

クラウドファンディング開始3日で達成率45%!! 育休者の孤独と不安に寄り添う 1冊『育休のリアル』出版へ

育休コミュニティMIRAIS（ミライズ）（以下MIRAIS）は、2021年2月に書籍『育休のリアル』を出版します。それに伴い、READY FOR (https://readyfor.jp/projects/ikukyu_real_book)にて、11月2日よりクラウドファンディングを開始しました。

本書では、育休取得前に感じる漠然とした不安や育休中に感じる孤独感を和らげるため、約130人の育休経験者が感じた育休中の希望や葛藤にまつわるエピソードを、写真やキャッチコピーと共に掲載します。

また、企業の人事担当の方、同僚や部下に育休を取得している人がいる方にもぜひお読み頂き、職場復帰に向けた面談や、育休取得者の想いを知る糸口として活かして頂きたいと考えています。

育休の闇に灯をともし、育休取得者を応援



#『育休のリアル』出版

◆プロジェクトの背景にある「孤独との戦い」

一般的には妊娠も出産もお祝い事として喜ばれますが、その後の育児や育休中のことは意識されないことが多いです。「育休」と聞くと、「赤ちゃんとゆったり時間を過ごしながら、しばらくの間仕事を離れて子育てに専念している」というイメージですが、**実際は孤独な育児と向き合いながら復職の不安を抱えています※1**。また、弊社コミュニティが2020年1月に育休経験者約400人に実施したアンケートでは、**約8割の育休取得者が「育休のイメージが予想と違っていた」と回答しています**。

また、国立成育医療研究センターが2018年に公表した研究成果によると、2015年及び2016年の2年間に死亡した妊産婦全357人のうち、102人が自殺によるものでした。**妊産婦の自殺については、産後うつ病が苦しみの要因**とされていると言われていています※2。日本産婦人科学会によると、産後うつ病はおよそ10%の罹患率があり、発症の背景要因として、パートナーからのサポート不足など育児環境要因による影響も大きいとされています※3。

こうした背景を踏まえ、私たちMIRAISは「出産前後から育休中にかけて、精神的にも肉体的にも子育てのしやすい環境や心構えを出産前から準備すること」がいかに大切かを考えるようになりました。私たちにできることを考えた時、「育休取得前や育休中に、色々なことで行き詰った時に、家に独りでいても手に取れる、読んだら少し楽になる、育休中のお守りになる本があったらいいね」という想いから、この『育休のリアル』出版プロジェクトが生まれました。

◆伝えたいメッセージ

○子どもを望んでいる方、妊娠中の方とパートナーへ

「子どもを持つこと」や「育休」への漠然とした不安を和らげ、これからの生活やキャリアを考える上での参考にして頂けたら嬉しいです。

○育休中の方へ

本書のエピソードや育休の様子を伝える写真などから、「今の私のままでいいんだ」「明日もなんとか過ごせそうだ」と思える勇気を、きっと本書の中に見つけて頂けると思います。

○企業の人事担当の方、同僚や部下に育休を取得している人がいる方、ご家族が育休を取得している方

仕事や家族に育休中にどんな葛藤や想いを寄せているかを感じて頂き、職場復帰に向けた復職面談や、育休取得者の想いを知る糸口に生かして頂ければ幸いです。本書が子育て世代の「はたらく」を応援する、その一翼を担える1冊になることを願っております。

◆『育休のリアル』出版プロジェクト概要



《プロジェクト名》

#育休のリアル 出版！育休の闇に灯をともし、育休取得者を応援！

《募集期間》 2020年11月2日（月）～12月7日（月）（23:00）

《目標金額》 120万円（目標に達しなかった場合は出版しません）

《URL》

READY FOR :

https://readyfor.jp/projects/ikukyu_real_book

note : <https://note.com/ikurepo>

※出版の経緯・進行状況・メンバーの詳細などはnoteを毎日更新しております。ぜひご覧ください。

《資金使途》

頂いた支援は、本を妥協なく作るための費用と、多くの人に届けるための費用として使わせて頂きます。なお、目標金額以上にご支援頂いた場合、本書を必要とくださる方の手に届くよう本書を寄付いたします（産院、助産院や大学などを検討しています）。

《リターン紹介》

応援	「育休のリアル」(本)出版 純粋応援コース	3,000円	サンクスメール
	志を届けるコース	5,000円	書籍(1冊寄付)
書籍 & 企画	育休について 語り合うコース	3,500円	書籍+しおり+イベント参加(1回)
	育休について "もっと"語り合うコース	5,000円	書籍+しおり+イベント参加(5回)
	本のページに 載っちゃおうコース	10,000円	書籍+しおり+イベント参加(5回) +みんなのページ投稿権利
	夢へのアクション 応援コース	15,000円	書籍+しおり+イベント参加(5回) +コーチングセッション(1回)
	夢へのアクション "もっと"応援コース	35,000円	書籍+しおり+イベント参加(5回) +コーチングセッション(3回)
企業 様 向け	志を届けるコース	50,000円	書籍に企業名記載 +書籍&しおり10セットまで
	育休者支援を全力で 応援しますコース	100,000円	書籍に企業名記載 +書籍&しおり20セットまで +MIRAIS栗林&メンバー派遣

◇リターンを購入した方へのイベント詳細◇

本の内容に沿って育休について語り合うイベントへご招待します。実際の経験談や感じたことなどをじっくり深め合う場となるため、これから初めて育休を取得する方にとっては経験者の生の声を聞く貴重な場となり、既に育休取得経験がある方にとっては自分の育休を振り返る場、また自分以外の人の育休について触れる場となります。

- 日時：1月27日(水) 12:00～13:00
- 2月5日(金) 22:00～23:00
- 2月13日(土) 10:00～11:00
- 2月19日(金) 12:00～13:00
- 2月28日(日) 14:00～15:00

※開催日時はやむを得ず変更することがあります。あらかじめご了承ください。

- 所要時間：約1時間
- 開催方法：オンライン（Zoomを使用します）
- 内容：育休を大きなテーマとした上で、全5回に異なるサブテーマを設定し（本の章に沿ったテーマ。「不安」、「出会い」、「変化」、「葛藤・迷い」、「未来・希望」）、そのサブテーマに関して、「育休のリアル」出版プロジェクトメンバーも加わってリアルな体験談を交えながら参加者同士で話をしていく予定です。

◆書籍『育休のリアル』の概要

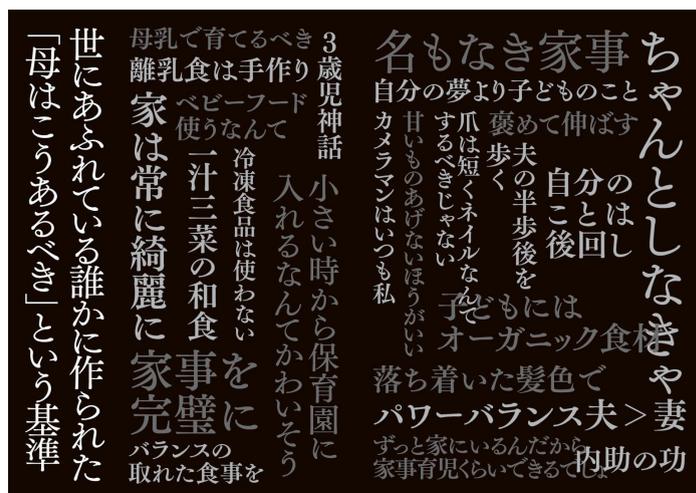
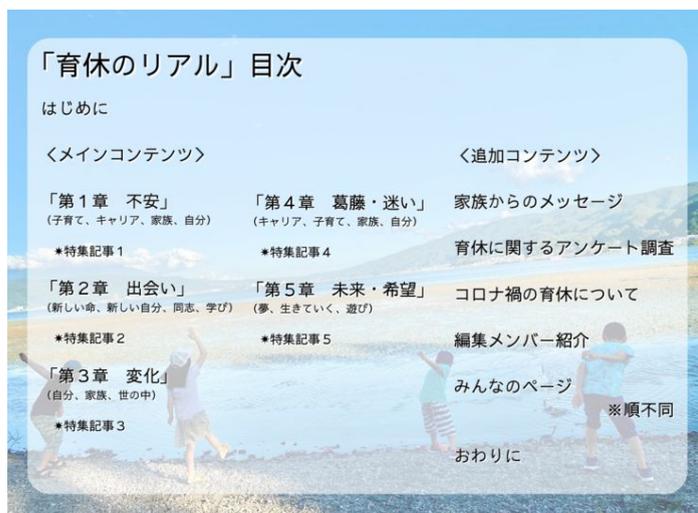
《刊行予定日》 2021年2月

《刊行予定数》 300部

《仕様》 A5サイズ、192ページ、オールカラー、ソフトカバー、
優しい風合いを持つラフ調塗工紙を本文に使用（b7トラネクスト）

《印刷所》 藤原印刷株式会社 <https://www.fujiwara-i.com>

《内容》 育休中の約130人の体験談、エピソードや育休のリアルを伝える写真





「育児」も
「育自」も
大切に

ママはどこ？
赤ちゃんと一緒に自分を探す旅

出産から育休までの期間、生活が大きく変わったことで、自分の性格や自分の人生を見直すきっかけになった。

（赤ちゃん、1人）

（なたりー、教育、2人）

◆発起人 山崎 尚子（やまざき なおこ）



大学卒業後、公立中学校英語教諭として勤務。3人の男児の母でもあり、現在は3回目の育休中。パラレルキャリアとして、ドリームマップ®講師やピットインカードインストラクター、コーチングセッションなども行う。

◆メッセージ

1回目の育休中に感じた息苦しさや閉塞感から抜け出したいと思い、育休コミュニティMIRAISに参加し、「『育休のリアル』」出版プロジェクト」を立ち上げました。1人でも多くの人が有意義な育休と、その後の人生を歩める

ようにと願って日々活動しています。

プロジェクトメンバーの中には、初めての育休で同様に辛い思いをした育休者もいます。孤独や不安を感じて、葛藤してきたメンバーもいます。だからこそ、**将来育休を取る人には同じ思いをして欲しくない！**と願い、一緒に活動してきました。「すごい人たちが編集しているんじゃないか」と思われるかもしれませんが、**プロジェクトメンバーはみんな現在育休中の、仕事と子育ての間で悩む「親」です。**毎日、赤ちゃんのお世話に家事に忙しい中、赤ちゃんのお昼寝時間や夜の貴重な睡眠時間を、編集作業やプロモーション活動に割いてきてくれました。

この、想いの詰まった書籍『育休のリアル』。必要としている人の手に届くよう、全力で呼びかけていきたいと思います。応援、よろしくお願いします。



◆育休コミュニティMIRAIS（ミライズ）とは

団体名 : 育休コミュニティ「MIRAIS」
代表者 : 栗林 真由美
発 足 : 2018年8月
URL : <https://ikukyu-community.amebaownd.com/>

「なんとなく育休をなくしたい」をミッションに、全国各地及び海外からの参加者も在籍。それぞれがキャリア、子育て、自身の成長などジャンルを問わず育休中のテーマを設定し、未来にこう在りたい自分の姿をかたち

にするために活動。

メンバー主催のキャリアや子育てなどの考察を深める読書会、外部講師を迎えての勉強会やオンライン交流会など、育休を自己実現の積極的な機会とするためのコミュニティ。その活動はこれまでの育休の概念を変える新しい形として、設立2年目にして日本経済新聞、日本テレビ「news every.」、CHANTO等のメディアに取り上げられ反響を呼んでいます。

【参照元】

※1:「8割の女性、出産前とのギャップに身体的・精神的負担と社会からの疎外感・孤立感」

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000010.000047003.html>

※2: 国立成育医療研究センター調査 <https://www.ncchd.go.jp/press/2018/maternal-deaths.html>

※3: 公益財団法人 日本産婦人科医会調査 <https://www.jaog.or.jp/qa/confinement/jyosei200311/>