

心得

生まれる前に
しておきたい

お腹の中にいる赤ちゃんは顔を見ることはできませんが、もう家族の一員です。ですから、目の前にいる家族と話すのと同じように「おはよう」「今日はいい天気だね」「行ってくるね」と声掛けをしましょう。そうすることで産後も父子の絆を築きやすくなります。

また、産後の子宮内には、胎盤が剥がれることで手のひらより大きい傷があり、回復には6〜8週かかります。ママが体の回復に専念できるように、育児休業取得に加え、祖父母の協力や、地域の産褥サポートの活用など、育児態勢について話し合っておきましょう。ママの仕事復帰や保育園・幼稚園についても生まれる前から相談しておくとういでしょう。



イクメン

初めてパパになる人へおくる

赤ちゃんの

お世話の

コツ

初めて赤ちゃんのお世話をするパパのために
子育てアドバイザーの高祖常子さんにコツを伺いました。

たくさんお世話して
経験値を積みましょう！



こうそとまきこ
高祖常子さん
子育てアドバイザー、キャリアコンサルタント。保育士、幼稚園教諭、社会教育主事(任用)、ピアカウンセラーほか。育児誌を中心に編集・執筆、講演、ボランティア活動等も行う。3児の母。



お世話のコツ！

赤ちゃんの頭をひじの内側に載せ、手のひらで赤ちゃんのおしりを支える。なるべく自分の体に引き寄せて抱くと、重心がまとまって抱っこしやすい。腕の中に包み込むようなイメージで。

抱っこ

密着して安心させる

抱っこする人がママからパパに変わると赤ちゃんが泣くことがあります。それは「パパが嫌」だからではありません。抱き方が不安定になったのがイヤで泣くのです。赤ちゃんが安心する抱っこのコツは、腕で包み込むように赤ちゃんを抱き、自分の体でできるだけ密着させることです。腕や肩で支えずに、胸で支えるイメージです。抱っこ紐の時も同じ要領で。赤ちゃんがブラブラしないよう、自分の胸あたりの高い位置にできるようにします。抱き方が安定すると、赤ちゃんも「この人なら抱っこ

されても大丈夫」と感じますし、抱く側も自分と赤ちゃんの重心がまとまるので楽になります。しっかりと抱っこできるようになるには、とにかく経験値を積むこと。赤ちゃんが泣くこともありますが、諦めずにトライしましょう。

赤ちゃんは生後2か月頃には、生まれた時より1〜2kg増え、体力が付き泣きが強くなります。手足の動きも活発になるため、抱っこすることで成長を感じられると思います。また「今日は体温が高いかも」など体調の変化にも気付きやすくなります。



お世話のコツ!

哺乳瓶の乳首部分を赤ちゃんの舌の上に乗せ、しっかりと口の奥まで入るようになくわえさせる。乳首部分の全体をミルクで満たすように哺乳瓶を傾け、頭を高くして飲ませる。

プラスアドバイス

パパと赤ちゃんが二人きりになる時間をつくりましょう

「自分がどうにかしないとならない」状況をつくることで、「パパでも泣き止んだ!」「つくったミルクを満足そうに飲んでくれた」などの成功体験を積むことができ、自信を持てるようになります。パパ一人でも赤ちゃんのお世話ができるようになっておけば、家族の力が強くなるのはもちろん、ママの急病などの際にも安心です。

赤ちゃんの目を見て
ミルク

ミルクをあげる時は、できるだけ赤ちゃんの目を見て、愛らしい表情や一生懸命飲む様子を楽しみましょう。
飲み終えたらゲップをさせますが、背中を強く叩かず、胃の中の不要な空気を体外に出すように背中を下から上になぞり上げます。しばらくしてもゲップが出なければ、横向きに寝かせ、吐き戻したミルクが口や鼻をふさがないように注意しましょう。
与えるミルク量に関しては、育

児書の「月齢〇か月は〇ㇿ」という情報は目安程度に。子どもの体格も体質もそれぞれですから、飲む量も当然違います。赤ちゃんの成長に合わせて量を調整しましょう。赤ちゃんの成長は「点で見ないで線で見るといいでしょう。」
特に母乳育児の場合は、ママに「インシアティブを。」母乳が足りないんじゃない?」はNGです。ママ自身も色々考えているので、安易な声掛けは産後のメンタルにシヨックを与えかねません。

オムツ替え

とにかく回数をこなして慣れる!

オムツ替えの抵抗感をなくするにはとにかく経験して慣れるしかありません。怯まずにトライし、回数をこなしましょう。特に、うんちの時こそ挑戦を! オムツに収まったうんちも、オムツから漏れて背中にも広がったうんちも経験してください。きつと、二人でできたら一人です。一人で育児をこなす時のママの気持ちが変わると思います。

ツかぶれの原因になるので、こまめに替えましょう。
初心者パパの失敗エピソードとしてよく聞くのが「大量買い」です。「ママを楽に……」という気持ちは素敵ですが、赤ちゃんの体の成長は予想以上に速く、あっという間にサイズが合わなくなることがあります。
また、オムツの足回りの形はメーカーによってそれぞれ異なり、子どもによって合う・合わないがあります。最初のうちは色々試せるように、まとめ買いは慣れてからおすすめてです。

お世話のコツ!



「おしりふき」はゴシゴシすらず、優しく肌にあてるように拭いて。ただし、拭き残しがあると肌が炎症を起してしまうので、しっかりと汚れを拭き取る技を磨きましょう。

産後1か月が肝心

女性は出産で、ホルモン量が急激に変化し、心も体も辛くなります。出産・育児は動物的な活動であり、「種の保存=子どもが第一、子どもを守るのは自分」という強い意識が芽生え、夫さえも敵に見えてしまうことがあります。ママがひどい態度や言動をしても、ホルモンの影響だということを知っておいてください。

また産後1か月を過ぎる頃は、手続、家族による手伝い、周囲からの祝福などの慌ただしさが落ち着き、ママは急に赤ちゃんと2人だけで過ごす時間が増えることも。「今日は宅配の人としか話さなかった」というような孤独な日もあるので、パパがこの期間に働いている場合はぜひ早めの帰宅を。

寝かしつけ

体を優しくトントンしよう！一緒に！

寝かしつけに悩むパパ・ママは少なくないと思います。子どもによつては、寝付けないタイプの子がいるということを知っておいてください。うまく切り替えができず「眠いけれどうまく眠れない」という子は意外と多いです。

お風呂に入ったばかりだと体がほてって寝つきづらいもの。寝るための準備として、テレビを消して照明を暗くし、絵本を読んだりお話をして静かに過ごすなど、眠る前にすることをルーティンにしてみてください。

オムツもきれいで授乳も済んでいるけれど何度も夜泣きをする場

合は、すぐに抱き起こさず、寝かせたまま体を優しくトントンして様子を見ましょう。夜泣きのたびに抱き上げると刺激となり、かえって入眠しづらくなる可能性があります。

夜泣きの対応を毎晩ママがしては寝不足になり、体がもちません。夫婦で話し合い、分担しましょう。ママは「パパの仕事に支障が出るから」と一人抱える必要はありませんし、パパも「明日の会議は重要だからしっかりと眠りたい」という日はそれを伝えましょう。相談してお互いに協力し合えるといいですね。

お世話のコツ！



プラスαアドバイス

お風呂は着替え&保湿まで！

「子どものお風呂は自分が担当」と胸を張るパパは多いでしょう。ただ、パパだけで先に浴室に行き、ママに子どもを連れてきてもらい、入浴後の着替えや保湿ケアなどもママが……というケースも。浴室の外でママは、動き回る子どもを捕まえて服を脱がせたり、パジャマや保湿剤、薬などを用意したりとさまざまなことをしています。パパも一連の流れをやってみるとよいでしょう。

寝かしつけも相談して分担を。「今夜は夜泣きを担当するからゆっくり寝てね」など、ママにも睡眠時間の確保を。

お世話のコツ！

なかなか泣き止まない時は、別の刺激を与えてみるのが効果的。うちわで風を送ったり、鏡を見せたり、お散歩するなど気分や場を変えるのもおすすめ。



あやす・遊ぶ

語りかけとスキンシップが楽しい

赤ちゃんにとって一番の遊び道具は「人の顔・手・声」です。おもちゃで遊んだり公園に行くのもよいですが、特に乳幼児期は「いないいないばあ」や「読み聞かせ」「手遊び」なども取り入れてみてください。「いないいないばあ」は手で顔を隠すほか、カーテンや家具に隠れて顔を出しても大喜びします。「手遊び」は簡単なもので十分。動画サイトなどを参考にしてやってみましょう。1冊の「絵本」でも、パパとママとでは声のトーンも読み方も違います。色々な読み方があると知る体験は社会性を育むことにもつながります。

抱っこの際に、歌ったりリズム

をとるのも楽しいですね。幼児期はパパの体にぶら下がったり、よじ登ったりも楽しいもの。体遊びも取り入れてみましょう。

あやしても泣き止まないときは、無理に泣き止まそうとしなくても大丈夫。大人でも「今日は気分がモヤモヤするな」という日がありますよね。「泣きたいんだね」と受け止めましょう。パパがつらくなつたときは、「違う刺激」を与えてみましょう。うちわで風を送る、屋外に出る、鏡を見せるなどです。スパーの袋をガサガサする音は胎内で聞いていた血流音に似ているとも言われ、落ち着く子もいます。

入浴もリラックステキにコミュニケーションを取りやすい時間です。子どもと一緒に入浴して、水の遊びを楽しむのもいいですね。カップに水を汲んだり、手で水鉄砲をしたりすれば、様々な形に変化する水の性質を体感することもできます。

「もしも」に注意しておこう

病気・ケガ

熱や鼻水、咳などの症状がなくても「ずっと機嫌が悪い」「元気がない」など、普段と様子が違う場合はなんらかの体調不良かもしれないので受診しましょう。一方、熱や鼻水が多少あっても、いつも通りに元気なら慌てて病院に行かなくてよいことも。様子を観察しましょう。子どものケガを引き起こす危険は家のいたるところにあります。特に注意は「窓際・ベランダ」「水をはったお風呂」。昨日できなかったことが今日できるのが赤ちゃんですから、ベビーベッドの柵を閉め忘れる、ソファなど高い所に寝かせる、風呂桶に数センチの水を残している等にも気をつけましょう。



親として育休を取得する

目からウロコの育休社会学

「父親の子育て」へのまなざしは変わりつつあるものの、課題も多くあります。社会学の視点から大阪府立大学の巽真理子先生に伺いました。



たつみ 巽 真理子さん
大阪府立大学ダイバーシティ研究環境研究所特認准教授。博士(人間科学)。専門分野は家族社会学とジェンダー論(ワーク・ライフ・バランス、ダイバーシティ&インクルージョン、女性活躍支援)。保育士の資格も持つ。

子育てしたい男性を

目からウロコ 阻むものとは？

男性の育児休業取得率をデータで見る

まず、育児休業に関するデータを見ると、取得率は少しずつ上がってきています。特に国家公務員の取得率は上昇しています。また一般企業では、有給休暇や特別休暇など含めて「子どものために休む日」を「育休」として、取得が勧められています。日本では、「イクメン」という言葉が登場した2010年頃から、男性の子育ては良いこと、というイメージが定着し、男性が子育てのために休むのを批判するのはよくないというのが常識になってきています。

ただ、「父親の子育て」のイメージが人によって違うため、わかっていてもりでいて、表面的な理解にとどまっていることがあります。そのことが、本気で育児参画したい男性の希望を阻んでいることがあるかもしれません。

社会背景による

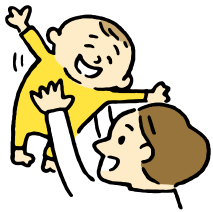
目からウロコ 「価値観の差」

育児休業等の取得しづらさはどこから生まれる？

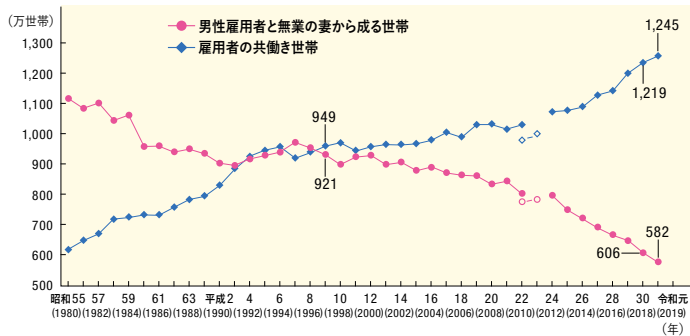
男性がいまだに育児休業等を取りづらい一番の理由は、「仕事は休まないもの」という価値観が根強く残っているからだと考えます。50代以上は働けば働くほど稼げたバブル期を経験している人も多く、働き方改革が進む現在でも、仕事への価値観が変わりづらいのかもしれない。その世代が今、管理職や国を動かす立場にいます。

またこの世代の男性は、中学・高校で家庭科の授業を受けていません。そして、各世代の初婚時の平均年齢

の頃の世帯構成をみると、40代以上では専業主婦世帯が共働き世帯よりも多くなっています。そのため、子育てや家事は男女一緒にするものだと教わった若い世代とは、意識に隔たりがあると考えられます。このような働き方や家庭での役割の違いから、上の世代の人は、若い男性の育児参画や育児休業等の取得への理解不足が生じるのかもしれない。



共働き等世帯数の推移



(備考) 1. 昭和55年から平成13年までは総務庁「労働力調査特別調査」(各年2月。ただし、昭和55年から57年は各年3月。)、平成14年以降は総務省「労働力調査(詳細集計)」より作成。「労働力調査特別調査」と「労働力調査(詳細集計)」とは、調査方法、調査月等が相違することから、時系列比較には注意を要する。
2. 「男性雇用者と無業の妻から成る世帯」とは、平成29年までは、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び完全失業者)の世帯。平成30年以降は、就業状態の分類区分の変更に伴い、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び失業者)の世帯。
3. 「雇用者の共働き世帯」とは、夫婦ともに非農林業雇用者(非正規の職員・従業員を含む)の世帯。
4. 平成22年及び23年の値(白抜き表示)は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。

※出典：「男女共同参画白書 令和2年版」I-特-11図

「男女共同参画白書 令和2年版」によると、1980年には妻が無業の世帯(専業主婦世帯)数は1,114万世帯、共働き世帯数は614万世帯である。これが1996年頃を境に逆転し始め、2019年では専業主婦世帯数は582万世帯まで減少し、共働き世帯数は1,245万世帯まで増加していることがわかる。



「意識」がいつてくる

**職場風土を
どのように変える？**

私は、大学で女性研究者支援事業に関わっています。男性研究者が8割を占める大学という職場で、女性研究者が妊娠・出産後も働き続けられる環境を整えるのが仕事です。意識改革のためのセミナーも開催してきましたが、最近では、小さい子を育てながら研究で活躍する女性が何人も出てきて、その事実が、確実に職場風土を変革しています。さらに、研究だけでなく子育てもバリバリする男性がいれば、上の世代の男性も変わらざるをえないでしょう。何かを変えていく時に、意識を変えるのが難

ければ、先に行動を変えて「やってみる」のも一つの方法です。子育てのために働き方を変えなければいけない人が目の前にいると、人は助けたくなるものです。実際に、男性の育児休業等の取得率が高い企業では、(男女ともに)子どもができれば育児休業等を取るのが当たり前になって、周囲が育児休業等を取得する人へのサポートを考えるようになる職場風土が出来上がっています。

また、育児休業等は、男性が家庭での「居場所」を得られる絶好のチャンスです。1960年代の高度経済成長期なら、父親の一番の役割は家族の分も稼ぐこととされ、お給料さえ持って帰ればよかったかもしれません。が、今は共働き世帯が多い時代へと変わりました。おとなが居場所を得るには、役割が必要です。子育てで「親」という役割を得られるチャンスを見逃さないでください。

そして、自分たちに合うワーク・ライフ・バランスの形を選ぶには、自分とは違う価値観を持つ人とふれ合い、多様な生き方や働き方を知ることが大切です。

問題点を共有し



「偏見」を認める

**男性の育児参画のため
社会はどう変わるべきか？**

日本では、管理職における男性の割合がいまだに高く、諸外国と比べて多様性がありません。職場環境に大きな影響力を持つ管理職が多様化することが、仕事と育児・家庭の両立のしやすさの改善につながっていくでしょう。これは、介護や病氣治療など、さまざまな状況の人達の働きやすさにも通じます。

管理職など組織を動かす人達が、アンコンシャスバイアス(無意識の偏見)を持っていることを自覚して、採用や人材育成・活用の面でそのバイアスの影響を受けないように気をつ

けていくことも、社会を変化させていきます。まずは、目の前にいる子育て世代の声を聴いてみることから始めるのはいかがでしょうか。その時、そこで分かったことを個人の問題に留まらず、組織や社会の中に活かしていくことが重要です。

海外では、「イクメン」は変な言葉と捉えられています。それは、親が子育てをするのは当たり前なのに、父親だけに名前をつけて特別視することに違和感を覚えるからです。以前、海外のNGOの方に「日本の男性は長時間労働なので子育てに関わるのが難しい」という話をしたら、「それは男性への人権侵害だ」と言われました。つまり、男性だからと仕事ばかり

で子育てに関われないような状況は、男性が人間らしく生きることを阻む社会になっているということですよ。

「男性はなぜ子育てをしないのだろう？」という視点だけではなく、男性がこのような状況に置かれている要因や、人より経済を優先している社会背景について、子育て世代だけでなく全世代で、そして男性だけでなく女性も一緒に、考えて行動し、働き方も子育てのあり方も変えていく時期にきています。





【家庭編】

- ❑ 妻に任せきりにせず、自分も妊娠・出産についてしっかり勉強しておきたい。
- ❑ 自治体や病院主催の両親学級等には参加しておきたい。
- ❑ 妻の不安を和らげるいい聞き役になれるよう努力する。
- ❑ 赤ちゃんが生まれるまでに、自分ができる家事の種類を増やしたい。
- ❑ 「男の産休」等を取得し、妻が安静にした方がいい産後の1か月をしっかりサポートする!
- ❑ 「産後うつ」は誰もがなりうるため、妻の「大丈夫」の言葉に安心せず、わずかな変化に気付けるよう心がける。
- ❑ 産後、家族や地域のサポートなど、第三者にも助けを求められるよう、あらかじめ協力要請や情報収集しておくべきだ。
- ❑ オムツ替えやミルク、沐浴など、主体的に赤ちゃんのお世話ができるよう、失敗を恐れずにチャレンジして習得する!
- ❑ 夜泣きにも対応できるよう体力と忍耐力をつけておく。
- ❑ 妻も自分も育児の合間に息抜きできるよう、時間の工夫をする。
- ❑ 情報交換や助け合いができる子育て仲間をつくっておこうと思う。
- ❑ 妻の職場復帰に合わせて育児、家事の分担を綿密にシミュレーションする。

診断結果

☑ 5個以下

頑張れイクメン! わからないことだらけで誰もが手探りの子育てだからこそ、喜びも面白さもあるのです。「イクメンパスポート」をチェックし、スーパーイクメンを目指しましょう。

☑ 10個以上

あと一息イクメン! パパの自覚はしっかりとあるようですが、あとほんの少しの気配りと努力があれば、さらに職場も家庭も円満になるはず!

☑ オールチェック!

あなたは職場でも家庭でも誰もが認めるスーパーイクメン! この調子で引き続き頑張らしましょう。



イクメン

あなたは仕事と家庭を両立できている?

イクメン度 Check!

育休を取得するだけでは真のイクメンにあらず。ママの心と体もサポートし、職場の協力も得られる「パーフェクト・イクメン」を目指して、イクメン度をチェックしてみましょう!



【職場編】

- ❑ 妻の妊娠中は早めに帰宅できるよう、残業はなるべく調整できるといい。
- ❑ 直属の上司には、安定期に入ったら妊娠を報告し、育児休業等の取得について相談するべきだ。
- ❑ 育児に伴う休暇・休業は積極的に利用し、休暇・休業前には同僚の負担が少なくなるよう、できるだけ効率的に働くとともに、担当業務についてきちんと引継ぎを行うとよいと思う。
- ❑ 妻の出産日や入退院の予定日を把握し、「男の産休」を取得できるよう仕事を調整する。
- ❑ 子どもの病気やケガなど、急なハプニングにも対応できるよう、仕事の進捗やプランBを日頃から意識している。
- ❑ 職場に、子育ての情報交換ができるパパ友がいる。
- ❑ 育児に伴う休暇・休業の取得に際し、協力してくれる同僚のピンチにも協力を惜しまない。
- ❑ 妻の職場復帰に際しては「早出遅出勤」や「フレックスタイム制」など利用できる制度を確認しておいたほうがよいと思う。

育休取得への



男性の育児参画を

支える制度が

育児に伴う休暇・休業です

積極的に家事・育児に参画をしていくために、育児に伴う休暇・休業はぜひ活用したい制度。でも、いざ取得したいと思ったとき、いつ何をすべきか迷う場面は多そうです。自分自身が取得する場合の心構えのほか、復帰後の育児や仕事への対応について、ワークライフバランスの専門家、育児休業取得の経験者でもある渥美由喜さんに伺いました。

厚生労働省
政策評価に関する有識者会議
特別研究委員
(民間シンクタンク勤務)
渥美 由喜さん

日本で最も早くワークライフバランスに着目した、ダイバーシティ、WLB分野の第一人者。2016年から内閣府の地域働き方改革支援チーム委員としても活動している。

Q1

育休を取りたいが、まず何をしたらよいでしょうか？

休業前に、家族の要望を聞いた上で、何ができるかを考えてみましょう

まずは家庭で話し合うことです。自分は育児に伴う休暇・休業を取得したいと思っ
ていても、相手は必ずしも望んでいない場
合もあります。家庭で協力し合いながら育
児をすることは大前提ですが、その方法は
一つではありません。どのような家庭像を
目指すのか、そのために夫や父親として何
ができるのか、確認し合う作業が必要です。
覚悟や準備がなく取得しても、足手ま
いになるだけということも。

Q2

職場への
意思表示のタイミングは
いつがよいでしょうか？

安定期に入ったら、なるべく早く伝えましょう

職場への影響を考えると、できるだけ早
くと思いがちですが、妊娠が判明しても流
産してしまう可能性はあります。周囲に意
思表示をした後に万が一のことがあると、
精神的なダメージは、より大きくなってし
まいます。つわりが治まり、体調が安定す
る安定期（一般的に妊娠5か月目以降）に
入ってからをおすすめします。

妊娠・出産は喜ばしいですが、プライベート
なこと。職場にはいろいろな事情を抱え
ている人がいることを考え、タイミングを
見計らい伝える配慮も必要です。

なお、男性が育児に伴う休暇・休業を取
得することについて、上司の中には理解が
すすんでいない人もいるかもしれません。
場合によっては上司に申し出る前に人事担
当者に内々に状況を伝えておくのもよいで
しょう。

A

働き方を見直し、できるだけ
早く帰宅できる体制を整え
る、家事のスキルを磨いてお
くなど、育児に伴う休暇・休
業前に何ができるのか考え
てみましょう。



A



Q3

応援職員の方や同僚への引継ぎのコツは？

自分の業務をオープンにし職場全体の利益を考えて

現状、男性の育児に伴う休暇・休業は女性職員の取得期間に比べれば、期間が短いこともあり、応援職員が入ることは少ないようですが、その場合、負担をできるだけ軽減できるような引継ぎが必要です。

まずは、自分が行っている業務をメンバーと共有し、自分が抜けてもカバーしてもらえる体制を作っておくことから始めます。業務の内容を洗い出し、わかりやすく体系化してマニュアル等にまとめます。業務を行うために必要なノウハウや人的ネットワークも明らかにしておきます。この作業は引継ぎをスムーズにする上に、職場全体の底上げにもつながることでしょう。

育児に伴う休暇・休業を取得することが職場のメリットにもなると周囲に伝われば、それだけ育児に伴う休暇・休業を取りやすい職場環境が整っていきます。

A

Q4

育児も家事も初めてでうまくできるか不安です

育児も家事も一歩ずつ「習うより慣れる」の精神で

育児は生まれてからでないといけません。が、家事は生まれる前からの積み重ねです。私は、最初の育児休業に入る3か月前から、妻を師匠として家事を特訓しました。

また、最近では、自治体が新米父親・夫婦向けに沐浴等の方法を学ぶ講座を用意しているところもあります。そういう講座に参加することも一案です。

仮に、そうした準備ができなくても、「習うより慣れる」です。私は赤ん坊を初めて抱っこしたとき、この子と一緒に成長しようと思った。ある方から「子どもが親を選んで生まれてきたのよ」という言葉を教えてもらい、「この子のためにはできることを精いっぱいやるよ」と無我夢中で取り組むうちに、ひとつずつを覚えていきました。

Q5

育児中の情報収集はどのようにしたらよいでしょうか？

職場の人とのやりとりや、職場とつながることができる環境整備の推進を

育児に伴う休暇・休業が長期間にわたる場合は、社会から取り残されたような不安を感じるかもしれません。職場の人とやりとりして、様子を教えてもらえる人間関係を築いておきましょう。情報漏洩リスクなどの問題がなければ、職場の情報にアクセスできる環境を整えておくのもよいでしょう。

例えば週に数回、メールをチェックすることで、継続的に職場とつながることができます。



Q6

家事・育児の分担を考える上で気をつけるポイントがありますか？

多めに分担を心がけ保育園の送迎は積極的に迎えに

家事を洗い出して、多めに分担する意識が大切です。特に、乳幼児期は授乳等、父親がやりたくてもやれない部分がありますので、家族の負担を減らすように夫は心がけるといいでしょう。

保育園の送迎を分担する夫婦は多いですが、夫は間違っても、「送迎をやっているから十分」などと思っはけません。送りより迎えの方がはるかに大変です。迎えの後、夕飯を食べさせて、お風呂に入れて、子どもと遊んだり、読み聞かせをして、寝かしつけるところまでがワンセットになっていることが多いからです。このことを考慮した上で、分担を考えましょう。週に何回かは夫も保育園のお迎えをすると、その大変さがわかりますので、ぜひ積極的に迎えを分担してください。

A



Q7

スムーズに職場復帰するためのポイントは何？

同僚から情報を仕入れつつ、徐々にペースをつかんでいきます

復帰後は焦らず、徐々にペースをつかんでいきましょう。不安や悩みを相談できる人が社内外にいと、気持ちがあ安定します。過去に育児に伴う休暇・休業を取得した「先輩パパ」は身近にいないでしょうか。相談窓口があれば、利用するのも手です。

一方で、できるだけ早く業務の状況を把握する努力も大切。元のポジションに戻るケースが多いと思いますが、育児に伴う休暇・休業中に変化していることも多いはずで。

わからないことは遠慮せず、積極的に同僚から情報を仕入れましょう。業務だけでなく、職場の人間関係についての情報も教えてもらうとよいでしょう。

Q5で書いたとおり、上司に相談して、育児休業中に職場とのやりとりをする連絡係を置いてもらうという方法もあります。

A

Q8

復帰後、職場の方に配慮すべきことは？

子どもや育児の話題は控えめに。仕事に集中する姿勢を見せます

まずは、自分が抜けた分をカバーしてくれた人たちに「ありがとございました」「おかげさまで安心して育児に集中できました」と、お礼の言葉を伝えましょう。

職場にはいろいろな立場、状況の人がいて、誰もが子どもや育児の話題を歓迎しているわけではありません。そのことを胸に留め、子どもや育児の話題はあえて控えめにし、頭を切り替えて仕事に集中する姿勢を見せることも大切です。

一方で、せっかく育児に伴う休暇・休業を取得したのだから、機会を見て、取得時に起こったよかったことなどを話すのはよいと思います。人間的な幅が広がった、新たな視点ももてたなど、メリットを伝えるのは後進のためにもなるでしょう。

どうぞ懂れの対象となるイクメンを目指してください。

A Q9

復帰後の育児にはどのように関わるべきでしょうか？

家庭で家事・育児の分担を話し合いましょ

育児に伴う休暇・休業の取得はゴールではなく、育児のスタートです。取得期間が終わった後も育児は長く続き、大変さは増していくものです。できるだけ早く帰宅し、積極的に育児に関わりましょう。

そのためには業務を効率化し、限られた時間内で成果を上げられるような工夫も必要です。

育児は子どもの世話だけをしていけばよいわけではなく、食事の準備や洗濯、掃除などの家事も含みます。妻も仕事をしているのならなおさら、家事・育児とも分担して行う必要があります。

そこで、育児に伴う休暇・休業終了前にあらかじめ、家庭で家事・育児に必要な作業を洗い出し、タイムスケジュールを立ててみましょう。そして、曜日ごとにどちらが何を担当するか決めていきます。



ちなみに、保育園の送迎は、朝、夫が送っていき、夕方、妻がお迎えに行くというパターンが多いようですが、明らかに迎えのほうが大変。不公平感をもたないように、よく話し合うことが大切です。

原則、妻がお迎えをすることで、それ以降の家事は担当するなどの思いやりも必要でしょう。



A

Q10

テレワークが進む中、家庭での仕事の取り組み方は？

妻の負担が多くなりがち。あらかじめ家事・育児の分担を考えると

新型コロナウイルスの感染拡大により、一気にテレワークの導入が進みました。職場復帰後も、家庭で仕事をするケースは増えています。夫婦ともテレワークという家庭も少なくないでしょう。

就業時間中は当然、仕事に集中するべきですが、家に子どもがいると、なかなか難しいこともあります。夫婦ともテレワークをする日の家事・育児の分担について、あらかじめ夫婦で話し合うことが大切です。

気づいたほうが家事・育児をするを決めると、女性が率先して行うのが当たり前と考えがちで、女性の負担が多くなりがちです。例えば、昼食は一日ごとに交代で作るなど、細かいところまで決めておくとういでしょう。



A

Q11

育児取得は仕事をする上でのスキルアップにつながりますか？

効率的な時間の使い方や相手の立場になって考えるなどマネジメント力がアップします

家事と育児を同時並行でこなすことで、時間の使い方が上手になります。これからは、「効率的な働き方」が重視されるようになっていきますので、時間管理スキルは必ず職場でも活きるはずですよ。

また、私自身、言葉が通じない赤ちゃんと半年間、格闘して、「相手の立場になって考える」スキルを磨いたことが、管理職になってから部下のマネジメントで活かさを感じています。

子どもとのコミュニケーションスキルは、ビジネスパーソンとしても不可欠なものです。ぜひ、育児に伴う休暇・休業を取得しさまざまなスキルアップを図ってください。

育児取得計画策定率**99.8%**^{※1} 1か月以上の取得予定割合**85.2%**^{※2}

育児に伴う休暇・休業の平均取得予定日数**43日**^{※3}

定着してきました男性の育休

育休は1か月以上取得しよう！

男性育休は、父親になる全ての男性の権利です。子供が生まれた全ての男性職員が「男の産休」や育児休業等を使い、**合計1か月以上**取得することを目指しましょう。

上司は率先して部下に育休を推奨しよう！

部下の育休取得はマネジメントを見直す機会です。業務を調整し、職員全員に最適な職場環境づくりを。

家庭のため、職場のため、社会全体のため。

男性の家事・育児参加は女性の産後うつ防止、女性の継続就業にも影響を与えます。



パパになるとわかったら → **まずは上司に報告しよう！**



パパ本人と上司は必ず、そして同僚、部下もこの取組について知っておきましょう。詳しくは右のQRコードにアクセス！

内閣官房内閣人事局

内閣人事局 男性育休

検索

男性職員による育児に伴う休暇・休業の取得促進について（内閣人事局HP）
https://www.cas.go.jp/jp/gaiyou/jimu/jinkyoku/male_childcare/index.html