

(9)子育てと仕事の両立を支援する制度

育児・介護休業法では次のことが定められています。

法律で義務化されているので、会社に制度がなくても権利を行使することができます((6)については制度化されていることが必要です)。

■育児・介護休業法

(1) 育児休業・産後パパ育休制度(法5~9条の6)

労働者は、その事業主に申し出ることにより、育児休業(産後パパ育休を含む)を取得することができます。会社に制度がなくても、育児休業を取得するための要件を満たしていれば、育児休業を取得することができます。また、妻が専業主婦や育児休業中でも取得することができますので、パパも積極的に育休を取得しましょう。

(2) 子の看護等休暇(法16条の2、16条の3)

小学校3年生終了までの子を養育する労働者は、その事業主に申し出ることにより、1年に5日(子が2人以上の場合は1年に10日)まで、年次有給休暇とは別に病気・けがをした子の看護等のために休暇を取得することができます。時間単位での取得が可能です。

(3) 所定外労働の制限(残業免除)(法16条の8)

事業主は、小学校就学前の子を養育する労働者が請求した場合においては、所定労働時間を超過して労働させてはなりません。

(4) 時間外労働の制限(法17条)

事業主は、小学校入学前の子を養育する労働者が請求した場合においては、1月24時間、1年150時間を超過して時間外労働をさせてはなりません。

(5) 深夜業の制限(法19条)

事業主は小学校入学前の子を養育する労働者が請求した場合においては、深夜(午後10時~午前5時まで)において労働をさせてはなりません。

(6) 短時間勤務制度(法23条)

事業主は、3歳に満たない子を養育する労働者が利用できる短時間勤務(原則として1日6時間)やテレワークの措置を設けなければなりません。

(7) 配置についての配慮(法26条)

事業主は、労働者の転勤については、その育児の状況に配慮しなければなりません。

(8) 柔軟な働き方を実現するための措置(法23条の3)

事業主は、3歳から小学校就学前までの子を養育する労働者に関して、職場のニーズを把握した上で、次の①~⑤から2つ以上の措置を選択し講じなければなりません。

- ① 始業時刻等の変更
- ② テレワーク等の措置(10日以上/月)
- ③ 保育施設の設置運営等
- ④ 養育両立支援休暇の付与(10日以上/年)
- ⑤ 短時間勤務制度

出典:厚生労働省「父親の仕事と育児両立読本ーワーク・ライフ・バランス・ガイド」(令和7年3月発行)

2 パパの役割

パパになるあなたへ

仕事も家庭もどちらも充実させたい。子育てもできるだけ楽しみたい。

そんな価値観を持ったパパたちが増えています。

「働き盛り」と「子育て盛り」の時期は同時進行です。今しかできないこと、今だからできることがたくさんあります。

時間などの制約があると思いますが、子育てでパパとママが協力する方法は、家事や育児に直接参加することだけではありません。ママの話をしっかり聞くこともとても大切なことです。妊娠中にテキストや、母子健康手帳交付時にお渡ししている父子手帳も一緒にお読みいただき、ご夫婦で話し合うきっかけにしていいただければと思います。

仕事も子育ても楽しもう!

子どもにとって

- 子どもは、パパとママの愛情を受けて健やかに育つことができる。
- パパとママの良い関係は、親と子どもの良い関係が築かれるベースになる。

ママにとって

- ママが1人で育児の不安やストレスを抱え込むことがなくなる。
- ママの家事・育児を分担することで、負担を解消することができ、ママに余裕ができる。
- ママに余裕ができれば、夫婦関係ももっと良くなる。
- ママも仕事を続けやすくなる。

企業人としてのあなたにとって

- 時間意識が高まり、仕事の生産性が向上する。
- 休暇取得などに備えて、チーム内での情報の共有化や、仕事の可視化などに気を配るようになる。
- 職場のメンバーの理解や支援を得るために、チームワーク、相互支援に対する意識が高まる。
- 子育てを通じて視野が広がり、新たなアイデアや企画力が磨かれる。
- 計画通りにいかない子育ての経験を通じて、状況判断力、瞬発力、危機管理能力が向上する。

あなた自身の生活や人生にとって

- 子育てを通じて、自分の住む地域に友達やネットワークができる。
- 自分の住む地域での活動範囲が広がり、自分自身の拠り所が増える。

出典:厚生労働省「父親の仕事と育児両立読本ーワーク・ライフ・バランス・ガイド」(令和4年2月発行)

妊娠中

●妊娠・出産・育児をママだけの仕事とせず、二人で相談し、助け合いましょう。

妊娠によってママの身体のホルモン環境が激変し、その影響は、つわり、便秘などの身体的な面だけでなく、不安になりやすいなどの精神面にも及びます。

テキスト2ページからのマタニティーカレンダーのパパの役割を参考にしながら、ママが無理のないゆったりした生活ができるよう、二人の時間を大切にしてください。



両親学級にも積極的に参加しましょう。

先輩パパの声

育児休業を取得してから、家事・育児を大人一人で担うのは大変なことだとわかり、早く会社から帰って、妻と二人で家事・育児をするようになった。
運輸業 35歳/子ども:4歳

妻が担っていた家事・育児の大変さに育児休業で初めて気付いた。この気付きが妻や周囲への言葉を変え、家庭や職場の円滑な人間関係に繋がっている。建設業 41歳/子ども:6歳、3歳、0歳

子どもの日々の成長が楽しみ。今この瞬間を大事にしたい。だからこそ、時間を大切に使う意識が強まり、業務効率が向上した。家族と一緒に時間も増えた。製造業 41歳/子ども:13歳、7歳

濃密な家族との時間を過ごせたのは代えがたい財産になり、特に子どもとの距離がぐっと縮まった。
サービス業 36歳/子ども:4歳、1歳

「父親の仕事と育児両立読本-ワーク・ライフ・バランス・ガイド」(令和4年2月発行)

妊娠中の全期間を通じてパパがすること



妊娠を喜び、赤ちゃんに関心をもつ

- 妊婦健診の結果を気遣ったり、母子健康手帳やエコー(超音波)写真などを見て、赤ちゃんの変化や成長を、ママと共有しよう。
- ママと一緒に赤ちゃんの名前を考えたり、お腹にさわったり、赤ちゃんに話しかけよう。

妊娠・出産について情報収集し学ぶ

- パパが情報収集・勉強などをすると母親の安心感が高まり、パパとママの間で相談しやすくなり、出産・育児がよりスムーズに。
- 両親学級には是非参加しよう。
- 「父子手帳」を入手しよう。(独自に作成している自治体も増えてきました。イクメンプロジェクトHPでも紹介しています。)

ママの体調を気遣い、家事などを積極的に行おう

- 仕事を効率よく進め、できるだけ早く帰るようにしよう。
- 妊婦健診に付き添う時間も是非作ろう。
- 場合によっては、家事援助サービスなどの利用も検討しよう。

ママを精神的にサポートする

- ママの話をよく聞こう。
- ママの気分転換の機会を作ろう。

ママとお腹の赤ちゃんの健康管理に配慮

- 生活リズムを整えられるよう気遣おう。
 - ママの食事(栄養素やエネルギー)、睡眠、体重コントロールなども気遣おう。
 - ママがお酒やタバコ(※)などを摂取しないように気を配ろう。また常備薬など薬を使用する場合は、医師に相談しよう。
 - 感染症予防など、父親も健康管理に気をつけよう。
- ※妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は、乳幼児突然死症候群(SIDS)と関係することが知られています。パパなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙をやめましょう。

いつでもママと連絡がとれるようにしておく

- 妊娠中は、いつ何があるかわかりませんので、常に連絡を取れるようにしよう。

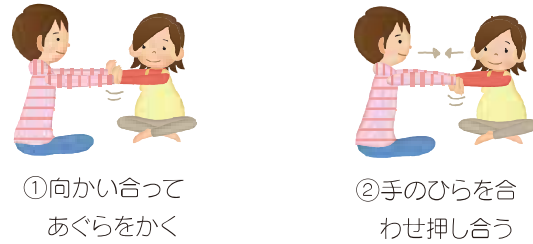
出典:「父親の仕事と育児両立読本-ワーク・ライフ・バランス・ガイド」(令和4年2月発行)

●ふたりで出産の過程や呼吸法、補助動作を学ぼう

●パパにストレッチしてもらおう



●腕のストレッチング



●腰の筋肉を伸ばす運動



●猫のポーズ

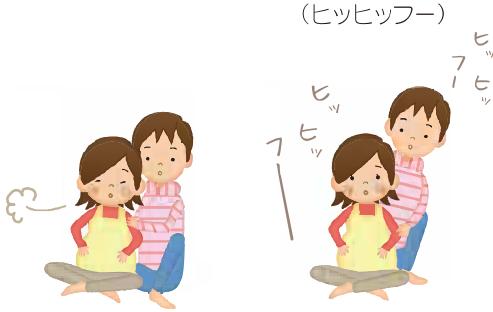


●股関節の運動



●腹式深呼吸

●あえぎの呼吸 (ヒッヒッ)



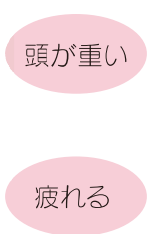
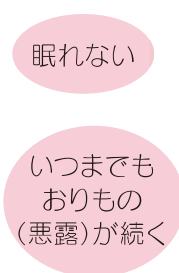
②パパはママの腰を固定させ、ゆっくりと息を吐きながら膝を開き、息を吸いながら膝を閉じていく



産後

赤ちゃん誕生はよろこびと同時に待たなしの育児の始まりです。ママは、からだの生理的変化と、慣れない育児による精神的ストレスで疲れもたまりがちです。ママ自身や家族が「ママなんだから育児ができて当たり前」という思い込みが強いと、産後、からだや心のケアが後回しになり育児が辛いものになってしまいます。特に産後から少なくとも3ヶ月の間、周りのサポートを受けることは女性のわがままではなく、前向きに育児をしていくためにとても大切なことです。

(身体)



(精神)



傷口が痛い、腰痛などのお産のダメージが大きい

ママは全てを自分でやろうとせず、頼んでみましょう。パパは思いやりを言葉にしましょう。ママの話し相手、聞き役になりましょう。妊娠中から、産後をどのように過ごすか、誰が家事・育児をサポートするか家族で計画しておきましょう。

「マタニティー・ブルーズ」と「産後うつ病」

◎「マタニティー・ブルーズ」は出産直後から数日頃までにみられます。気分が変わりやすく涙もろくなったり心身の不調を感じたりするもので、約2割～3割のお母さんが経験するといわれていますが、通常は産後10日目ごろには、自然に改善します。

◎「産後うつ病」は、気分が沈んで、やる気が起こらず、喜びや赤ちゃんをかわいいと思う気持ちがわかなかったり、母親としての資格がないと罪悪感をもつこともあります。産後1～2週間から数か月でおこり、軽い症状の方も含めると、1～2割の人に起こります。精神科など、医師の診断・治療を受けることで改善しますので、早めに受診しましょう。「マタニティー・ブルーズが長引いているのかな」と思ったら一人で悩まないで、専門医や地域みまもり支援センター(連絡先: 背表紙に記載)へ相談を。

◎最近では、育児と仕事の両立のための負担や、ママとのコミュニケーション不足によるストレスなどが原因でパパにも産後うつ症状があらわれることがあります。相談する際には、パパ自身の心や体の健康についても気軽に相談しましょう。

—パパへ—

- ★ママの様子が心配なときは、まず話をよく聞きましょう。
- ★もし、産後うつ病なら「頑張り」は禁句です。



●パパと遊ぼう!

・生まれてから1か月くらい
目を見て、声をかけ、あやすことで赤ちゃんの五感を育てます。たくさん、話しかけましょう。



・2~4か月くらい

●赤ちゃんの要求に応じた声かけ

赤ちゃんの要求に応じながら声をかけると、赤ちゃんも「アーアー、ウーウー」と声を出してこたえたり、ほほえみがえしをしてくれます。また、目や耳でたのしめるおもちゃで遊びましょう。

●音の出るおもちゃを握らせる。

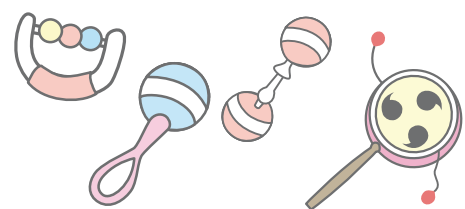
●胸の上ではらばいあそび

体をくすぐったり、さすったりスキンシップで赤ちゃんも大よろこび

・2か月以降

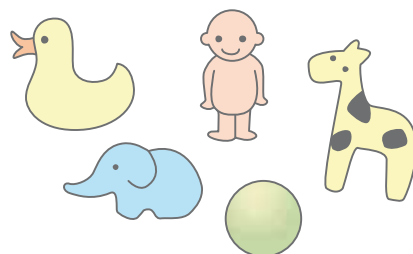
(さわる、つかむ、ひっぱる、なめる)

ガラガラ、つりおもちゃ、でんでん太鼓、ガラガラ小型



(さわる、つかむ、いじる)

音のする起きあがりこぼし、人形、ボール、など



天気の良い日は、散歩を楽しみましょう。外気に触れることで皮膚や粘膜を丈夫にし、目や耳からの刺激は赤ちゃんの発育を促します。

子育て期全般でパパが気をつけること



○ママと話し合って、家事・育児を分担する。

(やっているつもりでも、ママから見たらまだまだということも…)
・お互いの得意分野や生活時間・仕事時間を考えて、柔軟に考えましょう。

○ママの精神的なサポートをする

・子育てについて、日頃からママと話をしましょう。

○子育てを抱えこまない

・周囲の力をうまく借りましょう。

○子どもの成長・発達を他の子と比較しない

・子どもの成長や発達には個人差があるものです。多少、差があっても気にしすぎないようにしましょう。

○子どもの安全と健康管理に気をつける

・月齢や年齢で、子どもの行動や体調はどんどん変化します。成長に応じた安全の確保と健康管理を心がけましょう。

○乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)に注意

・赤ちゃんや小さな子どもは、激しく揺さぶられたり、たたかれたりして、大きな衝撃を受けると、身体(特に脳や視神経)が損傷を受け、重大な障害が残ったり死亡することもあります。衝撃を与えるような行動は絶対にしないでください。

○基本的な生活習慣を身に付けさせる

・月齢や年齢に応じた遊びやしつけで、正しい生活習慣を身に付けましょう。

○お稽古事や学習塾などは、子どもの個性や気持ちをよく考えて

・ママと十分に話し合い、子どもが意思表示できるようになったら、子どもの気持ちもよく聞きましょう。

出典:厚生労働省「父親の仕事と育児両立読本-ワーク・ライフ・バランス・ガイド」(令和4年2月発行)

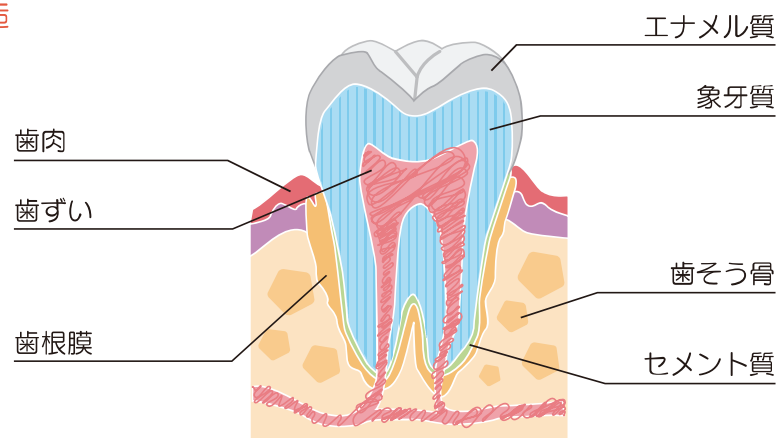
3 口の健康 —歯っぴいな育児のために—

歯は食物をかむだけでなく、きれいな発音、顔かたちを整えたりと働きもの。この働きものの歯を支えているのが、歯肉などの歯の周りの組織。妊娠すると、「歯をみがいてもさっぱりしない」「歯肉がはれ、出血しやすくなる」など、お口の状態が変化することがあります。妊娠中の今だからこそ、自分自身や生まれてくる赤ちゃん、家族全員のお口の健康について考え、毎日上手に口の中を手入れしましょう。一生自分の歯でヘルシーな生活を送り、歯っぴいな育児のために！

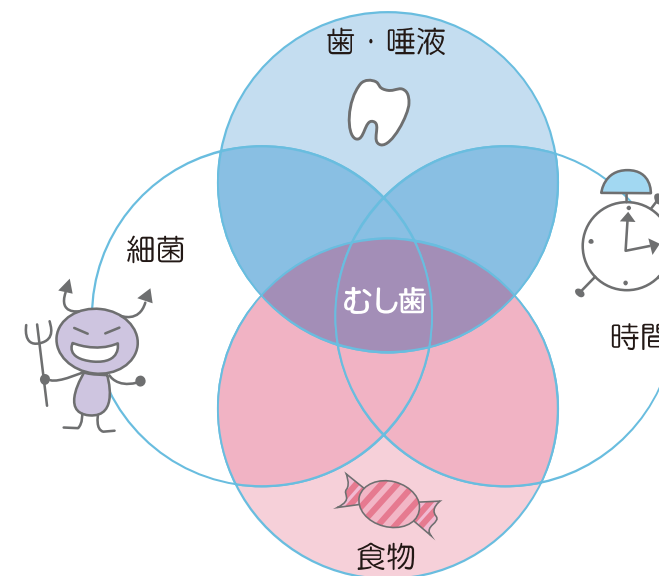


(1) 歯の構造とむし歯・歯周病

●歯の構造



●むし歯をつくる四つの輪

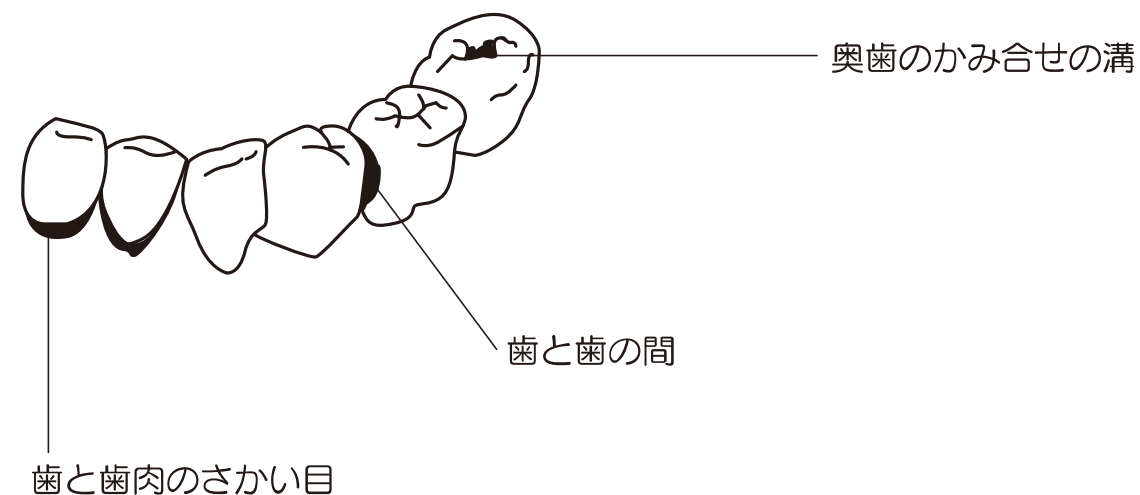


この四つの輪が重なるとむし歯になりやすい。

Q 赤ちゃんを生むと歯が悪くなるって本当？

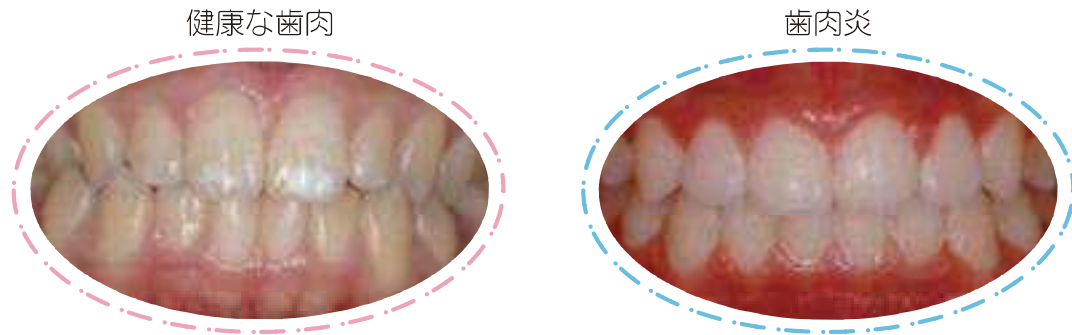
A 妊娠・出産によって、赤ちゃんにお母さんの歯のカルシウムがとられたり、歯の質が弱くなることはありません。

●むし歯のできやすいところ

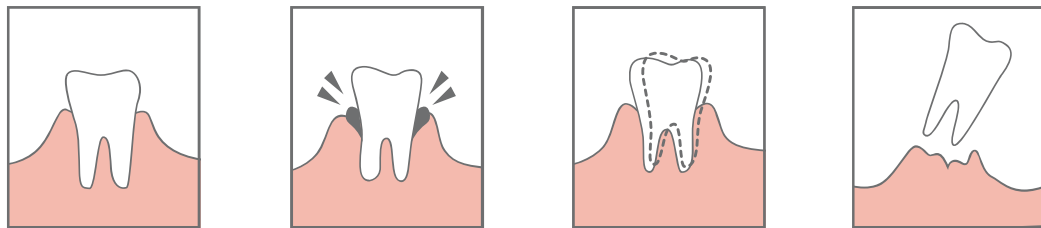


● 歯周病

歯肉や歯を支えている骨などの組織が破壊される病気です。最近では全身疾患と深い関係にあることが明らかになってきました。



歯周病の進み方



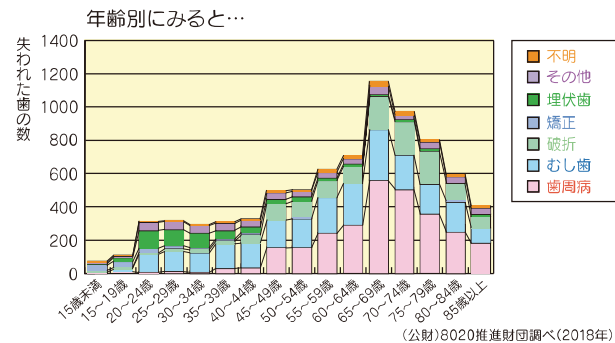
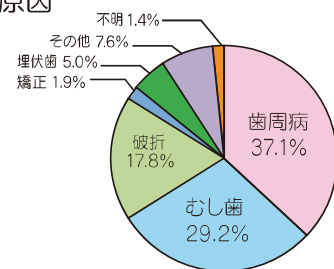
・歯肉が赤くはれる
・出血しやすくなる

・ウミが出る
・口臭がする

・歯肉が退縮して歯がのびたように見える
・冷たい水がしみる

・歯がグラグラする
・ついに歯が抜ける

歯を失う主な原因



Q 歯垢と歯石の違いは？

A 細菌と食物からできる柔らかい沈着物が歯垢、だ液中のカルシウム、リンが歯垢と結びつきかたくなると歯石。

Q 歯をみがくと出血するのですが。

A 歯肉に炎症があると、出血することがあります。みがいて口の中がきれいになると、炎症がおさまり出血がなくなります。

アドバイス

痛みなどの自覚症状がなくても、妊娠したら歯科健診を受けましょう。母子健康手帳に記入してもらいましょう。

(2) 妊娠中の口の中

● 妊娠すると…

つわりなどの影響で歯みがきしにくい時期があります。食事、間食の回数が増えて汚れやすくなります。だ液が酸性になり、粘度が増します。

こんな理由でむし歯や歯周病にかかりやすくなります。

● 歯の健診

健診を受ける場合は、妊娠初期、後期は避け安定期に受けましょう。妊娠していることを、必ず歯科医師に話しましょう。

アドバイス

- 歯が痛くてもむやみに薬をのまないで、歯科医師に相談しましょう。
- 出産後もかかりつけ歯科医を決め定期健診を受けましょう。



夫婦で口の中をチェックして



● 口の中の手入れ

むし歯や歯周病の最大の原因は歯垢。毎食後、歯をみがく習慣をつけましょう。歯・歯肉・歯並びなど、お口の状態で歯のみがき方も変わります。歯ブラシなどの使い方は地域みまもり支援センターや歯科医院で相談しましょう。

歯っぴーファミリー健診を受けましょう

妊婦とそのパートナーの方は、歯科健診、前歯のクリーニング体験及び健康づくりに関する情報提供を行う健診を、妊娠期間中に1回ずつ受診することができます。費用は1回500円です。

受診できる歯科医院など詳細はホームページをご覧ください。

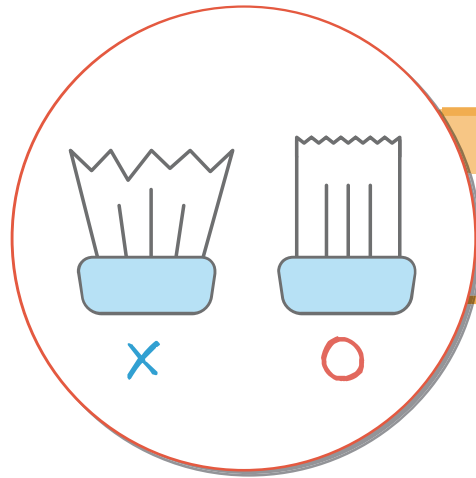
川崎市 歯っぴーファミリー健診

検索



●歯ブラシ

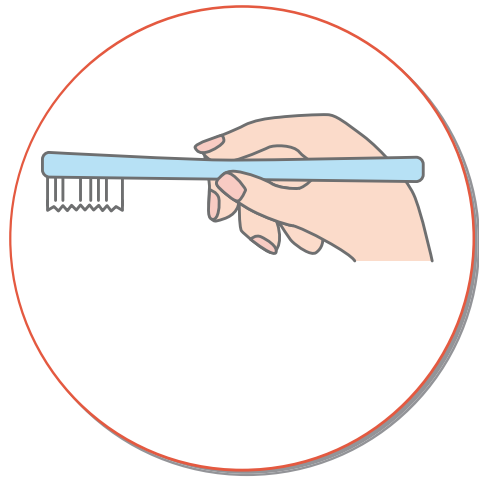
大きさは上の前歯2本ぐらい
毛はナイロン
かたさは「普通」
柄はまっすぐ



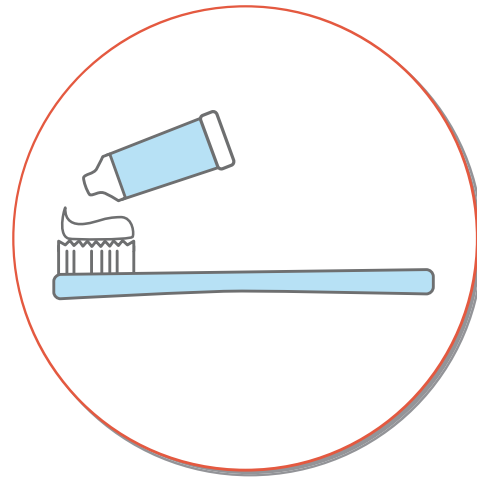
～チェック～

☆取りかえる目安は、1か月に1本ぐらい

●持ち方



●歯みがき剤



＝ アドバイス ＝

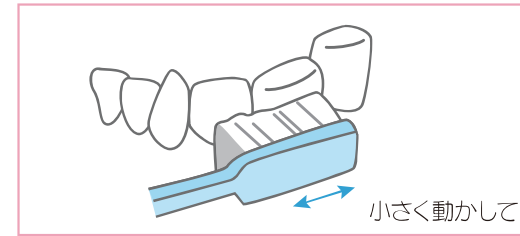
- つわりで歯みがきが難しい場合には
- ヘッド部分の小さな歯ブラシを使う。
- 歯みがき剤の使用を控える。あるいは少量にする。

フッ化物配合歯みがき剤の効果的な使い方

- ①大人であれば2cm(1g)ほど歯ブラシにつける。
- ②2～3分間泡立ちを保つようにみがく。
- ③歯みがき剤を吐き出した後少量(10～15ml)の水で1回のみうがいをする。
- ④歯みがき後1～2時間ほどは飲食しないことが望ましい。

●みがき方

スクラッピング法

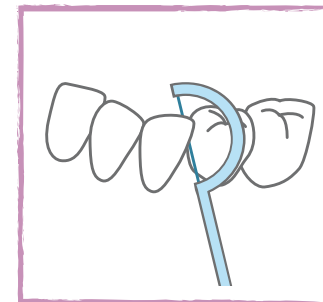


歯の面に直角に歯ブラシの毛先をあてて小さく横に振動させてみがく。

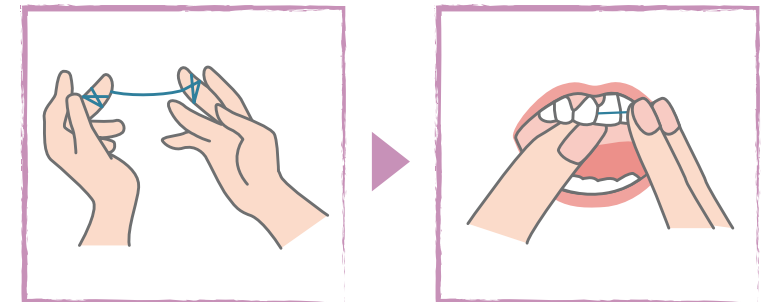
その他の口腔ケアグッズ

・糸ようじ・デンタルフロス・歯間ブラシ

◎糸ようじ◎



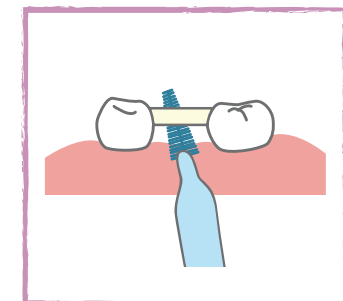
◎デンタルフロス◎



◎歯間ブラシ◎



～歯と歯のあいだ～



～ブリッジのすきま～

(3) 赤ちゃんの口の中

赤ちゃんの歯の芽は妊娠6~7週頃からたんぱく質を土台にしてつぐられ、12週頃からカルシウムやリンがついてかたくなります。

乳歯はママのおなかにいるうちにほとんどが形成されるので、バランスのよい食事が大切です。

歯の成長のようす



妊娠5か月

妊娠7か月

出生時

生後6か月

生後9か月

Q 親の歯が悪いと、子どもの歯の質に遺伝しますか？

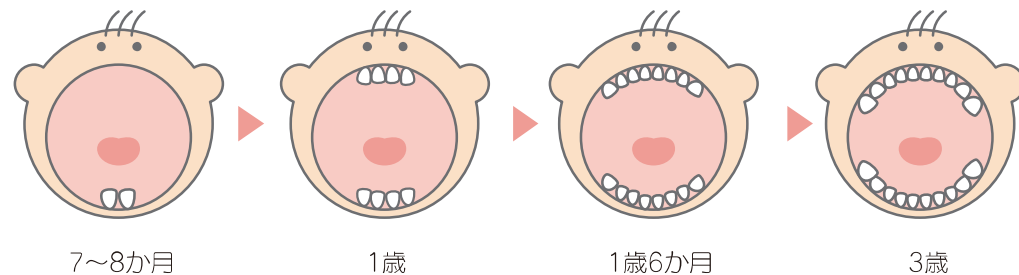
A 遺伝とはほとんど関係ありません。

● 乳歯はいつ生えるの？

生える時期や順序には個人差があります。

生後7~8か月頃から下の前歯が生えはじめ、2歳半から3歳ぐらいまでに全部で20本生えそろいます。

● 乳歯の生える順序



7~8か月

1歳

1歳6か月

3歳

Q 生まれたときから歯がある？

A 下の前歯が生えている場合(先天性歯)や真珠のような白色の粒が歯肉から浮き上がってくる場合(上皮真珠)があります。

(4) 赤ちゃんの歯を守るためには…

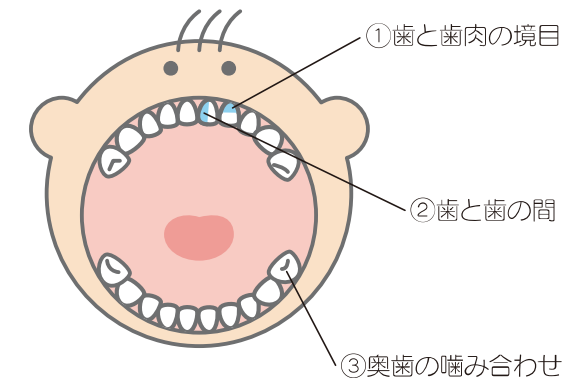
- ・家族の協力が必要です。
- ・お乳を吸うことや噛むことで口やほほ、あごの発達をうながします。
- ・上の前歯が生えたら、寝る前の歯みがきを習慣づけましょう。
- ・お誕生日になったら、歯の健診を受けましょう。
- ・水分の補給は、湯ざましやお茶にしましょう。
- ・甘党にしないように育てましょう。
- ・甘い食べものや飲みものは控えめにし与え方に気をつけましょう。
- ・保護者が食べものを口移しで与えることは、むし歯の原因菌がうつることがあるので避けましょう。

● むし歯(乳歯)のできやすい所

- ・上の前歯・奥歯



むし歯のできはじめ



「家族も協力して！」
習慣づけが大切

