

育休コミュニティ「MIRAIS」、『育休のリアル』 Amazonにて待望の一般販売開始！ クラウドファンディングによる530冊自費出版で多くの反響により実現

育休コミュニティ「MIRAIS(ミライズ) (以下MIRAIS)」は6月15日より、育休者に向けた初書籍『育休のリアル～seize the day～』をAmazonにて販売開始します。

本書は、育休取得前の漠然とした不安や、育休中の孤独感を少しでも和らげるために、130人の育休経験者の実体験を元に編集されました。多くの体験談に写真を交えながら紹介することで、産後間もない育休者にも負担が少なく読むことができ、また、育休中に誰もが遭遇するリアルな体験から、共感や課題を感じられる内容です。

全編の編集は現役の育休者22名が担当。授乳や家事の合間をぬってでも伝えたかった体験が詰め込まれた一冊となっています。

なお、本書は2020年の11月にクラウドファンディングで530冊の初版売上を達成していますが、購入者やその他多数の反響を経て、1人でも多くの育休者に手に取ってもらえるよう、このたびAmazonでの一般販売が決定しました。



不安や孤独を感じる方へ、『育休のリアル～ seize the day～』を贈ります

育休者の孤立した現状

一般的にお祝いごとと言われている妊娠と出産。その後に続く「育休」は、「赤ちゃんとゆったり過ごす時間」「しばし仕事を離れて子育てに専念できる時間」とポジティブにイメージされがちです。しかし、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、現実と予想にギャップが生じています。

(※1)

また、新型コロナウイルスの影響による外出自粛が続かなかで、出産後1年未満の母親2132人のうち、「産後うつ」の可能性のある人が約24%。その約3分の2が、自身が精神的に危険な状態にあると認識できておらず、気づかないまま症状が深刻化するリスクがあることがわかりました。(※2)

一方で、幼児の母親の約8割が新型コロナウイルス流行前より「人とのつながり」を大切にしたいと考えており、子育てを通じて人とのつながりがある人となない人とを比較すると、前者の方が約28%も子育てに楽しみを感じ、約16%悲しみが少ないこともわかっています。(※3)

一般販売に至った経緯

本書は2020年11月に「READY FOR」で行ったクラウドファンディングによって、530冊の自費出版を初版として売上達成しました。うち153冊を、育休者支援のために全国各地の任意団体へ無償で献本し、多くの反響がありました。その後、「本が欲しい」「どこへ行ったら手に入るのか」という声が聞かれるようになりました。こうした背景をふまえ、MIRAISは、『育休のリアル』が「悩んでいる人の心に寄り添い、孤立や孤独をやわらげる存在になってほしい」との思いから、多くの人を手に取りやすいよう、単行本、および電子書籍で一般販売をする運びとなりました。

READY FOR「#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！」

https://readyfor.jp/projects/ikukyu_real_book



本書に収録されている写真の人物と、そこに収録するキャラクター及びプロフィールの番号は4桁に、掲載はごさいません。
なお、本書のキャラクター及びプロフィールの後に書かれている掲載情報は《お名前・子どものお名前》となっております。

6

はじめに	3
育休コミュニティ「MIRAIS（ミライズ）」とは	5
1章 不安	9
仕事大好き、子どもも大好き、そんな私がたどり着いた「充実した育休」by フーミン	38
2章 出会い	40
「モノクロームをカラフルに」世界に色を取り戻す時間 by ちんとも	78
3章 変化	80
一歩一歩進めばゴールに必ず到着できる by つーさん	116
4章 葛藤・迷い	120
夢を実現！やりきった育休 by もえみい	158
5章 未来・希望	160
子どもファーストで過ごすことが、私にとっての自分ファースト by ルーシー	194
特典：家族とともに過ごす育休 3つのアンケート調査から考える	198
みんなのページ	202
プロジェクトメンバー紹介	216
Special Thank!!	218
MIRAIS 代表のことば	220
おわりに	222
引用	224

7

書籍『育休のリアル～seize the day～』目次

クラウドファンディングの支援者の方からのコメント

- ・色んな考え方や葛藤、不安を感じながら今の女性は働いていることを、生声として発信された勇氣と行動に感動した(N.Kさん)
- ・写真が入っている分、感情がわかりやすく伝わってくる(S.Nさん)
- ・十人十色で、どれもかけがえのない人生の1ページであることが伝わってきた(K.Oさん)

こんな人に手にとってほしい！

- これから育休を予定している人へ
育休への漠然とした不安を和らげ、赤ちゃんのいる生活のイメージを持つ1つの材料として参考にしてみたい。
- 現在育休を取得している人へ
本書のエピソードの中から共感できるものを見つけてもらい心の栄養剤としてほしい。また自身の考えを別の切り口で考えるきっかけとしてほしい。
- 育休を経験した人へ
子育て初期の想いを振り返るアルバムとして、懐かしく手にとってもらいたい。
- 企業の人事担当者や家族など育休取得者に関わる人へ
本書をきっかけに、育休取得者が置かれた環境や感情への理解を深めてもらいたい。

<書籍概要>『育休のリアル～seize the day～』

出版日 2021年6月15日

仕様 226ページ / フルカラー / ペーパーバック(表紙はラミネート加工)または電子書籍

価格 オンデマンド(ペーパーバック)版 3,850円(税込)

Amazon Kindle版 1,650円(税込)

内容 約130人の育休体験談など、写真を交えて『育休のリアル』を伝えるエピソード集

※本書は初版の書籍と、デザイン、紙質、色彩など、一部異なる箇所がある点をご了承下さい。

購入先 Amazon URL : <https://www.amazon.co.jp/gp/product/4802080115>



「第2章出会い」の中の夢中になれる、趣味や仲間とのエピソード

<発起人紹介>

山崎 尚子

ファミリーライフコーチ。MIRAIS 1,4,5期に所属。3回の育休の中で経験した、産後うつや自分の思考の癖をもとに、「育休中にしんどさを感じた時、1人で家にいてもすぐ手に取れ、ホッとできる言葉が見つかるような本があったらいい」と、育休コミュニティ「MIRAIS」で『育休のリアル』出版プロジェクトを立ち上げる。クラウドファンディングにより、今年2月に『育休のリアル～seize the day～』530冊を自費出版。現在は、「ありのままの自分で生きていく人を増やす」をミッションに、コーチングやカウンセリングサービスや講座、コーチ養成講座を提供している。3人の男子の母。元公立中学校教諭。



<主催団体紹介>

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/>



「なんとなく過ごす育休をなくしたい」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。



※1参照: 育休コミュニティMIRAIS「育休経験者400名の実態調査 第1弾「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>

※2参照: 株式会社カラダノート「筑波大学人文社会系 松島みどり准教授に調査協力 全国を対象にコロナ禍における妊産婦の心身の変化を調査(第2回)」

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000089.000031718.html>

※3参照: ベネッセ教育総合研究所「幼児・小学生の生活に対する新型コロナウイルス感染症の影響調査ー2020年5月実施ー」

https://blog.benesse.ne.jp/bh/ja/news/20200805_release.pdf

【本件に関する報道関係者からのお問合せ先】

育休コミュニティ「MIRAIS」広報: 大石(オオイシ)・岩田(イワタ)

メール: ikukyu.community@gmail.com