

サンキュー育休
HANDBOOK



家族の特別な時間

— 今しかない大切な時を一緒に —



仕事と子育て
パパの育休
リアルレポート



家族の特別な時間

— 今しかない大切な時を一緒に —

はじめに

日々、家族のために仕事に奮闘するパパ。

普段子どもと過ごす時間は、

朝の数分という人も少なくないだろう。

もっと子どもの成長を近くで感じたい、

もっと子どもと一緒に過ごせたら…

近年、家族とじっくり向き合うことのできる機会の一つとして、

育児休業(育休)が注目されている。

この冊子では、みえのパパ・ママのリアルな声を元に、

パパの育休の実態を徹底調査。

「育休って男性も取れるの?」というパパから

「取りたいけれど、どうしたらいいかわからない」、

「周りに経験者がいなくて不安」といった悩みを持つパパ、

そしてパパに育休を取ってもらいたいママも必見です。

contents

chapter1 育休の基本編

- 04 子どもと過ごす時間
- 06 育休ってどうなの？
- 08 なぜ、パパの育休が注目されている？
- 10 育休取ったらこう変わりました！
- 12 家族のコミュニケーションが重要です！
- 14 基本の育休講座

chapter2 実践！パパ編

- 16 パパの育休リアルレポート
- 23 パパの育休事件簿
- 24 実践済！育休準備リスト
- 26 育休経験者に聞きたい！育休の不安や疑問Q&A

chapter3 実践！企業編

- 28 育休は会社にとってもメリットあり！
- 30 どうすれば育休を取れる職場になる？

この冊子内のパパ・ママの声は県内のパパ・ママ約100人にインターネット等を通じて集めました。





... みえのパパ・ママアンケート調査

あなたはどのくらいだろうか

子どもと過ごす時間

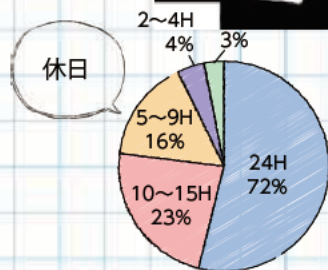
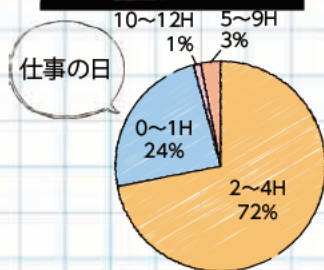
平日は仕事で朝早く、夜は遅く、家族のために仕事に奮闘するパパ。

自然と我が子と過ごす時間が少なくなりがちになっているのでは…。

三重のパパがどのくらい子どもと一緒に過ごせているのかを調査してみた。



子どもと
過ごす時間は
どのくらい？



子どもが起きている時間帯に
家にいないのでほとんどなし。
クローバー(3歳)

半日くらいですが、パパの1人の時間も
大事なので全くない日もあります。
おっかんママ(1歳・3歳・4歳)

朝の15分くらい Lily(1歳・5歳)

起きてから寝るまでずっと一緒に
samiami(1歳・3歳)

仕事の日は、
朝は早く、帰りは遅いので、
顔を合わせない日がほとんど。
もりかな(0歳・3歳・5歳)

家族と一緒にいる時間は
10時間くらい。
1対1で遊ぶのは1時間くらい。
ゆりこ(0歳・2歳)

一緒に楽しめる趣味 (アニメ、ゲーム)を 時間を守って楽しむ!

いくさん(9歳・12歳)



公園に行ったり 自転車に乗ったり 外で遊ぶ!

てるみん(2歳・5歳)



パパの出勤時に
お見送りをしています。
やすくんパパ(1歳)



子どもと 過ごすために していることは?

パパのアンケート結果

- 1位 外へお出かけ
- 2位 お風呂と一緒にいる
- 3位 家族で過ごす時間をつくる
- 4位 ご飯を一緒に食べる
- 5位 早く帰宅する
- 6位 子どもと共通の趣味を楽しむ
- 7位 朝、見送りをしてもらう
- 8位 パパの趣味を子どもと楽しむ
- 9位 寝かしつけを担当
- 10位 幼稚園・保育園の送迎

平日は仕事終わりに、
趣味(ボルダリング)の時間をとり、
休みの日はまとまった時間を
子どもと過ごせるようにしている。

おみっちゃん(3歳)

仕事の日は、
一緒に入るお風呂が1番の遊び時間。

さや(2歳)

絵本が好きなので、
私とは違う読み方をして
大喜びで見えています。

おっかんママ(1歳・3歳・4歳)



1日1回は
抱っこするという
決まりをつくっている。

りたパパ(0歳)



みえのパパ・ママアンケート調査Ⅱ

子どもとの時間は意図的につくりたい 育休ってどうなの？



仕事に奮闘する中、

子どもと一緒に時間を意識的につくることを心がけているパパ。

ここで「育児休業」という制度について考えてみたい。

広まりつつあるも、まだまだ浸透していない現実も確か。

育児休業を活用して子どもとの時間をつくる。

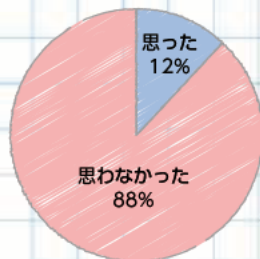
そんな手段も一つではないだろうか。

パパの育児休業の現状を調べてみた。

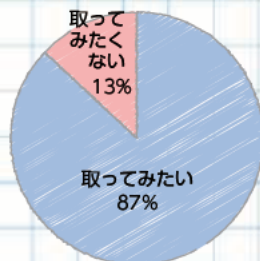
みえのパパに
聞いた

そもそも…

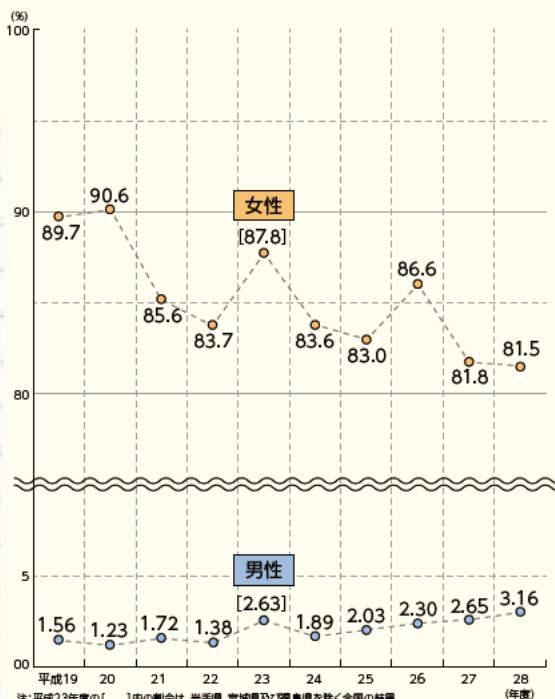
子どもが生まれたとき
育休を取ろうと思った？



もし、育休を取れるなら
取ってみたい？



— 育児休業取得率の推移 —



注：平成23年度の[]内の割合は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果
 (出典：平成28年度雇用均等基本調査)

羨ましいなーと思います。

自分は取る勇気なかったし、
周りに取ってる人を知らない。
積極的に取りたいけれども、
まだまだ職場の理解がない。

のも (3歳・1歳)



...

お金のことを考えたら
取る必要は本当にあるのかな
とも思うし、
取っているいろいろ
助けてあげたいなとも思う。 おかりよう

育休については、良いと思うが、
仕事があって家族と過ごせるので
やっぱり仕事大事じゃないか
というイメージ。

Sky

育休後の職場での
自分の居場所が不安。
家庭では苦労がわかり、
お互い協力できるよう
になると思う。 としパパ (11ヶ月)

仕事で迷惑かけてしまうと思う。 ハニーパパ(2歳)

もし育休を取ったら何がしたい？

妻がしてくれているよう
に、子どもと支援センター
や子育てイベント、公園へ
行き、思いっきり遊びた
い。家事もしっかりこなし、

今、共働きで頑
張ってくれている
妻の気持ちをわか
りあい、共に子育
てをしていきたい。

とし(2歳)

奥さんが実際に
やっていることを
やりたい。

子育てで
何が大変かを
自分で体験して知りたい。

育休が終わった後に何をしたらいいか
自分で考えて行動出来るようになりたい。

いっせい(10ヶ月)



パパの育休がもたらす効果

なぜ、パパの育休が注目されている？

6ページでみたように男性の育児休業取得率はまだまだ低く、イメージも様々。
どうしてパパの育児休業が必要かを考えてみよう。

パパの育休が大事な理由

育休を取ると日々育っていく我が子の様子を間近で見ることができ、
成長を感じることができるという大きな喜びが。
しかし、育休を取る理由はそれだけではなかった。

その1 ママをサポート

産後のママの体が元に戻るまで

約6～8週間が必要といわれています。

この期間にママが無理をすると、後々ママの体にダメージが…。
それだけではなく、

**産後のママはホルモンの変化や、
家族が増えることによる
環境の変化などで
精神的に不安定に。**

体の面でも心の面でも

パパのしっかりとしたサポートが必要です。

育休は子どもが1歳になるまでの間なら

いつからでも取得可能。(P.14参照)

**ママと交代で育休を取ることで、
ママの仕事への復帰も早まります。**



その2 家事・育児力アップ!

育休中は、家事・育児が中心の生活に。これまで、家事・育児に関わっていなかったパパも実際に経験し、やり方を学ぶことにより、習慣化。育休後も、継続して家事・育児ができるように。家族での分担がスムーズにできるようになります。



memo

育休を取得した男性は、出生前と出生1年後の家事・育児時間の増加幅が、取得していない男性より大きいという調査の結果も。
(2017年内閣府経済社会総合研究所分析)

その3 仕事にも役立つ

育休は家庭のことばかりでなく、取得の準備から復帰後まで、仕事に役立つことがたくさん。



例えば...

育休前

育休に向けて**仕事を引き継ぐため、仕事を整理、見える化。**仕事を共有化し、チームで仕事ができるように。

育休中

育児は不測の事態ばかり。いつ赤ちゃんが泣きだすかわかりません。それも含めたスケジュールングで、**段取り力アップ!**

育休後

早く帰ることを心掛けるようになり、**仕事も効率化。**



実際に育休を取りたいパパへ

育休取得後の自分の変化・家族の変化

育休

取ったら
こう変わりました!

自己分析的

ご存じの通り、育休期間中だけが子育てじゃない。

育休を取得したパパたちのその後は？ 育休が家族にもたらした影響とは？

パパと家族の、育休のその後を追ってみた。

家族関係がUP!

CASE 2

BEFORE

育休を取る前は、妻に、「私の話を聞いて
いるふりをしているだけ」と言われていた。

けんいちさん(8歳・6歳・3歳・0歳)

AFTER

Change!

育休取得後は、妻から「若干だけ
ど、私の立場を理解した反応をし
てくれるようになった」と言われま
した(笑)「これから子育てを一緒
にやっていくんだという気持ちに
なれてよかった」とも言ってもら
いました。

自分が成長した!

CASE 1

BEFORE

すぐに感情的になる自分…

たかおさん(16歳・15歳・1歳)

AFTER

Change!

育休明け、職場の人から、「人が変
わった」と言われた! 感情的になる
ことがなくなった。子どもが泣いて
いたらどれだけ眠くてもあやしたり、夜
中にミルクをあげたりしていたので、
人の為になにかできる人間に少し
は変わったのかも。

家族関係がUP!

CASE 3

BEFORE

自分には仕事があるから
と、子どもが夜泣きをし
ている横でゲーゲー
寝ている、妻はイライラ。

さとしさん(9歳・6歳)

AFTER

Change!

育休を取ってからは、仕事をしている
妻に影響してはと、泣く子を一晩中お
んぶしていました。すると妻は僕の行き
届かない家事に目をつぶってくれるよう
になり、逆に僕を気遣ってくれるように。
夫婦関係が良くなったと思います。

仕事にも好影響!

CASE 5

AFTER

育児を通して、自分のペースではできない大変さがあることを感じた。それからは**少しでも仕事の効率を上げ、工夫して時間を生み出すよう取り組むように**。仕事から帰ったら育児や家事を妻と分担し、子どもたちとは寝るまでのわずかな時間を楽しめるようになりました。

Oさん(2歳・0歳)

自分が成長した!

CASE 4

BEFORE

育休 = 長期休暇という固定観念があり、たった1週間や2週間取ったところでどうなる? と思っていました。

まさたかさん(10歳・8歳・5歳)

AFTER

Change!

妻が喜んでくれたのはもちろん、**2週間間だけでも「自分は育休をとった!」**という意識が付き、**後に続く人のためにもなった**のなら良かったかなと思います。

自分が成長した!

CASE 7

AFTER

交際していた時よりもお互いの気持ち理解できるようになりました。相手が今何をして欲しいか等、お互い助け合い、またお互いの苦勞を分かち合うことで**妻のことをもっと知ることが出来ました!**

カリフォルニア太郎(1歳)

家族関係がUP!

CASE 6

AFTER

一方が外で仕事をし、もう一方が家で子育てをするという経験を夫婦がお互いにすることができ、夫婦間での理解が深まった!

Bさん(0歳)

子どもからの信頼を感じる!



寝かしつけやおむつ替え、
ご飯作りなど何でも
できるようになった!

家族の会話が增え、
笑顔が増えたと思う。

etc

ママも感謝!

AFTER

もともと育児には協力的な夫でしたが、7か月の育休が終わるころには「**自分に出来ないのは母乳を出すことだけ**」と言うまでに。育休明けも、今まで以上に育児に協力してくれるようになりました。

Kさんママ(5歳・3歳・1歳)

育休を取ることが全てじゃない

家族のコミュニケーションが重要です！

ママへのアンケートでは、「パパが家にいたら私(ママ)の負担が倍増しそう」「子どもが小さい間は(育休ではなく)定時で帰れるようにするほうがいい」「長期休暇より、子どもが熱を出した時などに休んでくれる方がありがたい」といった声も。家族が幸せに過ごす為に大切なことは…。

育休を取る？ 取らない？ 家事はどう分担する？ 大事なのは、夫婦で、家族で話し合うこと。

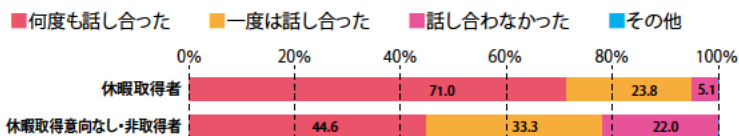
ママの仕事の状況や、近所におじいちゃん、おばあちゃんなど頼れる人がいるなど、家族の状況は、それぞれ。子どもが生まれることが分かったら、家族のこれからについてしっかりコミュニケーションを。

ちなみに…

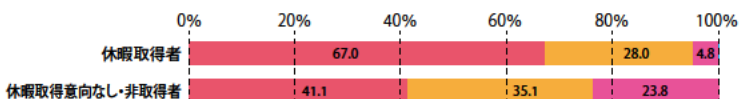
配偶者とのコミュニケーションが多いほど、出産直後に休暇取得する人が多いというデータもあります。

<配偶者とのコミュニケーション>

出産に向けたスケジュールについて(健診時期、入院・退院時期等)



出産に向けて、あなたご自身の参加が必要な時期などについて
(健診への付き添いや出産の立会等)



(平成28年度 内閣府委託調査研究 男性の配偶者の出産直後の休暇取得に関する実態把握のための調査研究事業)

子どもの「こころ」と「からだ」を育む秘訣!?



子どもが外で
体を使って遊ぶことも大切。
お父さんも楽しみましょう!

子どもの脳は0~3歳の間に大きく成長します。
この時期にしっかりと子どもと関わることで、
子どもの「こころ」と「からだ」の
土台がつくれます。

子どもが豊かに育つためには
「寝る、食べる、遊ぶ」が大切!
早寝早起き朝ごはんの
生活習慣を大人も一緒に!
「大人が変われば、子どもも変わる」



みえ家庭教育応援リーフレット 検索 🔍

memo

PARTY 3 「家のこと」のシェアの仕方を覚えよう

2人の子供をもち、子育てをしながら、自分の暮らしをどのように楽しむか? 常に家事・育児は2人の協力が必要不可欠です。このシートを使って、夫婦は協力関係を築いてみましょう。

●2人の関わる家事・育児について、理想の割合は?

項目	夫 (%)	妻 (%)
洗濯	0	100
掃除	0	100
食事	0	100
育児	0	100
買い物	0	100
送迎	0	100
お風呂	0	100
布団	0	100
洗濯機	0	100
掃除機	0	100
食器洗い	0	100
ゴミ出し	0	100
お風呂	0	100
布団	0	100
洗濯機	0	100
掃除機	0	100
食器洗い	0	100
ゴミ出し	0	100

理想の割合と実際の割合を比較し、差を埋めるために夫婦で話し合おう。話し合いのポイントは、お互いの得意分野、苦手分野、時間的余裕などを考慮して話し合うこと。話し合いのポイントは、お互いの得意分野、苦手分野、時間的余裕などを考慮して話し合うこと。

夫婦が家事で悩める親達のシート 〇〇家 作戦会議

夫婦が家事で悩める親達のシート。夫婦が家事で悩める親達のシート。夫婦が家事で悩める親達のシート。

本音が話せる魔法のシート!?

楽しく真剣に、夫婦家族のことを話すため、内閣府が作ったコミュニケーションツール「〇〇家作戦会議」時間の使い方、家事・育児のシェアなど「今」と「理想」を話し合うことのできるシートです。

詳細は内閣府男女共同参画局ホームページ
<http://www.gender.go.jp/public/sakusenkaigi/index.html>

〇〇家作戦会議 検索 🔍

実際に育休を取りたいパパへ

今の育児休業ってコレだよ。

基本の育休講座

育休っていつから、何日取れるもの？ 給料はどうなるの？
 詳しく知る機会もなかなかないもの。
 なかなか聞きにくいお給料のことから進化した育休制度まで
 へ～、今はそんなものもあるんだ！というイマドキ育休事情を
 「育児・介護休業法」に基づいて学んでみよう。

STEP 1 育休の基本をおさらい

育休はママだけのもの？ いつまで取れるもの？

- 育休は、パパもママも取れるもの。
 - ・男女に関係なく取れる！
 - ・ママが専業主婦であっても、パパの取得OK！
 - ・ママが育休中であっても、パパの取得OK！
- 子どもが満1歳になるまでの期間で、好きなだけ取れる。
 育休は、原則として赤ちゃんが生まれてから1歳の誕生日の前日までの間で、希望する期間取ることができる。

※保育所等に入れないなど一定の要件を満たす場合は、最長で2歳になるまで、育休を取ることができる。



memo

育休は、条件さえ満たせば、誰でも取得できる「育児・介護休業法」で定められた制度。
 会社の就業規則に規定がなくても申し出によって取得できる。

大事なことから
知りたい!

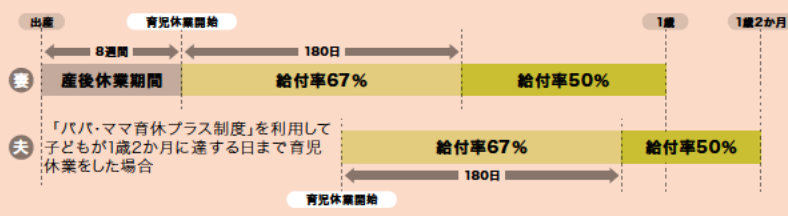
STEP 2 やっぱり気になる、お給料のこと



育休中、お給料はもらえるんでしょうか…

会社の制度にもよるが、無給の場合は雇用保険から「育児休業給付金」が支給され、また休業中の社会保険料が免除される。

支給額 イメージ



memo

～180日目までは67%、それ以降は50%
が1か月ごとに支給される!

育休中の経済的支援として社会保険(健康保険・厚生年金保険)の保険料が免除され、保険料が納付されたものとして取り扱われる。

STEP 3 育休は夫婦で取得した方が賢い

どうせなら
知っておくべき制度!

「パパ・ママ育休プラス」制度で 育休期間を延ばせるらしい!?

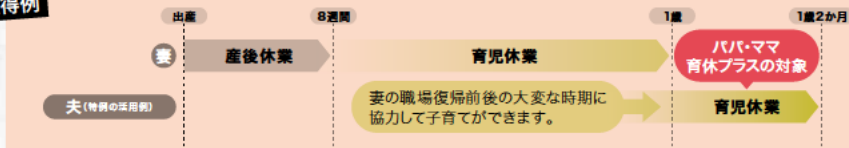
「パパ・ママ育休プラス」って?

夫婦がともに育休を取った場合、休業期間を子どもが1歳2か月になるまで延ばすことができる制度。

※父・母それぞれが取得できる休業期間(母親は産後休業期間を含む)の上限は1年間です。



取得例



memo

2人同時に取得した場合も、交代で取得した場合にも適用されます。

育児・介護休業法に関する詳細は厚生労働省ホームページでご確認ください。

最後に 法律で定められた育児休業の他に、会社独自で休暇制度を設けている場合があるので、自分の会社の制度を確認しよう。

パパの育休 リアルレポート

一体どんなパパが育休を取得しているのだろう。
実際に育休を取得しているみえのパパを
取材してみた。

育休期間
5日間

FILE.01

はじめての育児を夫婦で！
育児の大変さを知りました！

どんな会社？

職場で「育パパ休暇」を取るように進めているので取得率が高く、育休が取りやすい環境でした。子どもが生まれる前から産後1年の間に合計で5日間の休みが取れます。

職場でも休暇をまとめて取って一週間の休みにする人、お宮参りなどのイベントに合わせて分けて休む人など、育休の取り方も様々なので、「育パパ休暇」をどう使うかについて話すことはあります。

ママの感想は？

家事を助けてもらったことと、**育児の大変さを一緒に経験できたことが一番うれしかったです。**

家においても自分の時間はわずかで、家にいるから楽ではないと分かってもらえました。



取得のタイミング/ 1人目 妻の里帰り直後

だいさん 24歳 子ども 1歳

職場 大日本住友製菓株式会社(製造)

きっかけは？

産後すぐは里帰りをしていて妻の母の助けがあったため、里帰り後のタイミングで5日間取得することになりました。育休中は子どもとゆっくり過ごしたり、家事をしたり、出生届などの手続きを済ませました。



●育休を取った感想は？

仕事が終わって帰る時間帯は、子どもは寝ていることの方が多いので、昼間の起きている時と一緒に過ごせたことが良かったです。子育て＝女性。育休＝女性。のイメージが強く、男性が3か月や1年の休暇を取得することは少ないと思います。**短い期間でも男性が育休を取ることで、女性の社会復帰にも繋がりがやすくなるのではと思います。**育休は子どもと過ごせる貴重な時間でした。



育休期間
7日間

FILE.02

里帰り後の7日間をサポート!
ママは家のことを、
パパは子どもの世話を!

取得のタイミング/ 1人目 妻の里帰り直後

ゆうきさん 31歳 子も 2歳

職場 三重交通株式会社(バス運転士)

どうやって取得した?

- ・約1か月前に上司に報告し、代わりの勤務の調整をしてもらいました。
- ・周囲にも育休取得者がいて、取りやすい環境でした。交替制勤務なので、引き継ぎなどは特になく、育休取得前も取得後も問題なく進めることができました。



ママの感想は?

実家では両親のサポートがありましたが自宅へ帰るとそうではないので心細かったのですが、**パパが休みを取って家にいてくれ、とても心強かったです。**私じゃなくてもできることは全てやってくれたので、本当に助かりました。

きっかけは?

3月に出産し、2か月間桑名へ里帰りしていた妻。里帰りから家へ帰ってきた頃は季節も変わっていて衣替えなど家のことでしなくてはならないことがたくさんあったので、自分が7日間育休を取得しました。**妻が家のことをしている間、オムツ替えやミルクなど、主に子どもの世話をしました。**



● 育休を取った感想は?

仕事の日は朝が早かったり、帰りが遅かったり、あまり子どもと過ごす時間が取りにくいので、たっぷり過ごせる期間を取れてよかったです。夜中の授乳など大変な面もありましたが、子どもと触れ合っている喜びや楽しさも大きかったです。

パパの育休 リアルレポート

育休期間
10日間

FILE.03

育児の大変さを体験。
妻にひとりの時間を
つくってあげることが
大切なことを知りました。



取得のタイミング/2人目 出産直後

なおやさん 28歳 子ども 2歳、0歳

職場 三重県水産研究所 尾鷲研究室(公務員)

どんな職場？

子育て経験者の方が多く理解があり、時にはアドバイスもいただきながら快く育児に専念できる良い機会をいただきました。特に仕事の引き継ぎをすることなく、カバーしていただきました。



ママの感想は？

2歳の長男の気持ちを心配していましたが、母や夫が長男のケアもしっかりしてくれました。また赤ちゃんの面倒を見てくれている間に、長男と2人で買い物に出かけたり、気持ちのリフレッシュにつながりました。家にいるだけでも安心感があり、育休はとてもありがたい制度だと思います。

きっかけは？

核家族で、里帰りもせずの出産だったので、遠方から妻の母にも来てもらい手伝ってもらいましたが、仕事をしているので長い休みが取れず、**妻の母と交代できるような育休を取りました。**

●育休を取って変わったことは？

妻の大変さを体験できました。

「休める時に休んでな。」と声を掛けることが多かったのが、休む暇なんてないと体体験し、いつでも子どもはおとなしく笑っているわけじゃなく、手の離せない時に泣いたりすることもしばしば。「休める時に休んでな。」ではなく、**リフレッシュの時間をつくってあげることが1番だと思いました。**仕事には休憩があり1人で無心にもなれますからね。(笑)

仕事面では、**なるべく早く家に帰ることが1番だと思いました。**核家族なので突然妻が体調を崩したりすると自分が休みを取らざるをえません。そんな時、職場のみなさんが自分をカバーしてくださったので**自分もそんな立場に立った時はカバーしたいと思いました。**

育休期間
20日間

FILE.04

主任という立場、
工場で前例なし!
子どもたちのために
決意しました!



取得のタイミング/3人目 出産直後

よしひろさん 36歳 子ども 6歳、3歳、1歳

職場 東洋ゴム工業株式会社 桑名工場(製造)

上司の反応は?

「自分の立場で育休取れる?」と聞いたところ、「主任の立場で育休を取ってくれれば、社員にとっていい影響を与えてくれる! 仕事のことは心配しなくていいぞ」と快く認めていただきました。工場の協力があって取得できた育休でした。



きっかけは?

3人目を福岡で里帰り出産することになり、20日間の育休を取得しました。妻の入院中、上の子たちが慣れない場所での生活だったため、自分と一緒に里帰りをすることを決めました。家事などは実家の助けがあったため、主に子どもと過ごしたり、お風呂に入れたり、寝かしつけなどをしたりと、子どもたちが不安にならないようにサポートしました。

ママの感想は?

私1人で3人の子どもの見るのは間違いなく大変だったので、本当に助かりました。何よりも、慣れない場所で過ごす子どもたちが心配だったので、パパと一緒に過ごしてくれ、子どもたちの心の安心につながりました。

●育休を取った感想は?

主任という立場もあり、これまで有休も取ってこなかった自分。育休を取ってからは「何のために仕事をしているか」考えが変わりました。休日の時間ももちろんですが、子どもの行事などには有休を使ったりと、もっと家族との時間を大切にしたいと思います。

また、休めば会社の仲間に迷惑をかけてしまうと思っていましたが、持ちつ持たれつ関係でよいのではないかなと思うようになりました。後に続く部下たちにも育休を勧めていきたいです。

パパの育休 リアルレポート



育休期間
5日間

FILE.05

純粹に3歳の息子とふたりで
過ごしてみたいと思いました!

取得のタイミング/2人目 出産直後

かずゆきさん 35歳 子ども 3歳、1歳

職場 カヤバシステムマシナリー(製造)

育休を取るために準備したことは?

とにかく仕事が止まらないように
自分の仕事の手順を書いた引継書を作成。
上司に相談し、自分がいない間の仕事を他の担
当者へ割り振ってもらう。
一緒に働く仲間に一人一人きちんと報告。

育休中の過ごし方

- 朝起きて、ご飯をつくり、妻のお見舞いへ行
き、お散歩、時にはお弁当を持って公園で食
べたりしながら過ごしました。
- 息子の生活の様子をメモしたノートを妻がつ
くってくれたので、生活スタイルや困った時な
どは参考にし、とても助かりました。

ママの感想は?

普段から育児にも協力的なパパ
なので自然な流れでした。1人目
よりも2人目の方が、入院中の上
の子のことや、出世届など助け
てもらいたいことが多く、2人目
で取得してくれてとてもあ
りがたかったです。

きっかけは?

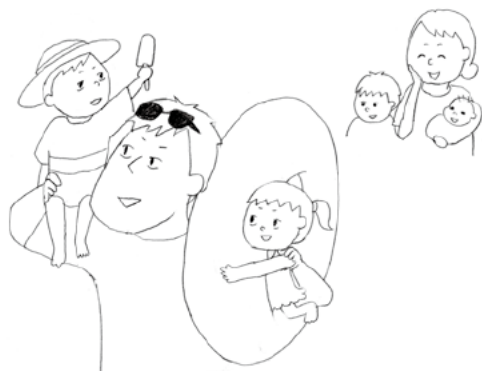
純粹に家族と過
ごす時間を大切
にしたかったか
ら。長男が生まれ
た時は大阪に勤務
しており仕事が忙しく、育休は到底取れ
る状況にありませんでした。2人目が生
まれたときは三重に帰っていたので、妻
が退院するまでの5日間育休を取得しま
した。長男と2人きりで丸一日一緒に生
活することが今までなかったので、どん
なことになるか過ごしてみたいという気
持ちがありました。



● 育休を取って変わったことは?

仕事が好きなので、今まで仕事が優先でしたが、家族との時
間ももっと大切にしたいと思うようになり、早く帰るため
に仕事を終わらせたりと、家族が第一優
先になりました。
ママからは今でも育休
を取ってくれてありがと
うと言われます。





育休期間
6日間

FILE.06

あえて夏休みに取得!

取得のタイミング/4人目 出産した年の夏休み

ゆういちさん 34歳

子ども 6歳、4歳、2歳、0歳

職場 住友電装株式会社(設計)

なぜ夏休みに取得したの?

妻の希望もあり、生まれてすぐではなく、あえて夏休み期間中に取得。息子と娘の誕生日が重なっている期間に合わせました。

夏休みは、子どもたちが全員毎日いる生活。アクティブな上の子2人は自分が、下の子2人は妻が見るよう手分けをしました。妻は産後2か月経っていたので、家事などはほぼいつも通り妻がしてくれていたで、上の子たちの世話が中心でした。

きっかけは?

4人目を里帰りなしでの出産だったため、上の子たちの面倒を見るために、6日間の育休を取得。上司からの「育休取ったら?」という一言が後押しになりました。

なかなか、育休が取りにくい中、上司からのこの一言は大きかったです。



ママの感想は?

プールへ行ったり、無事お誕生日もお祝いできたり… パパが休みを取ってくれなければ、私一人では、遊びにも連れて行ってあげられないし、お誕生日も十分にお祝いできなかったの、家族の思い出ができてよかったです。



●育休を取ってどうだった?

育休を取ってみて、妻が産後間もない身体で、家のこと子どものことを全て請け負っていたかと思うと頭が上がりませ

ん。なかなか平日に子どもたちと関わる時間が取れず、直接的に子育てに参加するのは難しい現状。短い間でしたが、子どもたちと過ごす時間は貴重だなと実感しました。

パパの育休 リアルレポート

育休期間
1か月

育休の経験が、組合員とのコミュニケーションにも活かされています。

育休を取ったのは

平野 勇次さん 24歳 子ども 0歳、0歳(双子)

職場 生活協同組合コープみえ(共同購入 地域担当)



どんな団体？

最初の3日間が有給となる育児休業の他、出生休暇の制度があり、男性職員の積極的な取得を勧めています。

上司にインタビュー①

自分自身も子どもがいて、育児の大変さを体験していました。子どもが双子ということも前々から聞いていたこともあり、報告を受けたときは、応援したいという気持ちでした。

グループ長 中村 祐介さん



きっかけは？

私の実家が三重で、妻の実家は茨城。三重の産院に通っていたことと、双子ということもあり、自然と自分の中で「育休を取って協力しないといけない」という思いがありました。



●育休中にどんなことをした？

双子だったため、夫婦で一人ずつ世話をしました。オムツを替えたり、お風呂に入らせたり、出産して間もない時には料理も担当しました。今も育児には継続的に関わっています。

●育休を取って変わったことは？

組合員への配達の際に、育休を取った経験談や、子どもの話をすることが多くなりました！

コミュニケーションを取る上での話題となり、組合員といい関係を築けています。

上司にインタビュー②



初めに報告を受けたときは、「そういう時代なんだな」という気持ちでした。

男性の育休を広めるためには、組織全体でフォロー出来る体制を作らなければなりません。就業制度を整え、職員が働きやすい環境をつくり、人を確保していく。そうすることで、相乗効果が生まれ、より良い組織へ成長していければと思います。

センター長 上原 真吾さん



パパの育休事件簿

はじめてのことだらけの育休期間。
そんなパパたちの珍エピソードを覗いてみよう。



■洗濯機を使ったことがなくて 柔軟剤を洗剤だと思って使っていました。

退院した妻から「なんで洗剤が新品のまま
で柔軟剤だけ減ってるの?」と言われ育休
中はずっと柔軟剤でしか洗濯していなかつ
たことがあります。柔軟剤は洗剤ではない
んですね。知らなかったです。



- 妻の入院する病院に子どもを連れて行くと
オシッコでズボンがベタベタ。
妻に頼まれた荷物は持ったのに息子の着替え
は持たず病院と家を何回も往復する羽目にな
りました。



- 娘が泣きじゃくっている時に爆睡してしまい
妻に証拠ムービーを撮られた! 2回もやっしまいました。
妻に叩き起こされ、娘と目が合った時の冷たい眼は忘れません。

スムーズに育休に入るための

準備リスト

些細な気遣いまで。

「育休前に家や職場でやっておいたこと」。



パパへ

取りたい

実際に育休を

職場編

まずは絶対! 上司や仲間に相談早めの
行動がカギ!

なるべく早い段階で相談しました。
そのおかげで職場の方々の理解も深まり、
業務の引き継ぎもスムーズに。

会社からこんな配慮があったという人も!

上司に相談後、会社の状況をリアルタイムで得るために
タブレット端末を貸与してもらうなど
さまざまな配慮をしてもらいました。

 同僚一人ひとりに、
自分が育休をとる旨を報告!一人ひとりに
きちんと声かけ! 業務の“見える化”

誰が見ても分かる仕事をめざすことで、
その後の引き継ぎをスムーズに。

例えば…

主に引き継ぎをお願いする同僚に
自分が出席している会議と一緒に参加してもらう。

例えば…

自分のパソコンのデスクトップに、
起こりうることの対処法を書いた
付箋を貼りつけておく!

例えば…

自分の仕事の手順を書いた「引継書」を作成!

仕事内容が
一目瞭然!

じゃあまず、何からすればいい？

家では？

職場では？

実践済!

育休

周到的な準備から、
育休を取ったパパたちに聞いた、

家事はママと連携!

- 事前にどちらがどんな家事や育児を担当するか夫婦で話し合っておく。

- 妻から家事を教わる!

我が家の家事のコツを共有

例えば…

自分がやった皿洗いが十分でなく、後から妻がやり直す二度手間に。やり方を教わり、それぞれの得意分野で家事を分担しました。

- 子どもの生活リズムや対処方法を事前に把握しておく。

ママの手づくりノート!

例えば…

昼寝や就寝の時間、子どもの対処法などが書かれたノートを妻が作ってくれたおかげで、生活リズムが掴めたので、助かりました。

- スーパーの情報や

ポイントカードなどの引き継ぎ。

例えば…

この曜日はこれが安いなど、ママだけが知っている情報などは共有しておく、無駄な出費を抑えられて○。



家事を普段からしていない場合は、ママに事前にやり方を聞いておくとうスムーズ。何においても、ママとの話し合いや協力がカギとなりそう。

育休の
不安や疑問

なんですか？

Q & A

Q 取ってみて妻への気持ちの変化はありましたか？
子どもへの愛情は深まりましたか？

A 一日中子どもという奥さんの気持ちを少しでも理解できるいい機会でした。今まで以上に感謝しています。

仕事を終えて家事を手伝うのも一つですが全力で子どもの相手をして遊んであげること、子どもを楽しませることが奥さんにとったら1番いいことなんじゃないかなと思いました。子どもへの愛情はもちろん深まりました！

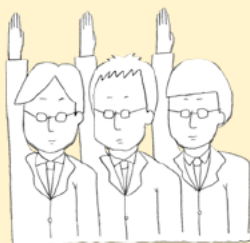
4人の子どもの世話をしながら、家事もこなす妻。

仕事から帰ってくると、毎日きちんと夕飯が用意されていることに、改めて感謝の気持ちが湧いてきました。

直接的に子育てに関わる時間は少ない分、洗濯したり、食事の片付けをしたり、妻の負担が少しでも軽くなるように、妻がほっと一息つける時間をつくりたいと思います。

Q 仕事へ復帰するとき困ったことは？

A 自分のいない間に、新しい取組が始まっていて、それを把握するのに時間がかかったことです。



育休中も必要に応じて、職場の状況を共有してもらっていたので特に困ったことはありませんでした。



育休経験者に聞きたい!

それってぶっちゃけどう

Q 仕事をしていない時、不安ではなかったですか？

A 正直不安はありました(笑)
同僚に仕事を任せて、休みを取って本当にいいのかな… とギリギリまで思っていました。でも出産が近づくに連れ、家庭では自分が取るしかない状況に。

**「後戻りはできない」と
割り切って育休期間を
過ごしました。**

育休中も数日は職場に出勤して
問題が無いかを
確認していました。

子どもが生まれた時しか取れない
特別な休みなので、

**周りに迷惑をかけてしまうとかいろいろ考えてしまいがちですが、
勇気をもって相談することが大切
だと思いました。**

仕事に対しての不安はありませんでした。
不安というよりは
**会社の方々のサポートへの
感謝の気持ちが大きかったです。**

Q どのように職場の理解を得ましたか？

A 妊娠のことや家庭の状況を同僚に話したりと、普段から自分の状況を分かってもらっていたので、周りのみんなからは「がんばれよ」と応援してもらいました。



とにかくまずは相談!

上司や組合など。

「こんな状況だけと取れるかな?」と勇気を出して言うことが大切だと思いました!



社長、上司にも見てもらいたい!

育休取得後、仕事の効率化UP!

育休は会社にとっても メリットあり!

では、育休取得は会社にとってもメリットはあるのだろうか。調べたところ、育休取得者から「より業務を効率良く行うようになった」「チームワークが深まった」という話も多く出ている。育休期間が終わった後、単に早めに帰宅するだけでなく、業務効率を上げることで生産性を保ったままワーク・ライフ・バランスを実現しているのである。

パパに聞いてみた!

育休後、仕事で工夫していることは?

帰ってから子どもとの時間を過ごすために、「夕方6時までには家に帰る!」を目標に、仕事も効率的に進めるように今まで以上に取り組んでいます。

育休後、職場への考え方は変わった?

妻が体調を崩して自分が休みを取ったとき、職場のみなさんが業務をフォローしてくれたので、自分も逆の立場になったときは誰かをフォローしたいなと思いました。

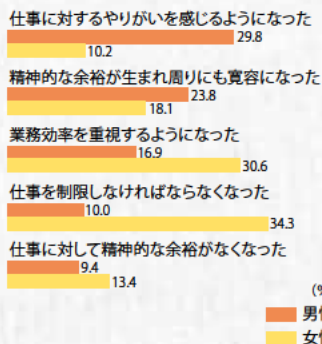
サポートしてくれた上司や同僚への感謝の気持ちが強まりました。

三重県の調査結果ではこんな結果が!

従業員3万人、事業所3,000社にお聞きしました!

結婚したことによる仕事上での変化

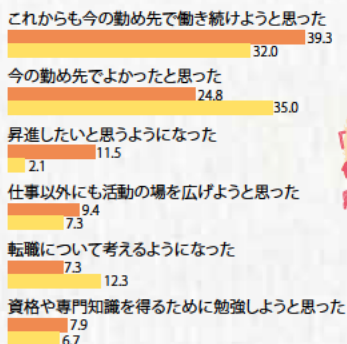
従業員調査



結婚や子どもが生まれた時は会社にはプラスのイメージに。

第一子出産後の自身の働き方等に対する考え方の変化

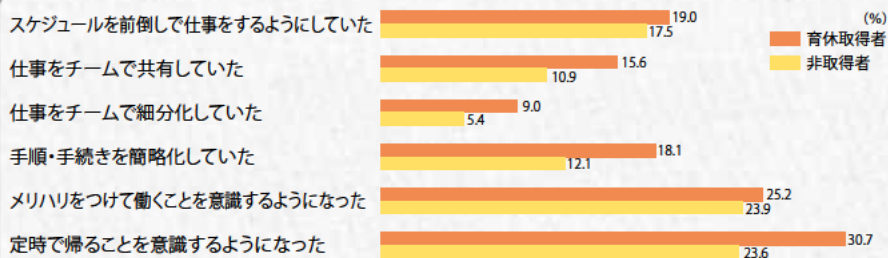
従業員調査



第一子が生まれた後「今の勤め先で働き続けようと思った」と考える従業員が多い!

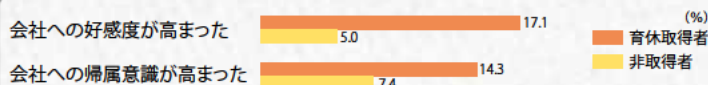
内閣府調査でもこんな結果が!

育休取得後の行動意識面の工夫内容



参考 男性の育児休業取得が働き方、家事・育児参画、夫婦関係等に与える影響 2017

育休取得者と非取得者のキャリアや働き方に対する考え方



参考 男性の育児休業取得が働き方、家事・育児参画、夫婦関係等に与える影響 2017

会社への
好感度UP!
帰属意識UP!

生産性を上げて
定時帰宅!

仕事の
効率化

会社の体質改善!

定時
帰宅

絆が深まった!
チームワーク
の強化!

育休だけじゃない!
誰でもフォローできる
体制に!

仕事の共有化

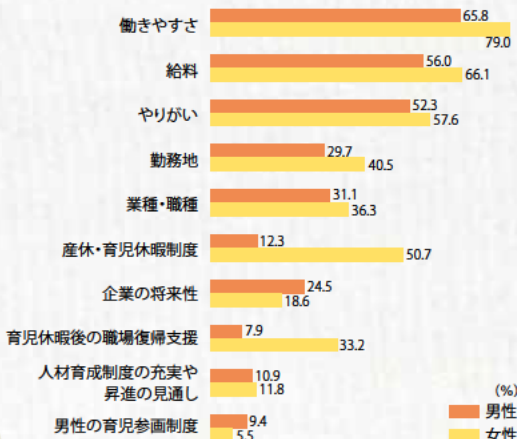


育休を取得することは、男性の働き方の見直しにつながることを確認できた。育休取得は男性のキャリア形成に関する意識にも影響を与えており、勤務先への好感度や帰属意識の高まりが見られたことから会社にとってもメリットがある。

若者の意見はこう!

大学生1.6万人にお聞きしました!

就職で重視する条件は!? 大学生調査



三重県 結婚、出産、子育て、働き方に関する意識調査 2017年度

働きやすさが
最も多い!!

どうすれば

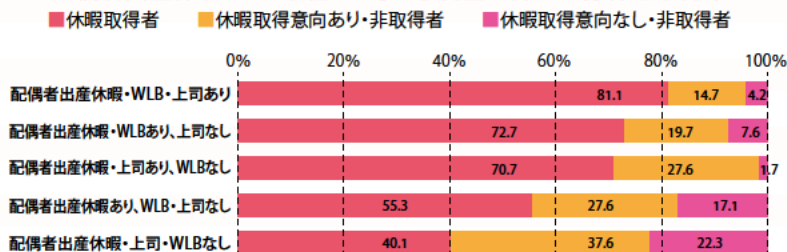
育休を取れる職場になる?

以下の3つが揃った職場では、
8割の男性が子どもが生まれた時に
休暇を取得できているという調査結果がある。

(2016年内閣府委託調査)

- ① 子どもが生まれる時に取れる休暇制度(配偶者出産休暇)
- ② ワーク・ライフ・バランスの取組
- ③ 上司の理解

配偶者出産休暇・WLB取組・上司の態度組み合わせ別 休暇取得率



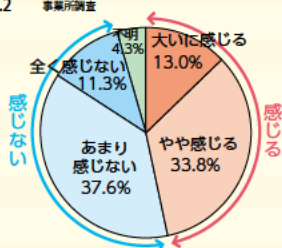
一方で、出産や子育てのために利用できる制度は多くの事業所において
整備されているが、それを利用しやすい風土が感じられないという調査結果も。

制度の整備に加え、それを使うための風土づくりも必要です。

従業員が出産・育児のために
利用できる制度等の有無



従業員が育児や
介護等の休暇を
利用しやすい風土が



様々な制度を活かす風土、ワーク・ライフ・バランスへの取組を進める職場…

そんな職場に不可欠なのが 「イクボス」の存在です。

イクボスとは

職場でともに働く部下・スタッフの仕事と生活の両立を考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織に貢献する結果を出し、自らも私生活を楽しむことが出来る上司のこと。

こんなボスが「イクボス」です

- ・子どもの発熱など急に部下が休んでも円滑に業務が進む体制づくりをしている。

例えば… 季節ごとに子どもがかかりやすい感染症などの情報を事前に把握。部下の休みに備える。

- ・部下のライフ（育児・介護・仕事以外の学びなど…）に理解を示す。

例えば… 部下から子どもが出来た報告を受けたら
⇒まずは、「おめでとう。家庭を大事に」

- ・部下とコミュニケーションをとり、それぞれの状況を把握。

例えば… 普段から（私生活の）雑談ができる関係をつくっています。

- ・自らも仕事と人生を楽しんでいる。

例えば… 休日は、地域のボランティア活動に積極的に参加



「仕事外での経験は仕事にも活かせる」

育児休業を取りたいと部下が申請してきました。
「そんなの無理!」と思ったあなた! 変わるチャンスです!

■発行 三重県 健康福祉部 子ども・家庭局 少子化対策課
津市広明町13番地 TEL 059-224-2404 FAX 059-224-2270
Mail shoshika@pref.mie.jp

■編集 ワイヤーママ三重編集部
伊勢市宮後2丁目9-41 (千巻印刷産業株式会社内)
TEL 0596-26-0101 FAX 0596-23-0008



みえの育児男子
プロジェクトHPからも
チェックできます！

<http://www.pref.mie.lg.jp/d1kodomo/000117883.htm>

平成30年3月発行