

# つるのサンカク

平成 28 年 11 月 13 日 (日)、男女共同参画の日の事業はスペシャルゲストにつるの剛士さん、NPO 法人 OYAKODO ふくしま代表理事の横田智史さん、地元パパ代表の猪狩僚さんをパネリストにトークショーを行いました。

## スペシャルゲスト つるの剛士 氏

1975 年 5 月 26 日生まれ  
福岡県北九州市出身 藤沢市在住  
「ウルトラマンダイナ」のアスカ隊員役を熱演した後、2008 年に“羞恥心”を結成しリーダーとして活躍。一躍時の人として人気を博す一方で、2009 年にカバーアルバム「つるのうた」をリリースし 35 万枚を売上げオリコン 1 位を記録。続いてセカンドカバーアルバム「つるのおと」では 25 万枚を売上げ、トータル 60 万枚のセールスを記録し、以降積極的に音楽活動を行っている。将棋・釣り・楽器、サーフィン・野菜作りなど趣味も幅広く、好きになったらとことんやらなければ気が済まない多彩な才能の持ち主。二男三女の父親。



### イクメンってなんだろう



**つるの**：今年 6 月に 5 人目が生まれ、2 度目の育児休業を取りました。最初は 4 人目のときで 2 か月、今回は 1 か月です。

最初の育児休業のときは、ベストファーザー賞を頂いた頃だったのですが、当時は仕事に追われて家に帰れず、子どもが生まれても全然世話できない…。

そんなとき、「家庭がまず基本だ。家庭がしっかりしないと仕事もうまくいかなくなる。だから、まずしっかり仕事と家庭を両立させろ。」という、昔から親父に言われていた言葉がハッと浮かんできましてね。ここで 1 回休んで、家庭の基盤を作り直して仕事に戻ろうと。

休業中は、朝 5 時ないし 6 時起きでお弁当を作って、子どもたちを送り出したあと、サーフィンやったり奥さんとランチ行ったり。子どもたちが帰って来ると夕飯の支度をして、ご飯食べさせて、お風呂洗って、はい、1 日おしまい！でした。最初の 2 週間くらいはとっっても楽しかったんです。ところがだんだん毎日同じことの繰り返しで、いわゆるうつ状態に。普段仕事でやってきた目標達成の喜びが少なく、女性の仕事ってこういうことが大変なんだっていうことに気づかされて。これは 1 回目の育児休業の収穫かなと思っています。

**横田**：ママ業というのは本当に世界一大変な仕事だと思います。毎日同じことをして、誰からも評価されないというのがつらいところ。

仕事も家事育児もパートナー同士の不足を補っていくことが大事ですね。

**猪狩**：うちでは以前、朝 7 時に妻が授乳となったときに、子

どもたちが誰がごはん作るの？と騒ぎだし、泣かれちゃいました。やってみてわかることって多いですね。

**つるの**：僕、イクメンになりたくて父親になったわけではないんです。そもそも僕が育児休業を取りたいと思ったときも妻を助けたい、理解したいと思ったからなんです。

2 回目の育児休業のときは妻を水場に立たせないと決めて、ノートにどんな経験をして何が大変だったかを書いてみました。目標を達成するためにがんばりましたよ！

### 育児・家事参加のメリットって

**横田**：家に帰ってからの育児・家事っていうのは、仕事をやっていて当たり前というのと同じくらいになっていかなくてはいけないですよ。

僕なんか妻に魚焼いて！って言われたら、火をつけてずーっと見ているけれど、女性って違うんですよ。その間にお皿を洗ったり、子どもと話したりしている。男性も育児や家事をすることによって学び、仕事に活かせるんです。

男性って達成感がないと作業が進みにくいですよ。家事で失敗しても「やってくれて助かったよ、ありがとう。」というような女性からの言葉がけが大切です。

**つるの**：そうそう！がんばったときに「今日助かったわ♡」とか「パパがいないときついわあ♡」とか言われると嬉しくなっちゃいます！

**横田**：ワーク・ライフ・バランスの“ワーク”は仕事、“ライフ”は生活、“バランス”は調和という意味です。簡単に言うと働き方改革です。

たくさんのメッセージが寄せられました



軽妙なトークで大盛り上がり



つるのさんのパパの時の顔ってこんな感じ？



イベントスタッフの皆さんと



例えば、今日つるのさんに会うとなれば、そのために仕事をどんどん終わらせるわけです。そしてライフの時間でこういったトークショーに来る。いろいろな情報をインプットし、そこで得たものを仕事に活かすのが“ワーク・ライフ・バランス”の本質なんです。

### 育児休業っていうけれど

**つるの**：育児休業って男にとっては“家庭業訓練”ですよ。決して休暇ではないんです！一度、育児休業を取ると家庭の生活の基本も、家庭の生活リズムも分かるんですよ。妻と全く同じことをやってみると、彼女の真の理解者になれるし、それが心のゆとりになって、家族の潤滑剤にもなるのかなと思うんですよ。

**横田**：“男女”という感覚ではなく、“個”として見るのが大事ですね。つるのさんはそれを自然に実践しているの、みんなが憧れる存在なんじゃないかな。



**猪狩**：うちでは、妻が料理を作ったら食器は僕が洗うっていうルールがあります。それから、二日酔いでつらい時でも歯を食いしばって朝ごはんを作っています (笑)。

### リフレッシュ法はなんですか

**つるの**：僕、趣味が多いんです。サーフィンや釣り、山登り、畑仕事…。

そう言われると、ワーク・ライフ・バランスを自然にやって

ますね。遊びの中には仕事のヒントが沢山あるんですよ。  
**猪狩**：僕は日中がバタバタなので、帰ってきて子供の寝顔を見ると癒されます。  
**横田**：“ライフ”が“ワーク”で活かされるから、「またがんばろう！」となるんですね。

### ワークとライフのための時間のつかい方

**つるの**：短い時間でも活用したいので、家族と過ごす時間の質が変わりました。妻との時間もそうなんです。子どもが寝た後の 30 分や 1 時間が、もの凄く凝縮されて。二人でお酒を飲みながら話す時間がとても貴重です。

**横田**：つるのさんのように“ワーク・ライフ・バランス”を自然体でやれるとよいですね。

**つるの**：妻にふられたくないからね (笑)。

**猪狩**：奥さんにふられたくないというところは同じだな (笑)。

**横田**：「自分の家庭だけがよければいい」ではなく、周りにも少しでもいいから目を配り、家庭や地域の繋がりを通して今の社会をみんなで変えていけたらいいですね。

