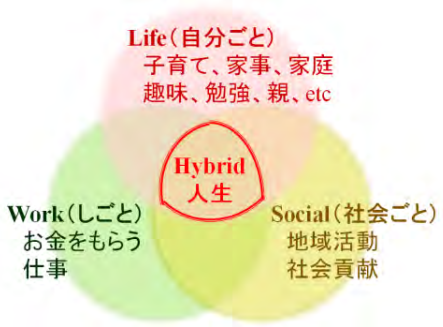
新しい働き方、マネジメント、そして人生
ワーク x ライフ x ソーシャル = ハイブリッド人生（三本柱の生活）が
あなたの人生を強く、豊かなものにしてくれる。
また、ライフやソーシャルの充実が、仕事能力を高めてくれる。

資料３



「やってよ！」、「やるべきだ」では、男は動かない。
「やると得だぜ！」、「やらなきゃ損」で、啓発を

Work, Life, Socialで、Hybrid（3本柱）人生を

やらなきゃ損だぜ、家事・育児・地域

NPO法人 ファザーリング・ジャパン　理事
NPO法人 コヂカラ・ニッポン　代表
川島 高之

ハイブリッド
人生

イクメンは、「期間限定」

0歳（依存期）	添い寝は「至福の時間」
2歳（自我芽生え）	いちばん可愛い「悪魔の2歳」
5歳（遊び、社会性）	絵本や玩具は「パパも楽しい」
7歳（小学校入学）	一緒の通学で「朝が嬉しい」
12歳（小学校卒業）	感激と感謝で「パパは男泣き」
13歳（性徴期）	思春期こそ「パパの出番」

全て、「今が旬」、先送り出来ない

ハイブリッド
人生

「イクメン」のススメ

・子育ては、「期間限定の特権」

・子育てしてると、「家事も得意」になる

・子育てを通じて、「地域にデビュー」

・パパの子育ては、妻のストレス軽減と笑顔増大

・子どもに大きくプラスとなる、パパの子育て

・「一家の大黒柱」プレッシャーからの解放
「2人で稼ぐ」ことでのリスク分散

パパの家事（カジメン）のヒケツ

- 上司は妻、無駄な抵抗やめよう
- 完璧を求め過ぎないこと
- やったことを妻に自慢は、NG
- サプライズ家事
- ゴミを出すだけでは、単なるゴミ移動

ハイブリッド
人生

「カジメン」のススメ

- 料理、炊事、洗濯などの家事で
  段取り力、生活者視点、経済感覚、
  マルチタスク力、などが高まる。

- 買い物は、地域ネットワークを広げる、いい機会
  掃除は、体力増進にも。

- パパの「働く姿」を、我が子に見せよう。

- 共働きなら、@Homeでも共働きを。

- 「いえのこと」を自らやって、自立型の大人に

ハイブリッド
人生

パパの地域活動（イキメン）

学校・園系	PTA、幼稚園や保育園の父母会
パパ系	おやじの会、地域パパの集まり
支援系	NPOや児童館などでの子育て支援
指導者系	スポーツのコーチ、音楽・芸術の指導
イベント系	昔遊びイベント、餅つき、お祭り
防災防犯系	消防団、通学時見守り、夜の見回り
町内会系	町内会や自治会の役員
清掃系	地域や公園の清掃、ゴミ拾い

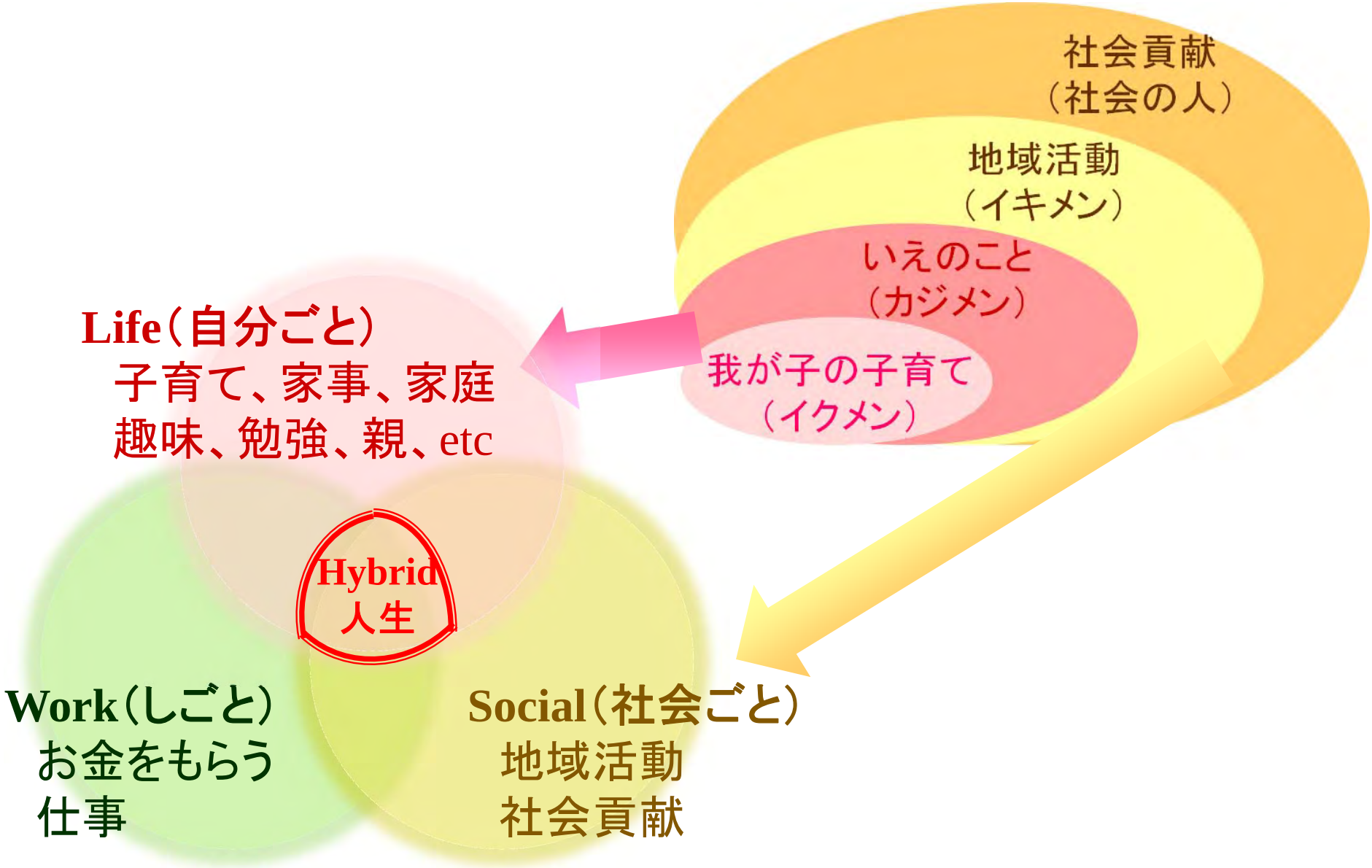
ハイブリッド
人生

「イキメン」のススメ

ジモ友	肩書き無しで付き合える地元の友達ができる（仕事話はゼロ）。
近・安・楽	飲んでも遊んでも、10分で帰宅。 しかも、安くて、気楽。
妻に貢献	妻のPTAや町会活動の負担が減る。 妻の自由時間が増える。
パパぢから	パパぢからの発揮場所が多い。 地域力を高めることに貢献。

ハイブリッド
人生

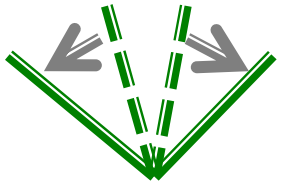
そして、「ハイブリッド人生」に



ハイブリッド
人生

ハイブリッド人生で仕事能力が向上

職場以外の人々と接し、様々な経験をすることで、
仕事に必要とされる能力が高まっていく



・視野や人脈が広がる
・多様性や柔軟性が身に付く
・生活者のInputを、仕事に活かす

子ども
高齢者
異性

・コミュニケーション能力が高まる
・部下や後輩への育成力が高まる
・マネジメント能力が高まる

地域イベント
少年野球
PTA、町会

有名企業

・肩書きの通用しない社会なので、
自分の実力が真に試される

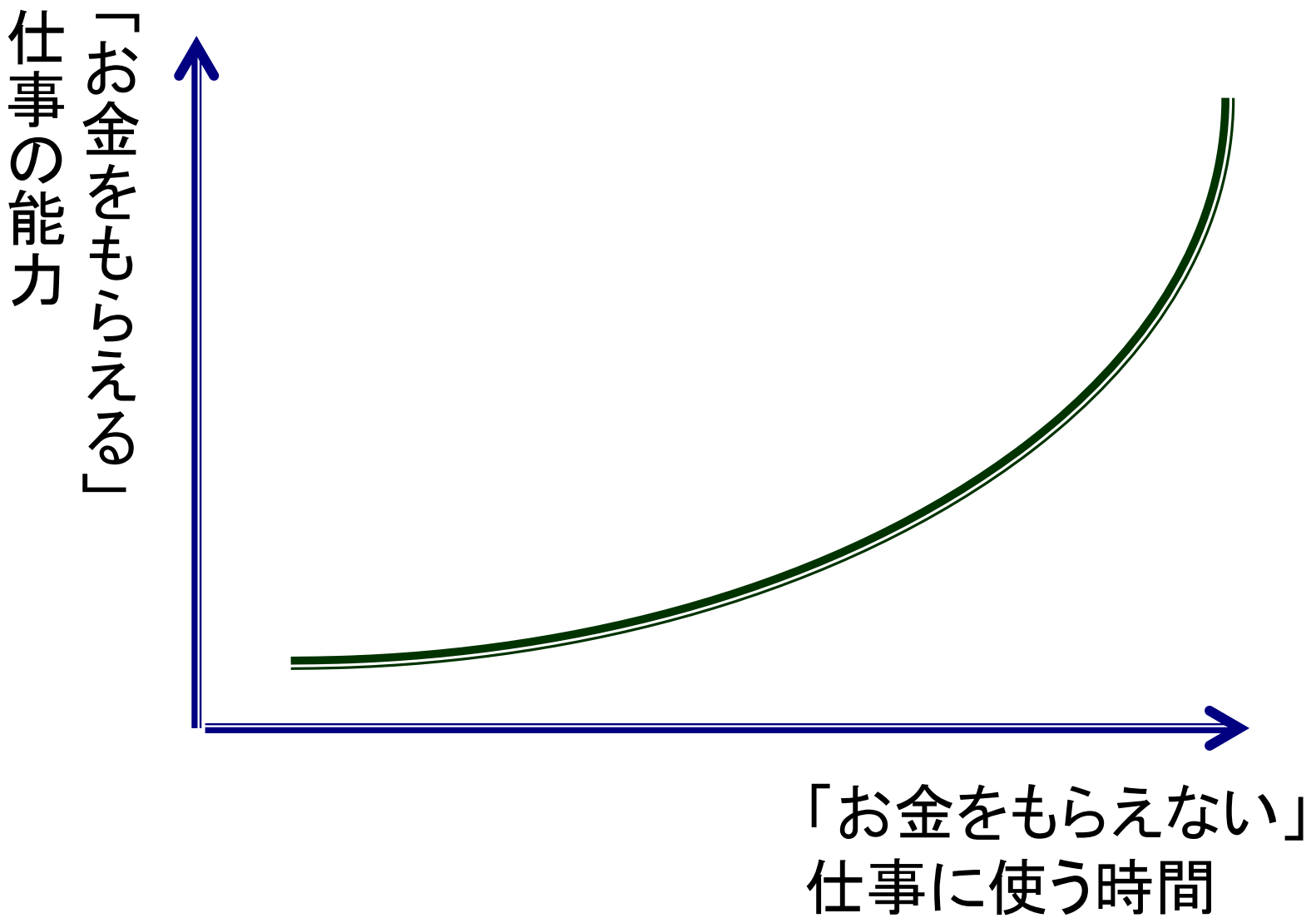
社長・部長

ハイブリッド人生で仕事能力が向上

仕事時間を濃縮し、生産性を高めていく過程で、
以下のことを身に付ける

- ダンドリ上手で、効率的になる
- タイムマネジメント能力が高まる
- 「1回で決めるぞ」気迫が身に付く
- 主体的になり、判断力が高まる

私生活が充実し、家庭が安定し、笑顔が増えることで、
以下の効果を得られる

- 働く意欲が向上(motivation)
- 精神が安定(stabilization)
- 仕事に集中(concentration)

つまり、