

私の育休報告

当会では、2歳未満の子を養育する会員に対し、子の誕生日から満2歳に達する日の属する月の末日までに申請することにより、性別を問わず、12か月分（多胎出産の場合は18か月分）の会費免除を行っています。会費免除を受けた会員は、報告書を提出することが義務付けられています。

本コーナーでは、当該免除制度を利用した会員の報告書をご紹介します。各会員が実りある育休期間を過ごし、スムーズに業務復帰するための参考としていただければと思います。

「21時就寝4時起床、完全朝型人間化」

三浦 祐介（62期） ●Yusuke Miura

弁護士業務と育児を両立するにあたって一番のハードルは十分な睡眠時間の確保であった。子どもは夜中2～3時間おきに覚醒するため、帰りが深夜になるとそのまま妻と一緒に朝まで子どもの世話をすることになりほとんど眠れない、ということが少なからずあった。

そこで、思い切って生活のリズムを完全に子どもに合わせることにした。具体的には、夜の予定がない日は18時には仕事を切り上げて家に帰って子どもと一緒に風呂に入ることにした。就寝時間についても、夕食をとったら21時頃には子どもと一緒に寝るようにした。その代わりに、朝は4時頃までには起床し、子どもが起きるまでの時間を起案などの業務に充てることにした。

このように朝型の生活にリズムを変えてから、まとまった睡眠時間を確保できるようになっただけでなく、睡眠の質もよくなり日中の業務への集中力が増した。しかし、忙しくなってくると余裕がなくなり、徐々にこのリズムを維持できなくなっていった。気が付けば週末に家に仕事を持って帰らないようにするのに精一杯の状況である。結局、仕事の効率そのものを上げていかないと本当の意味での育児との両立は困難だと感じた。

今後は時間の使い方にもっとメリハリをつけるなどして少しでも子どもと一緒に過ごせ

る時間を増やし、弁護士業務と育児の両立に努めていきたい。

■

「父親諸君、大事な」

男性会員（60期）

私は二児の父親である。長男は5歳、長女は2歳である。妻が長女の生後10か月で職場復帰を果たした共働き家庭である。育児はできる限りしているつもりではある。

朝、こども園に連れて行くまでは私の担当で、子どもを起こすところから始まる。長女は2歳児だからか4秒で起きる。大変なのは長男である。叩き起こし始めて食卓につけるまで1時間はざらにかかる。とはいえ、着替えも、歯磨きも自分でできるので、食卓につければ、あとはオートマチックである。食卓以降の暴君は長女である。手づかみでご飯を食べ、コップをひっくり返すので、食卓に平和はない。着替えも、イケていないと抵抗運動がまま起こる。色々あるが、大事にならない限りお茶でも飲んで心を落ち着けて、朝の育児を終える。

夜、妻が長女にかかりきりになりがちなので、長男を寝かしつけるのが私の担当である。これは仕事を頑張っていれば、自然と長男より先に眠れるので、大した問題はない。私が眠れば、長男はオートマチックに眠る。

これから育児をする方々も、こんな感じで育児をすることになるので、温かい飲み物でも用意して、挑戦を楽しんで欲しい。

■