

インタビュー パパの子育て参加！ ～ 仕事も子育てもがんばる、 市内で見つけたイクメン①～

「子どもと一緒に過ごす時間」が自分の時間です。
気持ちにゆとりがあると、仕事も育児も夫婦の関係もうまく循環します。



Weave なイクメン

なかもと ゆたか
中本 温さん

(36 歳)

焼肉レストラン
カルネ店長

小作台で焼肉レストランを経営する。

妻：晃子さん・長男：晃太郎くん（5 歳）・
長女：恵那ちゃん（5 か月）の 4 人家族。

自営業のため、帰宅時間が深夜になる
が、毎朝長男を保育園へ送ることは欠か
さず行う。

「先日、娘をおんぶしながら開店準備をし
たら、本当に大変でした。妻は本当にすご
いなあと思いました。」

自営業で、また共働きで忙し
いと思いますが、お子さんと
遊ぶ時間がありますか？

一日のうち、ほとんどの時
間を店で過ごすので、子ども
と遊ぶ時間は、あまり取れて
いません。
しかし、毎朝長男を保育園
へ送ることは欠かさず行っ
ています。その時間に、前の日
の出来事や、保育園で楽し
かったことなどの話をしてい
ます。アニメの話も多いので
すが、話についていけな
く。仕事の合間にアニメの勉
強をしています。（笑）

仕事と子育てと忙しい中で、
自分の時間がありますか？

僕にとつての自分の時間は、
子どもと一緒に過ごす時間
です。「自分の時間がない」と
か「自由な時間がほしい」と言
う人もいますけれど、僕は少
しでも多く、子どもと一緒に
過ごす時間がほしいですね。
いつも夜中 2 時過ぎに家に
帰るので、自分の睡眠時間を
確保するのも大変です。仕事
の合間に、いつでもどこでも
眠ることができるようになりました。

家族みんなで過ごす時間は
ありますか？



▲子どもとのひと時が幸せです。

休みの日くらいですね。自
営業で、土・日曜日、祝日も
営業していて帰宅時間も遅い
ので、家族そろつての食事は
週に 1 度あるかないかです。
でもその時間を大切に過
ごすようにしています。
たまに外出するのですが、
遊び場所を探すことも時間
がかかるのです。考えていると
休みが終わってしまうので、
友人に遊びに行く場所を教
えてもらっています。
友人にもイクメンといわれ
るパパが多いので、いろい
ろな情報交換ができています。

友人の話もありましたが、周
囲のサポートはありますか？

友人夫婦とは、遊びに行く
場所だけでなく、子育てに関
する話もするので、僕たちの
子育てのヒントになるような
内容もあり、良い情報交換が
できていると思います。
また、親や姉夫婦が近くに
住んでいるので、あらゆる面
で助けてもらっています。

義理のお兄さんは僕からす
ると「超イクメン」で、お手
本にさせてもらっています。
子育てに積極的なパパが身
近に、本当に勉強になり
ますね。

子育ても仕事も家族みんな
が手伝ってくれるので、とて
もありがたいです。それを考
え、わが家は周囲のサ
ポートがあるので、恵まれて
いるかもしれません。

僕の父親も長男とよく遊ん
でくれています。僕自身は、
小さいころ父親が遊んでくれ
た記憶がないんですけれどね。
（笑）

次のページに続く

家族はどのような存在ですか？

家族は本当に大きい存在です。僕は、ずっと店にいて家にいないので、子育てに関しては、妻の手伝いをしているくらいですね。

僕のできることは妻に比べると少ないので、気が付いたことをやろうと思っています。妻も働きながら家事や子育てをしているので、とても大変だと感じています。ですから、僕が3人目の子どもにならないように気を付けています。

店にいても子どものことが気になるので、妻とは携帯電話のメールで連絡をよく取り合っていますね。子どもの様



▲子どもの様子を聞くとホッとします。

子を聞くと安心するんです。気持ちがりセットするということか、ホツとするんですよ。そうすると仕事もがんばれます。

2人目が生まれるときの、長男の反応はどうでしたか？

妻のお腹を触っていましたね。今は妹にちよっかいを出しながら、面倒を見えています。妹もニコニコ笑っていますよ。

子育てで大変だったことはありますか？

長男はオムツが取れるのが少し遅くて、どうすればオムツが取れるのかを夫婦で真剣に悩みました。

まず、便座に座ることを怖がっていたので、座らせることも苦労したんです。さらに座ってもオムツを脱ぐことが嫌だったみたいで、オムツを脱がなかったんです。

そこで考えて、オムツの下の部分の切っしめたんです。オムツを腰に巻いているという状態ですね。オムツをしているという安心感からか、



▲トイレ成功は泣いて喜びましたよ。

その状態ならうちができたので、もうオムツがあってもなくても同じだと言いついて聞かせて、オムツを脱いでできるよになりました。

そのときは本当に嬉しくて、涙が出ました。大変でしたけど、そのように子どもの成長がわかることが子育ての喜びでもありますね。

日々の生活の中で、心がけていることはありますか？

気持ちにゆとりを持つことが大切だと思います。いつも気を張り詰めていると、楽しめるものも楽しめなくなると

思うんですよ。子どもに対して、妻に対しても、仕事に対しても。

ゆとりがあると休みの日に子どもと楽しく遊べて、そうすると次の日からの仕事もがんばれます。仕事をがんばっている、その合間の子どもとの触れ合いがとても楽しく、そのことで、また仕事もがんばれる。良い循環になっていると思います。

子育て施策で市に期待したいことはありますか？

市内の公共施設には、オムツを替えられるスペース（オムツ台）や授乳スペースがあり、現在でも充実していると思います。

周りの友人も共働き家庭が多く、今後は、保育園の重要性が増してくると思います。待機児童の問題もある中で、「子どもを増やせ」ということは難しいと思います。保育園を充実させて、待機児童を減らし、安心して、仕事も子育てもできる環境を準備することが必要だと思います。



▲家庭生活と仕事は相互に良い影響を与えてくれています。



次回、広報はむら2月15日号では、市内で見つけた！イクメン②として、羽村市商工会職員の山口 純さんを紹介します。
お楽しみに！