

はじめに

第1章

自らブラック企業化する父親たち

育児を取った経営者がうちに	18
仕事と家庭の両立で全身脱毛症	20
男性優位なのに男性が幸せでない社会	22
妻に働き続けてほしいと考える未婚男性が増加	27
イクメンは不況の産物!?	29
日本人男性の家事時間が世界最低レベルである理由	33

夫婦間摩擦が社会現象化	37
ワーク・ライフ・バランスという名のマッチョイズム	38
「仕事で成果を出してなんぼ」の前提	40
企業にとって都合がいいばかり	42
どこかで誰かが割を食っている	44
家庭においても父親はつらい	46
育児時間は減少、家事時間が増加の傾向	47
育児取得率は上がっていない	52
「世間の風潮」と「目の前の妻」の価値観のズレ	59
現代の父親が抱える二重の板挟み	62

第2章

夫の本音

家庭でも休む暇がなく、仕事でもミスを連発

職場でも家庭でも馬車馬のように働く毎日 70

「昭和の亡霊」にとりつかれた夫婦 71

40年間フルタイムで働き続ける社会 73

戦略的に手を抜く技術 75

不機嫌な妻に反論して、反省 76

完璧な夫でなくていい 77

涙の「コンビ」二弁当事件 79

「察してほしい」ではうまくいかない 80

「家事分担」ではなく「家事シェア」 82

相手が都合良く動いてくれると思うのは間違い 83

共働きの目的はお金じゃない 84

ちよつど仕事の区切りが良かったので育休取得 85

年々充実していく育休制度 87

育休期間中の収入の目安 89

海外赴任に応募したいが…… 91

人と違うことをしてみたかった 93

育児生活は、イメージとはまったく違った 94

毎日一緒にいるのに夫婦の会話は減った 96

「無責任な正論」が最もストレス 97

業務を効率化すればするほど仕事が増える 99

24時間一緒にいると夫婦喧嘩が増える 100

妻の復職サポートのため、育休を2回にわけた 101

目下の悩みは会社での評価が低いこと 104

妻は仕事人間。夫が育休取得 105

世間一般の夫婦の形とは真逆 107

母親用のバス無料券はあるのに、父親用はない！ 110

「バタハラにあつたらやめてもいいよ」 111

「男性の立場」を代弁 113

こそぞというタイミングの見極めが大事 115

妻の本音

- 妻の殺意にも気づかずベタベタしてくる夫 118
 両親の手助けがなければ生活できない 119
 自分より稼ぎがいい妻へのコンプレックス 120
 10人に1人が発症する「産後うつ」 122
 産後半年で「産後うつ」を発症 124
 必要なのは精神科ではなく仕事 125
 お互いつらかったね 127
 産後をやり直したい 128
 育児は2週間でいい 130
 「育休退園」回避のために夫が育休 131
 イクメンの灯台もと暗し 132

会社の本音

- 子供を言い訳にはしたくない 134
 専業主婦に意見されると腹が立つ 136
 産後2週間、夫はわが子の顔を見ることすらできなかった 137
 幼子3人を連れて、日本縦断大移動 139
 見せかけの「育休取得100%」 140
 夫には家に帰ってきてほしくない 142
 旦那の存在自体を忘れることにしている 144
 家事・育児はほぼ100%妻の役割 147
 ほしいのは家事ではなくて共感 150
 「女性」というパワハラ!? 154
 「使える社員」はどんな社員か? 155

女性社員は「ハズレくじ」!?

157

中間管理職のジレンマ

158

職場に響く不協和音

160

育休社員が出ても代替要員の補填はなし

161

業績を落とす覚悟はできるか?

162

理想だけで転職活動はできない

164

制約社員からイノベーションが生まれる!?

166

1カ月の育休と1年の育休では訳が違う

168

育休期間中の代替要員をどうするか?

170

育休がきっかけで共同体意識が生まれる!?

172

社員1人1人の労働時間の中にバッファをもたせる

173

余剰人員を抱えられるのは優良大企業のみ

175

権利意識を振りかざすのは逆効果

176

ハードワークでも給料が良ければ頑張れる

178

「退職→復職」という選択

181

なんとかみんなでカバーできるのは1カ月

182

「同時多発育休」で「育休倒産」!?

183

「ゼロか百か」ではない育休

185

国会議員の育休議論が紛糾したわけ

187

制度が社会を変えるのではない

189

中小企業の魅力は柔軟性と決断力

192

育休取得者が感じる漠然とした不安の正体とは?

193

第5章

かっこつけない、がまんしない

ジレンマから抜け出すための8つの心得

198

「思い込み」が「悩み」をつくる

199

1 成果を落とす覚悟をもつ……200

まずは新規事業を軌道に乗せることを優先
ジャグリングの要領でバランスをとる 203 200

2 夫婦間の負担はあえて不平等にする……204

「常に平等」ではなく「結局平等」を目指す 204
動的にバランスをとるほうが簡単 206
フォワードかデیفエンダーか 207
感謝と尊敬の念を忘れない 208

3 家族時間は量より質を大事にする……210

時間の量は水物 210
量は後からついてくる 212

4 最初から欲張らない……214

完璧な状況などない 214
不満な部分は「まだ十分でないだけ」 215

5 「男らしさ」を意識化する……216

マッチョイスムを消去しない 216
「マッチョ度」を意識的に調整する 218

6 夫婦喧嘩を回避しない……220

夫婦喧嘩のコツは、結論を出さないこと 220
無意識の歩み寄りにゆだねる 222
夫婦喧嘩で関係が進化する 223

7 家庭問題を社会問題にしない…… 224

社会は急激に変化してはいけないもの 225

自分の不満を誰かのせいにしな 226

社会を変えなくても幸せにはなれる 227

8 簡単に答えを出さない…… 229

人生は「動的な問い」の連続 229

必要なのは「問いを問いとして抱え続ける力」

230

おわりに