



当事者のための育休のススメ方



スムーズな育休取得のポイント

上司へ報告する際のポイント（１）

- なるべく早めに報告
 - 自分が出産する場合は、出産予定日と育休をいつまで取るかを伝える
 - パートナーが出産する場合は、出産予定日と育休取得の意思をまず伝える
 - 具体的な取得開始・終了日程は少しあとでもよい
 - 育休取得の意思を伝えるとき、許可を求めないこと（＝許可は不要）
- 育休の開始、終了時期を明確に
- 不確定要素（保育園の状況など）がある場合はそれも含めて伝える



上司へ報告する際のポイント（２）

- 引き継ぎすべき業務内容をまとめ、必要があればマニュアルを作る
- 引き継ぐ相手を決めてもらい、責任をもって引き継ぐ
- 復職して仕事を続けたい意思を明確に伝える

周囲理解のために気を付けること(1)

- 育児、介護は法律があるため特別扱いされやすいが、いくつもあるプライベートな事情の一つにすぎないことを理解しておく
- 職場にはさまざまな事情を抱えた人がいることをふまえ、だれもが祝福してくれることを前提にしない

周囲理解のために気を付けること(2)

- 自分が休むことで仕事にどのような影響が出るのかをできる限り想像し、可能な限り手をうっておく
- 万が一、切迫流産などの事態がおきて、引き継ぎが終わる前に絶対安静や入院になりそのまま産前休暇に入っても、ほとんどすべての場合職場は心よく対応してくれるので心配ない（意外とよく聞くケース）

出産から育休期間の給付金など

- 育児休業給付
- 産前産後休業・育児休業等期間中の社会保険料の免除
- 産前産後休業修了後・育児休業修了後の社会保険料の特例
- 3歳未満の子を養育する期間についての年金額計算の特例
- 育児休業等取得者の財形非課税貯蓄の特例措置

以上については厚生労働省のページ参照

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/ikuji_r02_01_04.pdf

- 子どもの医療費補助、保育サービス、乳幼児健診などについては、お住まいの自治体の窓口へ



スムーズな職場復帰のポイント

+ 上司とのコミュニケーション 育休復帰後に上司と面談をしよう

目的：適切な業務割当のために上司に両立条件を正確に伝達すること

時期：異動なし：復帰の1ヶ月前ごろ／異動あり：復帰後

- 自分から説明する（コミュニケーションシートを見せながら話す）
 - 時間制約の有無とその根拠
 - シフト勤務（該当する場合）可否とその根拠
 - 子どもが病気の時の支援体制
 - 時間の制約の見通し
 - やる気はあるのか？
 - 休業中の出来事や復帰後の職場の状況について上司から聞く
 - 育児休業中の出来事や各種の変更点
- 両方で話し合うこと
 - 復帰後の業務割当について希望を伝え、調整する



上司とのコミュニケーション パートナーが育休中なら パートナーの復帰前に上司と面談をしよう

- 目的：適切な業務割当のために上司と両立環境を共有すること
- 「上司に知っていてほしいこと」を直球で伝える
 - パートナーの育休からの職場復帰により、共働き（夫婦ともに仕事と育児との両立）が始まることを報告
 - 保育園の送り迎え分担と、出社・退社時間への影響
 - 子どもの病気の時の看病体制（休暇取得、呼び出し対応）
 - 時間外労働の削減について
 - 子どもの健康状態など（必要に応じて）
- 上司から聞くこと
 - 上記の情報提供への反応から上司の本音、意向を感じ取り、互いにwin-winになるような行動を心がける

+ 同僚とのコミュニケーション

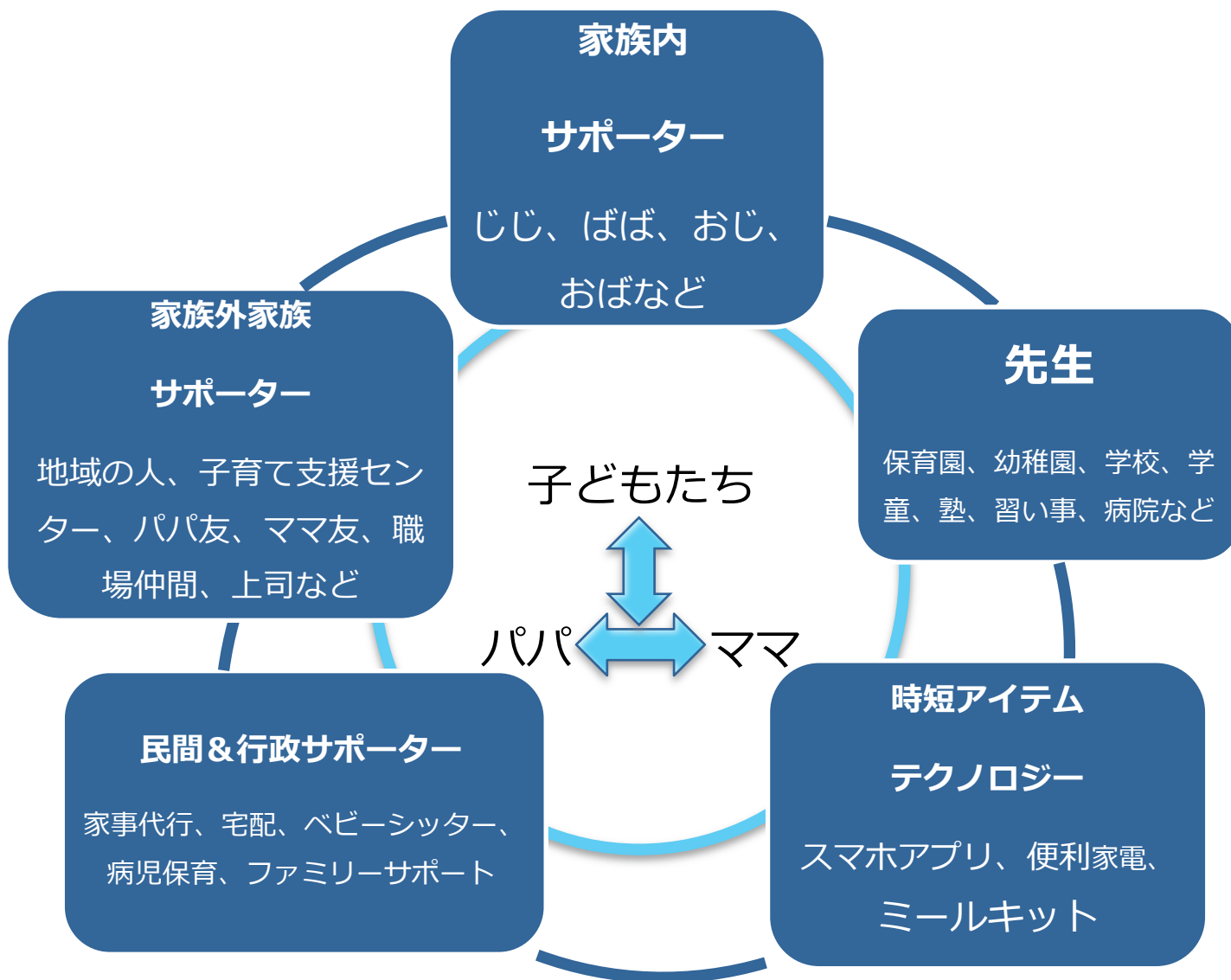
- 仕事の見える化、情報共有の徹底
 - リアルタイムでの情報共有を心がける
 - 自分が帰ったあとや急な休み時の体制を確立
 - 同僚のサポートに感謝（言葉、態度で）
 - 自分のできることで同僚をサポート
- 自分だけ帰っては申し訳ないと思い悩まない
 - 会社・同僚の役に立たない／自分は疲れる／子どものためにならない
 - ○時に帰ると決めたら、それまでは集中し、その後さっと帰る
 - 「配慮に感謝し、貢献で応える」という意識を持ち続ける
- いざというときは責任を果たす
 - 育児のバックアップ体制を整えておく（家族、知人、保育サービス）



育休後の育児・家事について

+ 「チームわが家」を運営していこう

13



参考文献：NPO法人ファザリング・ジャパン 「パパとママの育児戦略」

アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）を取り除いていこう

- 夫が休みの日に子供(0歳)の面倒をよく見てくれた。子供を寝かしつけたあとに、「今日は、〇〇ちゃんの面倒お手伝いしてくれてありがとう」と伝えた。すると夫から「子供の面倒はお手伝いしている訳じゃない」
- 夫の同僚が出世したので夫に「もっと仕事してきていいよ。こっち(家事育児)は大丈夫だから」と言ったら「なんで俺が働く前提になってるの? 共働きなんだから、俺じゃなくて君が長く働く選択肢だってあるはず」
- 6歳の娘に、女の子らしいと思いクラシックバレエを習わせてみたら、「私、サッカーがやりたい」とサッカー教室に興味を持ち始めた。無意識のうちに女の子らしい習い事を勧めていて、娘の選択肢を狭めていた。

出典：「性別による『無意識の思い込み』エピソード100選」

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/danjo/wlb_top/files/0000001780/100episode.pdf

アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）を取り除いていこう

- 子どもが熱を出して登園禁止に。仕事の引き継ぎや病院の予約などをしていたら、夫から「俺、明日休めるよ。有給取るから、君は仕事片付けておいで。」と優しい声で言われました。 **仕事が忙しい夫が休むなんて選択肢なんて無く、時短勤務である私が休まないと...という思い込みがあった。**
- （着替えの用意を）頑張って1人でやっていたらその様子を見ていた夫がどういう組み合わせでセットしているの?と言ってきたので教えたら**毎日着替えセットを用意してくれるようになり（略）今ではオムツの在庫管理までしてくれる（略）男性には細かいことまで頼めないと思っていた。**
- アスリートの妻をサポートする夫の特集を見ていて「ご飯も、練習フォローも、子育ても全部頑張ってる。ホントなんてすごいの。練習ない日も家事育児全部やってくれるなんて。」とつぶやく私に、娘が一言。 **「逆に野球選手の妻見てそういうふうに思う?」**

出典：「性別による『無意識の思い込み』エピソード100選」

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/danjo/wlb_top/files/0000001780/100epsode.pdf

+ パパに伝えたいこと

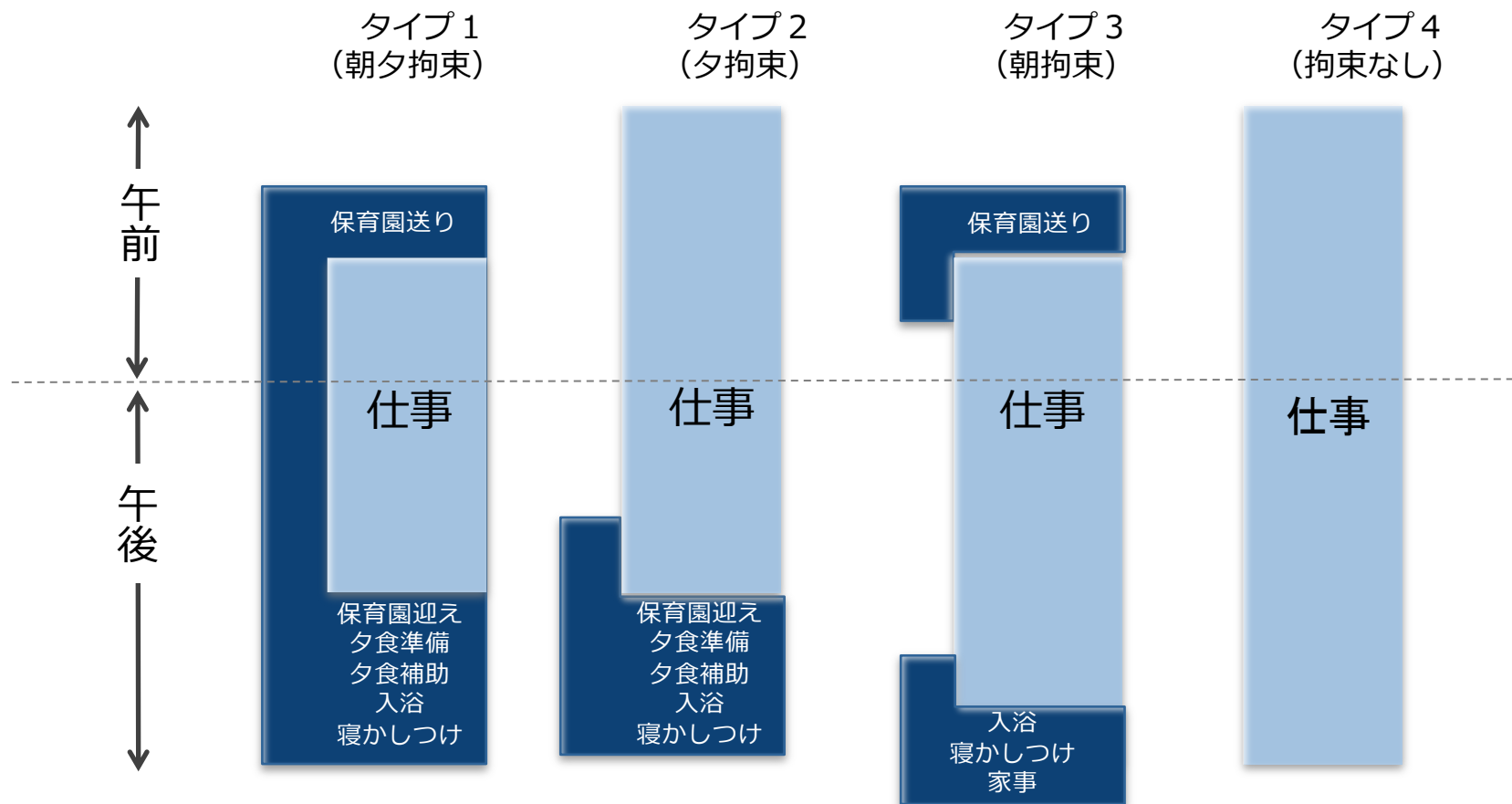
- 父親の子育ては子どもに対してポジティブな影響がある
 - 母親と父親という異なる大人との接触により子どもは多様性を学べる
 - 父親と行動する事で子どもの生活範囲が広がり、社会性が増加、ネットワークも拡大
 - 母親の育児不安や子育てストレスを軽減→父親がいない時に母親が精神的に安定した養育行動が可能に
- パパに必要なのは次の3つ：意識、知識、技術（大事な順）
 - 意識：気持ちの部分確立=>父親としての自覚・覚悟を
 - 知識：子育てのことを学ぶ=>本やネットで正しい知識を
 - 技術：子どもの世話を練習=>1日自分だけで世話ができるように



これらを行うために、パパが育児スキルを取得することが必要！

+ 育児分担1：保育園送り迎え

17



育児分担 2：保育園からの呼び出し

- 保育園からの呼び出しは、リアルタイムで共有する
 - （例）実際に迎えに行く回数が少ないほうが電話を受ける
 - 呼び出しがあったら、当日と翌日の夫婦の予定を確認
 - 夫婦（および他の支援者）でどちらの日にだれが対応するかを相談
- 例：夫（妻）が今日は呼び出し対応で帰り、
妻（夫）は翌日休む準備をしてから帰る

- 夫婦交代で付き添う
 - 半日交代・在宅勤務と組み合わせるなど、臨機応変に連携をとる
- 病児保育・病後児保育の登録
 - 自治体の病児保育：自治体の窓口で登録
 - 訪問型病児保育
 - 夕方受診できる第二のかかりつけ医を
 - 夜間往診サービス
- 近居の親
 - 高齢の親にうつさないように注意
- 遠居の親
 - 長期間かかりそうな時は泊まり込みで来てもらうのもあり

家事の負担を軽減しよう

- 家電の導入
 - 食洗機／全自動洗濯乾燥機／ロボット掃除機／自動調理器（鍋、レンジ）
 - スマートスピーカー（Apple(Siri) , Amazon(Alexa), Google, LINEなど）
- 料理／買物
 - コープ、ネットスーパー、Amazonなどの宅配
 - コープ2社使いの例
 - ミールキット（オイシックス、ヨシケイなど）
 - コンビニ／スーパーの惣菜・弁当、デリバリー、ファストフード
 - レトルト食品、冷凍食品
- スマホのアプリ
 - スケジュール共有、家計簿、写真共有、その他
- 家事代行／ベビーシッター

+ 仕事の時間を確保したい 自由な時間がほしい

- パートナーと交代で一人になれる自由な時間を確保しよう
 - 親など家族の協力を得る
 - ファミリーサポート
 - ベビーシッター
 - 一時保育
- 自分の気持ちに余裕があつてこそ、子どもやパートナーに余裕を持って接することができる
- キャリアアップのための行動（読書、資格の勉強など）に少しずつとりかかる



パートナーシップワーク

+ (1) パートナーとの育児・家事分担について

- パートナーシップワークシートを使って分担を考えてみましょう
- パートナーと協力し合って仕事と育児を両立するために、話し合っておくべきポイントは以下の通りです
 - 保育園への送り迎え
 - 子どもが病気になったときの対応
 - 家電製品、各種サービスの導入
 - 泊まりのある出張、シフト勤務
 - 次に子どもが産まれたときの育児休業の取得
- お一人でご参加の方は、この時間は自分の回答を記入し、セミナー後にパートナーと話し合いを行ってください

保育園への送り迎え

■ 曜日別の分担表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
送り							
迎え							
備考							

■ 勤務パターン別の分担表（上記だけでは足りない場合必要に応じて）

パターン	自分	配偶者・他	自分	配偶者・他	自分	配偶者・他	自分	配偶者・他
送り								
迎え								
備考								

パターンの例：在宅、早番、遅番、夜勤、繁忙期など

子どもが病気になったときの対応

■ 保育園から呼び出しがあったとき

- 連絡を受ける人 () () ()
- 迎えに行く人 () () ()

■ 朝から保育園を休まなければならないとき

- 看病する人 () () ()

+ 家電・各種サービスの導入

■ 導入を検討したい家電製品はありますか

- 食器洗い乾燥機
- ドラム式洗濯乾燥機
- ロボット掃除機
- 自動調理器
- スマートスピーカー

■ 導入を検討したい育児・家事サービスはありますか

- ベビーシッター
- 病児保育
- ファミリーサポート
- 生協などの宅配サービス
- セブンミール、オイシックス、ヨシケイなどのミールキット
- ベアーズなどの家事代行サービス
- その他

泊まりのある出張、シフト勤務など

- 泊まりのある出張、泊まり勤務、シフト勤務などがある方は、子どもが生まれる前と同じようにそういった働き方をしたいですか
 - 同じようにしたい
 - 少し減らす
 - しばらくはやめる
 - しばらくやめて（ ）年ごろから再開する

+ 次に子どもが産まれたときの 育児休業の取得

- もし次に子どもが産まれたとき、育児休業をどのくらい取得したいと思いますか（トータルで、おおよそ）
 - 1－2年以内（保育園に入れるタイミングまで）
 - 1年以内
 - 6ヶ月以内
 - 3ヶ月以内
 - 1ヶ月以内
 - 2週間以内
 - 1週間以内

(2) 1日のタイムテーブル

- (1) のワークで作成した「保育園への送り迎え」の中で、タイムテーブルを書いてみたいパターンを一つ選びます

例1：月曜日 例2：夫が在宅で妻が通勤の日

- 「2 タイムテーブルを書くための事前準備シート」（1 パートナーシップワークシートの4ページ目）の各項目について記入します（2回目以降の職場復帰の方は、スキップしてもかまいません）
- 選んだパターンについて「3 仕事がある日の1日のタイムテーブル」に、始業前と終業後の育児、家事の項目を書いてみましょう
- おひとりで参加の方も書ける範囲で記入してみましょう

目安の時間：約20分

氏 名	Kさん（女性）	【Point】 家事に高いレベルを求めない家事能力ありの夫と自動家電のおかげで家事負担は少なめ。 睡眠時間を確保しながら自分の時間を持つことが課題。
所属部署	システム開発部	

Time	To Do（自分）	To Do（パートナー）	Point
5:30	子供と起床	5:30 起床、子供の朝食準備	朝は夫が主担当、夜は私。
6:00	朝食	朝食	パンと果物、大人は各自で準備
6:30	身支度、部屋片付け	子供の身支度	
7:15	ゴミ出し、出勤	6:55 保育園送り、出勤	週1(月曜)は夫婦一緒に送り
	8:30 出社 <勤務時間>9:00～16:00	8:30 出社<勤務時間>9:00～18:00	
	保育園お迎え		週1(水曜)は夫がお迎え
18:00	帰宅、夕食準備		週末に作り置きし、当日は温めと汁物の用意程度。
18:30	夕食	19:15帰宅、夕食	
19:30	入浴	入浴	どちらと入浴するか子供が決める
20:30	子供と遊ぶ、翌日の準備、片付けなど	手続き系の作業や片付けなど	
21:30	寝かしつけ(一緒に寝てしまうことが多い)	自分の時間	
22:00	(起きていられたら)自分の時間		
23:00	就寝	就寝	



お知らせ

+ 参考文献



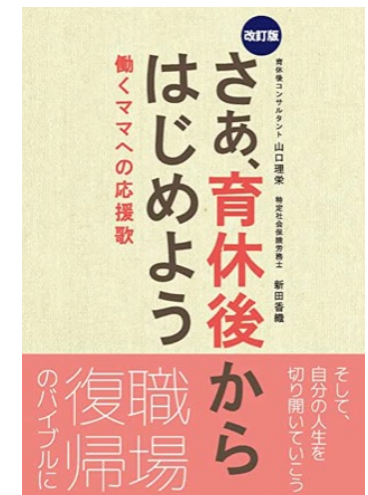
パパとママの育児戦略
NPO法人 ファザーリン
グ・ジャパン
repicbook



新しいパパの働き方
NPO法人ファザーリ
ング・ジャパン
学研教育出版



新しいパパの教科書
NPO法人ファザーリン
グ・ジャパン
学研教育出版



改訂版 さあ、育休後からは
じめよう ~働くママへの応
援歌~
山口 理栄、 新田 香織

+ 育休後カフェに参加しよう



+ 仕事と育児の両立に関する お役立ち情報をお送りします

- メールマガジン「1995通信」
 - https://1995consultant.com/mail_magazine/





育休後コンサルタント山口理栄 Rie Yamaguchi

@1995consultant

チャンネル登録者数 504人

チャンネルをカスタマイズ

動画を管理

ホーム

動画

ライブ

再生リスト

コミュニティ

チャンネル

概要



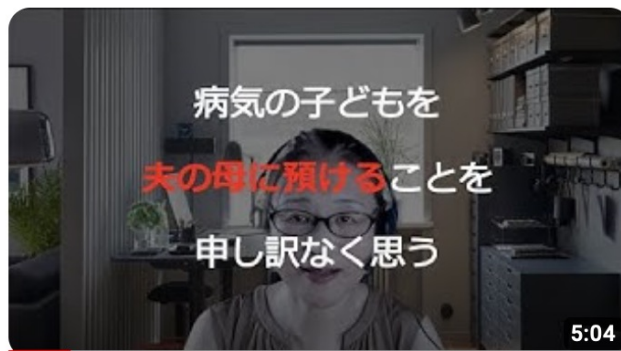
<https://www.youtube.com/@1995consultant>

最近アップロード



男性が育休を取ることのデメリットはありますか？

202 回視聴・6 か月前



夫の母に病気の子どもを何日も預けて申し訳なく思います

77 回視聴・6 か月前



仕事と育児を本当に両立できているのかわかりません

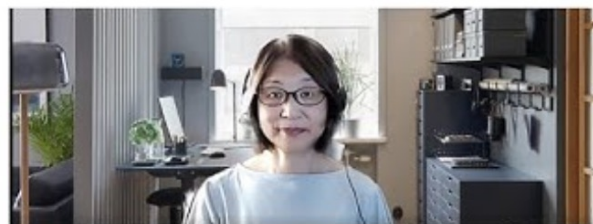
115 回視聴・6 か月前



職場に負担をかけているという

罪悪感

をどうすればいいですか？



ドラム式洗濯乾燥機ばかり便利



仕事が終わらなくてつらい

+ 青山・情報システムアーキテクト育成プログラム ADPISA（アドピサ）のご紹介

- ADPISAは、青山学院大学による、社会人向けのDX人材育成プログラムです
- 社会人が仕事をしながら学べるように、授業は毎週土曜日、期間は3～4ヶ月です
- 講義は、青山学院大学 青山キャンパス、またはオンラインで実施します
- 個別に、テクニカルコーチング、キャリアコーチングが受けられます
- さまざまなニーズに応えられるようになっています
- 詳しくは、こちらをご覧ください

<https://adpisa.si.aoyama.ac.jp/adpisa>

