平成29年度東海市男女共同参画情報誌

夫婦で　職場で　みんなで話そう　考えよう

どうなる？どうする？
50代の
ワーク・ライフ・バランス

東海市

平成30年２月発行

編集：NPO法人　Smiley Dream

発行：東海市 市民福祉部　女性・子ども課
女性活躍推進担当

〒476-8601　愛知県東海市中央町一丁目1番地
052-603-2211,0562-33-1111
E-mail: kodomo@city.tokai.lg.jp

この情報誌の発行はまちづくり協働推進事業として、
東海市がＮＰＯ法人Smiley Dreamに委託しています。

◇◆　もくじ　◆◇

「イクメン」を再考する
名古屋大学大学院法学研究科教授　田村哲樹　2

データで見る　50代のワーク・ライフ・バランス　7

① 一段落編　8
② 孫育て編　13
③ 老後の趣味や生きがい編　16

60代からのアドバイス　19

発行に寄せて　22

編集後記　22

ワーク・ライフ・バランスには
これ！という唯一の正解はありません。
一人ひとりにとって一番快適と思える
仕事と生活のバランスを見つけていくことです。

「イクメン」を再考する

名古屋大学大学院法学研究科教授
田村哲樹

1．イクメンはどこまで広まったのか？

子育てを積極的に行う男性を指す「イクメン」という言葉が使われ始めたのは、2010年ごろです。かっこいい男性を指す「イケメン」との語呂のよさもあったのでしょう。今では、この言葉そのものはよく知られるようになっています。

でも、イクメンの実態はまだまだのようです。たとえば、男性の育児休業取得率は、2016年度で3.16%に過ぎません。その上、取得期間が数日から2週間程度の人が、かなりの割合を占めています。しかし、これでも過去最高の取得率です。また、「中途半端に『イクメン』意識を持っている男性は、かえって厄介」という意見も見られるようです。男性は「自分はイクメン」と思っていても、女性には「できる時だけ、やりたいことだけやっている」と映ってしまうのです。

イクメンの言葉は広まっても、まだまだ、それがしっかり根づいたとは言えないようです。ここであらためて、イクメンであるとはどのようなことなのかについて、述べてみたいと思います。なお、イクメン、つまり男性の家事・育児の問題は、「結婚していて子どものいる家族」だけに関わる問題ではありません。それは、男性＝「仕事第一」、女性＝「家事・子育て第一」を当たり前とする社会全体のあり方の問題でもあるからです。

2．イクメンは本当に「イクメン」か？

男性は「イクメン」のつもりなのに、女性には「できる時だけ、やりたいことだけやっている」と映ってしまうのは、どのような場合でしょうか。

一つは、男性が「手伝う」という意識の場合です。この場合、男性側は、「私は仕事で忙しいのに、家事や育児もできる範囲で頑張っているのだ」と考えています。しかし、女性の側から見ると、「手伝っただけで『イクメン』だと胸を張られても……」ということになります。もう一つは、役割分担が明確に決められている場合です。夫婦・家族間で、家事や育児の役割分担を決めていることは多いでしょう。分担割合が、ほぼ半分ずつという場合もあるかもしれません。しかし、男性が自分の役割「だけ」を果たしている場合、女性には、「自分で決めたことしかやっていない（からダメだ）」と見えがちです。

決められた役割をきちんとこなすことでは、どうしてダメなのでしょうか。それは、家事や育児が、常に臨機応変の対応を求められるものだからです。たとえば、洗濯物を畳むのは夫の役割、子どものオムツを取り替えるのは妻の役割と決めている家族があるとします。妻がちょっと外出している間に、夫が洗濯物を畳んでいる横で、子どもが激しく泣き始めました。この時、夫がきちんと洗濯物を畳んで「自分の役割」を果たし、でも、子どものオムツの取り換えは妻の役割だからと妻の帰りを待っていたとしたら、どうでしょうか。

確かに夫は、きちんと「自分の役割」を果たしています。でも、十分ではありません。このような場合には、たとえ自分の役割ではなくても、

臨機応変に子どもの様子を見て、「きっとオムツを取り替えてほしいのだろう」と考え、それを実行しなければなりません。

以上のことから見えてくるのは、「メイン」という意識を持つことの大切さです。家事や子育ては毎日のことですが、だからといって、いつも同じように（決まった役割だけを）こなしていればよい、というものではありません。それは、突発的に発生する事態も含め、刻々と変化する状況の中で、常に何をどうするかを意識し、対応していかなければならないような活動です。家事や子育てに「メイン」の立場で向かい合わざるを得ない女性は、そのことをよくわかっています。だから、男性の家事や育児が、「手伝う」感覚に基づいていたり、単なる役割遂行である場合には、「できる時だけ、やりたいことだけやっている」と映ってしまうのです。

3．一人だけでやってみることの大変さと大切さ

多くの男性にとって、「手伝う」以上のこと、「自分の役割」以上のことを行うことは難しいことかもしれません。しかし、だからこそ、一人だけでやらなければならない状況に自分を置いてみることは、とても大切なことのように思われます。なぜなら、自分一人だけであれば、「メイン」で家事・育児を行わざるを得ないからです。

かく言う私自身が「メイン」でやることの大切さと大変さを痛感したのは、一人だけで家事・育児を行わなければならない時でした。私は、次男が生後11か月の2002年9月に、11か月育児休業を取得して復職した妻の後を継いで、一か月育休を取得しました。また、2010年1月～6月には、オーストラリア・キャンベラで、当時小学生の子ども二人を連れて、妻は日本のままで、父子三人で生活しました。私は、男性の中では比較的家事・育児を行ってきたつもりです。

それでも、本当に自分一人だけで家事や育児のすべてを行うことは、大変なことでした（特に海外ではそのことを痛感しました）。それは、単に作業が多くて大変という意味ではありません。本当に大変なのは、いつも家事のこと、子どもたちのことを意識し考えていなければならないことです。大人は私しかいませんから、「できる時だけ、やりたいことだけ」とはいかないのです。こうした経験を経て、私は、家事や育児を「メイン」でやるとはどういうことかがわかったし、何より、自分が本当に「父親」になることができたと思っています。

４．いくつかの疑問

以上のことから、「イクメン」とは、家事や育児を「メイン」の立場で行う男性のことだと考えられます。でも、このように言われても、疑問が残るかもしれません。疑問の一つは、「そういうイクメンになりたくてもなれない」というものです。確かに、男性がなかなかイクメンになれない背景には、日々の生活を「仕事第一」で過ごさざるを得ないような労働環境の問題があります。だから、男性がイクメンになれない原因を、もっぱら個々の男性に帰するのは適切ではありません。それは、政府や勤務先の政策や取り組みの問題でもあります。それでも、「手伝う」意識になっていないか、「自分の役割」だけをこなすことになっていないかと、振り返ってみる余地はあるはずです。

疑問の二つ目は、複数の人が「メイン」になると、かえってもめごとが増えるのではないか、というものです。「船頭多くして船山に登る」とか、「両雄並び立たず」ということわざもあります。

そこで大切なことは、「メイン」の人々の間でコミュニケーションを取りながら、何とかお互いの考えを調整していくことでしょう。考えや意識の違う人々の間での調整は面倒ですし、時には「ケンカ」になってしまうかもしれません。でも、「雨降って地固まる」とも言います。「自分は頑張ってやっている」（夫）と、「できる時だけ、やれることだけやっている」（妻）との間で、認識に深いギャップが存在したままであるよりも、きちんとケンカを行った方が、お互いの理解が深まり、その結果、家事や育児を本当にシェアすることができるようになるのではないでしょうか。その時、男性は「イクメン」になっているはずです。

【講師プロフィール】
田村　哲樹（たむら　てつき）

名古屋大学大学院法学研究科教授
博士（法学）　専門は政治学・政治理論
あいちイクメン・イクボス応援会議座長

1970年生。広島県出身。名古屋大学法学部卒業。
同大学院法学研究科博士課程後期課程修了。
2002年9月に、名古屋大学男性教職員で初めて育児休業を取得。
その後、小学生のお子さん２人と半年のオーストラリア留学を体験。現在は、愛知県のあいちイクメン・イクボス応援会議の座長も務める。

次のページからは…

「男だから」「女だから」ではなく、自分の得意分野を伸ばして、イキイキと生きていきたいですね。この冊子では、50代を自分らしく生きるにはどうしたらいいかを皆さんと一緒に考えていきます。

◇◆　50代のキーワード　◆◇

自分らしさの再発見

◆仕事・家事・育児のピークを過ぎ一段落

現在の財産・健康・ライフスタイルを念頭に、仕事を辞める時期や老後の生活を考え始めます。親の介護も含め、老後をどのように過ごしたいのか具体的に考え始めます。

◆孫育て（第２の子育て）

昔とは違って、共働きの家庭が増え、仕事をしながら孫の世話をする人が増えてきています。また、昔と今の子育て事情の違いに戸惑いを感じます。

◆自分磨き

社会貢献や習い事（新しい趣味）に目を向ける余裕ができ、仕事や家族のお付き合いではない、気の置ける友だちとの時間を楽しみたいと思い始めます。

この冊子では、50代で迎える人生の節目に、私たちがどのような生き方、働き方をすればよいか、考える材料となる情報やデータを紹介していきます。

①　一段落編

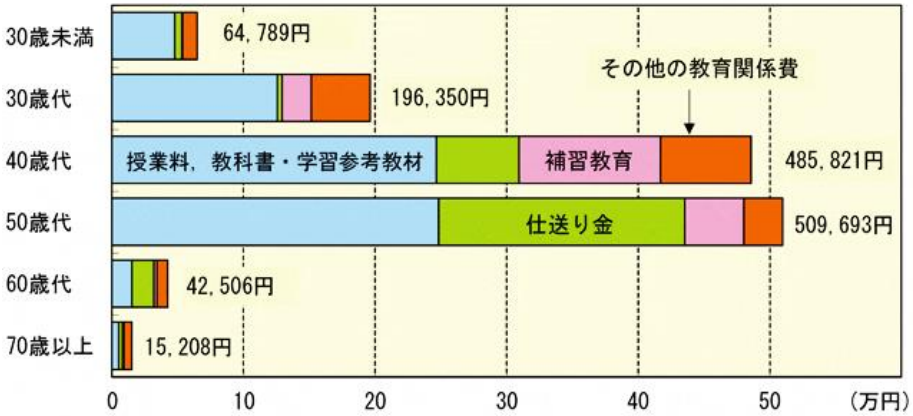
◇子育てが一段落

◆ 子どもの手が離れる一方、教育費はピークに

子どもの大学進学率は高くなり、親元を離れ大学に進学する割合も高いため、子育ては一段落しますが、仕送り金の支出は40代の世帯の約3倍になっています。

晩婚化が進んでいるため、今後はより50代での経済的負担が増えると予測されます。

世帯主の年齢階級別１世帯当たり年間の教育関係費



（総務省統計局「家計調査」2016年）

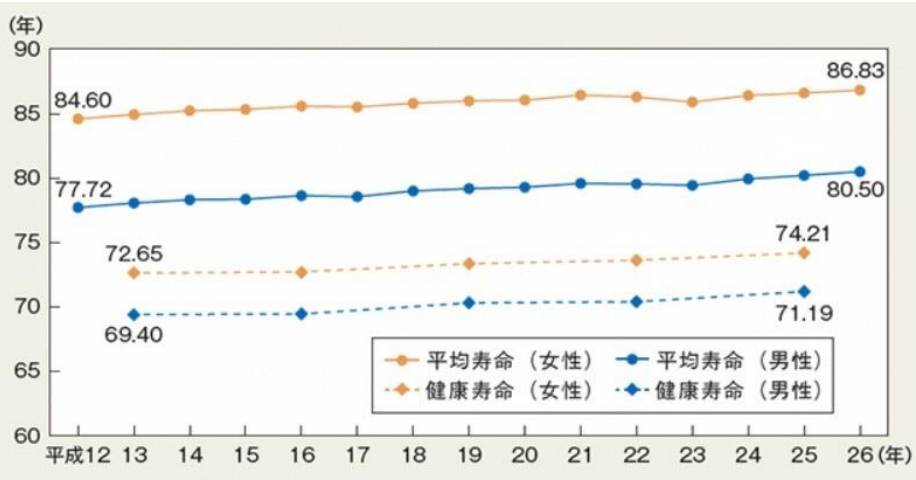
◇長いセカンドライフ

◆ 60代から先の生き方を考える

平成25年には平均寿命は男性が80.21歳、女性が86.61歳となりました。一方で健康寿命は男性が71.19歳、女性が74.21歳となり、男性は約９年、女性は約12年、日常生活の中で制限のある生活を送ることとなります。配偶者の介護を考えると、夫婦での健康寿命はさらに短くなることが考えられます。

家族で一緒に今後を考えることが必要となってきます。

平均寿命と健康寿命の推移（男女別）



平均寿命は厚生労働省「完全生命表」「簡易生命表」より作成。健康寿命は厚生労働科学研究補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」「厚生科学審議会地域保健 健康管理増進栄養部会資料」より作成。

◇今後の働き方を考える

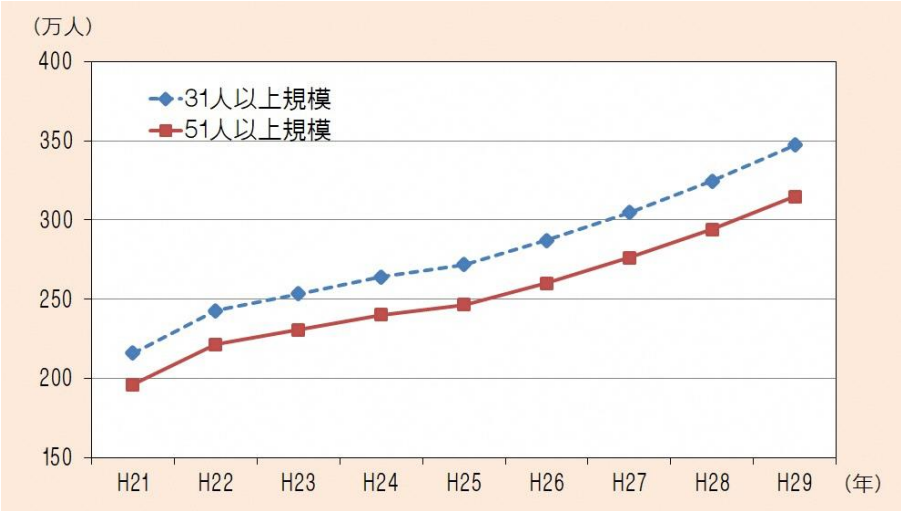
◆ 60歳以上で働いている人は増えている

現在、従業員31人以上の規模の企業における60歳以上の労働者数は、347万人に達しています。労働者の総数は、約3,080万人ですから、そのうちの11.3%を占めています。

2009年(平成21年)には、約216万人でしたから、9年間で約131万人増えています。定年退職後の継続雇用では、雇用形態が変わり給与も下がります。50代では60歳以降の働き方を、しっかりと考えなくてはなりません。

最近では70歳以上まで働ける企業が20%を超えています。

60歳以上の常用労働者の推移



（厚生労働省「高年齢者の雇用状況」2017年）

①一段落編

◇ 健康で生きる

◆健康のためにウォーキング

肥満者の割合は，男性は50歳代が34.4%と，他の年齢階級に比べて最も高くなっています。また、女性は年齢とともに肥満者の割合が高くなる傾向にあります。

ウォーキングは他の運動よりも比較的簡便で安全であり、やり始めることが最も容易な運動の一つです。

ウォーキングを行なうことによって日常生活動作が改善したり生活の質が向上したりするだけでなく、高齢者に特有の生活習慣病や老年病の予防・改善に有効であることが多くの研究によって確認されています。

◆平洲の歴史を感じる散策路

東海市出身で江戸時代の学者である細井平洲先生ゆかりの地をめぐりながら散策する「平洲の歴史を感じる散策路」を整備しています。

こちらから地図をダウンロードできます
http://www.city.tokai.aichi.jp/14760.htm

◇健康についてこんな条例もあるよ ◇

東海市トマトで健康づくり条例

市民の健康づくりに対する意識の向上と健康の増進に寄与すること

＊トマトの日

＊トマトジュースによる乾杯　など

(c)2011　東海商業高校

②　孫育て編

◇昔と今の子育て「ここが違う！」

はちみつは１歳を過ぎるまではダメ！

　ボツリヌス菌は熱に強く、通常の加熱や調理では死にません。１歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などは与えないようにしましょう。

大人が使っている箸は赤ちゃんに使わない！

虫歯菌とピロリ菌の感染に気をつけて！生まれたばかりの赤ちゃんにはない細菌で、保菌者の大人の唾液から感染します。

乳幼児のチャイルドシート使用は義務です！

　産後の退院の時からチャイルドシートを利用してください。泣いて「かわいそう…」と抱っこをしての揺れる車内はとても危険です！大切な赤ちゃんになにかあっては大変！

ママのリフレッシュ！

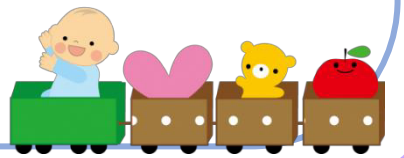
　どんなに可愛くても24時間ずっと向かい合っているのは大変です。子育て支援サービスとして、子育て支援センター、保育園の一時預かりなどを利用できます。

初めての食べ物は平日の午前中に！

　離乳食の進め方の中でもアレルギー対策は、数年前の兄弟とも異なるくらい変わっています。何かあった時にすぐに病院で診察が受けられるように、平日の午前中にしましょう。

紫外線は肌に悪影響！

　赤ちゃんの肌は大人よりもかなり薄く、紫外線の影響は皮膚の奥深くまで届き、細胞を破壊する恐れがあります。長時間の直射日光を避け、帽子・
長袖を着せるなどしてください。



育孫休暇

共働き家庭が増加する子育て世代をサポートできたり、1人ですべてを抱えこんで育児をしなくてはいけない母親を支援することもできるため、育児休暇と同じように、働いている社員が孫の育児をするためにとる休暇制度のこと。高齢化や定年の延長などで現役で働き続ける祖父母が増えていることをうけて取り組みが広がっています。

孫バテ

孫は来てくれるとうれしいけれども、帰ってもうれしい。

- 可愛いけど体力が追いつかない。
- 一緒にいると楽しいけれど、親に渡すとホッとする。
- 数時間ならばいいけれど、１日は疲れてしまう。
- 体調の悪い時に預かると、ずっとぐずっていて大変。

気力・体力と相談しながら、無理のない孫育てを！

◇東海市の子育てに関する情報はこちら◇

東海市ホームページ

◇妊娠・出産・乳幼児
http://www.city.tokai.aichi.jp/1123.htm

◇子育て情報
http://www.city.tokai.aichi.jp/1460.htm

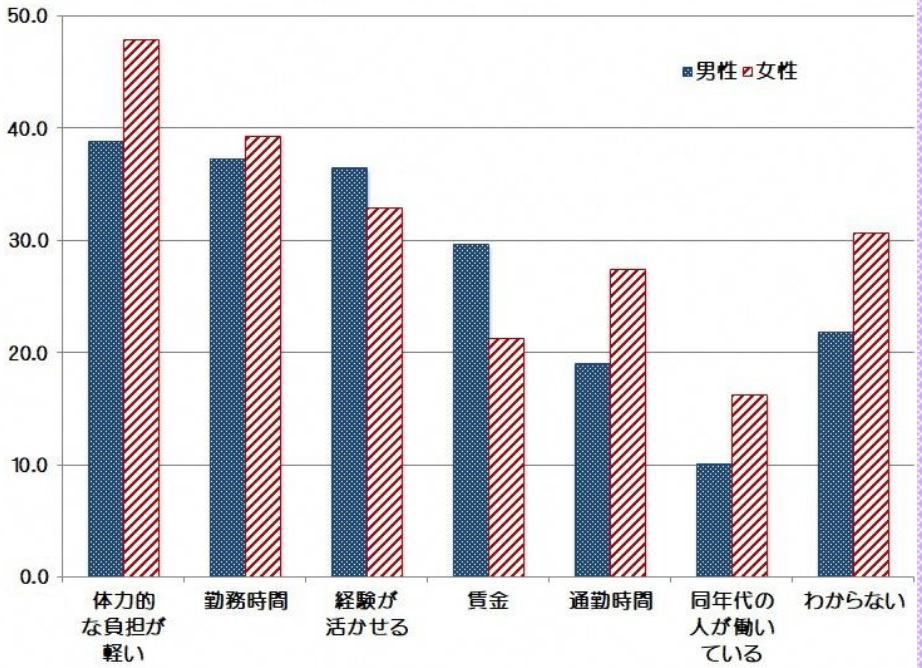
③　老後の趣味や生きがい編

趣味を楽しむ＆生きがいを感じる

◆新しく趣味を始める
　新しいことにチャレンジすると、新しいつながりができ、より豊かな生活を送ることができます。

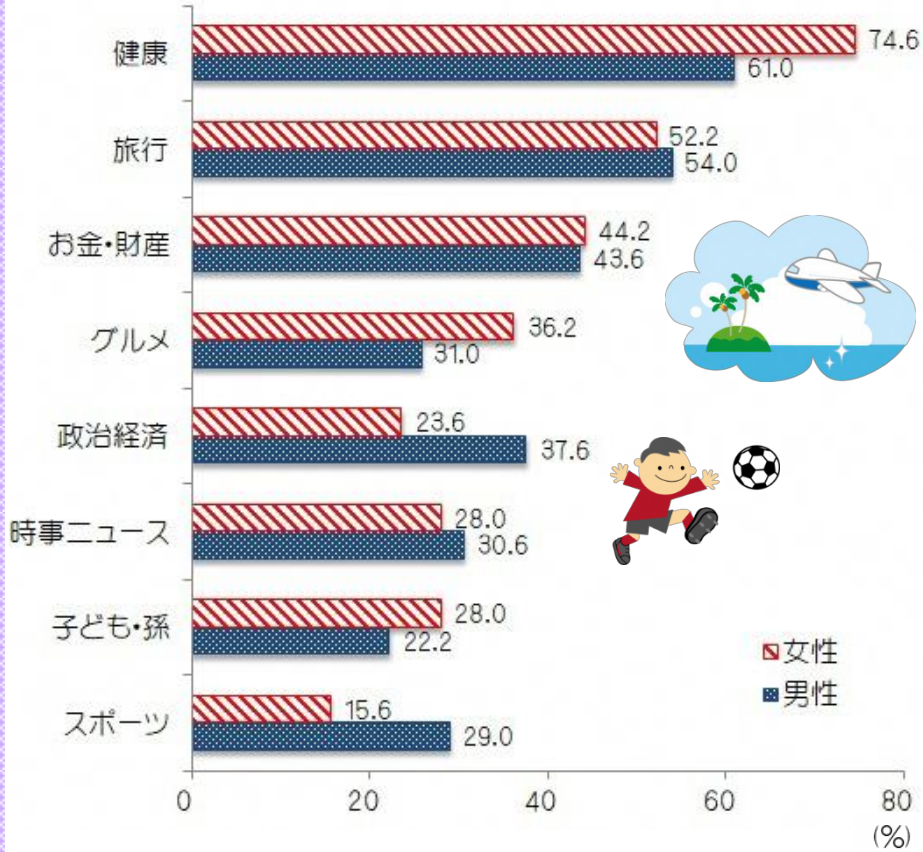
◆働き方を考える
　何歳まで働きますか。続ける場合はどのような働き方にしたいですか。

65歳以上の仕事で重視したこと、したいこと（50～79歳）



（ソニー生命保険株式会社「シニアの生活意識調査2016」n＝1000）

現在、関心があること（50～79歳）



（ソニー生命保険株式会社「シニアの生活意識調査2016」n＝1000）

　男女ともに、65歳以上の仕事で重視したこと、したいことでは「体力的な負担が少ない」「勤務時間」「経験が活かせる」が多く選ばれています。

　また、現在、関心があることでは「健康」「旅行」「お金・財産」に関心が高いことがわかります。

50代の時にやっておくといいこと

今まで疎遠になっていた人と連絡をとる。
新しい付き合い方ができる。（男性・既婚）

今までやったことのないことにチャレンジする。
やってよかった！今が楽しい！（女性・既婚）

運動をしていない人は、なにか人と一緒にできる
運動を始めるといい。（男性・既婚）

仕事でもプライベートでもたくさんの人と知り合い、
いろいろなことに興味を持つ（男性・未婚）

お茶やお華、テーブルマナーなどを習っておく。
ちょっとした場所で必要です。（女性・未婚）

50代の時に一番嬉しかったこと

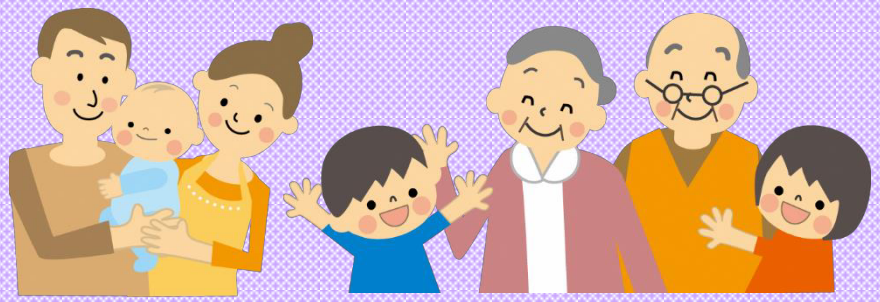
孫が生まれたこと！！！
本当に本当に可愛い！（女性・既婚）

長く続けていた趣味の写真で賞を取れたこと。
（男性・未婚）

子どもがみんな結婚して家庭を持ったこと。
嬉しかったというよりホッとした？（男性・既婚）

ずっと行きたいと思っていた海外旅行ができたこと。
やりたいことがまたできました。（女性・未婚）

両親を見送ることができました。最後にありがとうと
言ってもらえてとても嬉しかった。（女性・既婚）



60代の先輩から50代の皆さんへのメッセージ

60代になると、若い時には気づくことができなかった楽しいこと、幸せなことがたくさん見えてきます。楽しみに年を重ねてください。（女性・既婚）

仕事も人付き合いも今の自分のスキルから無理をしすぎないようにすると、居心地のいい場所で人生が送れると思います。（男性・未婚）

家族や親戚とお付き合いすることの大切さを感じています。自分のルーツにも興味を持って調べてみると、面白いですよ！（男性・既婚）

格好を付けずに付き合える友だちを見極めるといいですね。同窓会で会った友達と当時よりもいいお付き合いができることも。（女性・未婚）

若い頃からもっと地域に興味を持っていろいろなことに参加すればよかった！仕事とは関係のない友だちができて楽しいです。（男性・既婚）

【発行に寄せて】

５０代になると、仕事や子育てのピークが過ぎ、仕事を辞める時期や退職後の生活について考えたり、趣味などに目を向けるようになったり、孫と関わるようになったり…と、第２の人生について考える方も多いのではないでしょうか。今号では、５０代のワーク・ライフ・バランスについて紹介しています。自分らしい第２の人生を考える際の参考にしてください。

東海市　女性・子ども課　女性活躍支援担当

【編集後記】

男女共同参画啓発情報誌の冊子作成も3年目となりました。年を重ねることに漠然とした不安をもって生活するより、情報を得ることで早くから準備ができ、将来が楽しみになることを願って作成してきました。

多くの方が手に取り、世代が異なる方とも「自分らしい生き方」について話をするきっかけにしていただければ幸いです。

NPO法人Smiley Dream　理事長