

息子とのふれあい



**Kさん** 小学校・教諭・教務主任・経験年数14年

平日は、お風呂に入れて、寝かせることが毎日のルーティーンです。お風呂が大好きな息子は、泣くこともなく、お湯の中でマッサージをしたり、泡で遊んだりすると、とても喜びます。入浴後は、絵本の読み聞かせや前転・後転などの運動をしています。最近のマイブームは「つかまり立ち」らしく、いろいろなところを掴んで立とうとするので、目が離せません。寝かしつけは、うまくいく日といかない日がありますが、うまくいった日は、心の中でガッツポーズをしています。

週末には、近所の公園や浜辺を散歩したり、子育て支援センターへ出かけたりしています。スマートフォンの共有アプリを使って、日々の様子を写真や動画で妻と記録し合い、夜にそれを見返しながら夫婦で成長を喜ぶ時間も楽しみの一つです。

**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。**

子どもが生まれてからは、毎日欠かさず継続しています。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

最大のきっかけは、息子の誕生に合わせて「3ヶ月間の育児休業（育休）」を取得したことです。

それまでは、教員という仕事柄「仕事が忙しいのは当たり前」という感覚で日々を過ごしていましたが、育休を取って24時間息子と向き合う中で、その考えが180度変わりました。毎日少しずつ表情が変わり、昨日までできなかったことが今日できるよ

うになる。そんな奇跡のような瞬間を特等席で見守ることができたのは、私の人生において何物にも代えがたい経験でした。また、育休中に家事や育児の全般を妻と二人三脚で行ったことで、「家事・育児を、自分事として共に担うものだ」と再認識できました。この3ヶ月間で築いた息子との絆と、家庭というチームの基盤があったからこそ、復職してからも「この時間を大切にしたい」という強い動機づけになり、今の取り組みに繋がっています。

**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。**

嬉しかったことは、息子が興味があるものを見たり、楽しいことをして遊んだりすると、満面の笑みで手足をバタバタさせて喜ぶ時です。また、仕事から帰った時に、「にやり」となるとも言えない表情で

迎えてくれる時が嬉しく、1日の疲れも吹き飛びます。

辛かったことは、なかなか泣き止まずに、原因も分からないときの対応です。時間や場所を問わず、泣き続ける姿を間近で見ると、無力感を感じることもあります。でも、なにかをきっかけに、「すやすや」と寝ている寝顔を見ると、不思議と心が癒されてしまうのが自分でも驚きです。

**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。**

私にとって、子育ては「今この瞬間」の大切さを再認識する時間です。これまでは「計画どおりに行動しなければならぬ」「先のことを常に考えなければいけない」と考えていました。しかし、赤ちゃんと過ごす時間は予測不能で、効率が通用しません。この「ままならない時間」を素直に受け入れることで、心の余裕が生まれ、小さな幸せや小さな成長、一つ一つの表情などに敏感になれるという大きな変化がありました。

**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。**

一つの業務に固執せず、複数のタスクを並行して進めることで仕事の停滞を防いでいます。優先順位を常にアップデートし、リズム良く処理することを意識しています。

**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。**

教職は多忙な仕事ですが、「教員である前に一人の人間であること」を忘れないでください。仕事以外の世界を豊かにすることは、巡り巡ってあなたの教え子たちに還元されます。あなたの人生が輝いていれば、それ自身が最高の教材になります。ぜひ、自分自身の「好き」や「大切な人」を諦めない先生になってください。

**仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。**

働き盛りで責任ある立場も増えてくる30代。つつい仕事に全振りしてしまいがちですが、「良い意味での割り切り」や「生活の質の追求」はとても大切だと感じています。学校も大事ですが、家庭も大事！ みんなで、無理せず、ぼちぼち行きましょう！

また、生成AIを活用し、ゼロから考える時間を大幅に短縮しています。また、クラウドでの情報共有を推進し、場所を問わず効率的に働ける環境を整えています。

職場では、「一人が全てを担うのではなく、チームで補完し合う」ことを大切にしています。お互いの得意分野を共有し、補うことで、一人一人の負担を減らし、チーム全体のパフォーマンスを高める工夫をしています。そのことが、お互いの「大切な時間（私なら育児）」を尊重し合える空気の醸成につながり、自然と助け合いの循環が生まれています。

**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、目標などがあれば教えてください。**

「パートナーのキャリアを尊重した、共働き体制における持続可能なワークライフバランスの確立」です。

間もなく妻が仕事に復帰しますが、私はメジャーリーガーのダルビッシュ有投手の考え方に非常に感銘を受けています。彼は「妻には自分の人生を生きてほしい」と公言し、シーズン中であっても育児や家事を「手伝う」のではなく「当事者」として担い、パートナーの挑戦を全力で支えています。

私も彼のように、妻のキャリアや仕事への情熱を尊重しつつ、私自身も一歩引くのではなく、お互いが納得して働ける形を模索したいです。妻の仕事や情熱を自分と同じくらい大切なものとして尊重したいと考えています。