岡山大学は
パパの育児を
応援します Ⅱ

岡大パパの育児エッセイ集

■編集・発行
岡山大学 ダイバーシティ推進本部
次世代育成支援室

OKAYAMA UNIV.

岡山大学は パパの育児を 応援します Ⅱ

岡大パパの育児エッセイ集

編集・発行
岡山大学 ダイバーシティ推進本部 次世代育成支援室

もくじ

はじめに　ダイバーシティ推進本部長　許　南浩　2

1. ボクと育児のハッピーな関係　～こんなに楽しいことがある

親バカのススメ　藤田 泰嗣（岡山大学病院放射線部　看護師）　3
ありがとう　古西 隆之（岡山大学病院医療技術部　言語聴覚士）　4

2. キミの育児とボクの育自　～一緒の時間がくれるもの

私の子育て3ヵ条　田渕 裕基（財務部財務企画課）　7
子育てから学ぶ　西田 英隆（大学院環境生命科学研究科　助教）　9

3. 育児は山あり谷もあり　～あまたの苦労をのりこえて

あっ　という間に過ぎていく　兼田 崇（学務部学務企画課）　11
「イクメン」という言葉が出来る前から　金尾 忠芳（大学院環境生命科学研究科　准教授）　12
子育てから開示されるもの　木村 功（大学院教育学研究科　教授）　15

4. ボク達の日々是交代　～岡大パパのリバーシブル育児

大学院生夫婦の育児奮闘記　酒本 真次（大学院医歯薬学総合研究科　大学院生）　17
「夫婦教員」の現実　石原 嘉人（大学院医歯薬学総合研究科　助教）　19
子育て雑感　十川 紀夫（大学院医歯薬学総合研究科　准教授）　20
台湾での育児　土屋　洋（大学院社会文化科学研究科　准教授）　22

5. 話の続きをしよう　～第1巻執筆者パパのその後

我が家の子育て奮闘記（その後）～一緒に過ごすこと～　上廻 真司（自然系研究科等事務部会計課　主査）　25

6. 先輩パパからの応援　～みんな通った道だから

子供たちと過ごす時間　川上 雅弘（岡山大学病院手術部　副看護師長）　27
クライ・ベイビー・クライ　山本 進一（理事・副学長）　28
ほっておいても子は育つ？　森田 潔（学長）　31

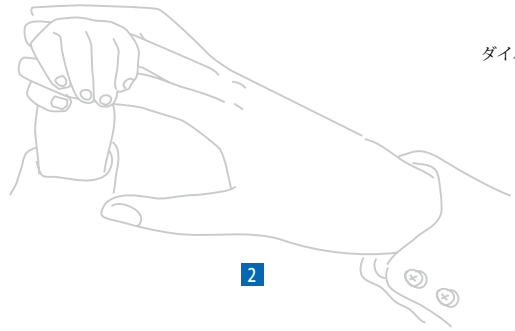
あとがき　次世代育成支援室 室員　33

はじめに

パパたちよ、大いに育児に励もう

岡山大学は、「美しい学都」の創成を目指して地域と共に歩む大学を掲げています。しかし、地域と共に歩むということはあらゆる面において同じペースで進むことを意味するのではなく、「知の府」を標榜する立場としては、むしろ先進的な取り組みをして地域の範となる気概を持つべきでしょう。「次世代育成支援室」を設けて、岡山大学構成員の子育て支援を積極的に進めているのもその意思の表れです。勿論、現状が範となっていると言えるかどうかははなはだ心許ない限りですが、その方向で真剣に取り組んでいく必要があると思います。

今回も「岡大パパの育児エッセイ集」の発行にあたり、森田学長をはじめ、沢山の方々から原稿を頂きました。子育てのいろいろなご苦労と大きな喜びが生き生きと語られていて、非常に楽しい読み物になったと思います。子育てこそが最も生々しく人に向き合う、しかも大いなる愛情、揺るぎのない愛情を持って向き合う原点だということを、改めて実感しました。私自身の実体験でもありますが、子供の一人一人が全く違った個性を持っているということも印象的でした。考えてみると、この個々人の多様性を受け入れ、愛情を持って接し、その行く末の幸せを願うことは、まさに教育の原点でもあります。その意味では、一時的には多少仕事の能率が落ちることはあっても子育てに注力することは、直接的であれ間接的であれ教育に携わる私たち大学構成員にとっては、自らの力を高める大きな要因であるとも言えましょう。子供の将来だけでなく、自らの将来のためにも、パパの皆さん、大いに子育てに励んで下さい。



ダイバーシティ推進本部長
許　南浩

1. ボクと育児のハッピーな関係
～こんなに楽しいことがある

親バカのススメ

藤田　泰嗣
（岡山大学病院放射線部　看護師）

「イクメン」がいわれるようになって久しく、育児に対して積極的な父親も以前に比べると珍しいものじゃなくなってきたように思います。私の場合も例外ではなく昨年７月に第１子を授かり育児に奮闘している毎日です。

出産直後から『出産と授乳以外は男でもできる！』と意気込んで、何にでもチャレンジ精神旺盛に取り組んできました。看護師という職業柄からか、さほど育児に対して違和感を感じることはなく、楽しみながら時には悩みながら１年と２ヶ月が瞬く間に過ぎました。幸いなことに我が部署には、先輩ママさんが大勢いらっしゃるのでアドバイスと経験談には困ることがなかったように思います。

親バカっぷりもかなりなもの（自分でいうのもアレですが…）で、携帯電話の待ち受け画像が常に息子の写真（妊娠中のエコー画像から）はもちろんのこと、趣味の一眼レフのカメラにはいつもメモリーいっぱいに息子の写真が詰め込まれています。先輩や同僚から「息子さん元気？」なんて聞かれると、何かのスイッチが入ったようにニヤつきながら近況を語ります。ついには「親しか親バカになれんから！（これでいいのだ）」なんて本気で思っている困ったド・子煩悩オヤジです。

休日にはいろいろなところへ出かけていきます。息子の１歳の誕生日には夏休みを利用してユニバーサル・スタジオ・ジャパンでクッキーモンスターと戯れ、土日は岡山空港に離着陸する飛行機を見に行ったり、岡山市内の公園を制覇すべく出かけています。

そのためか、休日の夕方頃には、私の疲労度は限界寸前にまで到達してしまいます（はしゃぎ過ぎ）。しかし、翌日には不思議と疲れも消え、心の底からリフレッシュできている自分に最近気がつきました。これは完全にタイムアウトできている結果だと自己分析しています。無邪気に歩き回り愛嬌を振りまく息子の力の偉大さ、親バカパワーの底知れない可能性に改めて子育てサイコー！と実感している今日この頃です。

親バカでいいのです。大いにバカでいきたいと思います。

ありがとう

古西　隆之
（岡山大学病院医療技術部　言語聴覚士）

言語聴覚士として当院に入職し、１年目が終わる春に我が家に長女が誕生しました。産まれたての我が子を抱き、改めて父親になったんだと実感したのが、父としての始まりでした。

当時、当院には言語聴覚士が少なく、入院・外来とも総合的に業務するものは私以外にはおりませんでした。そのため夜遅くまで業務を強いられることの多い生活をしており、そんな中でどのように子育てなど家庭に関わっていけばよいのか、ということについて悩んだ時期もありました。夫婦共に県外の出身で岡山とはつながりがなく、周りにプライベートな付き合いができる人もいなかったため妻もストレスを抱えていたと思います。その解決法

としては、どんなに遅く帰っても、妻に子どもの様子を聞き、嬉しい事には共に喜び、悩みについては共に考えるなど、日々の出来事を共有するように心掛けています。また、休日は子どもとの時間を大切にするため、家庭に仕事を持ち帰らないようにもしています。

そのような日々を送りながら、もうすぐ四年が経とうとしています。今では子どもにもすっかり定着してしまった平日父親不在。起きる前に出勤し、ぐっすり夢心地の時間に帰ることが多い日々。そんな中で休日だけは妻にも少し休息してもらおうと、子どもと遊ぶものの、遊ばれている私。

休日の一日の流れはこうです。そろそろ時間かなっという頃に娘は私を起こしにやってきます。体の上にドーンと乗ったり、顔をいじったり、おもちゃを私の周りに置いて遊び始めます。起きて直ぐに遊びの時間で一日が始ります。いつのまにか平日と休日の家での遊びを分けている我が子。平日はお母さんとお絵かきやおままごと、ごっこ遊び。休日はお父さんと電車やブロック。あとは…肩車や馬乗り、抱っこ。外にでると、妻と歩くときは抱っこと言わないらしいが、私と歩くと直ぐに抱っこになってしまう。妻は「お父さんと遊べる日が少ないから、しっかり引っ付いて遊びだめしてるんやろうな」と言いいます。疲れることもあるが、そう考えるとなんだか嬉しくなってくるものです。夕食後のお風呂は最長二時間。狭い浴槽の中を走り回ったり、お買い物ごっこをしたりと水陸関係ない遊びが繰り広げられます。そんな一日の中、ふと「お父さん好きよ」「いつも頑張ってくれてありがとう」と言ってくれる我が子。なんと愛おしく疲れを忘れさせてくれるのだろう。明日からも頑張って仕事をしようと足取り軽く出かける日々の繰り返しです。

最近思うことは、「子どもは母親がいい」とよく聞きますが、子育てにおいてはやはり妻が一番です。何かあると妻を頼る娘。父親にできる事は少ないかもしれませんが、少しでも出来ることがあればサポートしようと思います。現在、当院でも言語聴覚士が増員され、少し時間が作れるようになってきました。家族との時間を如何に有効にするかも今後の課題と考えています。

最後に、いつも私の身体と子どもとの関係を気にしてくれる妻、元気いっぱいの笑顔をくれる娘に「ありがとう」と伝えたい。

2. キミの育児とボクの育自
～一緒の時間がくれるもの

私の子育て3ヵ条

田渕　裕基
（財務部財務企画課）

今年でパパ7年生になる田渕と申します。正直このエッセイのお話を頂いた時、私は所謂「イクメン」には程遠い存在であると思っているので、非常に恐縮しました。しかし、普段仕事を中心にしながらの私の生活の中でも、少なからず子育てをしていると、子供達の存在によって感じることができる『素晴らしさ』があると思っています。今回はそれらの一部でも、皆さんにお伝えできたら良いなと思います。

私の家族は、専業主婦の妻と小学1年生の息子、今年4歳になる娘の4人家族です。冒頭にも書いたように、仕事を優先しており、平日の子育ては妻にお任せ状態がずっと続いています。（妻が専業主婦だからということに甘えているのが良くないと反省しますが、妻にはいつも本当に感謝しています。）しかし、そんな私も、子供達のために決めていることが3つあります。

まず一つ目は、出社前の朝の時間を大切にすることです。例えば、長男が小学生になってからは、前日の出来事で一番嬉しかった事と困った事を聞くようにしています。息子の話を聞き、私が「父さんの小さい頃はこうだったよ。」と言うと、それに対して息子が「じゃあ僕って小さい頃のお父さんみたいじゃない？」と嬉しそうに言う。そんな短い会話でも毎日子供達と話す時間を確保することによってお互いの距離を短くし、その積み重ねが子供達に安心感を与え、将来的にも何でも相談してもらえる父親になりたいと思っています。

次に二つ目は、休日の積極的な育児参加です。平日は時間がとれない分、休日は子供達との時間を最優先します。家庭に仕事は持ち込まない精神のもと、例えば子供達＋近所の子供達も一緒にサッカーをしたり、川遊びをしたりして、子供同士の輪も広げたり、普段負担ばかり掛けている妻のために、2人の子供達を連れて3人だけでプール（温泉）へ出掛けたりします。平日と休日のバランスの取り方は、家族内でも大切なことだと思うので、難しいことですが気を配るようにしています。

最後の三つ目は、参観日や発表会等の学校行事に必ず参加することです。行事は子供の成長を間近で見ることができる機会ですし、子供達にとっても深い思い出となるため、とても大事にしています。ありがたいことに、岡山大学の事務職員には時間単位の休暇取得制度があるので、ピンポイントで休みたい場合の父親にとっても便利な環境になっていると思います。

以上が私の子育て3ヵ条です。母親と比較すると子育ての時間は短いですが、いつ見ても子供達の表情は、可愛い『笑顔』に溢れています。その顔を見ると、「この子達が居てくれるからこそ自分も頑張れるし、頑張らないといけない！」と、逆に自分が励まされ、助けられていることを感じます。子供達は、父親にとっても生きる活力となります。つまり、これが冒頭に書いた私の思う子育て

の『素晴らしさ』です。

私も含めパパの皆さん、多分人生において考えると、短くてあっという間であろう子育ての一時をもっともっと充実させ、子供達と共に大いに成長していきましょう。

子育てから学ぶ

西田　英隆
（大学院環境生命科学研究科　助教）

我が家は私、妻、5歳と2歳の娘の4人家族です。私も妻も関西出身で実家が少し遠く、また共働きですので、普段の子育てや家事は自分たちで分担して行っています。子供が急病などで世話が必要な時には、どちらかが早めに仕事から帰宅したり、お休みをいただくこともあります。私たちがこのようなやり方を通していられるのは、職場の方々の理解があってこそです。この場を借りて感謝を申し上げたいと思います。それでもなお、仕事の都合などで私達2人ともが子供の世話をできない時もあり、その場合は両親の助けを借りています。

ところで、このような日々の中で私が感じているのは、子育ては親が子供を世話する場であると同時に、親が子から学ぶ場でもあるということです。しかも後者の比重は想像以上に大きいことにも気付かされました。親は、赤ちゃんがハイハイした、歩いた、言葉を発したなど、子供の成長に伴って様々な喜びと感動を与えてもらいますが、その一方で自我が芽生えた子供の自己主張やわがままとの付き合いも始まります。私ははじめ、娘たちが言うことを聞いてくれない時に正面から説得を試みていましたが、娘たちが主張を曲げたり収めたりしてくれることはまずありませんでした。そして最後には我慢できずについ叱ってしまっていました。ですが、こういうことを繰り返すうちに、実はこれは娘たちが退屈、かまって欲しいなどという気持ちをこのような形でアピールしているのだということが徐々にわかってきました。それで、娘たちがわがままを言い始めた時に「次はこれして遊ぼうか？」「こうしてみると楽しいかも…」などと、こちらから色々と提案をしてあげるようにしたところ、子供も視点が変わって気持ちがほぐれるのか、多くの場合には機嫌を直して言うことを聞いてくれるようになりました。こんな些細なことからも、親と子供で立場が違うと考え方や行動に大きな隔たりがあるものだということに改めて気付かされました。時折、自分が子供の時に感じた気持ちを思い出してみては、普段の自分の言動について反省したりもするのですが、日常の慌ただしさの中で、ついつい子供たちの気持ちを汲んであげられないこともよくあります。1日の中で子供たちと向き合える時間は限られていますので、その時は真剣に遊んだり、話したり、叱ったりするように心がけています。

3. 育児は山あり谷もあり
～あまたの苦労をのりこえて

あっ　という間に過ぎていく

兼田　崇
（学務部学務企画課）

2011年の秋に第一子が産まれました。

その年の2月頃に割合早くつわりの症状がでたため、妻の妊娠が発覚しました。３月にはつわりが悪化してほとんど家事ができなくなってしまったため、妻は実家に戻ることに。年度が明けて一週間ほどした辺りで、珍しく仕事中に電話があったので、出てみると、普段どおりの感じで「大量出血したので病院にいく」とのこと。そのまま妻は切迫早産で急遽入院することになり、一ヶ月程の間、周囲の方の理解もあり、週に３～４回は仕事後に妻のお見舞いに行っておりました。退院後は大きな問題もなく、予定よりも１週間ほど早く無事に産まれました。

産まれたのは明け方で、その日は午前中だけ仕事に出て午後からはお休みをいただき、着替えなどをもって妻のところへ行った記憶があります。正直、産まれた直後は自分の子供が産まれたという実感や、かわいいというような思いはあまりわかず、今思い返してみると着々と進んでいく周囲の状況におろおろしていたような気がします。入院中は毎日のように病院へ行っていましたが、退院後は妻と子供は実家へ戻ったためしばらくは電話で状況を聞くだけでした。ただ、異動直後で覚えなければならないことが多く、ある意味助かった記憶があります。３週間ほどで妻が実家から戻ってきましたが、お互い初めての子育てで戸惑うことも多く、特に妻は家に居る時間がどうしても多くなるので、上手く気分転換できずにいたようです。そのため、このころは出来るだけ私が家事をするようにしていました。

家事関係で大変なのが子供のお風呂で、当初はどちらか一人で入れていたのですが、子供が大きくなるにつれてそうも行かなくなり、お風呂の使い勝手のこともあり、二人で対応しています。そのような状態なのでできるだけ早く帰ろうとは思っているのですが、年度末や年度当初はどうしても遅くなることが多いため、月の半分程度は実家へ戻ってもらいました。ただ、こちらに居るときに妻が高熱をだしてダウンしたことがあり、ネットで一時保育をしてくれる保育園を探したこともあるのですが、電話をしても年度末最終週で近くの保育園はどこも一時保育の受け入れが不可でした。仕方なく妻に子供を頼んで一度出勤をしたところ、職場の方から預かってくれそうな保育園を紹介いただいたので、時間休をとって子供をそこの保育園へ預けに行ったりもしました。

現在は出産直後と比べるとかなり落ち着いてきました。先日ちょうど一歳を迎えつたい歩きをしたり、簡単な意思表示をするようになり、子供がかわいいというのがようやく理解できてきたのかなと思います。

１歳になったことを受け、妻も就職活動を行い、幸い近くで受け入れてくれる保育園も見つかったので、この文章が世に出る頃には、毎朝、子供を自転車で送っている自分が居るのだろうな、と想像しております。

「イクメン」という言葉が出来る前から

金尾　忠芳
（大学院環境生命科学研究科　准教授）

私が岡山大学に当時の助手として赴任したのは平成16年、国立

大学の独法化の直前でした。結婚して２年近く、岡山に引っ越して来て３ヶ月経った頃、ようやく私たち夫婦も子供を授かることができました。

私の友人で先輩パパが、「女は妊娠して母親になるが、男は妻が妊娠しても父親にはならない。」「生まれて来た赤ちゃんと接していくうちに父親になるんだ。」と言っていました。これは正しいと思います。実感がなければ精神的な変化は起こりにくいものです。しかしながら、私が妻の妊娠を知ったときの嬉しさは相当なもので、エコーの写真を見ては豆粒ほどの胎児に萌えていました。（このことを友人に話すと「お前はちょっとおかしい」と言われましたが…）それまで運転は妻に任せきりでペーパードライバーだった私ですが、臨月まで運転を練習し、生まれる際には無事病院に送り届け、出産に立ち会うこともできました。新しい命の誕生の瞬間、大仕事をした妻と元気に生まれて来た息子への思いで勝手に涙が溢れたことを今でもよく覚えています。この瞬間とこの思いがあったことで、妻にはいっそう尊敬と感謝の気持ちが強くなり（実際、妻は強くなり）それから頭が上がらなくなってしまいました。また、息子に対しては責任感のある愛情を持つことが出来たと思います。

そして、ここからが本番でした。多くの友人からお祝いのメール等を頂きましたが、「おめでとう！当分は睡眠を諦めて下さい。」との言葉を身を以て知ることになりました。だいたい２時間おきに泣いて起こされます。しかも息子は抱っこをしないと寝ない子だったのです。抱っこをしてようやく眠っても布団においた瞬間に目が開いて泣き出します。頭を支えている左腕を如何にして抜くか、を真剣に考え過ごした夜も多々ありました。お乳をあげるのは妻の役目、その後は私が抱っこして寝かします。その頃３ヶ月を過ぎればましになると聞いていたので、来月には楽になれると信じながらも一向に夜泣きはおさまらず、結局１年半かかりました。息子は強烈な夜泣きっ子でした。この間連続して４時間以上の睡眠をとった記憶はなく、夫婦共々げっそりする日々でした。

ただ、２人で育児をすることで、妻が昼間１人で育児することがどれほどのストレスになるのかを理解することもでき、夫婦の会話の時間を毎日持つこと、週末には半日程度、妻に育児解放の時間を作るなどの対策も立てることができました。息子が５歳の時に２人目（娘）が生まれ、再び夜泣きと闘う日々が始まりましたが、この時は夜泣きが落ち着くまで２年を覚悟していたためか、息子の時ほど強烈な辛さを感じずに過ぎた様に思います。現在は、会議などがない場合は６時半に帰宅し、家族で「いただきます」をします。子供のお風呂と寝かしつけおよび洗い物は私の役目で、その後１時間程度の妻との会話の時間は息子の夜泣きが大変だった頃から続いています。そして再び研究室に戻って仕事をすることもしばしばです。私にとっては、研究室に学生が来る前の朝の２時間とこの夜の３時間程度が集中して仕事がはかどる時間でもあります。（勿論、日中もサボっている訳ではありませんが。）

イクメンという言葉ができて２－３年ですが、それ以前から私はイクメンだったと思います。ただ、このような形で仕事を行えるのは周囲の方々のご理解と、そして裁量労働制だからではないかと思っています。裁量労働制については一長一短あるかとは思いますが、時間の融通が比較的利くため、上手く利用すればイクメンには適しているかと個人的に思っています。また、育児に対する職場での理解が広く浸透していくことを願っています。こうして仕事ができることに感謝し、これからも子供達と触れあいながら、その成長を見守りたいと思います。

子育てから開示されるもの

木村　功
（大学院教育学研究科　教授）

現在私は、妻と一緒に３歳６ヶ月（2012年８月現在）の男児の子育てをしています。子育ては、妻が中心に担い、私はその補助をするような立場にあります。遅くに授かった子ですので、育児に対する不安がありましたが、その不安は的中し、活発に動き回るようになった３歳以降の息子の運動量についていけない現実に直面しております。体重もあるので、抱き上げる時には腰を痛めないよう気をつけています。一度腕の力だけで息子を持ち上げてしまい、生まれて初めてぎっくり腰になりました。身近な遊び相手になることの多い父親は、普段から体力作りをしておく必要があります。

１歳の誕生日を迎えた頃から保育園に通わせていますが、その頃から風邪を貰ってきては何度も中耳炎になり、随分心配させられました。最近は風邪をひいても中耳炎を起こすことはなくなりましたが、失敗がないわけではありません。子どもは高熱が出ても元気に動き回りますので、大丈夫と錯覚しがちです。そのために愛車に乗せて外出していたところ、突然車内で嘔吐されてしまいました。息子（と車）には気の毒な事をしました。やはり高熱が出ている場合は、大丈夫そうに見えても安静にさせておくのが一番です。

息子は保育園に通園する他に、週一ペースで水泳と積み木を使った教育をする教室にも通っています。水泳は、風呂での水遊びが大好きであったことから自然と通わせる話になり、本人も楽しんで通っています。積み木教室は、母親の希望で通わせることになりました。他に日課としては、就寝前に絵本の読み聞かせを毎日行ったり、ひらがな学習や数字の読み方・数え方を学ばせたりしています。お気に入りのビデオ（羊のショーンなど）を見せて就寝させます。近所には、保育園の同級生や歳近い年齢層の子どもが複数名いることから、保育園以外の友人とも交流があります。少子化が話題になることが多いですが、人間関係の面では恵まれた環境にいると思っています。

イクメンという言葉で、男親の育児参加が推奨され、本学でも男性教職員の育児参加は定着しつつあります。働きながらの育児は大変ということがよく言われますが、精神的にも肉体的にも「本当に大変」です。自分の研究を進める上で、土日に育児で時間を取られることは、正直大変辛いものがあります。しかし、私は研究者である一方で、一人の社会人でもあります。育児を通して「父親」になり、親業を通じて地域社会に参加しているわけです。人間を育てることは、家庭だけで完結することではありません。その意味で大事な経験を日々させて貰っていることの有り難さを思わないではいられません。私は文学研究を専門としていますが、父親の役割を得たことで、作品に表現された言葉や人生への理解が深まりました。それは自分の言語表現にも良い影響を与えてくれています。息子との関係が夫婦の関係を再編し、親・兄弟との関係も変えてくれました。生きることの新たな意味を開示してくれるのが、「子育て」といえるでしょう。

4. ボク達の日々是交代
～岡大パパのリバーシブル育児

大学院生夫婦の育児奮闘記

酒本　真次
（大学院医歯薬学総合研究科　大学院生）

「イクメン」という言葉が流布して久しいですが、私はどうもこの言葉が好きになれません。世の父親の物欲を煽る、育児用品のマーケティング戦略の一環であろうという被害念慮もありますが、結局、「おひとりさま」や「草食系男子」などの言葉のように一時的なブームで終わってしまいそうでイヤなのです。と思ったら、やっぱり2010年の流行語大賞にノミネートされていた！そもそもなぜ父親が育児をしたくらいで世間は騒ぎ立てないといけないのでしょうか。

我が家は大学院生の私（精神科）と同じく院生の妻（産婦人科）、そして1歳9ヶ月の娘との3人暮らしです。大学院生というのは、大学内での研究と臨床、時に学生や研修医の指導、自分の夜間授業、そしてバイトと言われる外勤での日勤や当直など、科によりバランスが違いますが、やることは雑務を含めたくさんあり、2人合わせて月に15日以上の当直（日直）を抱えており、家族3人が休日に揃う日は月に1日あるかないかという日々でした。今は妻が第2子出産に向け産休中であるため楽にはなりましたが、産休前は、娘の保育所の送り迎え、夕飯の支度、入浴、寝かしつけ、洗濯や掃除、はたまた病気時の受診や病児保育の手配など、「どちらか家にいる方の親」が家事育児に励んでいました。また娘に授乳していた1歳前までは、妻が当直中に搾乳し医局の冷凍庫で冷凍母乳を作り、家では私が冷凍母乳のストックを湯煎で解凍し夜泣き時に飲ませるといった自転車操業を続けていました。そんな中で思いました。父親と母親の違いとは何だろうか、と。

心理学者ウィニコットは対象関係論において、乳幼児期早期の母親の役割の重要性について述べていますが、父性については重要視していません。一方、かのフロイトはエディプスコンプレックスなど父性の重視を論じ母性についてはあまり触れていません。このように、精神分析発達論上では脈々と父性と母性の間には格差が存在します。私はと言えば、父親・母親の違いなど意識する間もなく、さしずめ自分は「母乳が出ない母親」として我が子に接していたように思います。妻は「母乳の出る父親」でしょうか。髭は生えませんが。もう性差だ役割だなど言っている暇はなく生きるか死ぬかですから、本当に妻と必死で毎日を送っていました。そのように余裕の少ない生活でしたので、娘には寂しい思いをさせてしまって申し訳ない気持ちはいつもありました。そんな親の気持ちも知らず、娘はすくすくと育ち、両親に別け隔てなくなつき笑顔を振りまいてくれます。これでまた頑張れるねと、深夜、妻はアイロンを掛け私は風呂を磨きます。

この夏には第2子が誕生予定で、妻が職場復帰となると、今以上の忙しい日々が待っているでしょう。精神医学の大先輩の父性と母性の格差論にも負けず、「どちらにもなれる親」として夫婦ともども育児に励んでいきたいと思っています。

「夫婦教員」の現実

石原　嘉人
（大学院医歯薬学総合研究科　助教）

昨今、家事や育児に積極的に関わる男性を「家事メン」「育メン」などといった造語を用いて取り上げられるようになりました。その背景には核家族化といった社会的要因もさることながら、女性の社会進出に伴う男性の家庭での役割の変化の影響もあるのではないかと思います。

私は職場で知り合った奥さんと、それぞれ３歳、０歳になる息子達がいるごく一般的な家庭です。ただ異なる事があるとすれば、それは「夫婦教員」という事ではないでしょうか。結婚以来、「仕事に関して公私混同厳禁」とお互い高め合い、仕事に対する苦労への理解、共感ができる「パートナー」のような関係です。家事に対しても、お互いの仕事の忙しさに合わせて分担するというスタイルをこれまで行っておりました。

しかしながら、長男を授かり、奥さんが復職する際に大きな決断に至りました。それは実家がある県外からの通勤です。臨床、研究、教育の３本柱を求められる職場に身を置く人間として、そして息子の未来を想う親として、あらゆる事情を考慮し、相談を重ねて至った結論でした。夜も明けぬ5:30に起床し、長男を実家へ預け、身銭を切って新幹線での往復。夫婦で仕事が早く終わった一方が長男を迎えに実家へ出かけ、帰宅したら21:00。そこから夕食の支度、家事。週末は外勤、学会…といった生活は肉体的にも精神的にも負担の大きいものでした。そんな多忙な毎日でも、息子の笑顔、寝顔、息子と一緒に入るお風呂、そして「パパ大好き」の一言は全てをハッピーにしてくれます。一方では、限られた時間を如何に有効活用するかに腐心し、効率的な仕事への取り組みを心がけるといったプラス面もありました。

また、子育てと仕事の両立は、自分たちの努力だけでは限界がある事も感じました。奥さんは、岡山大学から女性研究者研究活動支援事業制度によるサポートを受けて研究活動と家庭との両立を行っておりました。両親や医局の諸先生をはじめ多くの方々の理解とサポートで成り立っているのだと日々感謝の気持ちでいっぱいです。

現在は奥さんが次男の育児休暇中の為、少しだけ余裕のある生活を送らせて頂いております。目下の目標は、少しでも息子たちとの時間を作る事。近い将来に起こる奥さんの再復帰に備え、早起きの練習を始める事です。

子育て雑感

十川　紀夫
（大学院医歯薬学総合研究科　准教授）

周りを見回してみて、歯学部には他分野（講座）間は無論のこと、双方が同一分野（講座）に所属しているという夫婦が少なくない。しかし、その多くは臨床系に所属されており、基礎系ではどうやら私共の夫婦だけの様である。という訳で、今回、このエッセイ執筆の機会を頂いたのであるが、依頼の趣旨に従い、以下、「子育てと仕事」に対する私的現況のメリットとデメリットを通して私なりに考えているところを述べさせて頂きたい。

共に事務系や臨床系に所属されているご夫婦と異なり、われわ

れの場合、授業以外であれば自分の裁量で仕事の計画を組むことができるため、時間的には比較的自由度が高い。さらに、近くで仕事をしているので互いの状況も把握し易いことから、保育園の迎え時などはどちらか手の空きそうな方が状況に応じて、対応できるというメリットがある。また、急病などで休業しなければならなくなった場合に備え、日頃より、実験の手技手法や授業内容を含めて互いの仕事の把握に努めているため、通常の場合、子供の急病時にも対応可能であることが多い（尤も、多くの場合は妻が対応してくれている）。これは、子育て環境として非常に有利な面ではあるが、デメリットもない訳ではない。学会発表時や試験監督、その他の業務で二人が同時に時間を拘束される状況下では、互いが補完し合えない分、全く身動きがとれないか、分刻みのスケジュール調整が必要になる。当然、できるだけ自分達での解決を指向するが、どうしようもない時は第三者の援助が必要となる。学会に関して言えば、専門分野が同じであるということは、所属学会もその多くが重複している。幼児を家に放置する訳にもいかないため、通常、学会には子供同伴で参加してきたが、10年ほど前から託児所が設置される学会が多くなり、その面では非常に助かっていた。しかし、近年、利用者が少ないという理由で託児所を廃止する学会も出てきており、後進のためにも利用できるシステムはできるだけ利用するという努力と、一時的なブームに流されない地道な育児支援活動啓蒙の重要性を感じている。

ところで、多くの夫婦の場合、妻の家事の手際を見ることはあっても、仕事の手際を見る機会は少ないと思われる。が、同一分野で仕事をしているとそれを目にする機会も多い（これもある意味、メリットと言えるのかも知れない）。これまでの当分野所属スタッフや妻の言動を見聞きしていて感じていたことでもあるのだが、家事（特に調理）の手際と実験の手際には相通じるところがあるように思う。「“料理”は“化学”である！」と認識する私にとって、実験も調理も幾つかの作業を同時に、しかも協調性を持って進めなくてはならず、さらに分量、手順など正確に同一であれば結果も同一となるだろうと思われる点では、両者は正に同様であると考えられ、調理の巧いヒトは実験も巧い!?と感じられるのである。（「“料理”は“芸術”である！」と言う方もおられるので、あくまでも“美味い”ではないが…）。であればと、自立のためだけではなく、“手際よく物事を処理する練習”という職業教育の観点からも、さらには自らの反省も込めて子供には調理を学んでもらいたいと考えている。しかし、書店を見回しても、食育の観点からの“料理本”は数多出版されているが、職業教育を目的とした“料理本”は見当たらない。どなたか“調理（料理）”を幅広くご存知の方、プログラムの作成を手伝ってもらえませんか？

台湾での育児

土屋　洋
（大学院社会文化科学研究科　准教授）

私は現在、小学１年生の長男、幼稚園年少の長女、生後５か月の次女の３人を育てる育児パパです。

私の場合、とりたててご紹介するほどの育児経験はありません

が、妻が中国人で、また今年岡大に赴任するまでずっと台湾で勤務していたので、中国、台湾の育児事情などもまじえながら、育児経験を振り返ってみたいと思います。

これまで中国、台湾で家庭の話になると周りからよく聞かれたのは、「日本は大男子主義だろう」ということでした。つまり、中国人や台湾人の頭のなかには、テレビか何かの影響か、日本では夫が帰宅すると妻がみつ指揃えて待ちかまえている、といった光景がいまだに思い浮かぶようで、「だからおまえも家事などは全部妻に任せきりなんだろう」とよく聞かれたものです。「いやいや、うちのかみさんはそもそも中国人だし、それにそんなのは昔の話ですよ」というと、ふーんとなりましたが、ともあれ中国や台湾の男性諸氏にとって「日本女性」（イメージのなかの）は憧れの的でした。裏を返すと、それだけ中国、台湾は男女平等で、夫も家事に参加している、ということです。

中国、台湾では共働き世帯が圧倒的多数です。「家庭主婦」といういいかたはありますが、実際はめったにお目にかかりません。では子育てはどうするかといえば、中国では日本より定年が早い祖父や祖母にたより、台湾では保育所や「安親班」といった日本よりサービスが行き届いた育児施設にたよる場合が多いようです。わが家は妻が珍しい「家庭主婦」だったため、あまりこれらのサービスを利用しませんでしたが、それでも朝８時から夕方５時過ぎまでしっかり子どもを預かってくれる幼稚園や、低学年の児童にも夕方まで補習してくれる公立小学校にはずいぶんと助けられました。

ただ困ったのは、今年の５月に次女が生まれたときでした。中国や台湾では、母親は子どもを産むと「坐月子」といって１か月間完全休養します。極端な場合、１か月間風呂にも入らず、ベッドからも出ない、といった調子です。幸い長女が生まれたときは私が夏休み中だったためなんとかなりましたが、次女のときは学期の真っ最中で休みも数日しかとれませんでした。こういうときはふつう母方の祖母が手伝ってくれるものですが、大陸籍の義母は簡単には台湾に来れません。「これは困った」と予定日がわかってから頭を悩ませていましたが、結局、授業等でどうしても家を離れなければならないときだけ近所の友人に手伝ってもらい、あとは私が家事をすることでなんとか切り抜けました。台湾人は面倒見のよいことと、食事を自炊するより買ってきたほうが安いぐらいの台湾の飲食文化に大いに助けられました。

最後にひと言。ある日大学での長引く会議でみなに疲れの色が見えはじめた頃、となりに座っていた同僚が、「おまえは子どもがいるんだから、子どもを迎えにいく、といえば抜けられるぞ」とこっそり教えてくれました。なんでも台湾では、その他の口実ではなかなか会議を抜けられないものの、「子どもを迎えにいく」といえば学長でも反論できないとのこと。やはり子育てには周囲の理解が大切、ということでしょうか。

5. 話の続きをしよう
～第1巻執筆者パパのその後

我が家の子育て奮闘記（その後）
～一緒に過ごすこと～

上廻　真司
（自然系研究科等事務部会計課　主査）

前回のエッセイ集「我が家の子育て奮闘記」を書いてから約3年。我が家の子供達もそれぞれ大きくなりましたが、私の朝は、今も子供との自転車通勤から始まります。宿舎から大学津島キャンパス構内を抜け保育所へ子供を預ける出勤方法を約8年続けています。（「えっ」！もう8年？長いようですが、「あっ」という間だったな～。）

今は、娘2人を自転車の前と後ろに座らせ、歌をうたい会話をしながら通勤しています。（今の話題は、学園祭のポスター「ゴールデンボンバー」と、「ガイナマン」です。）

前回のエッセイ集にも書きましたが、我が家は夫婦共働きで祖父母も県外や県北と遠方で、妻が日中の休みがなかなか取れないため、子供の行事（小学校・保育園）や子供が病気の時は、私が大学で取得できる休暇（有給休暇・男性職員の育児・子の看護・勤務時間の変更）をフルに使って対応しています。（自慢ではありませんが、休暇簿は毎年ギッシリです。）

子供の行事へは、これまで「参観日」「学習発表会」「生活発表会」「料理教室」「親子遠足」「芋ほり遠足」等に参加し、子供と一緒に楽しみながら子供の成長を見守っています。（これが私のできる「子育て」です。）ただ、小学校の「料理教室」は「料理」ということで、ほぼ全てがお母さん方だったので、ちょっと尻込みした記憶がありますが、その時の息子の「笑顔」と「料理する姿」そして「一緒に料理ができたこと」は、とても良い「思い出」で、参加して良かったと今でも思っています。

しかし、この息子が最近になって「自らの道」を進み始めています。これまでは、私といつも一緒に過ごしていたのですが、「今日は止めとくわ。」等と断ってき、少しずつ一緒に過ごす時間も少なくなってきています。（親としては、手がかからなくなって楽にはなったのですが…。）これから中学・高校等へと進んでいけば、友達付き合いや勉強等で、ますます一緒に過ごす時間が少なくなると思うと少し寂しい気がしています。ただ、今まで一緒に過ごした時間の事を子供はしっかり記憶してくれていると私は強く思って（願って）います。

皆さんも、仕事や家事が忙しく、お子様と一緒に過ごすことがなかなか出来ないかもしれませんが、子供は日々成長し「自らの道」を進んでいきます。皆さんが「子供と一緒に何かしたい！」と思っても子供が、それに賛同してくれない日がきます。お子様と一緒に過ごせる時こそが、皆さんとお子様の記憶に残る絶好の機会ではないでしょうか。お子様と一緒に過ごせる機会を逃さず、岡山大学の制度を「思い切って！」そして「有効に！」使ってください。

今春からは、娘1人との自転車通勤となりますが、今後も子供達の記憶に残るよう「一緒に過ごすこと（子育て）」に励んでいきたいと思っています。

職場の皆さん！「これからも」どうぞよろしくお願いします。

私の育児は「まだまだ」続くのであります!!

6. 先輩パパからの応援
～みんな通った道だから

子供たちと過ごす時間

川上　雅弘
（岡山大学病院手術部　副看護師長）

私には高校生、中学生、小学生の子供がいます。子供が小さい時、妻は専業主婦をしていました。一番下の子が小学生になるころから夜勤もするフルタイム３交代で看護師をしています。

夫婦共働きを甘く見ていたことを反省させられました。家事を放棄していた生活から、勤務によってはすべてを任される日々がやってきたのです。さあ大変です。それでも料理のハードルは高くなかった。洗濯は洗濯機、干すのはさほど苦じゃない。掃除は毎日するわけじゃない。最も困難だったのはアイロン。熱いアイロンを手に持ち、こちらのしわを伸ばしたらそちらがしわになる。襟、袖、あ～面倒。これが時間のない朝なら発狂しそうだった。できるカジメンになるためにはこれが大きなハードルだった。

保育園への送迎をしていたころ、私のオートバイに息子が大きなヘルメットをして乗る。これが大好きで寒くても暑くても送迎がお父さんだと大喜び。私は時間通り出勤できるか、迎えは間に合うかとひやひやする毎日。それでも私が迎えに行くと満面の笑みで近寄ってくる息子がおり癒されました。

この夏、高校生になった長女と二人で夏山登山をしました。中学まで吹奏楽をしていたのに高校に入って突然ワンゲルに入部。すぐに音をあげるだろうと思っていたのですがフリークライミングも登山合宿もこなしている姿を見てびっくり。そこで夏の父娘登山を計画しました。北アルプスの山荘で雑魚寝し、1日10時間を超える歩き。それでも二人で3000m近い山の頂上から360度のパノラマ風景に感動し、いくつかのピークハント、夜は手が届くほど近い星空観察を経験した。

中学生の娘の部活生活、小学生の息子の鉄道大好き生活。それぞれにかまっていると自分の時間を見つけることもままならない。小さい頃は何でも一緒だったはずが、それぞれ個性が芽生え、家庭以外では違う社会で過ごしている。考えること、興味を持つことも違って、それに驚きもし寂しくも感じる。

自分の父親は鉄鋼所の３交代で、参観日にもあまり来られなかった。時代が変わり今は参観日には私を含め多くのお父さんを見かける。

この先の時代に生きる子供たちが、自分のお父さんはこんな人だったと話す時がくるのだろう。その時に“何にもしてくれなかった父親”と言われないよう精いっぱい子供に関わり続けたいと思う。

私が育児休業を希望した時はそれが認められず残念な思いをしました。今後は部署の管理者として、ママさんだけでなくパパさんが、保育園の迎えがあるので今日は定時で帰ります、そんなことが普通に言えるような職場環境を整えたいと思う。

未来のパパさん達にエールを送りたい。

クライ・ベイビー・クライ

山本　進一
（理事・副学長）

上の子は娘で下の子は息子、4歳離れていてどちらも（まだ）大

学生である。娘はとにかくよく泣いてぐずった。どこか悪いのでぐずるのではないかとかと勝手に解釈して、敦子（妻の名前）を困らせたものである。赤ちゃんはしゃべれないので泣いてぐずる事しかできないことを実感するまで時間がかかった（泣き声を聞いてイライラするのは、話す事の出来ない赤ちゃんの信号なのだろう）。それにしても「夜泣き」だけは参った。少量のお酒ではかえって目が覚めてしまう。それで敦子になんとかしろと言って困らしたものである。が、そのうち慣れてしまった。アドバイス（1）：飲酒するパパは、飲酒して（特に深酒して）赤ちゃんを抱かない事。1－2回落としてしまった、事なきを得たが。

首がすわる頃になると、風呂に入れるのは私の役目である。入浴は誰にも特に赤ちゃんには気持ちよいものであるが、事件も起きる。息子は入浴中2－3回異物を放出したことがある。こんな時は慌てず、金魚すくいの要領で手のひらで掬い出す事である。少し大きくなってからであるが、白石島の民宿で入浴中に目を離したら、湯船の底にぶくぶくと沈み、慌てて引っぱり上げ、事なきを得た。息子といっしょに入浴しなくなったのは、2人で湯船に入れなくなったからである。娘とは、ある日突然入らないと言い出したからである。アドバイス（2）：入浴中は絶対手を離さない、目を離さない。

息子は遅くまでいわゆる「おねしょ」をした。「ムーニー」なしで寝させると、何度もトイレに起こさなければならない。馬籠の由緒ある古旅館で、こちらがうとうとした間に「おねしょ」をしたのには参った。翌朝には、宿屋のおばあさんが屋根にふとんを干していた。ごめんなさい。でも、この時が最後だった。息子はまた、和式トイレがダメで、大声で泣いて用がたせなかった。でも、これもいつの間にか直った。アドバイス（3）：いろんな心配事があるが、それなりの時間がたったり、歳になると直るものである。あまり必要以上に心配しない事である。

結婚が遅かったので、幼稚園の運動会は大変なワークであった。幼稚園児となった子供は、運動会でパパに活躍してもらいたいものである。が、その期待に応えようとしたら大変なことになる。陸上競技の経験があったので、父親レースは期待を裏切らない成績であったが、綱引きではその影響が4－5日も続き参った。歳をとるとあちこちが痛くなるのが3日目くらいなのですね。なかにはレースで転んだパパもいたので同情した。あの人もたぶん若くないのですね。アドバイス（4）：とにかく年配のパパにとっては、若いパパも参加する運動会は大変で、知らず知らずに「力」が入り、怪我をしたり後からこたえるので要注意。特に、「短距離走」「綱引き」や「大波」。

さて、この寄稿の依頼があったので、子供の写真の整理等を頼みながら敦子に育児期に何がありがたかったか聞いてみた。いつものことながらろくに手伝ってくれなかったという答えが返ってくるかと思ったら、次のような答えが返ってきたので最後のアドバイスとする。アドバイス（5）：育児中のママに短くても良いからフリーな時間を与えてあげること。敦子によると日曜日の午後に子供の世話を私に任せて、ヘアーセットやショッピングに短時間（2－3時間）でも行けた事は気分転換やストレス発散ができてうれしかったとの事。その時はそんな意識なしに「小鳥のピイちゃん」の絵本を読みながら子供の面倒をみていたのだけれど、敦子にとってはとても貴重な時間だったのですね。わかんないものです（どっちの親も離れて住んでいたので）。

とにかく育児の時期は、おとぎの国の王様やお姫様の日常のようなファンタスティックなもので、何がおこるかわからないワクワクしたものと思う事によって、とても楽しい時期だと考えて下さい。ジョン・レノンはこれがわかっていたのですね！これが先輩パパからの応援アドバイスです。

応援エッセイになっているかどうかわからないけどお役に立てば何よりです。

ほっておいても子は育つ？

森田　潔
（学長）

私と家内は小学生からの同級生で、高校以外はすべて同じ学校、大学も同じ医学部を卒業しました。大学卒業と同時に結婚をし、それ以後現在に至るまで共働きでありながら、現代人にしては稀な１男３女の４人の子供に恵まれました。３番目の次女がニューヨークで生まれた時以外、家内は、産休として３ヵ月間仕事を休んだだけで、子供たちは皆、生後３ヵ月から小学校入学まで保育園生活でした。

私たちは、「三つ子の魂百まで」と言われるように、子供にとって大切な乳幼児期の生活の大半を保育園に預けて、親としての責任を果たしているのだろうか、この子たちは、このような親を見てどのように思うのだろうか、成長して変な方向に向かわないだろうか、と常に心配でした。子供の運動会も、４人の子供がおりながら、私が見に行ったことは１回のみです。また、家族参観日もほとんど参加したことがなく、この仕事は義母の役目でありました。子供たちから後に、年取った祖母が、若い両親たちに交じって教室に来てくれていることに感謝しつつも、子供ごころに恥ずかしさを感じていたと言われました。

それほどに、私たち両親とも時間的には、仕事を子育てに優先した人生を送ってきました。しかし、子供に対する“愛情”は常に誰よりも強く注いできたつもりです。“子育ては、接する時間が大切なのではなく、注ぐ愛情の大きさが勝負”と言い訳をしながらの人生でした。

一度だけ、家内が仕事に負けそうな時期がありました。女性が仕事を続ける苦労は大変なものと、そばで見ていて誰よりも私は知っておりました。三女が小学２年生の時に、他人事と思っていた登校拒否に陥った時は極でありました。長女が高校生、長男、次女が中学生、三女が小学生のある日に、家内は仕事を辞める決心をし、そのことを子供たちに告げました。子供たちは喜ぶものと思いきや、正反対でした。子供たちは、自分たちの両親、特に母親が立派な仕事を持って毎日一生懸命働いていることが、自分たちにとって誇りであり、また、つらいときの支えであったと、涙ながらに家内に詰め寄りました。家内は、逆に諭され、苦労をしながらも仕事を続けることを決心して、今日まで来ています。

子供たち４人とも両親に似ず、学業の方はさっぱりでしたが、幸いにも、こころから自慢できるすばらしい人間に育ちました。親としての責任は果たしたと思いつつ、今は、何にも代えがたくかわいい孫たちと接しながら、いまだ、毎日の仕事に励んでおります。

あとがき

次世代育成支援室 室員

● 田中 共子　（大学院社会文化科学研究科 教授）

次世代室の目指す育児支援像は、「ケアの途切れのない保育」と「次世代育成支援文化の醸成」です。イベントから病児保育まで各種揃えてきましたが、次の焦点は意識の浸透と風土づくり。楽しく取り組みたいものです。

● 稲垣 善茂　（大学院環境生命科学研究科 准教授）

最近の国立大学教員の雇用環境、研究環境は益々劣悪になっています。皆がそれを分かっていながら何も対処出来ないのが現状です。研究活動だけでなく、教育、社会貢献など様々な案件に翻弄されている若手の教官に、さらにこのような原稿依頼をしてしまって大変申し訳なく思っています。しかし、その依頼に嫌な顔一つせずに素晴らしいエッセイで答えてくださった諸先生方に感謝いたします。

● 川畑 智子　（大学院医歯薬総合研究科 助教）

夫婦が満足度の高い共働きを実現する鍵は、男性でも家事ができることだと思いました。近代の日本は男性が家事をしなくてもいい文化を育みすぎてしまいました。次世代の我が息子には家事を当たり前にするように幼いころから育てたいと考えております。

● 上廻 真司　（自然科学研究科等事務部会計課 主査）

子育てしながら安心して働けない！夫が育児に参加できない！子育てする住・生活環境がない！このことを「理解」することが重要です。このエッセイ集が少しでも「子育て支援」につながることを熱望しています。

● 佐藤 秀樹　（大学院医歯薬学総合研究科等総務課 主査）

育児を通じて親も子も成長していくのだと思いますが、少子化といわれるこの時代，次世代を担う子どもたちが健やかに育つことは親と子だけの問題とはいいきれません。

育児し易い職場の環境づくりも大切ですし、皆さんお一人おひとりのご理解が解決への第一歩になるのではないかと感じております。

● 頓原 裕美　（岡山大学病院外来 看護師長）

このエッセイ集を読ませていただき、今までは母親の事しか考えたことがありませんでしたが、父親である皆さんもきちんと父親の立場を自覚し夫婦の絆を、そして子供との絆を日々深めておられるのがよ～くわかりました。応援しています。

（平成２５年１月）

おまけのページ

エッセイ執筆者、
次世代育成支援室室員が
おすすめする

家族でお出かけスポット

① みやま公園

玉野市田井2丁目4490
花と緑の自然の中で、遊具・パターゴルフ・ドッグラン・ハイキングコース・レンタサイクルなどがあり、一日楽しめます。

② 灘崎町総合公園

岡山市南区灘崎町片岡159-1
遊具の下はクッション性のあるゴムチップで塗装されていて、小さな子ども向けの遊具も充実。フィットネス器具や近隣の図書館、岡山市サウスヴィレッジ(南欧風農業公園)など、家族全員で１日楽しむことができます。

③ 日応寺自然の森スポーツ公園

岡山市北区日応寺200
飛行機の滑走路が近く、間近で飛行機の発着が見ることができます。遊具・広場・貸出遊具があります。森の散策や夏は水遊びやバーベキューもできます。

④ 田井みなと公園

玉野市田井6-6
海と親しめる親水公園。ヤドカリ捕りや夏は人口浜辺で水遊びも可能、シャワーもあります。遊具や広々とした芝生公園もあり、ダイナミックに遊べます。

⑤ こどもの森

岡山市北区学南町3丁目6-1
岡山大学津島キャンパスにも近く、幼児向けの遊具、アスレチック、砂場、遊歩道など施設も充実。夏は噴水場で水遊びもできます。

⑥ 浦安総合公園

岡山市南区浦安西町148
公園の中央にある大型遊具「子供夢が島」が人気、広い芝生公園では、凧揚げも楽しめます。水上に設けられた遊歩道や小さな子供向けの遊具、ヤギも飼育されています。

⑦ 冒険あそび場 児童遊園太陽の丘

岡山市北区伊島町3丁目1-2
池田動物園のすぐ近く、恐竜の滑り台や長いローラー滑り台、石の滑り台など滑り台が沢山あります。丘の上から岡山の街が見渡せます。

⑧ おかやまファーマーズマーケット・ノースヴィレッジ

勝田郡勝央町岡1100番地
アスレチック施設やふれあい動物園、芝生広場もある交流体験型農業公園です。野菜や果物など収穫体験やレストランやバーベキュー、カフェやベーカリーなどの施設も充実しています。

⑨ 黒井山グリーンパーク

瀬戸内市邑久町虫明5165-196
春はお花見、夏はちびっこプールやウォータースライダー、秋はミカン狩りも楽しめます。

⑩ 安富牧場

岡山市下足守402-3
自然の中で、牧場体験や牛・馬との触れ合いが楽しめます。美味しいアイスクリームやジェラートが有名です。

⑪ ひるぜんジャージーランド

真庭市蒜山中福田956-222
景色を楽しみながら牧場周辺の散歩がおすすめです。牛の乳搾り体験やレストランではジャージー牛ステーキやチーズフォンデュなども味わえます。ガラス越しに乳製品製造過程の見学もでき、家族みんなで楽しめます。

⑫ 蒜山ホースパーク

岡山県真庭市蒜山中福田958-38
乗馬やえさやり体験が楽しめます。

⑬ 天然温泉大家族の湯

岡山市北区久米197-1
父だけでも子供達２人を連れて楽しむことができる市内のお手軽スポット。ちなみに我が家は、まずプールで１時間程泳いで、その後温泉でゆっくりして出た後、ゆで卵のサービスを頂き、子供達にはアイスを買って食べさせる流れが定番パターンです。プールや温泉など"水"好きなお子さんのご家族にはお勧めです。

⑭ まつだ牧場

岡山市北区御津河内2987-119
岡山の牧場と言えば⑩の安富牧場をイメージされるかもしれませんが、実は岡大からも近く（約30分）の御津にある「まつだ牧場」もお勧めです。ここでも美味しいミルク感たっぷりの「ジェラート」を頂くことができ、またキッズ達は大喜びの牛やヤギ、ウサギ、カモ等の動物達と触れ合うこともできます。

⑮ 蒜山塩釜養魚センター

岡山県真庭市蒜山下福田27-4
岡山の観光名所「蒜山」塩釜冷泉の近くにある釣り堀。イワナやニジマス等の魚を子供でも簡単に釣れるので、とても楽しめます。釣った後はその場で焼いて食べることができます。夏休みなどに少し遠出する際のお勧めスポットです。

⑯ 湯郷温泉てつどう模型館＆レトロおもちゃ館

美作市湯郷312
てつどう模型、レトロおもちゃ、ミニカーなど楽しいおもちゃなどが集められています。

⑰ 那岐山

勝田郡奈義町
標高1255m片道約２時間で小学生でも登山可能です。

⑱ 瀬戸大橋スパリゾート

倉敷市児島塩生3777
温水プールやいろんなお風呂があり、幼稚園からお年寄りまで楽しめるスポットです。我が家では、卓球で盛り上がりました。

公園の写真、情報については、おかやま子育て応援サイト「こそだてぽけっと」にご協力をいただきました。

おまけのページ

足遊び

次世代育成支援室室員の家で、実際に行われていた
「足遊び」を紹介します。
みなさんも替え歌で、楽しいオリジナル遊びをつくって
お子さんとのスキンシップを楽しんでください！

あしのうら♪

～ 赤子にすなる手あそびといふもの、足でもせむとてするなり ～

【遊び方】
つぎの「メリーさんの羊」の替え歌をうたいながら、仰向けに寝かせた赤ちゃんの両足首を、あなたの両手に持って、適当にくるくるしたり、足の裏どうしを合わせてとんとんしたり、足のまげのばしをしたりして、足の体操をしてください。○○は、お子さんの名前をいれましょう。

♪ 1番 ～ 歩くまえをよめる ～

○○ちゃんのあしのうら
まだつちを　ふんでない
だからあしのうら
ぜんぶがつちふまず～　ほい！

♪ 2番 ～ 歩いたあとをよめる ～

○○ちゃんのあしのうら
もうつちをふんじゃった
だけどあしのうら
やっぱりつちふまず～　ほい！

岡山大学は
パパの育児を
応援します Ⅱ

岡大パパの育児エッセイ集

■編集・発行
岡山大学 ダイバーシティ推進本部
次世代育成支援室

〒700-8530　岡山市北区津島中1-1-1　岡山大学内
■ホームページアドレス
http://www.okayama-u.ac.jp/user/jinji/diversity/jisedai/index.html
■E-mail
diversity@adm.okayama-u.ac.jp

■発行日　平成 25 年 2 月　　■印刷　友野印刷株式会社