

土堤内 昭雄 さん (株式会社ニッセイ基礎研究所 主任研究員)



- 2人の「子育て」をサポート(50代)
- シングルファザーとして育児奮闘
- 2004年に「父親が子育てに出会う時」を出版
- 常に「今が人生の一番よい時」と思えるように生きる!
- 次世代育成における企業の役割について
「グッド・ライフ・バランスのすすめ」を各地で講演



ワークライフバランスを保つために心がけていることは

- 50歳になった時にランニングを始めた。以来5年間フルマラソンの完走を目標に年間500時間の練習時間を作り出してきた。そのために仕事にも優先順位を設け、生活にメリハリをつけ、その中で最大のアウトプットをどう出していくのか、グッド・ライフ・

バランスを考えてきた。「忙しい」とは心を亡くすと書く。効率性を求めるだけではなく、心にゆとりを持つことで、一日一日を幸せに暮らすことができる。子育てを経験した中でこのような発見がいろいろあった。

幸せな社会にするために重要なことは

- 新しい仕組みを定着させるには制度も必要だが、意識の改革が重要。意識が変われば、社会も変わる。現在、少子高齢社会に関する研究をしているが、高齢化先進国の北欧を見ると、青少年期に自立し

ていることがその後の生き方の基礎になっている。高齢期に自立するためには、日本でも若い時から「個」として自立する必要がある。子どもの親離れと同時に親の子離れが重要。

男性へのメッセージ

- 前職の時は自分も仕事中心の生活を送っていた。子育ては妻のお手伝い(Secondary)だった。しかし、子育てに主体的(Primary)にかかわるようになり、子育てはとてもし楽しいものになった。当初は不安もあったが、パーフェクトな親はいない。親も子どもと一緒に育っていくのだと実感した。退職後に何を

したらよいかわからないという男性も多いが、我々の身の回りには幸せの種がいっぱいある。日常生活の洗濯や掃除の中にも喜びを見出すことはできる。

- 走って汗をかいた時に飲む冷たい水は何よりもおいしい。

女性へのメッセージ

- 自分らしい生き方を模索する中で、子どもを持つこと、結婚への不安が多いと聞く。自分以外の他者と向き合うことで、新たな物の見方や多様な価値観を受け入れることができる。仕事と育児の両立が求

められているが、自分の人生を犠牲にして子育てをしても子どもはそれを負担に感じてしまう。自分の人生を大切にしながら、子育てもその中で楽しむことが重要だと思う。