

「育休・産休のリアル。」

HALZで初めての出産を迎えた尾崎さんの挑戦

今回お話を伺ったのは、HALZでご活躍中の尾崎結衣さん。
2025年1月24日に第一子をご出産されました。予定より少し早い出産となりましたが、ご家族の支えを受けながら無事に出産を終えられました。

現在は育休を取りながら在宅で仕事にも携わり、制度を上手に活用しながら子育てと両立されています。そんな尾崎さんに、出産・育児のリアルや制度活用の工夫、そしてこれから迎える方へのメッセージを伺いました。

Q. 出産や育児を始めてみて、想像と違った点はありましたか？

A. 正直、家にこもりっぱなしになると思っていました。でも実際は違って、子どもが3か月を過ぎて落ち着いてからはラーメンや焼肉にも行けましたし、ボックス席があれば飲み屋さんにも行けました。先週は夜に子どもと一緒にプールに行ってきたんです。もちろん、最初の2か月は大変すぎてそんな余裕はありませんでしたけどね。



：水族館での写真



：水族館での写真

Q. 特に大変だった時期はいつでしたか？

A. 生後2か月までが一番きつかったです。
3時間ごとの授乳があっても、飲んですぐ寝るとは限らない。あやしたり寝かしつけたりで2時間経過、ようやく寝たと思ったらまた3時間後に起きる……。「寝てない感覚」が続いていました。



Q. どうやってその時期を乗り越えられたのでしょうか？

A. 実家に里帰りしていた3か月間が大きかったです。両親に日中見てもらって、自分は昼寝で体力を回復。夜は夫がミルクを担当してくれることもありました。かなり助けられました。

Q. ご家族のサポートで特に助かったことは？

A. 抱っこの交代と夜中のミルクの分担です。最初は2～3kgの赤ちゃんでも、ずっと抱っこしていれば腕も腰も悲鳴を上げます。そういったサポートは本当に助かります。



：0か月病院での写真

Q. 出産で一番印象に残っていることは？

A. 陣痛が来る前に予定より3週間早く破水してしまったことです。義母の家にいた時で、すぐ病院に連れて行ってもらえたので大丈夫でしたが、本当に驚きました。その後は陣痛促進剤を使ったものの効かず、最終的には帝王切開に。入院準備はもっと早くしておけばよかったと痛感しました。

Q. 入院で「持ってきてよかったもの」はありますか？

A. 延長コードです。病院によって方針は違いますが、私が入院したところは「入院中は安静に」との方針でとにかく暇。スマホで動画を見るのが唯一の気晴らしなのに、コンセントが遠い。延長コードがあるだけでストレスが一気に減りました。

Q. 産後の体調はどうでしたか？

A. 帝王切開だったので翌日は絶食、その後は重湯から始まり一日は寝たきりでした。

翌日には「歩いてトイレに行ってください」と言われました。寝たきりだと腸閉塞になることもあるそうで、できるだけ体を動かして臓器を働かせるように意識しました。

NOW&FUTURE

Q. 現在の1日のスケジュールを教えてください。

A. 子どもは夜7時に寝て、深夜4時に起きてミルク。その後また寝て、朝6～7時に再び起きてミルク。9～10時には離乳食と家事。夜泣きが減った今はまとまって眠れることもあり、少しずつ余裕も出てきました。休日は抱っこしながらテレビを観たり、出かけたりもしています。

Q. ご自身のご褒美時間がありますか？

A. NETFLIXやHULUを観たり、趣味の裁縫や手芸をしたり。子どもが寝ている間に少しでも「自分のこと」ができると、気持ちがリフレッシュします。

Q. 子どもと一緒に過ごす時間で好きな瞬間は？

A. お風呂の時間です。子ども用バスに入れながら自分も洗って、お湯やシャワーで遊ぶのが毎日のちょっとしたイベントになっています。



：ベビースイミングでの写真



：ベビースイミングでの写真

Q. 制度利用にあたって不安はありましたか？

A. 特に保育園の入園時期ですね。誕生日によって子どもの入園タイミングが変わり、結果として自分の復帰時期も左右されるので、とても気を使いました。市役所や支援センターに相談しながら手続きを進めていましたが、申請のタイミングを逃すと「入園手続きができていない」というパターンになってしまうので、本当に慎重に動かざるを得ませんでした。

ただ、支援センターの職員さんから「この保育園は評判がいい」「あそこはちょっと大変かも」といったリアルな口コミ情報を聞いたのは、とても心強かったです。

Q 会社のサポートで印象に残っていることは？

A. ZOOMやLINEですぐつながれる安心感に加え、ハーフバースデーにケーキを贈っていただいたことです。「気にかけてもらえている」と実感し、不安なく復帰に向かえました。

Q. 最後に、これから出産や育休を迎える方へのアドバイスをお願いします。

A. 入院準備は早めしておくことです。私は予定より3週間早く出産になり慌てました。赤ちゃんは本当にいつ生まれるかわからないので、早めが安心です。

HALZでの産休・育休は制度も使いやすく、復帰もしやすい環境だと思います。あまり心配しすぎず、安心して臨んで大丈夫です。



：義弟さんの結婚式での写真

編集後記

「鼻からスイカ」と例えられる出産の痛みや「交通事故レベル」と言われる母体へのダメージなど、どうしても出産そのものの過酷さに注目が集まりがちです。けれど実際には、その前後にも数えれない大変さがあります。今回のインタビューでは紙面に載せきれなかったエピソードも多く、話を伺う中でようやくリアルな大変さや苦労、そしてその中にある楽しみを知ることができました。

取材では、哺乳瓶の洗浄機やベビーカー選びといった便利グッズの話も出ましたが、何より印象的だったのは、出産入院時の「延長コードが一番役立った」という一言。準備といえば育児用品ばかりを思い浮かべがちですが、実際には身近なアイテムが思いのほか役に立つのだと教えられました。

編集をしながら、「出産や育児にはこんなにも多くの現実と工夫があるのか」と驚かされる場面がたくさんありました。経験していない自分にとっても、とても学びの多い時間でした。

この記事を通じて、読んでくださる皆さんにも新しい視点や気づきが少しでも届けばうれしいです。