



0歳の子育て

Hさん 中学校・教諭・数学科・経験年数4年

娘の機嫌をとるために何をしたらいいか、日々「最適解」を求めて検証しています。キラキラした絵本や抱っこされながらのスクワットがお気に入りのようなので、帰宅後は「垂直往復運動（スクワット）」に励んでいます。

その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。

娘が生まれてから3カ月、毎日おこなっています。

その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。

最初は、大泣きする娘をどうにかして泣き止ませようといういろいろ試行錯誤しながらやっていましたが、あるとき「抱っこスクワット」をした瞬間にピタッと泣き止み、満面の笑みを見せてくれたことに心を射抜かれ、それ以降娘の笑顔を見るためにスクワットをやり続けました。

その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。

娘の機嫌が最高潮に達するスクワットの「深

さ」と「リズム」を追求した結果、最近では、スクワットの回数と私の太ももの筋肉痛がきれいな正比例のグラフを描いています。先日、あまりのきつさに途中でスクワットをやめたところ、娘からさぼるなど泣きが入ってしまい、深夜に一人で限界突破しました。

しかし、翌朝、娘が私の顔を見て「アー」と笑ってくれた瞬間、すべての疲れが吹っ飛びました。

あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。

「言葉の通じない相手を理解しようと、一生懸命心を寄せる時間」であり最大の「癒し」の時間でもあります。

教師という職業柄、これまではつい「言葉で説明して、理解させること」に頼りがちでした。しかし、どれだけ言葉を尽くしても伝わらない

娘との生活を通して、「相手が何を求めているのか、表情やしぐさから丁寧にくみ取る大切さ」を改めて教わっています。

この時間を作ることで、生徒たちの発する小さなサインや言葉の裏にある不安に以前よりも敏感に気付けるようになったと感じています。

「正解」を教える以上に、「相手に寄り添い、ともに試行錯誤すること」の価値を再認識できたことは教員人生において何よりのプラスになっています。そして、何よりもかわいい！仕事の疲れも家に帰ればなくなります。

仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。

仕事に優先事項をつけて、「今日やらなくていいことは、潔く明日やる」という決断を大切にしています。

私は、生徒たちと走ることが趣味なので朝が

早起きです。朝走って、そのあと空いた時間で優先度の高い仕事から順番に行っています。

また、周囲の先生方との信頼関係をしっかりと築き、困ったときはお互い様といえる関係性を作っておくことも、心理的な両立のコツだと思います。

今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。

娘が成長したときに、「お父さんは楽しそうに仕事をしているね！」と言われるような、生き生きとした背中を見せることが一番の目標です。

また、挑戦したいことが2つあります。

1つ目は、筋トレで、2027年までにベンチプレス100キロあげたいと思っています。

2つ目は、数学検定1級を取得することです。生徒たちが数学検定を受けているのを見て、自分も挑戦しようと思い、先日準1級を取得しました。5年以内に1級を取得できたらいいなと考えています。

これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。

教員は、「自分を削って捧げる仕事」とわれがちですが、実際は、「自分の人生の楽しさを生徒におすそ分けする」仕事だと私は思っています。

趣味や育児に奮闘しながらも笑顔でいる先生に、生徒が親近感をもってくれたらと思います。スクワットに励んだり、推し活（娘）に燃えたりする「人間味あふれる自分」を大切にしてください。その人生の余白が、授業に深み（とネタ）を生み、生徒との信頼関係を築く一番の道具になると考えています。

仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。

仕事に育児に、毎日が瞬く間に過ぎていきますが、本当にお疲れ様です！

私は最近、忙しい日々の中でも、妻や娘と笑い合う「純度の高い時間」が、仕事のスイッチを切り替える一番の特効薬になっています。仕事以外の世界に全力で向き合う「余白」があるからこそ、また明日も生徒たちの前に笑顔で立てるのだと感じる毎日です。

完璧な先生や親を目指すと息苦しくなってしまうので、ときには「およその値（近似値）」で自分を許してあげながら、お互い長く楽しく続けていきましょう。