

釧路

ママパパ

Mama・Papa

図鑑



今回のパパ

きよはら あきお
釧路市 清原 章生さん (36歳)

私のこと

北海道生まれ北海道育ち。転勤で今年の4月に妻と子ども(小1、年中)とともに釧路に来ました。週末はいつも家族で、管内を散歩したり地元の美味しいモノを堪能したりと釧路での生活を満喫しています。

パパの育休を広めていきたい

2人目が生まれ1年間育休を取得したのをきっかけに、父親と家族が笑顔で生活できる社会を創ることを目指して、2018年に「パパ育休プロジェクト」を立ち上げました。男性の育休取得や子育てへの関わり方について考えるセミナーや、父親同士が気軽に話せる場として「パパ初心者カフェ」を開催しています。育休中は身近で子どもの成長を実感でき幸せだった反面、精神的ストレスはかなりキツかったです。職場復帰後は仕事と家庭をどうやって両立するのか、自分の生活スタイルや仕事の仕方を見直すなど、模索し続けながら今に至ります。これからはパパも家事・育児を担って、夫婦ともにワーク・ライフ・バランスを実現できるのが当たり前な世の中になったらいいなと思っています。札幌を拠点にした活動ですが、今後は釧路でも活動の幅を広げていきたいです。



★パパ育休プロジェクトHP ▶ <https://hokkaido-papa.net/>

子育てについて

コロナ禍の中、慣れない土地での生活がスタートし最初は子どもの病院や習い事先を探すのに苦労しましたが、遊べる場所の発掘には「Haport」が役立ちました！普段は、朝早く起きて家事と育児を集中的にやり、夜は子どもたちを早く寝かせて時間を確保。朝は毎日動かない子どもたちへのイライラを抑えつつ時間との戦いです(笑)。これからも、子どもの成長とともに自分も新たなことにチャレンジして、一緒に時間を楽しんでいきたいと思っています。

釧路で子育て中のママパパにスポットを当てご紹介するコーナー。今回は、男性の子育てを応援する「パパ育休プロジェクト」代表の笑顔が素敵な2児のパパさん登場です。



章生パパのある日の1日



仕事バージョン

- 5:30 起床、前日の洗濯物を片付ける
- 6:00 子どもたちを起こす、布団を片付ける
洗濯物を干す、朝ごはん
- 6:45 子どもたちの歯磨き、着替え
- 7:00 子どもたちの勉強とピアノをみる
- 7:45 子どもたち見送り、家の掃除
- 8:10 出勤
- 8:45 仕事
- 17:30 (12:00~13:00 昼休みは弁当を食べて昼寝)
- 18:00 帰宅、お風呂、晩ごはん
- 19:00 子どもたちの歯磨き、絵本の読み聞かせ
- 20:00 子どもたち就寝、フリータイム
- 23:00 就寝

休日バージョン

- 6:00 起床、前日の洗濯物を片付ける
- 6:30 子どもたちを起こす、布団を片付ける
洗濯物を干す、朝ごはん
- 7:15 子どもたちの歯磨き、着替え
- 7:30 子どもたちの勉強とピアノをみる
- 8:30 家の掃除、ちょっと休憩
- 9:30 家族でお出かけ
(ドライブ、山遊び、川遊び、公園遊び)
- 15:30 図書館、買い物など
- 16:00 子どもたちのピアノをみる
- 16:30 子どもたちとおうち遊び
- 17:00 子どもたちとお風呂
- 17:30 晩ごはん
- 18:30 子どもたちの歯磨き
絵本の読み聞かせ
- 19:30 子どもたち就寝、フリータイム
- 23:30 就寝

