



シェフ(主夫)の

# ワーク・ライフ・ バランス

## ～我が家の選択～

2022年度から施行された産後パパ育休など、男性の家事・育児参画のための法整備が進められている。その一方で、長時間労働問題はなかなか改善されず、男性の育休取得率は思うように伸びない。しかし、若い世代は、仕事よりも家庭を優先したい男性が多いという調査結果(※1)もある。今回、固定した仕事から離れ“シェフ(主夫)”になった木下聡さんに、家庭での役割やワーク・ライフ・バランスについて聞いた。

※1 令和5年版男女共同参画白書(内閣府男女共同参画局発行)



木下聡(きのしたさとし)さん

国内の一般企業で5年勤めた後、青年海外協力隊で環境教育隊員としてモンゴルに2年滞在、帰国後NGO難民を助ける会(AAR Japan)に5年勤める。2018年に退職し、主夫兼フリーランスのフアンドレイザー(※2)に転身。2021年、あさはた緑地管理事務所所長。ほか、一般社団法人ローカルSDGsネットワーク代表理事

(※2) 民間非営利団体の資金調達を専門に行う職業

### シェフ(主夫)になるまで

家族は妻と小学生の娘がひとり。もともと、理想の家庭像はなかったのですが、これまでの海外での仕事の経験を通して、女性だけが家事や育児をする日本の感覚は異質だと感じていました。

2016年に、青年海外協力隊仲間と同じ赴任地で活動していた妻と結婚しました。当時私の勤務先があった東京と、妻の職場があった

静岡との間にある三島市で暮らし始めました。同年、娘の誕生を機に、私は時間管理のしやすい部署に異動し、職場で男性初の育休を取得、周囲も応援してくれました。しかし、出生後、娘に持病があることがわかり、静岡市内の病院に入院。完全看護での3か月半の入院生活の途中から、退院後、自宅での生活に慣れるまで更に5か月の育休をとりました。

退院後も、娘は経管栄養と酸素投与をしている状態でした。妻の育休は2年。妻が職場復帰すると、それぞれ三島市から静岡市と東京に通うことになるため、娘に何かあった場合、二人ともすぐに駆け付けることはできません。話し合った結果、東京までの通勤時間や通勤代、私自身も家庭に軸足を置きたいことなどを考慮し、私が仕事をやめて“主夫”となり、家族そろって病院のある静岡市に引っ越しました。

その後、娘は手術を受け、日常的な医療的ケアはなくなり、保育園に通い始めました。その頃から主夫の傍ら、前職から携わっていたフアンドレイザーやSDGs関連の仕事をフリーランスで受けていましたが、現

在は主に公園の管理運営の仕事をして  
います。

## 役割を交代できないのは 不平等!?

子どもの就学前は時短勤務でしたが、現在はフルタイムで働いています。妻より帰宅時間が早いため、娘の送迎と炊事は主に私が担当しています。そのことに関して、家事や育児をする男性である私は褒められるのに、女性である妻は夫に任せて楽をしているように見られることもあります。それぞれの家庭の分担の仕方次第だと思のですが、性別による役割分担についての先入観があるようです。

私は他にも求められる仕事があれば関わっていききたいですし、その時々で興味関心も変わるので、生涯どこか一か所に勤めるという感覚はありません。職場と家庭の往復だけでは、自分の知らない社会や、自分と違う生き方に触れる機会がなくなります。価値観が固定化されてしまうと、世の中の見え方は変わりませんから。

そんな私の人生観を妻は理解して

くれています。お互いのやりたいことを実現しながら自分たちのキャリアを考えていこうと。とはいえ、定職を離れて主夫になった頃は、周りの人に「働き盛りなのにね」「固定収入があつたほうが良いんじゃない?」「いつまで主夫をしているんですか」とも言われました。

また、現在、私の収入だけでは今の生活水準は維持できないため、妻には大黒柱的な負担感や将来への不安を抱かせてしまっている面もあります。正直なところ、その点は忸怩たる思いもないわけではありません。我が家は公務員として妻が働いている前提で生活をしているので、妻が仕事を替えるという選択がしにくいことは不平等かなと思っています。

## 働くことへの向き合い方

家事育児を通して得た様々な価値観は、仕事にも生きてくる事は多いと思います。一方で、男性の家事育児参画のための法整備が進められている中で、会社からの評価を得るためや、キャリアアップのために育児を取るのとは違うと思っています。結果

的に、仕事のために家事育児をするということになりやすから。

前の職場は上司を含めて女性の職員が多く、産休・育児の取得も頻繁にありました。そのため、担当の入れ替わりも激しかったのですが、各自のやりたいことやプライベートを優先する考えをお互いに受け入れて、業務の引継ぎもしっかりできていました。

今の職場でも、私を含め、互いに休みやすい環境づくりを心がけています。また、女性の職員が多く、同性にしか言えない悩みもあると思うので、若い女性職員には同性の職員がメンターになるような体制づくりをしています。

働く人の希望する生き方(wellbeing)を実現するためには、その人のライフスタイルに合わせて働き続けられる環境を提供することが、これからです企業に求められるでしょう。

## 取材を終えて

「男性は仕事・女性は家事育児」といった先入観にとらわれず家族が生きやすく、自分らしく生きるための環境を模索し、主夫を続けている木下さん。男性の家事育児参画が推進され、若い世代の意識も変わってきている日本では、家族のかたちは今後さらに変化していくと思う。家族の役割や働き方への思い込みを捨てられれば、自分だけでなく、家族みんなが豊かに暮らせる可能性が広がるかもしれない。



娘と一緒にあさはた緑地を散策

# 創業者支援から考える

「こころするべき」から

## 「これもあり」へ

テレワークの普及で働き方は変化し、地方に住んでいても「自分らしく働きたい」を実現できるようになってきました。その中には「創業」という選択肢もあるのではないのでしょうか。しかし、都市部と比べ、地方では昔ながらの価値観が根強く残る地域もあり、新しいことにチャレンジするのが難しい場合もあります。環境や立場など関係なく、誰もがチャレンジしやすい地域を目指すためには、どんなことが必要なのでしょう。県内における人口増加率がトップラスの袋井市で、創業者支援事業に携わっている鈴木祥文さんに聞きました。

### 人の豊かさ Uターンのきっかけ

私は袋井市(旧浅羽町)の出身で、5年前に東京からUターンして創業しました。子どもの頃は周囲から「こころするべき」とか「みんなこうだから、あんたもこう」って言われる田舎特有の閉鎖的で保守的な空気がすごく嫌でした。高校卒業後は上京して、音楽活動、ゲームの企画制作、メディア

アやAIプランナーの仕事をしてきました。東京では面白い経験がたくさんできましたし、いろんな業種の人と仲良くなって、新しい価値観や多様に触れました。世界を飛び回ってグローバルの最先端にも触れたことで、世の中をどんどん便利にした人の暮らしは豊かになる、と当時は思っていました。

地元に戻ったきっかけは、6年前に仕事でアフリカのルワンダに行った

時の経験です。ルワンダって、テレビの普及率が一般家庭は3割ぐらいで、娯楽があまりないんです。でも、夕食後に街灯もない真っ暗な道を歩いていると、あちこちから笑い声が聞こえてきて。「なんだ?」と思ってよく見ると、至るところに人々が集まってただただ雑談している。その人たちの楽しそうな姿を見てたら、豊かさや幸せって人それぞれだということに気づきました。その時、ふと頭に

鈴木祥文(すずきよしふみ)さん

株式会社プロトペラ 代表取締役  
クリエイティブディレクター

1977年生まれ。袋井市出身。袋井高校卒業後に上京。ドラマーとして音楽活動、ゲームプランナー、メディアプランナー、人型AIプランナーなど様々な分野で世界中を飛び回り活躍。2019年に袋井市へUターンし、コトをデザインするブランディング会社「株式会社プロトペラ」を設立。袋井市 創業者支援コーディネーターも務める。ノマドワーカー(※1)。

株式会社プロトペラ ホームページ  
<https://protopeller.co.jp/>  
袋井市創業者支援事業 ホームページ  
<https://fukuroi-sougyo-support.com/#section-152>

※1 場所や時間などにとらわれない働き方の人(ノマド「nomad」は遊牧民を表す言葉)



### 袋井市の創業者支援 事業について

「足るを知る」って言葉が降ってきて、「ローカルの魅力を高める仕事をしたい」と思うようになりました。かねてから「会社をつくりたい」という思いもあったので、地元である袋井市にUターンして「株式会社プロトペラ」を設立しました。商品開発や販売といった事業相談や、企業のビジョン設定、どう発展させていくか等のブランディング、創業支援をしています。

袋井市の創業者支援事業では、地元で既に事業者になっている人たちがサポーターとなり、セミナーの講師や個別相談を担当する仕組みにこだわっています。事業って一人ではなかなかやることはまず無いし、自分の思い通りに物事が進むことも正直多くはありません。やりたいことを形にするのも、困った時のセーフティーネットも、やはり人とのつながりが重要です。なので、専門的なノウハウを提供するだけではなく、複数回のセミナーやワークショップを通じて、参加者同士が自然と仲良く



創業者支援事業 セミナーの様子

なったり、地元の事業者同士のつながりが増えることを目指しています。セミナー参加者の7割は女性で、20代後半から30代が多いです。そのほとんどは結婚を機に袋井市に来た人。子育て中の人もいて、「事業を始める」と子育てを蔑ろにしていると思われるんじゃないか」と心配する人

もいます。そのような人には、子どもを持つ同世代の女性事業者の実例を伝えていきます。講師の女性事業者には「女性の働き方」というテーマで、家庭と事業の両立方法などを赤裸々に語ってもらいました。参加者からは「励みになりました」という声を多くいただきました。

一方で、男性は40代、50代が多いですね。安定志向が強い地域ですが、子育てが落ち着いてきたり、コロナ禍を経て、人生の後半は本当にやりたいことをやろうという人が増えている印象です。

### チャレンジしやすい 空気をつくるには

静岡県西部地区は浜松市や磐田市などを筆頭に、製造業が盛んな地域で、特に男性は正社員で定年

まで勤め上げる傾向があります。安定した生活ができる反面、家庭や子育ては女性が担うという考えが根強いように感じます。でも、それだと女性が働くことに対する後ろめたさや「チャレンジしにくい空気感」が、出てしまうのではないのでしょうか。

世の中の不必要な批判って「こう

するべき」から起こると思います。例えば、結婚して子どもができたらず育てを優先するべき、とか。そう思う人たちは「世の中には選択肢がたくさんある」ってことを知らない場合が実は多いんじゃないのかな。だから、実際に上手く機能しているロールモデルをたくさん見せて「これもアリなんだね」と知ってもらおう。選択肢が増えれば不必要な批判もなくなるし、「こういうやり方もあるんだ」って新しいことにチャレンジする人も増えるのではないのでしょうか。

女性の創業者が増えたら、女性が働きやすいように子育てサポートも今よりもっと充実していくはずなんです。静岡県は交通の便も良く、気候もいい。働きやすくて子育てもしやすい環境になれば、移住して来る人もさらに増えるはずですよ。

日本の職場や学校での評価の仕方って「減点法」がメインになっていきます。「できて当たり前」が前提で、例えば家庭なら「掃除できていない」「料理できていない」などの「できていない」を批判して減点していく。誰かが決めた価値観やルールにそぐわなかったら批判されるような環境だと、事なかれ主義で萎縮しちゃいますよね。そうではなく、加点式でできたことをプラスに評価して、してもらえたことには「ありがとう」と感謝を伝えることも大事です。こうするべきではなく、これもアリ。

それがチャレンジしやすさや、意見の出しやすさにつながって、それぞれの人に適した活躍の場が広がると考えています。減点を恐れて「何もしない方がむしろ居心地いい」みたいな環境はなくしたいですね。

### あとがき

チャレンジしやすい環境をつくるためには、誰もが自分らしく個性を生かして、考え方をポジティブにすることが重要だと思いました。しかし、「考え方」「感じ方」「行動」は人によって違います。目の前で起こっていることだけで決めつけるのではなく、一人ひとりが物事の本質を知ろうとする姿勢と、「これもアリ」な柔軟な視点を持つことが大切になってくるのではないのでしょうか。

# パソコンスキルと再就職

～取り残された世代の女性たちへ～

求人情報誌で「パソコン操作できる方」という条件をよく見かけます。パソコンスキルの習得は今の時代は必須であり、選べる職業の幅や賃金にも影響が出てきます。そのような状況下で、就職活動に二の足を踏む世代の女性たちがいることも事実です。この問題の背景にはどんなことが隠されているのでしょうか。そして、パソコンスキルを身につけることでどんなことができるのでしょうか。富士・富士宮の両市民講座で長年講師を務めている「**ファイネット協同組合**」理事長の林康恵さんと副理事の鈴木美保さんに聞きました。

## パソコンの普及と取り残された女性たち

林…1995年頃のコンピュータはまだ、企業で導入されていたオフコン（オフィスコンピュータ）も多く、特定の企業の事務処理に特化したものでした。それが一般の人が誰でも使えるパソコン（パーソナルコンピュータ）へと変化したきっかけは、マイクロソフト社の基本ソフト（OS）「ウィンドウズ95」の発売だと思えます。これを機に一部の企業がオフコンからパソコンへの切り替えを始め、2001年には政府が推進した「IT革命（※1）」で全国の市町村にパソコンが支給され、行政主催のパソコン講座が開催されました。パソコンの普及に伴い、各市町村や企業でパソコン講座が頻繁に行われ、民間のパソコン教室も急増しました。当時は企業に勤める人の大半がパソコン初心者で、電源の入れ方から、メール、インターネットの閲覧、ウィンドウズの使い方など、基本から始まりました。最初はみんなが同じスタートラインからの出発でした。2010年頃には企業人のパソコンスキルは習熟期を迎え、企業では

ホームページやECサイト（※2）など応用レベルにまで広がりました。しかしその後はパソコン講座が急激に減少。この時期に結婚、出産や子育て、介護などで社会や企業から遠ざかっていた女性たちの多くが、パソコンを学ぶ機会を逃し、取り残されたと感じています。

## 就職や転職で求められるパソコンスキル

鈴木…50代・60代の女性が再就職のために私たちの講座に来ています。子育てが終わって時間の余裕ができた人たちがパソコンの基本操作や、マイクロソフト社製の文章作成ソフト（ワード）、表計算ソフト（エクセル）を学んでいます。彼女たちは前述の「取り残された世代」に該当するのだと思います。

林…企業、特に事務職では、ある程度のパソコンの基本操作スキルが必須です。ワード・エクセルはできて当たり前。さらに会計ソフトの知識やチラシの作成、SNSの運用など得意分野をアピールすることが大切です。

私たちが講師をしている市民向け

のパソコン講座は手軽に参加でき、基礎を学べます。すぐに就職したい方は求職者支援訓練（※3）などを活用して1、2か月集中的に学ぶ講座を受講するのもお勧めです。

## 誰でも最初はゼロからのスタート

林…私は文系でしたがIT関係の会社に入社し、そこでプログラミングを習い、結婚を機に退職しました。でも、企業の枠から出たら自分には何もなく不安になりました。そこで、退職金でパソコンを購入。コンピュータの勉強を続け、パソコン講師の資格を取りました。

最初は出張講座をしていましたが、出産を機に外出もできなくなり、新しい技術の進歩に対応できない自分に悶々とする日々が続きました。

そんな中、ホームページの制作は家にながらできることがわかり、寝る間も惜しんで勉強し、仕事の受注を始めました。家事、育児などをしながら仕事をするというかたは、家においても仕事ができることは本当にありがたかったです。

鈴木…私は父の介護のために離職し

ました。介護しながら就職先を見つけてようと、まずはパソコンスキルを身につけるために教室へ通いました。

OS(※4)講座を受けた時、最初は専門用語が多く本当に何を言っているのかわかりませんでした。教室で出会った友達と励まし合いながら資格取得の勉強を続けました。

その後、無事資格を取り、ダメもとで応募したパソコン教室のインストラクター職に採用されました。パソコン教室から人脈が広がり、ファイナネット協同組合に参加し、パソコン講師の依頼がくるようになりました。今は母の介護をしながらこの仕事を続けています。

林..誰でも最初は初心者です。一歩を踏み出すことで、次の一步の可能性が広がります。私たちもすべて独学でした。勉強に終わりはなく、数十年間ずっと勉強の毎日です。資格試験は、何回落ちても最後に取得すれば「資格取得」という結果になります。いろいろな理由で途中休んでも、興味のある方は、諦めずにチャレンジし続けていただきたいと思います。

## パソコンスキル習得が世界を広げてくれる

林..インターネット上で無料で見られる講習動画も充実していますので、自分で勉強することもできます。

家にいながらITを利用した収益化への一歩を踏み出すというののも良いですね。今は手軽にネットショップを立ち上げることができます。また、SNS(インスタグラム等)の配信がきっかけで、次の何かが生まれる可能性もあります。例えば、手芸が趣味なら自分の作品を、料理が上手な人なら料理の写真をアップすることでファンがつき、販売やオンライン教室の開催につながる可能性もあります。実店舗を持たなくてもSNSを使って予約を受け、通信販売のスタイルをとる方法なども考えられます。

個人の情報発信は当たり前の時代。パソコンやITスキルをあげて自分の得意を表現することで種をまき、次のステップに繋げていけるのではないのでしょうか。

「便利さを取り入れたい」「苦手を克服したい」と講座を受講するシニアの方もたくさんいます。

鈴木..講座に参加し、同じ方向を向いている友達ができるのもよい刺激になります。一緒に頑張ることもできますし、人間関係が広がり、新しい流れに乗ることも期待できますよ。学びは何歳からでもできます!

※1 IT(情報技術)を活用を促進するための「高度情報通信ネットワーク社会形成基本法(IT基本法)」が2000年11月に成立した。

※2 「イーコマース(電子商取引)」を行うサイトのこと。「ネットショップ」「オンラインショップ」とも呼ぶ。

※3 月10万円の生活支援の給付金(職業訓練受講給付金)を受給しながら、無料の職業訓練を受けられる制度。詳しくは厚生労働省のホームページまたは、お近くのハローワークにお問い合わせください。

※4 Operating Systemの略。コンピュータシステムを動作させるための基盤となるプログラムの総称。



### ファインネット協同組合



2000年初頭、パソコン講座に個人で講師として参加していた女性4名が、静岡県中小企業団体中央会の支援を受け組合として2002年4月に発足。パソコン研修の企画・運営やWebサイト制作、会計・販売ソフト導入支援、コンサルタント業務などの事業を行う県内初の女性起業家協同組合。2007年(平成19年度)「静岡県男女共同参画社会づくり活動に関する知事褒賞」受賞。ホームページ <https://fainnet.com>

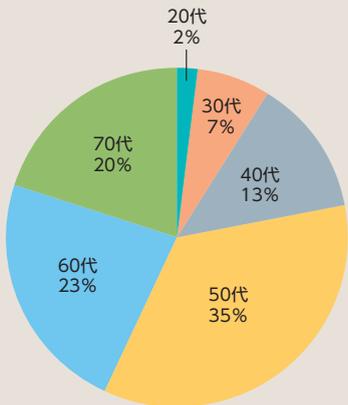


講座風景

# 富士宮市男女共同参画センター主催「女性のパソコン講座」 参加者のアンケートより

富士宮市男女共同参画センターでは20年ほど前から、「地域活動における男女参画の推進・女性の再就職や起業への支援」という観点で、市民向けのパソコン講座（講師：ファインネット協同組合等）を開催しています。多くの市町で住民向けのパソコン講座が開催されていますので、興味のある方はお住まいの地域で探してみてください。

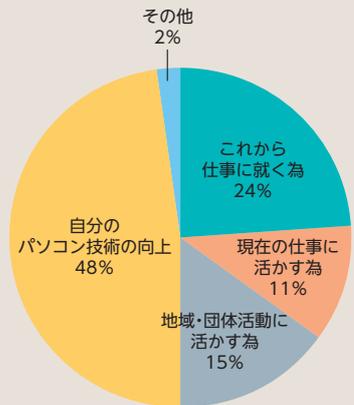
参加者の年齢



現在お仕事をしていますか？



参加の動機



※2020年6月～2023年10月に開催された講座回数9回、回答者数69人

**無料配布中** 仕事や地域活動に活かすパソコン講座  
女性の受講者 募集中

## エクセル初級

仕事の効率アップ、地域活動等での資料作成に活かせるエクセルの基本操作から計算式の入力（四則演算、関数）やグラフ、便利機能等を短期間で習得します。気軽に参加してみませんか？

●講師 富士宮市総合福祉会 2期 第2会講座（定員7-1）  
●対象者 富士宮市内在住または活動の女性（キーボード、マウスの操作とローマ字入力ができる人）  
●定員 10人（先着順）  
●期間 全3回（11月15日・11月29日・12月6日）  
●受講料 6,200円（受講料4,000円＋教材費2,200円）  
●申込方法 先着・後着（10・11・12月）に富士宮市男女共同参画センターへ電話でお申し込みください。（日・月曜日は、電話を除く）

●受講条件 パソコンは講師として持ち込みます。※パソコンレンタルあり（別途レンタル料2,200円、受講2名）  
申し込み期限：パソコンの持ち込み、またはレンタル申し込みは受講開始前までです。  
（パソコンの持ち込みはWindows 8・10・11、エクセルバージョンは 2019・2013・2016・2019・2021のいずれかで受講可能） ※パソコンレンタルあり（別途レンタル料2,200円、受講2名）  
お問い合わせ先：富士宮市男女共同参画センター 電話：0546-22-3226

期 日	内 容	講 師	時 間
1 11月8日(水)	11月24日(水)	エクセルの基本操作から計算式の入力	ファインネット協同組合 パソコンストラクター 8:30 ~
2 11月15日(水)	11月29日(水)	関数・グラフ	森本 美穂 さん 12:00 ~
3 11月17日(金)	12月6日(水)	資料作成等に活用します。(全3回)	

**無料配布中** 仕事や地域活動に活かすパソコン講座  
女性の受講者 募集中

## ワード初級

パソコンで作成する文書「ワード」の基本操作を短期間で習得します。「ワード」を使いこなして、仕事や地域活動、地域活動などで役立ててみませんか？

●講師 富士宮市総合福祉会 2期 第2会講座（定員7-1）  
●対象者 富士宮市内在住または活動の女性（キーボード、マウスの操作とローマ字入力ができる人）  
●定員 10人（先着順）  
●期間 全3回（11月15日・11月29日・12月6日）  
●受講料 6,200円（受講料4,000円＋教材費2,200円）  
●申込方法 先着・後着（10・11・12月）に富士宮市男女共同参画センターへ電話でお申し込みください。（日・月曜日は、電話を除く）  
●受講条件 パソコンは講師として持ち込みます。申し込み期限：パソコンの持ち込み、またはレンタル申し込みは受講開始前までです。  
（パソコンの持ち込みはWord 2010・2013・2016・2019・2021のいずれかで受講可能） ※パソコンレンタルあり（別途レンタル料2,200円、受講2名）  
お問い合わせ先：富士宮市男女共同参画センター 電話：0546-22-3226

期 日	内 容	講 師	時 間
1 10月27日(水)	10月13日(金)	パソコンで作成する文書「ワード」の基本操作を習得します。「ワード」の操作に慣れていただき、得意な内容など、ご希望の項目を学びます。	ファインネット協同組合 パソコンストラクター 8:30 ~ 12:00
2 10月30日(金)	10月18日(水)		
3 10月4日(水)	10月20日(金)		
4 10月11日(水)	10月27日(金)		

講座のチラシ ※令和5年度の募集は終了しました

### あとがき

私も結婚を機に離職し、パソコンスキルから取り残された一人です。10年ほど前、町内会の役員を引き受けた時に前任者から渡されたのは、親指大のUSB。それが何かも分からない程でした。今、病院では電子カルテが当たり前になり、教育や福祉の現場でも書類をメールでやり取りする機会が増えるなど、日常の至るところでますますIT化が進んでいます。育児や介護が一段落し、再就職しようと思った時、パソコンスキルがないために、かつて自分が培ってきた専門分野のスキルも活かせず、二の足を踏んでしまうとしたら、それはもったいないことです。一方で、そこが人生のターニングポイントだったりもします。二の足を踏んで諦めてしまうと、その波にのまれないように生きていくためには、パソコンスキルを身につけ、自分の得意を生かし、さらに得意をもっと増やしていく。そうすれば就職に限らず、日常生活でもできることが増え、その先の人生の選択肢も広がるのではないのでしょうか。