緒にいることを考えると、相手に変わってもらうことを期待したり、相手の影響で自分が変わることを嫌だと感じたりするときは、その相手は結婚相手としては間違いなのかもしれないね。

**啓文さん**　一生は長いんだから。条件とか前提ありきだとうまくいかないよね。まあ価値観は人それぞれだけど。その人柄を凌駕するような条件があれば別だけどね（笑）。

## 仕事が180度違っても尊敬の念があれば大丈夫

**啓文さん**　自営業と公務員は仕事のやり方や考え方が違うよね。サラリーをもらう仕事の仕方やライフスタイルをイメージしていると、僕と一緒になることは想像を絶するような苦労があったんじゃない？休みの概念や仕事の概念がそもそも違うから。

**惠さん**　私は自力で生きている人に憧れがあったし、自分にはできないから応援したいと思っているよ。

**啓文さん**　自分らしく＝仕事と考える僕からすると、誰かのために働く公務員ってすごいと思う。惠さんの感性をとても尊敬しているよ。これからもいろんなことを教えてほしいし、助けてほしい。干渉することなく、僕のことを尊重して暖かく見守ってくれてどうもありがとう。

## 「結婚したんだから仕方ない」と割り切る

**啓文さん**　結婚したから仕方ない！っていうのをテーマにしている。仕方ないってマイナスの意味じゃなく。相手とか状況は、劇的に変化しないから、「妻はこういう人なんだ」、「僕はこういう人間なんだ」、「この暮らしは自分たちで選んだんだ」と割り切るということ。「仕方がない」中でベストの選ぶことだけ考えているよ。

**惠さん**　確かに変えるのは無理だね。だからこそ、相手はきちんと選ばないといけないね。そう、あきらめがつくところをちゃんと押さえて選ぶというか（笑）。

**忠政さん**　めったにケンカしないけど、ちょっと前に「これでやっていけるんかな」みたいなことを言われたよね。そんなの結婚したんだから仕方がないやろうがって言って終わった（笑）。ウダウダ悩んだって仕方がない、その中で上手にやっていくしかない。でも大事なのは相手をリスペクトできるかってことだよね。ぼくは、惠さんがやっている仕事や職能をかなりリスペクトしているよ。

**惠さん**　うん、そうだね。相手をリスペクトしていて大きな部分で納得していれば、小さなことは許せるし、許してもらえる気がする。あと、大きな方向性が一緒だから、小さな価値観の違いはぶつかり合いとも思わない。啓文さんを知ることで自分を知ることができておもしろいと感じるな。

TIMETABLE OF ONE DAY

# HIROFUMI & MEGUMI

## ある日の忠政さん家

| 啓文さん | | 惠さん | |
|---|---|---|---|
| | | 6:30 | 起床。朝食準備。 |
| | | 7:00 | 長女と朝食。 |
| | | 7:30 | 保育園の準備、身支度。 |
| 8:00 | 起床。朝食。 | 8:00 | 長女を保育園へ。<br>そのまま出勤。 |
| 9:00 | 打ち合わせのため松山市内へ。 | | |
| 10:00 | 打ち合わせ。 | | |
| 12:00 | 市内でランチ。<br>取材、イベント下見、商談など。 | | |
| 15:00 | 帰宅。メール、電話、事務作業、<br>トレーニング。 | | |
| 18:30 | 夕食準備。 | 18:30 | 帰宅後、夕食準備。 |
| 19:30 | 家族で夕食。 | 19:30 | 家族で夕食。 |
| 20:00 | 長女と遊ぶ。団らん、入浴。 | 20:00 | 長女と遊ぶ。団らん、入浴。 |
| 21:00 | 執筆、事務作業。 | | |
| | | 23:00 | 就寝 |
| 24:00 | 就寝 | | |

これから
結婚を
考える人へ

家族は心の支えであり、ヤル気の源みたいなもの。家族がいるから、しんどいことでも乗り越えられるし、チャレンジしようという力が湧いてきます！

自分や相手が環境に応じて変わっていくことも、楽しく感じられます。一人でいてもいろいろある人生。一緒に乗り越える人があれば、より楽しいものです。

futari plus family story

# 太郎さん と 環さん が つくるかぞく

お互いに30代半ばを迎え、仕事も充実。人生の伴侶を心が求め始めたころ、運命の出会いが待っていました。大学教員の太郎さんとキャリアコンサルタントの環さん。両親を含め頼れる親戚が周りにいない中、「夫婦協働」の理想のカタチを、丁寧なコミュニケーションで少しずつ築いてきました。プライベートでも仕事でも、尊敬し合うベストパートナー。互いの存在が世界を2倍、3倍と広げていきます。

結婚からのギフト

人間的
精神的な豊かさ

結婚からのギフト

より豊かな人生

## 一緒になったのはこんな2人

**熊谷 太郎さん**

1974年生まれ。
専門分野は経済学で、熱く密に接する指導が、学生に人気の大学教員。研究室には家族写真の専用ボードがあるほど家族愛に溢れた1児の父。「誠実で愛情深い人」（環さん）。

**熊谷 環さん**

1973年生まれ。
大学では教育心理学を学び小学校教諭、企業内のメンタルヘルス相談員や企画営業職等を経験し、ジョブカフェ愛ワークに勤務。人柄に職業柄も加わって、人の心をなごませる柔らかな女性。

### Q1：結婚する前のこと

結婚にマイナスのイメージを持っていた環さん。30代半ば、キャリアコンサルタントの仕事に充実感を抱く中で、次第に「家族を持ちたい」と思うように。そんなときに、仕事で携わっていたプロジェクトの打ち上げ会場で太郎さんと初めて出会い、意気投合。周囲の勧めや年齢的なことを考え、お付き合いするなら結婚を前提にと思っていたふたりは、出会いから2カ月で結婚を決めました。

### Q2：結婚で変化したこと

太郎さん35歳、環さん36歳のときに結婚。お互いに独身時代が長く、生活習慣を含む価値観の違いもたくさんありました。そこは対話でカバー。太郎さんは「結婚してから相手の話をちゃんと聴くようになりました」と自身の変化を語ります。環さんは夫婦二人のペースで物事を考えるようになったそう。「何でも自分で決めていましたが、相手の意見を聞いて一緒に選択する楽しさを感じるようになりました」（環さん）。

### Q3：家族のこと

太郎さんにとって家族は「自分の素をさらけ出せ、心底ホッとできる。最近、家族のいない静かな家で仕事をしていると寂しさを感じます」。環さんにとって家族は「心の支え」。嬉しいことも辛いことも分かち合って、自然に笑顔になるそうです。2人にとって娘さんは「2人が出会わなければ存在しない、この世に自分たちが生きた証」。家族3人の写真はいつもとびきりの笑顔で、見ているだけで癒されます。

### Q4：お仕事のこと

太郎さんも環さんも、仕事にやりがいを感じているため、「お互いの仕事の大切さを理解している」。太郎さんは結婚前、経済的な理由から共働き派でしたが「仕事の大変さを理解し合うことで、2人で育児したい気持ちがどんどん強くなった」。環さんも「家族や子どもがいるからこそ仕事を充実させたい」。どちらの両親とも県外のため、お互いの存在が最大の支え。スマホでスケジュールを共有するなど工夫し、相手の繁忙期は多めに家事をフォローし合います。

ふたりの会話をそば耳！

# パートナーの存在が、世界を広げる

## 「価値観が一致するか」でなく「違いを尊重し合えるか」

**環さん**　30代半ばで出会って、仕事の経験も積んで自分の意見を持っている者同士。異なる価値観を受け入れるって簡単ではないよね。

**太郎さん**　価値観が違うのは当たり前。でも大切なのは違いを否定するんじゃなくて受け入れることなんだよね。

**環さん**　そうそう。もっと言うと、パートナーと価値観が一致しているかではなくて、互いの価値観を尊重し合えるかってこと。

**太郎さん**　特にお金や時間、役割のすり合わせって大事。今まで自由だったわけだし。

**環さん**　太郎さんが最初、片付けを一緒にしようって言ったとき、ほんとに驚いた(笑)。

**太郎さん**　たぶんね、片付けが苦手なんだと思う。一人ですると辛いから2人でした方が楽しいと思うんだよね。

**環さん**　わたしは分業したほうが効率的と思っていたの。でも太郎さんの意見を取り入れて一緒に片付けすると「こんな面白いもの出てきたね」って会話しながら楽しくやれた。協働というやり方もいいなって思ったよ。価値観がぶつかるとき、一方的ではなく、相手がどう考えているのか理解しようと思いながら話すのが大事よね。

**太郎さん**　うん。いまでもケンカはするけど、よく話して聞いて、考える。よく考えると、相手の考えをなるほどと思ったり、受け入れたりすることもできる。でも不思議なんだけど、対話を重ねるうちに、価値観って似ていくもんだよね(笑)。

## 子どもとの関係は、それぞれが良ければいいでは成り立たない

**環さん**　娘はパパ大好きだけど、わたしが帰ってきたら「パパいやー！ママがいいー！」ということがあるね(笑)。

**太郎さん**　うん。それまでは仲良くやっていたのに。あれはショック。

**環さん**　娘と一緒にどちらかがいればいいってわけじゃないんだよね。わたしと娘との母子の関係の量や質を保つことで、太郎さんと娘との父子関係も良くなる。できるだけ一緒に過ごして彼女の成長も楽しんでいきたいね。

## お金だけではない「共働き」の大切さ

**太郎さん**　ぼくは今でこそ共働き推奨派だけど、昔は正反対。ずっと思い描いていたのは、相手が専業主婦でぼくが働く姿だった。親がそうだったからね。社会人になって2年目から共働きがいいなって思うようになったよ。

**環さん**　実家はお義父さんが働いて、お義母さんが支える形だもんね。

**太郎さん**　自分自身が実際に社会人として働いてみて、金銭的なメリットが大きいから共働きがいいなって。結婚してからは、金銭面だけではなく、夫婦がいいバランスを保つうえで共働きがいいと実感しているよ。

**環さん**　夫婦ともに仕事していると、働くことの大変さもやりがいも共感できる。育児も一緒にやると、トイレを失敗せず行けたとか、ご飯を残さず食べたとか、娘の小さな成長を一緒に喜べるよね。

**太郎さん**　環さんと出会って、ぼくの研究テーマにキャリア形成が加わった。家で仕事のこともよく議論するから、キャリア支援をする環さんの話でアイディアがひらめいたんだよ。

**環さん**　子育ても仕事につながっているよね。娘のために参加した「読み聞かせ会」の保育士さんを大学のゼミに招いていたね。

**太郎さん**　学生が勉強ばかりでなくってユーモアを持ち、凝り固まった視点を柔軟にしてほしいと思ったから。

**環さん**　持論にこだわらず、わたしの考えや、子どもを持つことで広がる世界を仕事に取り入れる太郎さんの姿勢、すごく尊敬するなあ。

TIMETABLE OF ONE DAY

# TARO & TAMAKI

## ある日の熊谷さん家

| 太郎さん | 環さん |
|---|---|
| 4:30 起床（朝活人間の太郎さん。娘さんが寝たあとに仕事をしていたもののはかどらないため思い切って、娘さんと一緒に寝て朝型に変更） | |
| | 6:30 朝食、保育園の準備、洗濯物干しなど |
| 6:45 朝食（環さんと一緒に作る）、保育園、出勤の準備。 | |
| 7:40 子どものお見送り | 7:40 子どものお見送り |
| 8:00 職場へ | |
| | 8:10 職場へ |
| | 8:30 始業 |
| | 17:30 退社（基本的にお迎え担当。残業時は太郎さんがお迎え） |
| 18:00 帰宅（環さんが残業のときは保育園のお迎え）<br>夕食（家にいれば太郎さんがつくることが多い）<br>お風呂の準備<br>その間、環さんは洗濯物の片付けなどその他の家事や娘との遊び時間 | |
| | 19:00 夕食（帰宅時間の早い方が夕食作り。週1回の食材まとめ買いや夕食後の片付けは太郎さん）<br>入浴（娘さんとのコミュニケーション）<br>娘さんと遊び時間（ブロック、ごっこ遊び、お絵かきなど） |
| 21:30-22:00 就寝（環さんが読み聞かせをしている間は、太郎さんの読書タイム。娘さんの気まぐれでたまに太郎さんが担当することも(笑)） | |
| | 21:30 寝かしつけ（娘さんは0歳から続けている読み聞かせが大好き） |
| | 23:00 就寝 |

これから結婚を考える人へ

結婚は自分の人生をより楽しく、豊かにします。自分だけでなく、相手のこれまでを受け入れて一緒に歩むことで世界が広がる。楽しみは倍以上、苦しみは半分以下になるんですよ！

結婚や家庭に理想や完璧さを求めすぎず、「自分なりの家族のカタチ」を創りながら幸せを感じてほしい。そのためにはたくさんの経験をして自分自身をよく知っておくことが大切です。

# 結婚について本気で語ってみた

いつかはしてみたい！でも面倒くさそう。
SNSの「幸せ家族」は本当に幸せ!?
結婚はゴールじゃないの？
なかなか聞けない独身&既婚者の
結婚にまつわる本音を聞いてみました。

## 結婚に対するイメージ プラス？マイナス？

**Wさん**

私はプラスです！好きな人と一緒になれるし、頼りになる人がいる暮らしって幸せだろうなと思います。まわりに結婚・出産した友達がいて、SNSとかで幸せそうな姿を見ていると、いいな～って。**結婚すると、どんなに大変なことがあっても一緒に乗り越えていけるんじゃないかな。**

**Kさん**

ぼくの兄弟はみんな結婚して子どもがいるので、見ているとぼくもそろそろ…と思います。でも、年齢を重ねるごとに少しずつ収入も増え、やっと自分の欲しいものを買えるようになってきた。**結婚すると自由に時間やお金を使えなくなるっていうマイナスイメージが強い**ですね。

**Yさん**

結婚のイメージはプラスでもマイナスでもないですが、子どもができると、夫婦の

Yさん［独身］
1983年生まれ。大卒後6年東京で働き、東日本大震災をきっかけにUターン。遠距離中の恋人はいるが、結婚は未定。

Wさん［独身］
1991年生まれ。福祉施設の事務局員。周囲に結婚している人が多く、結婚願望あり。好きなモノは、くるみパン。

Nさん［既婚］
1985年生まれ。広告会社で企業のリクルートや広報、ブランディングを手掛ける。新婚。アウトドア好き自由人。

ふたり＋
緊急座談会

# ケッコン

関係がどうなるんだろうな？って不安があります。結婚って家どうしが繋がるわけじゃないですか。親が実家との教育方針の違いでもめるのを見た経験もありました。専業主婦の友人が、旦那さんの愚痴や子育ての悩みを話す割合が多くて。面倒くさいことが増えそうだなと思います。

**Iさん**

学生時代は漠然と25歳までには結婚したい！と思っていました。働き始めた頃は、女性はまだ結婚＝寿退社の時代で、結婚したら仕事を辞めて家庭に入る人がほとんど。わたしも、それが当たり前の幸せだと考えていました。ただ、その後、仕事が面白くなってきてからは、逆に**結婚すると失うものが多いというマイナスイメージを持つようになったんです。**

**Nさん**

ぼくも結婚する前はマイナスイメージだったかな。周りに離婚した人もいるので早く結婚しないほうがいい、と思っていました。女性も働いているほうが魅力的に見えたし。誰にも干渉されない毎日で、遊びに行くにも自由。やっぱり**自分の時間を干渉されたくない**っていうのはあったなあ。

取材協力
petit crerise et HIME
プチ・スリーズ・エ・ヒメ
愛媛県松山市三番町1-9-18
TEL.089-947-0139
www.petitceriseethime.com

**K**さん［独身］
1982年生まれの社会人11年目。仕事一筋で実直な方。今回唯一のお見合い経験者。趣味はフットサル。

**I**さん［既婚］
1975年生まれ。某地元企業にて新卒採用やキャリア教育などアクティブに働く。社内初の産休育休を取得。一児の母。

## 恋愛＝結婚…じゃない？

**――マイナスイメージが多いですね。結婚されたお2人の決め手は？**

**Nさん** 長年付き合って結婚したのですが、お金の使い方や暮らしのスタイル、仕事に対する考え方など**生活の価値観が似ているので、結婚してもうまくやれそうだ**と感じたので決めました。

**――実際の結婚生活はいかがですか？**

**Iさん** 結婚すると、男と女の関係から、生活が中心の同志になるんですよ。結婚する前は実家暮らしで、家事などは親にまかせきりでした（笑）。でも家庭を持つと食事をきちんと

次

**Iさん** したり、掃除をしたり、生活を自分たちで整えてきますよね。わたしにとってわが家は、心安らげる場所ですね。

**Nさん** ぼくは、結婚して、自分の給料が振り込まれる通帳や印鑑を渡したり、生命保険の受取人を変更したりと**お金に関する手続きも多くて、結婚って契約なんだ！**と感じました。それまで食費や光熱費とかも意識したことなくて。食器を洗うのにお湯を使うか水で洗うかでガス代が変わることとか、気にしたことなかった。

勤務体系が2人ともバラバラなのもあるんですが、一緒に住みはじめると気を遣うことが増えましたね。小さな違いは多いけど、譲れるところは、譲り合っている感じです。

**Iさん** わたしも結婚当初は生活スタイルの違いがいちいち気になっていました。結婚して1年もたたないうちに夫から「家に帰っても全然安らがない！」と言われてハッとしました。**相手の気持ちよりも自分の感覚を優先していたことに気づいたんです。**夫にとってお家は安らげる場所ではなかったんだと反省しました。それからは命に関わることじゃなければいいやと、譲るようになりましたね。

## やっぱり切実！妊娠・出産。

**Iさん** 私は32歳で結婚しました。夫と付き合って数年は経っていましたが、仕事が面白くなってきた頃。結婚に焦りはなかったんですが、そんなとき病気を患ってしまって。私の体調を考えると、今後出産を希望するのなら早いほうがいいとお医者さんに言われたんです。確かに**出産するならそろそろ考えないと…**と思ったのがきっかけです。

**Yさん** 男性は出産のリミットとか考えていないのでは？と思っちゃいますね。今付き合っている彼が友達に「子どもは3人くらいほしいな～」と軽く言っているのを聞いて、私はもう30歳過ぎているのに3人ほしいなんて、出産のリミットや高齢出産のリスクを知らないの!?って、イラッとしたこともあります。

**Iさん** 不妊というと女性のイメージが強くて、**男性側の原因も割と多いことを知らない人も多いですよね。**

**Kさん** 仕事柄、不妊にまつわる話は聞いたことがあります。知識はあるほうだと思うのですが、自分はまだピンときていない、というのが正直なところかな。

**子どもが生まれてから、自分やパートナーに変化はありましたか？**

**Iさん** 子どもはわたしたち夫婦にとって一番大切な存在です。だから、子どもができる前と後では、優先事項が変わりました。そして、**子どもを通じて人間関係や視野がぐっと広がりましたね。**苦手だと感じていた「ママ友」も、実際に付き合ってみると、共通点や相違点の中からいろんな人生や働き方が見えてきて、**幸せの尺度ってそれぞれだなと思うようになりました。今では、大切な子育ての仲間であり、飲み友達でもあります（笑）**

あと、夫が「お父さん」になっていくのを見ることができたのは新鮮でしたね。

**Yさん** 確かに！彼が父親に変化していくのを見てみたいかも。

**Wさん** 結婚して子どもがいる友達とは生活リズムも違うし、ちょっと遠く感じていました。正直、子育てをすると、自分の世界が狭くなるというイメージだったんです。でも、**子どもを通じて世界が広がっていくこともある**んですね。

**仕事と結婚・子育ての両立。実際のところ、どう感じていますか？**

**Iさん** 会社で仕事して、家では家事と子どもの世話なので、仕事が終わって帰っても一人でゆっくりする時間はなかなかとれません。会社で初めて産休・育休を取得したので、仕事と家庭の両立を手探りでやってきた感じかな？でも、仕事を通して人間的に成長できるし、経済的な自立が精神的自立にもつながっている。**家庭のストレスは仕事で発散できるし、仕事のストレスは家庭で発散できる（笑）。両方あってのわたしなんです。**時間の遣い方も職場復帰当時とは随分変わりました。何事も工夫やコツを掴むことは大切ですね。

**Kさん** ぼくは将来子どもができたら奥さんには専業主婦になってもらいたいかな。**自分がそういう環境で育ってきた**というのが理由かも。

**Nさん** ぼくは逆に、もし子どもができても、彼女には仕事を続けてもらいたいですね。彼女も責任ある仕事をしているし、家でじっとしているタイプでもないのでやりたいことをやってほしい。ぼくのほうも**会社からの働きかけもあり、男性も育休がとれるので活用したいですね。**

**Nさん** 結婚を、もうちょっと楽に考えてもいいのかな。結婚式や旅行、子育てなど、**2人でしかできないことを純粋に楽しめばいい**んじゃないでしょうか？ダメなら別れるくらいでちょうどいい（笑）。その点でいくと**結婚って就職に似ていますよね。**苦手だと感じた職種や上司、取引先でも、仕事をしてみたら絆が生まれ楽しくなることもある。経験することで見えることも多いと思いますよ。

**Yさん** 既婚者の話を聞いて思ったのは、**結婚は「ふたりのゴール」ではなく、新しい生き方や関係性を築くスタートライン**なんですね。どんな人生をつくっていきたいかを考え、その考えを実現できるパートナーと、夫婦のカタチをつくっていくってことだと感じました。

**Iさん** 「家族＝安心できる場所」であり続けるためにも、穏やかに、譲り合いながら、幸せな人生を歩んでいこうとすることが大事。周りの家族や、雑誌やテレビで紹介されるような幸せ家族と比べて、私は違うと思うのではなくて、**「自分ファミリー」の幸せスタイルを見つけることが大切なのかもしれないですね。**

## 「結婚＝幸せ」の構図、そろそろ新しくしよう！

フロク①
体のことを
考える

# 助産師を40年続ける黒田優子さん
# 長年お産の現場に立ってきた目線で
# 妊娠、出産のアドバイスをいただきました

## 今のうちから気をつけておくことは？

将来、子どもを産まない選択肢ももちろんありますが、もし子どもがほしいと考えるのなら、今の自分の健康状態が、子どもの健康にも影響を及ぼすので、食べ物など生活習慣に気をつけておいたほうがいいですね。
お産についても、自分がどんな出産がしたいのか、どこで産みたいのか、今のうちに考えておくことも大切かもしれません。思いを持った出産体験は、自分と家族の再生につながります。何世代もつないでいく命だから、まず自分自身を大切に思ってほしいですね。

## 自分自身を大切にするとは？

子どもって、親を選んで生まれてきてくれると思うんです。子どもがパパママの所に来てくれるようなそんな楽しい日常生活を送っていることがとても大事。その延長線上で愛し合うっていう行為がある。愛情のある性行為をしてほしいですね。

## 最近の妊娠・出産の傾向は？

いまは女性が仕事のキャリアを積み、そろそろ結婚かな？と思うのが30歳から35歳くらいです。それから妊娠・出産を考えるともっと遅くなる。20代の頃に比べると、妊娠する力が下がっています。皆さん、その時点になってようやく、なかなか妊娠できない現実に驚かれています。

## 現実に産みたい時期と身体の適齢期のギャップがあるんですね

卵子の数は生まれた時には決まっています。女性が生まれた時には100～200万個くらい持っていて、1日に100個ずつ失われるといいます。20歳の人でもすでに20～30万個減っているわけです。それに加えて年数を重ねるとそれだけ卵子も年をとっちゃう。一方、精子は1日約1億個フレッシュなものが作られています。でも、精液の中の精子の数や、奇形率、その精子が妊娠させる確率も個人差、年齢によってさまざまです。最近では精子も年齢とともに年をとることが分かってきたそうですよ。今、6組に1組が不妊治療に直面しています。不妊って、女性側の問題と捉えがちなんですが、実は不妊の原因は男女ほぼ同率なんですよ。

## お産の現場について教えて下さい

赤ちゃんは、生まれてくるとき、お母さんの骨盤に合わせて4回まわって出てくるんですよ。教えられたわけではないのに、みんな決まりのように回るんです。生まれた瞬間、ぎゅっとつぶれた顔をしているんだけど、最初の呼吸で、みるみる体がピンクになっていく。それがものすごくキレイで神秘的。ホカホカして温かいし、赤ちゃんの匂いがして、いつも感激しますよ。学生の頃、立ち会わせていただいた時なんか、感動でポロポロ涙が出ましたよ。

一般社団法人
愛媛助産師会会長
助産師
黒田優子さん

助産師、保健師、看護師の免許を取得。助産師になり、大学病院等で14年間の臨床を経験後、看護系大学で学生の教育に携わり、40年経った現在もお産の現場に立つ。2008年より現職。

フロク②
企業の
取組み事例



女性が多い職場だからこそのユニークな取組み。

# 株式会社　松山三越

## 圧倒的に女性スタッフが多いデパート業界。子育てしながらも働き続ける土壌を作ることが大事な会社だからこそ手厚いフォローやユニークな取組みが満載！

社員に小さい子どもがいる場合、短時間勤務や看護休暇などの制度が充実している三越。なんと、育児休業取得は100％。さらに特徴的なのが、働くママをフォローする手厚い労働組合の存在です。育休中、職場復帰前、復帰後約1カ月頃とそれぞれ、職場を離れてランチ会を開催。参加者は、新人社員ママと子どもさん、先輩社員ママたちが集います。しばらく会社を離れることで生まれる不安を解消する場になっています。育児の悩みや復帰への心配事なども先輩ママに相談することも。子育て支援の制度をまとめた育児サポート百科（※1）も作成し、組合員に配布しています。

### 女性社員さんの声

「（育休後の）時短勤務（※2）からフルタイム勤務に戻すときは児童クラブの延長料金を会社が負担してくれる制度を利用しています」「先輩ママが多くいる職場なので子育て、家庭、仕事の両立に自然と配慮する雰囲気があります」

ここがユニーク

### IMキッズ☆キングダム

従業員と小学生までの子どもたちが、子ども同士や親子の絆を深めるための子育て支援事業。夏休み、冬休みの年2回、日曜日に開催され、夏は川遊び、冬はスキーやいちご狩りなど季節に合わせた企画が人気。夏休みは土日を利用して1泊することも。高松三越（香川県高松市）とコラボ企画もあり、普段は知らない子たちと友だちになり社会経験の場にもなっているそうです。料金は組合から補助があり負担は少額。

### （※1）育児サポート百科とは？

組合発行の子育て支援情報冊子で、組合員やその家族に子どもが妊娠したときに配布。子育て中に利用できる制度（子の看護のための休暇、育児短時間勤務など）を掲載。父親の育児休業取得を啓発しているページもある。

### （※2）時短勤務（キッズ勤務）とは？

子が生まれて10年間（小学3年の終わりまで）利用できる。早期にフルタイム復帰する場合は、児童クラブなどの託児延長料金を組合が負担。

### 株式会社 松山三越

愛媛県松山市一番町3-1-1
従業員／321名
（女性／238名、男性／83名）
事業内容／百貨店

フロク②
企業の
取組み事例



男性がカギをにぎる。女性が働きやすい職場づくり。

# 愛建電工株式会社

**女性が働きやすい労働環境を整えるには、男性の働き方がカギになります。
愛建電工さんでは、女性がより活躍できる社会にするため、
男性社員の意識改革に取り組んでいます！**

製造・販売の業種にして、育休利用率が100％という愛建電工。実は2007年までは取得率がゼロだったそうです。変革のきっかけは、労働不足という切実な問題。「2007年に社員の人口ピラミッドを作成したところ、15年には人材不足になり会社存続には人材確保が必要だということが分かりました」（同社専務）。以降、「出産＝退職」という慣例を見直し、女性社員が定年まで働くことを提案。有給休暇の取得を推進するなど会社風土も変えながら、男女とも働きやすい職場環境を模索。2008年に初の育休利用者が、2015年には取得率100％になり、女性の管理職も誕生しました。

### 女性社員さんの声

「仕事と家庭をバランスよく充実化することで、仕事にメリハリが生まれ、効率の向上・やる気アップにつながっています」「女性が働き続けるように制度が変わるなかで、わたし自身、働くことへの意識がアップしました！」

ここがユニーク

## 男性管理職の意識改革で「イクボス宣言」！

結婚・子育て世代の女性が働きやすい環境をつくるためには、管理職にあたる50～60代の意識改革が必要。そのため同社は2015年、「イクボス」（※1）の管理職を増やすべく「イクボス企業宣言」を行いました。
今後も、男性社員も仕事とプライベートを充実させる働き方に取り組んでいくそうです。取り組みの一つに、男性社員が「イクメン宣言」をして毎月「イクメンレポート」を提出すると、扶養外の配偶者にも家族手当を支給する制度も。「疾病休暇」は社員の家族の病気でも使用できます。

**（※1）イクボス**
部下が育児と仕事を両立できるように配慮したり、育休取得や短時間勤務などを行っても業務を滞りなく進められるよう業務効率に気を配るとともに、自らも仕事と生活を充実させている管理職のこと。

**（※2）イクボス宣言**
企業や自治体などの組織が、「イクボス」になることを対外的に宣言するもので、全国で宣言する組織が相次いでいる。男性の働き方や生き方の向上に努める「NPO法人ファザーリング・ジャパン」が提唱。
http://ikuboss.com/category/statement

**愛建電工株式会社**
松山市南吉田町2798-65
従業員／201名
（女性／56名、男性／145名）
事業内容／オートメーションパーツ販売、各種制御盤・高圧盤・受配電盤の製造、各種システム開発など

この冊子に関わってくださった関係者の皆様、

多大なるご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

---

**執筆・編集：NPO法人 ワークライフ・コラボ**

ワークライフ・コラボ

愛媛県松山市緑町1丁目2-1 和光会館
tel 089-904-1572
http://www.worcolla.com/

---

※掲載しているデータはすべて2016年3月現在のものです。

HAJIME & MEGUMI

KAZUTOSHI & KIMIKO

HIROSHI & MASAKO

HIROFUMI & MEGUMI

TARO & TAMAKI