

子どもの早起きをすすめる会 2012年シンポジウム

朝型パパは仕事ができるし 子育ても上手

あづまこうじ

株式会社ソラーレ代表、NPO法人ファザーリング・ジャパン理事

ぼくがお話しする内容

- ▶ 自己紹介
- ▶ ぼくが早起きを始めた理由
- ▶ 育児パパは朝活が得意
- ▶ 子育ては、親にとっても良い習慣を
身につける絶好のチャンス

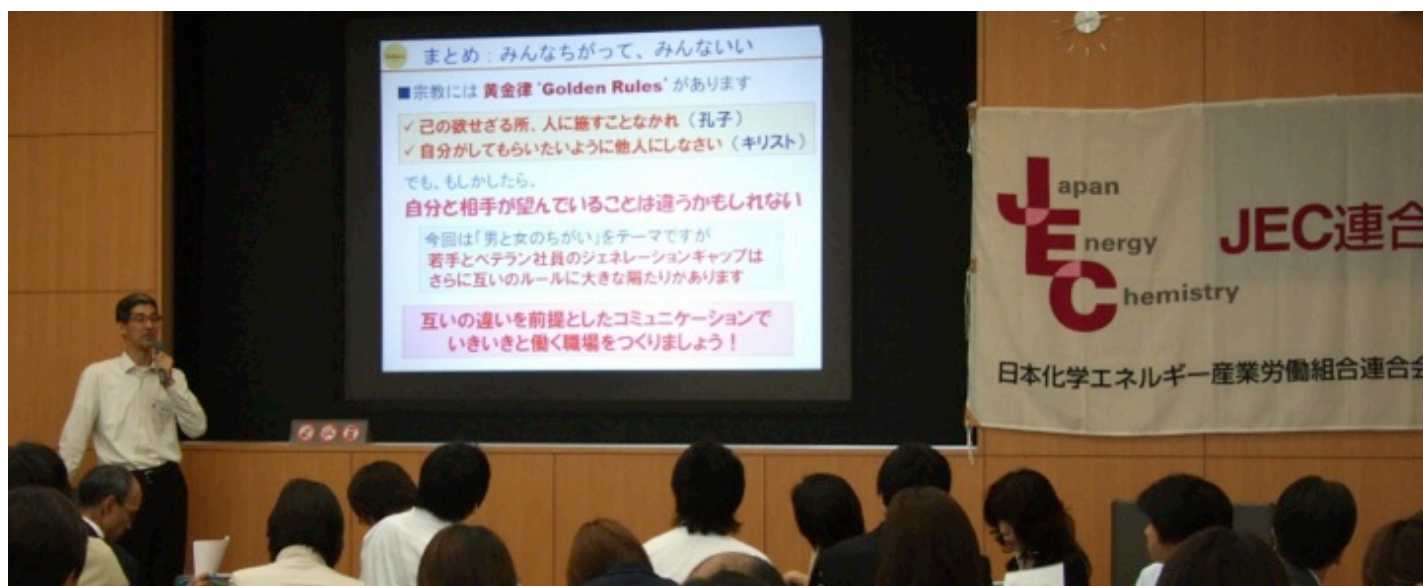
自己紹介

- ▶ あづまこうじ
- ▶ 1971年2月生（41才）
- ▶ 妻、娘（4才・1才）
- ▶ 名古屋出身、逗子在住
- ▶ 子育てをきっかけに朝4時起き生活



職業：研修講師

(株)ソラーレ代表、企業や自治体で研修
ワークライフバランス、メンタルヘルス、
男女共同参画など年100-150回登壇



本業は「パパ」

- ▶ もとは育児に消極的
- ▶ 月500時間労働していたワーカホリック
- ▶ 36才、長女誕生で
生き方を変える決心
- ▶ 当時の勤務先は・・・



ファザーリング・ジャパン

- 2006年にNPO法人設立

会員約300名（パパ95%）、法人会員20社

- 代表理事：吉田大樹
 ファウンダー：安藤哲也

- 各地に支部あり

・ ・ FJちば支部も

- 日本中に「パパ友」



イクメン＝育児パパの取材を 沢山受けました

毎週 月～木曜 放送 総合 午後7時30分～午後7時56分 (再放送はありません)

ホーム 放送予定 これまでの放送 ウェブ特集 動画

これまでの放送

No.2944 2010年10月5日 (火) 放送

「イクメン」で行こう！
～男の育児が社会を変える～

ジャンル 政治 社会問題 生活・食糧

今、「イクメン」が注目されている。イクメンとは、育児を積極的に楽しむ男性。各地で、NPOや自治体が、イクメンスクールなどを主宰。国も、少子化対策の切り札として、今年6月「イクメン・プロジェクト」を立ち上げた。また、同じ6月から、育児休業法の改正で、妻が専業主婦でも男性が育児休業を取得できるようになるなど、イクメンをサポートする体制も整ってきた。今、特に20代の若い男性の間では、イクメンになる為に、正社員を辞めるなど働き方を変える人が出始めている。給料が減り、金銭的な豊かさはそれほど享受できなくても、子どもと妻の笑顔が何より大事なのだとはっきり志向する人々だ。企業の中には、イ



放送の一部をご覧いただけます。

EDITION: INTERNATIONAL | U.S. | MEXICO | ARABIC

Sign up | Log in

Set edition preference

CNN

Home Video World U.S. Africa Asia Europe Latin America Middle East Business World Sport Entertainment Tech Travel iReport

Part of complete coverage on iList

Turning salarymen into day-care dads

By Kyung Lah, CNN
November 17, 2010 -- Updated 0659 GMT (1459 HKT)

Click to play



Japanese fathers learn new skills

Recommend 阿部 真人, Tomoyuki Ejiri and 421 others recommend this.

CNN International

Find us on Facebook

www.facebook.com/cnninternational

GO BEYOND BORDERS

Most Popular >>

Today's five most popular stories

Photos of naked Prince Harry surface in Las Vegas

These Democrats: kids who sold them out

**なぜ、「イクメン」が
ニュースになるの？**

答

珍しいから

母親が育児しても話題になりません

- • 「早起き」はニュースにならないだろうと思ったり

高校の教科書に採用されました

今日と明日をつなぐ人々・仕事

父親であることを楽しむ生き方を伝える -NPO法人「ファザーリング・ジャパン」-

パパ講座やパパ・スクール(父親学級)を通して、仕事や育児などに対する父親の意識を変え、父親の育児のニーズにこたえと共に、父親を輝かせることで、子どもを笑顔に、家族を明るく、社会を元気にすることをミッションとしている。



パパ・スクールの受講風景。受講者からは「妻に対して以前にも増してやさしい気持ちで接するようになった」「子育てが楽しくなった」などの声が寄せられている。

親になり、子どもの成長を見届ける

-10 か月間の育休をとって-

本題： どうしてぼくが朝型になったのか？

子どもの寝かしつけ

2勝8敗で寝落ち

ならば、一緒に眠ってしまえ

子育て前

7:30	起床
8:00	通勤
9:00	出社
19:00 ～ 23:00	・ 深夜残業 ・ 飲み会 ・ 勉強会
24:00	帰宅
25:00	就寝

子育て後

4:00	起床
7:00	朝ごはん
9:00	出社
18:00	帰宅
19:00 ～	夕食 おふろ あそぶ
21:00	就寝

娘の誕生で生き方が変わりました

職場で「18時に帰ります！」宣言

→娘のおふろが高プライオリティのタスク



オムツを変えながら、オツムをバージョンUP

朝型になってから生産性が三倍！

✓早朝仕事は集中できる

➡ノイズなし（電話・雑音・人）

➡デッドエンド仕事術

～妻・娘が起きる7時までに仕上げないと！

朝4～7時の三時間がゴールデンタイムに

➡当日〆切作業で火事場パワー発揮！！

～以前は三日かかっていた仕事在三時間で完成

朝が弱いのではない
今やっっていることが
好きではないのだ

中谷彰宏 『朝に生まれかわる50の方法』 より

現在は朝 3 時起き

3:00～	起床、早朝仕事
6:00～	娘起床、朝ごはん
8:00	保育園送り
8:30 ～16:30	仕事 主に外出
17:00	保育園お迎え
17:30～	夕食 娘とあそぶ
20:00	就寝

お世話になってます



日本のお父さんの帰宅時刻の遅さは異常

幼児のいる父親で、午後11時以降に帰宅している割合

日本 25% 韓国 10% 台北 5% 北京 上海 2%

(ベネッセ次世代育成研究所 国際比較調査)

- **脳が働いていない深夜の時間帯にいくら残業仕事しても
アイデアは浮かばないし、能率がわるい
→終電まで働く自分に酔っているだけ**
- **お父さんのいない家族の食卓は荒れている
家族団らんがないことのリスクは高い
→夜の外出は平日週二回までと決めた**



朝型パパは子育てが上手

- ・ファザーリングジャパンの
学生団体の学生が卒論研究で
19名のパパにインタビュー

- ・その結果、
11名のパパが子育てで
「朝型シフトした」と回答

- ・朝の絵本、お弁当づくり、
育児ブログ、野球の練習ほか

F a t h e r i n g C l a s s 1 4 t h

～イクメンに聞く、仕事も家庭も楽しむ秘訣～



関谷剛氏 荒木正太氏 養田雅氏 鹿子木亨紀氏 徳倉康之氏

働きたくないけど家庭は持ちたい。
特にやりたい仕事はない。
生活の安定のため、やりたいことは我慢する。
…こんな風に考えている方、おすすめです。

学生向けの、仕事で成功している大人の話を聞くイベントはたくさんあります。

でも、人生は仕事だけでいいか？

家族や、自分だけの時間も、重要ですよ。それらを全て楽しんでいる方々のお話を、聞いてみたいくはないですか？

特に、社会問題がこれだけ取り沙汰されている中、仕事のみならず家庭も趣味も充実されている方々のお話を聞く機会なんて、

このイベントしかありません。

また、第二部では学生とゲストの座談会も用意しておりますので、仕事や就活、恋愛や結婚、仕事と家庭の両立など、人生の先輩に聞いておきたいことを、なんでも話せます！ぜひ、お気軽にお越しください！

～イベント概要～

【日時】 7/15(日) 18:30～(18:10開場)

【開催場所】 国立オリンピック記念青少年総合センター

* [小田急線] 参宮橋駅より徒歩5分

【当日スケジュール】

18:10 開場

18:30 代表挨拶

18:40 第一部 イクメンが語る仕事も家庭も楽しむ秘訣

19:40 第二部 パネリストと学生の座談会

20:40 終了

【パネリスト】(50 音順)

・荒木 正太氏 (NTT 株式会社)

・鹿子木 亨紀氏 (外資系金融機関勤務)

・関谷 剛氏 (旅行コンサルタント会社)

・徳倉 康之氏 (NPO 法人ファザーリング・ジャパン)

・養田 雅氏 (サントリー株式会社)

【参加費】 無料

【服装】 気軽な格好でお越しください。

【定員】 30 名 (先着順)

※大学生・高校生・若手社会人の方なら、男女問わず OK

【懇親会】 21:20 頃から居酒屋にて懇親会を予定しています。

【参加お申し込み】

件名: 「7/15 イベント申込」

本文: ①氏名・ふりがな ②学校・会社名 ③学年 ④懇親会参加の可否
を明記の上、fjstudents@gmail.com

までメールにてお申し込みをお願いします！

(お問い合わせも、こちらのアドレスにお送りください。)

Fathering
Japan
Student's
想像×創造

団体 URL : <http://www.fjstudents.com>

Copyright ©2009-2012 Fathering Japan Student's All rights reserved.

パパ・スイッチ！

- 女性は、妊娠～胎動～出産～授乳の過程で母親になるプログラムあり
- 男性は体感として親になる実感が乏しい
 - 身体を動かし、心で感じて、スイッチを入れる
 - ✓ おふろばで我が子の手があまりに小さく
 - ✓ 自分の顔や性格にだんだん似てきた
 - ✓ 立ち会い出産で7割のパパスイッチ点灯！

パパにとっても大チャンス

- ・女性が出産育児で人生が否応なく変わる**
- ・一方、父親になって仕事にさらに気合いが入り、会社人間になって家に帰らなくなるケースも多い**
- ・孤立化する子育て、産後うつ、育児放棄、幼児虐待**
- ・産後クライシス、早期離婚の増加**

**男性にとっても、子育ては自分の働き方と
生き方を変える大チャンス！**

ぼくがパパになって変わったこと



- ✓ 海辺の暮らし・・・家に帰るのが楽しくなった
- ✓ 子育ては期間限定・・・一日一分一秒を大切に
- ✓ テレビを止めた・・・ネガティブを寄せない
- ✓ 口ぐせを明るく楽しく・・・うたし大

子育てでパパもよい習慣を ～早起き・早寝・家族の食卓～

心が変われば、態度が変わる

態度が変われば、行動が変わる

行動が変われば、習慣が変わる

習慣が変われば、人格が変わる

人格が変われば、運命が変わる

運命が変われば、人生が変わる

**いい父親ではなく、
笑っているパパになろう！**

**「仕事は楽しいよ！」と子どもに語ろう
「大人になるっていいぞ！」と胸をはろう
「いってきまーす！」と元気に出発しよう**

**親が輝いて生きる姿をみて
子どもは未来に希望を抱く**

日本の子どもたちはワースト 1 位

(ユニセフ調査、OECD27カ国中)

希望のなさ、向上心のなさ

- ・ **子どもの孤独感 29.8%** (平均7.4%)

I feel lonely

- ・ **自己肯定感の低さ 18.1%** (平均9.8%)

I feel awkward and out of place

父親が次世代の育成 (躰・教育) をさぼったツケ

パパは太陽になるう！

**周りを暗いと嘆くのではなく、
自分が太陽になって輝けばいい**