

(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) 育児休業制度(法5~9条の2)

労働者は、その事業主に申し出ることにより、育児休業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。

(2) 子の看護休暇(法16条の2、16条の3)

小学校入学前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(残業)の制限(法16条の8)

事業主は、3歳に満たない子を養育する労働者が請求した場合においては、所定労働時間を超え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時間を超え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の措置(原則として1日6時間)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。

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)

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。
- ママに偏る家事・育児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、遂行力、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、助け合しましょう。

妊娠によってママの身体は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。



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

先輩パパの声

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注意すること



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。

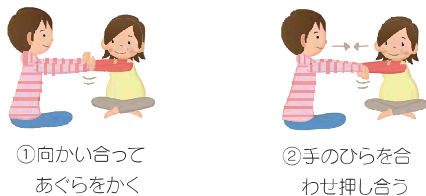
出典:「父親の仕事と育児両立読本-ワーク・ライフ・バランス・ガイド」(令和4年2月発行)

●ふたりで出産の過程や呼吸法、補助動作を学ぼう

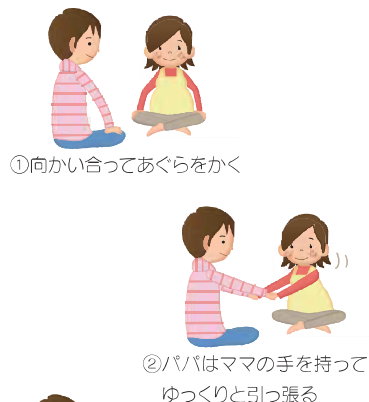
●パパにストレッチしてもらおう



●腕のストレッチング



●腰の筋肉を伸ばす運動



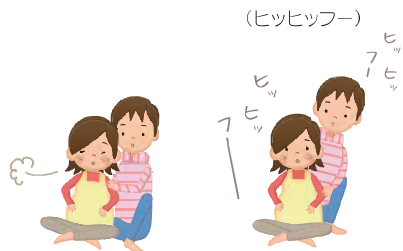
●猫のポーズ



●股関節の運動



●腹式深呼吸



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)

眠れない
いつまでもおりの(悪露)が続く



頭が重い
疲れる

(精神)

メソメソ



イライラ
カリカリ

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の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。

ーパパへー

★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、目や目でたのしめるおもちゃで遊びましょう。

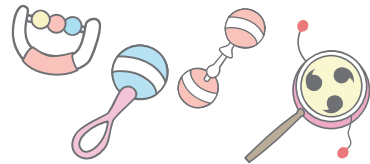
●音の出るおもちゃを握らせる。

●胸の上ではらばいあそび

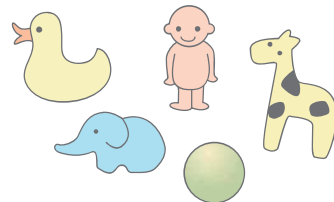
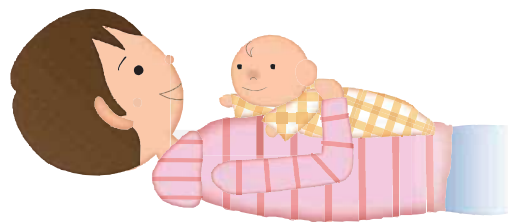
体をくすぐったり、さすったりスキンシップで赤ちゃんも大よろこび

・2か月以降

(さわむ、つかむ、ひっばる、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



(さわむ、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注意すること



- 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付ける
・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)