

#子育て議員レポート特別号外2025秋・冬号

父になって気づいた、“子育て”のリアルを、区政へ。
～育休体験から見たこと～

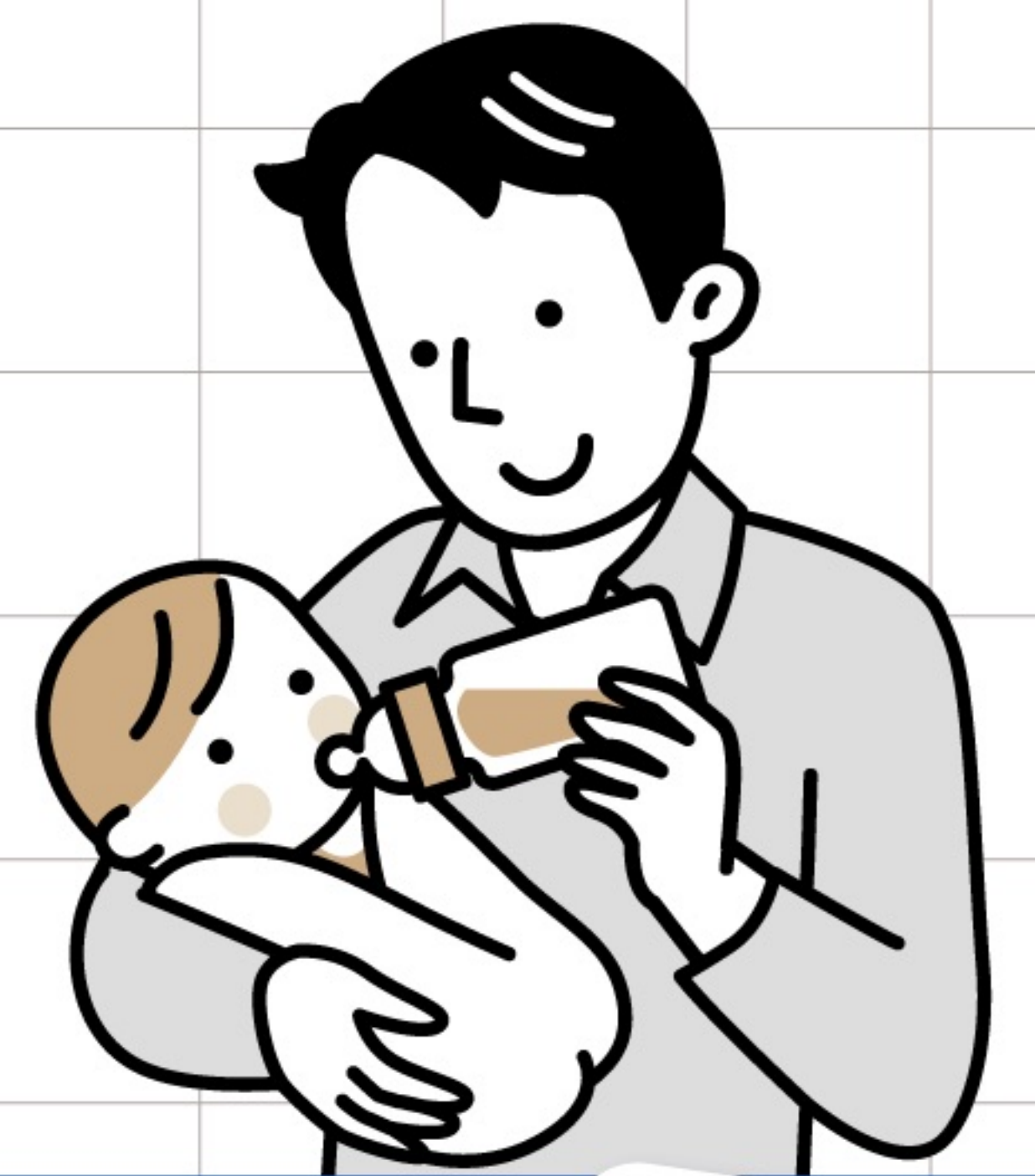
3ヶ月の育休を通じて感じたこと

2025年7月、娘が生まれました。予定日より10日遅れの出産。立ち会った私は涙よりも先に、頑張った妻への感謝が溢れ出しました。

出産前～退院後、私は約3か月の育児休業を取得。家事と育児を夫婦で分担し、24時間体制で娘を見守るシフト制を取り入れました。

昼夜問わず、ミルクやおむつ替え、寝かしつけのリレー。最初は不安も多かったけれど、「1人で頑張らず、すぐに相談すること」が家庭の安定につながると実感しました。家族会議を週1回開き、悩みや負担をその都度共有。

少しずつ笑顔が増え、家族としてのチームプレイが生まれていきました。「何も起こらない日が、どれほど尊いか」その実感が、私の区政の原点になりました。



これが実際の育休スケジュール

- 00:00** 妻が授乳を終え就寝。ここから私の“夜勤シフト”がスタート。夜泣きがひどい日は、2時ごろまで抱っこ。奇跡的に寝てくれたときは、語学学習の時間にあてていました。
- 03:00** ミルク・おむつ替え・哺乳瓶の消毒。
都政新報や教育新聞、日経新聞などを読みながら、NewsPicksで最新ニュースをチェック。
頭が冴えている日は、ブログの下書きを書くことも。
- 06:00** ミルク準備とおむつ替え。
妻が起きて授乳を担当し、私はここで就寝。
- 12:00** 起床。昼の授乳後、昼食の準備と洗濯。

- 14:00** 沐浴。娘のご機嫌次第で汗だくに。
- 15:00** ミルク・おむつ替え・哺乳瓶の消毒。
- 16:00** 近くのスーパーへ買い物。
気分転換の時間でもありました。
- 17:00** 夕食の準備。
- 18:00** ミルク・おむつ替えを終えたら、家族そろって夕食。
- 19:00** 食器の片付けと哺乳瓶の消毒。
- 21:00** ミルク・おむつ替え。
寝かしつけが終わると、家中がようやく静かに。
- 24:00** 妻が授乳後に就寝。
私のワンオペタイム、再びスタート。



育休を取って気づいた3つのこと

- 1 家事・育児は“シェア”できると家庭が楽になる。
- 2 行政の支援が届かない“スキマ期”がある。
(例:産後ケア終了～1歳未満の間)
- 3 男性の育休は職場文化が鍵。
議会も例外ではない。



“子育ての現場”から、区政を動かす

育休を通して感じたのは、家庭という「小さな社会」の中に、政策で解決すべき課題がいくつも隠れているということ。
支援制度の切れ目をなくし、育児の孤立を防ぐ。
そして、男性の育休を当たり前にできる文化をつくる。
これからも、パパ目線・ママ目線で制度を見直し、子育てしやすい板橋を、みんなで育てていきます。



育休体験から見たこと



0歳からの子育てスケジュール（区の主な健診・相談・支援の流れ）

月齢	主な行事・健診	利用できる区のサポート
新生児期	新生児等訪問・聴覚検査	保健師による家庭訪問／産後ケア（宿泊・通所・訪問）
1か月	1か月児健診	電話相談・母子健康相談（健康福祉センター）
2～3か月	2・3か月児親子の会	「お母さんの休み時間」利用（予約制）
4か月	4か月児健康診査	産後ケア延長サポート・ファミサポ登録を検討
6～7か月	6・7か月児健康診査	離乳食講習会・歯みがきひろば（予約制）
9～10か月	9・10か月児健康診査	子育て応援児童館CAP'Sで親子交流
9～10か月	予防接種・健康相談	育児支援ヘルパー・産後ドゥーラ利用可※
1歳6か月	内科・歯科健診	歯科相談・育児相談・発達相談窓口へ

※産後ドゥーラは妊娠中から産後6か月未満の方対象。育児支援ヘルパーは3歳誕生日前日まで利用可能。

ほかにも

- ツインキッズクラブ（ふたご・みつご家庭交流）
- バースデーサポート事業（お祝い＋情報提供）

- 子どもなんでも相談（0120-925-610／24時間対応）
が利用できます。

区の主な子育て支援サービス

●産後ケア事業

宿泊・デイ・訪問で母子をサポート
【各健康福祉センター】

●育児支援ヘルパー

家事・育児を支援（有料・所得減免あり）
【子ども家庭支援センター】

●一時保育

一時的に預けられる保育サービス
【認可園・地域型施設など】

●CAP'S児童館

親子交流・遊び場・講座
【区内20か所以上で展開】

●ファミリー・サポート・センター

地域の「預け・手伝い」の助け合い
【区内7か所のセンター】

●産後ドゥーラ

専門スタッフによる産後ケア（民間委託）
【区公式サイト参照】

●離乳食講習会

栄養士による講習＋試食会
各地の健康福祉センターにてほぼ毎月開催
【区HPから申込】

区HP▼

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kosodate/kenko/rinyu/1020193.html>



育休で見えた課題と、これからの提案（内田けんいちろう）

1

「支援の切れ目」を埋める制度づくり

産後ケアが終わったあとの“スキマ期”を支える仕組みを提案。

2

男性育休を“特別”から“当たり前”へ

区職員や議員が率先して育休を取りやすい環境を整え、「育休が特別ではない社会」を目指します。

3

当事者の声を聞く「パパママ座談会」を開催

家庭の実感を、制度設計に直接生かす場を新設予定。



今後の取り組みスケジュール

- パパママ座談会（高島平エリア）…現場の声を聴く・政策に反映 **2025年冬**

- 子育てサポートMAP制作…支援情報を一目で見える化 **2026年初頭公開予定**

- SNS「子育て豆知識」連載…育児のヒント・区制度の紹介 **毎週3本更新中！**

- ブログ連載「子育て記録」…体験を通じた政策コラム **kenichiro.jp にて掲載中**



「子育て記録」は
こちらから！

最後に

育児を経験したからこそ見えた課題を、政策につなげたい。すべての家庭が安心して子育てできる板橋を、みんなで育てていきます。

板橋区議会議員

内田けんいちろう

お問い合わせ 内田けんいちろう事務所

〒175-0082 東京都板橋区高島平1-42-1-107

TEL：050-3556-1934 / FAX：03-6868-7834 / Email：info@kenichiro.jp

#子育て議員レポート | 特別号外2025秋・冬号



公式サイト



Instagram



X