

# パパとママが描く みらい手帳

子育ても仕事も楽しみながら、輝いてほしい。  
パパとママになるみなさんを応援します。

東京で輝く、  
自分らしく。





# パパとママになれる方への メッセージ



子供が生まれると、立場はパパとママになりますが、パパだってママだって初めての体験の連続です。子供の存在はかけがえのないものですが、日々の生活は待ったなし。

子供を育てながらパパもママも家庭・地域と仕事のことをうまくやっていけるように、出産前に育児や家事の役割分担、働き方などについて話し合ってみてはいかがでしょうか。この手帳がこれからのふたりの充実した生活に役立つことを願っています。

ぼくが  
案内するよ！



## Contents 目次

ふたりのみらいのために — 「ライフ・ワーク・バランス」とは…………… 1

### パパとママの関係づくりから

パパの育児と愛情曲線！？……………	2
相手にして欲しいことを上手に伝えてみよう……………	4
マタニティ・ブルーと産後うつ……………	5
みらいデザイン年表……………	6

### 家事・育児と仕事の両立に向けて

家事・育児と仕事☆両立のコツ — 先輩パパとママの声から……………	8
みんなで実践！職場環境を改善するための10のポイント……………	9
両立生活シミュレーション……………	10

### 活用できる制度などの紹介

妊娠～育児まで使える制度や助成・給付金情報……………	12
自分たちの職場の制度をチェックしてみよう！……………	16
いろいろな子育て支援サービス……………	17

各ページの右上には  
内容を示すアイコンがあります



ふたりのみらいのために…

# 「ライフ・ワーク・バランス」

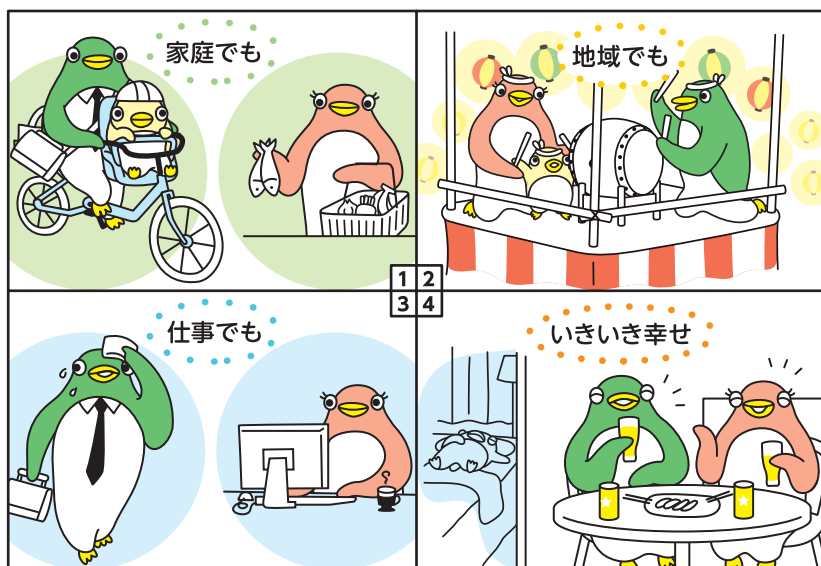
(生活と仕事の調和)とは

ライフ・ワーク・バランスとは、家事・育児、趣味・学習、地域活動など「仕事以外の生活」と「仕事」との調和を図ることをいいます。

その実現には、様々なライフスタイルや、子育て期・中高年期といったライフステージのニーズに合わせて、一人ひとりが望む形で生き方・働き方を選べる必要があります。

特に乳幼児の子育てでは24時間待たなしです。周囲の協力を得て、ママひとりに家事・育児の負担が偏るいわゆる「孤育て」を避けましょう。

働くママ・パパだけでなく、一人ひとりが「なりたい自分」を実現できるよう、子供が生まれる前に、長期的なビジョンでこれからについて話し合い、ふたりのみらいを描きましょう。



# パパの育児と愛情曲線!?



パパが育児をするとママの心身の負担はぐっと減ります。それ以外にはどんな効果があるのか、ライフ・ワーク・バランスの専門家である渥美由喜さんから興味深いお話をうかがいました。

## 女性の愛情曲線は、 夫と一緒に子育てするか否かで明暗が分かれる

私が前に手がけた「女性の愛情曲線」という調査があります。この調査では、女性たちにライフステージごとに愛情の配分先の変化を回答してもらいました。

結婚直後は愛情の配分先のトップは「夫」ですが、これは一時期のあだ花に過ぎません。子供が生まれると子供がトップの座につき、夫への愛情はがくっと下がります。その後、徐々に回復していくグループと、低迷していくグループに二極化します。

大変な乳幼児期に「夫と二人で子育てした」と回答した女性たちの夫への愛情は回復し、「私一人で子育てした」と回答した女性たちの愛情は低迷します(右図)。

この相関関係に気づいて、私はぞっとしました。一種のトラウマとなり、2回育児休を取得し、子供の送迎など、一生懸命やってきました。日本の男性の家事・育児時間は諸外国と比べて圧倒的に少なくなっています。

日本のみならず海外でも、子供の健全な成長や妻の社会参画の観点から、男性の育児家事参加を推進する動きが高まっています。日本の男性たちは、もっと自分の立ち位置に危機感を持つ必要があるのではないのでしょうか。

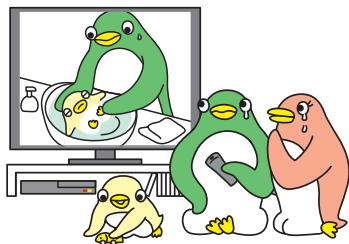
東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス研究部長 渥美由喜

パパと一緒に  
子育てすると、  
ママからの愛情が  
回復するんだね。  
パパ、がんばって～!



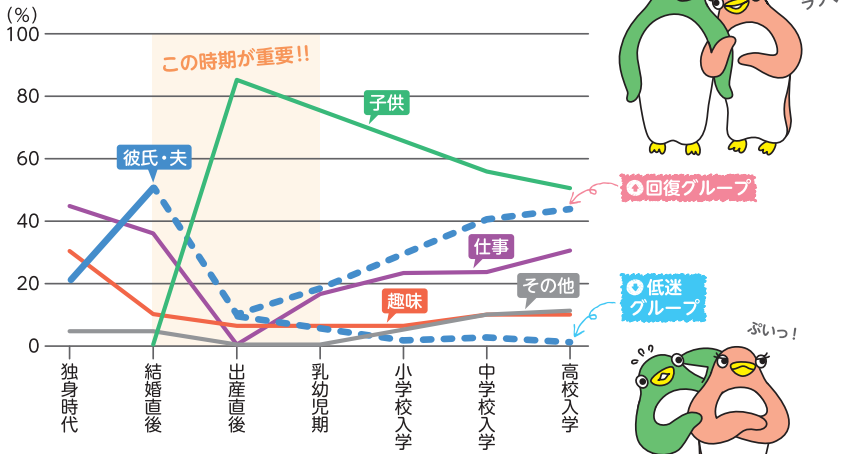
## 子育てを体験したパパの声

録画した子供の沐浴の様子を見て、「こんなに大きくなったんだなあ」と実感。夫婦一緒に泣きました。感動の瞬間を共有できたのは、二人で育児したからこそ!

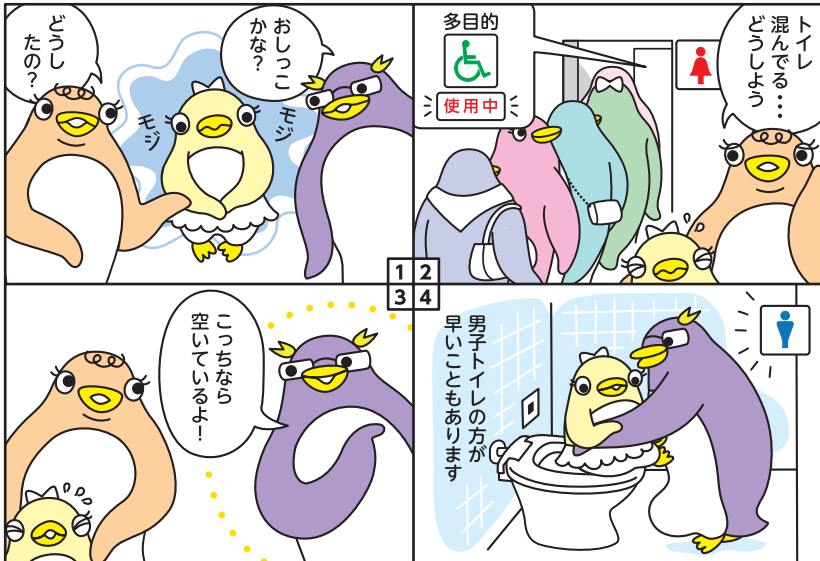




# 女性の愛情曲線



(出典) 東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス研究部長 瀧美由喜著「夫婦の愛情曲線の変遷」



# 相手にして欲しいことを 上手に伝えてみよう



## 1 伝えたいことを整理する



- 【事実】どんなことがあった？
- 【気持ち】そのことであなたはどのように感じた？
- 【要望・提案】相手にどうして欲しい？

## 2 話し合いをしやすい環境を設定する



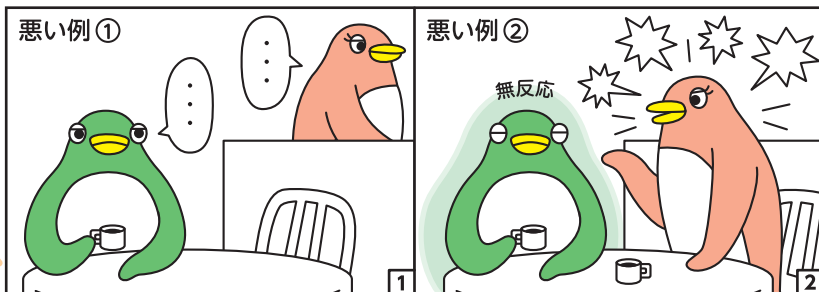
- 相手は話を聴ける状態なのか 例) 忙しくないか、心のゆとりがあるか
- 話しやすい場所か 例) お互いにリラックスできる場所か
- お互いに時間がしっかりと確保できそうか

## 3 さあ、話し合ってみよう！



- 自分の心の準備はできている？  
例) 平常心が保てるか
- どのように伝える？  
例) 伝える内容の整理、わかりやすい言葉選び、受けとりやすい形で、具体的に
- 相手の反応を観察する余裕はある？

会話のキャッチボールが途中でうまくいかなくなってしまうときは、改めて場をセッティングし直すことも必要だよ。



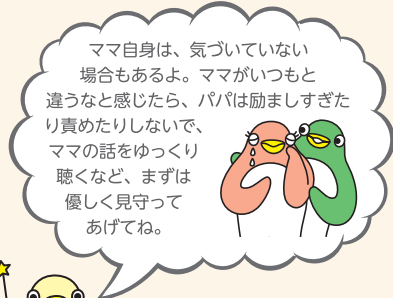
# マタニティ・ブルーと産後うつ



## マタニティ・ブルー

出産直後から数日後までの一時期、気分が変わりやすくイライラしたり、突然不安になったり、涙もろくなったりといった心身の不調を感じる事があります。これは、「マタニティ・ブルー」と呼ばれるもので、ホルモンバランスの変化などが関係しているといわれています。

一時的な気分の変動なので、治療の必要はない場合がほとんどです。

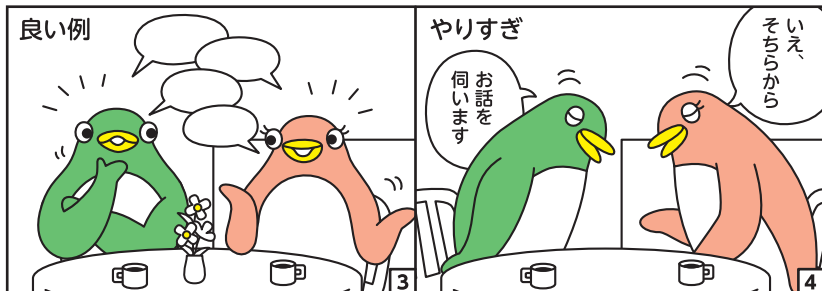


## 産後うつ

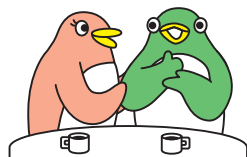
産後うつは、産後の女性にとって身近な病気です。産後にホルモンバランスが急激に変化することや、慣れない育児等で身体的・精神的にも負担がかかりやすいことなどが要因となり、「産後うつ」は起こるといわれています。

産後1〜3か月頃に多く起こるといわれ、疲れやすく力が起きなくなったり、食欲がなくなる、理由もないのに不安になる、あまり眠れないなどの症状があらわれます。

こういった症状が2週間以上続く場合には、かかりつけの医師や保健師に相談しましょう。



# みらいデザイン年表



私たちは皆、パパ・ママであると同時にひとりの人間です。

自分自身がこれから先、どのように生きていきたいのか、ふたりで話してみましょう。

こうしたいと思う自分の将来設計を実際に書いてみると、いつ、どんな準備をすればよいかが見えてきます。

家庭・子供・仕事のことなどでこれからめざしたいこと、実現したいことを書きこんでみましょう。

年表	1年後	2年後	3年後	5年後
	年	年	年	年
パパ	歳	歳	歳	歳
ママ	歳	歳	歳	歳
子供	歳	歳	歳	歳

## 例えばこんなことを書いてみよう♪

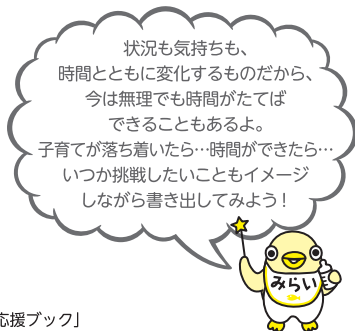
- \* 資格をとりたい \* もう1人子供が欲しい
- \* 子供との時間を大切にしたい \* 地域での活動に参加したい
- \* 仕事に復帰したい \* 新しいプロジェクトに挑戦したい
- \* 職場のチームリーダーになりたい etc



夫婦で書いたものを共有しながら、お互いの希望する未来を実現するためにはどうしていったらよいのか、話し合ってみましょう。

もしデザインどおりにいかないことがあっても、そのときの家族を取り巻く状況に合わせて、デザインを見直していける心のゆとりを持つことも大切でしょう。

7年後 年	10年後 年	15年後 年	メモ
歳	歳	歳	
歳	歳	歳	
歳	歳	歳	



参照：神奈川県「働くママ・プレママのための両立応援ブック」

# 先輩パパとママの声から

子供が生まれることで最も大きく変わることは、「時間の制約」ができること。  
限られた時間を有効に使い、家事・育児や仕事を両立していくためには、どのような工夫をしていけばよいのでしょうか。先輩パパとママの声をご紹介します。



仕事の状況が職場の仲間にもすぐわかるように“見える化”しています。



休日に料理を作り置きしています。野菜のカットなど下ごしらえはまとめて行い、冷凍しています。



周りの人に相談して仕事も育児も1人で抱えすぎないことが大切。



育児は時間よりも質！一緒に過ごす時間は、しっかり子供とふれあうようにしています。



仕事から帰る前に、翌日の予定や仕事の優先順位をメモに残しています。



お掃除ロボットや洗濯乾燥機、食器洗浄機など、“便利家電”をフル活用しています。



一時保育を利用するなどして、少し育児から離れてリフレッシュする時間もとるようにしています。



完璧を求めず、家事のアウトソーシングなど適度な「手抜き」も大事。



みんなで実践！

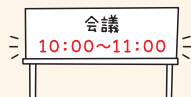
仕事

# 職場環境を改善するための 10のポイント

出典:ワーク・ライフ・バランスの  
実現に向けた「3つの心構え」と「10の実践」(内閣府)より

## 1 会議のムダ取り

会議の目的やゴールを明確にする。  
参加メンバーや開催時間を見直す。  
必ず結論を出す。



## 2 社内資料の削減

事前に社内資料の作成基準を明確にして、必要以上の資料の作成を抑制する。

## 3 書類を整理整頓する

キャビネットやデスクの整理整頓を行い、  
書類を探すための時間を削減する。



## 4 標準化・マニュアル化

「人に仕事がつく」スタイルを改め、業務を可能な限り標準化、マニュアル化する。

## 5 労働時間を適切に管理

上司は部下の仕事と労働時間を把握し、部下も仕事の進捗報告をしっかりと行う。

## 6 業務分担の適正化

業務の流れを分析した上で、業務分担の適正化を図る。

## 7 担当以外の業務を知る

周りの人が担当している業務を知り、業務負荷が高いときに助け合える環境をつくる。

## 8 スケジュールの共有化

時間管理ツールを用いてスケジュールの共有を図り、お互いの業務効率化に協力する。

## 9 「がんばるタイム」の設定

自分の業務や職場内での議論、コミュニケーションに集中できる時間をつくる。



まずは相談しやすい先輩や同僚に提案してね!

## 10 仕事の効率化策の共有

研修などを開催して、効率的な仕事の進め方を共有する。



# 両立生活シミュレーション



子供が生まれる前に、どのように家事・育児や仕事の両立をしていくか、考えてみましょう。  
お互いの状況などを考慮し、家庭生活で必要なことを書き出してみても、どのように役割を分担するか話し合ってみましょう。

## 1 家事・育児にはどんなことがあるか、書き出してみよう



### 家事

部屋掃除

風呂掃除

トイレ掃除

洗濯

食事づくり

食後の片付け

ゴミ捨て

買い物

### 育児

ミルク・離乳食用意

オムツ交換

沐浴

寝かしつけ

着替え

保育園等送り迎え

絵本の読み聞かせ

いっしょに遊ぶ





## 2

# 役割分担を考えよう

～必要に応じて臨機応変に協力し合うことも大切！～

一人で  
全部持つのは  
大変だよ～



### やること

#### 平日

#### 休日

1

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

2

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

3

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

4

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

5

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

6

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

7

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

8

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

9

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

10

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

11

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

12

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

13

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

14

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

15

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

16

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

17

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

18

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

参照：神奈川県「働くママ・プレママのための両立応援ブック」

※家事代行サービスなどの外部労働力の活用等

## 使える制度や助成・給付金情報

### 時間外労働、休日労働、深夜業の制限、 変形労働時間制の適用制限

妊産婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。



### 軽易業務転換

妊娠中は、他の軽易な業務への転換を請求できます。

### 危険有害業務の就業制限

事業主は、妊産婦に次の業務をさせてはなりません。

- ①重量物を取扱う業務
- ②有毒ガスを発散する場所における業務
- ③その他妊産婦の妊娠、出産、哺育、出産後の母体の回復等に有害な業務

妊娠・出産しても  
安心して働けるよう、  
いろんな制度があるよ。



### 妊娠・出産等を理由とする不利益取扱いの禁止

- 妊娠・出産、産前産後休業を取得したこと
  - 妊娠中の時差通勤など男女雇用機会均等法による母性健康管理措置や、深夜業の免除など労働基準法による母性保護措置を受けたこと
  - 妊娠又は出産に起因する症状により労働能率が低下したこと
- などを理由とする、解雇その他不利益取扱いは禁止されています。
- また、妊娠中・産後1年以内の解雇は「妊娠・出産等を理由とする解雇でないこと」を事業主が証明しない限り無効となります。

## 産前休業

出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から、取得することができます。



## 産後休業

出産の翌日から8週間は、就業することができません。ただし、産後6週間経過後に、医師が認めた場合は、本人が請求することにより就業することができます。

## 解雇制限

産前・産後休業の期間及びその後30日間の解雇は禁止されています。



## 出産手当金

出産日以前42日から出産日後56日までの間、会社を休んだ期間を対象に健康保険から標準報酬日額の3分の2相当額が支給されます。



## 出産育児一時金

1児の出産につき原則42万円(産科医療補償制度に加入している医療機関等において、出産した場合以外は40万4千円)が支給されます。※国民健康保険における金額

## 育児時間

1歳未満の子を養育する女性は、1日2回、少なくとも30分の育児時間を請求できます。

## 母性健康管理措置

産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があった時、健康診査に必要な時間の確保を申し出ることができます。また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。なお、医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。

## 社会保険料の免除

産前産後休業期間(産前42日(双子以上の場合は98日)・産後56日のうち、妊娠または出産を理由として労務に従事しなかった期間)と3歳未満の子を養育するための育児休業期間について、健康保険・厚生年金保険の保険料は、事業主が年金事務所に申し出ることにより、被保険者・事業主の両方の負担が免除されます。なお、この免除期間は、保険料を納めた期間として扱われます。

# 使える制度や助成・給付金情報

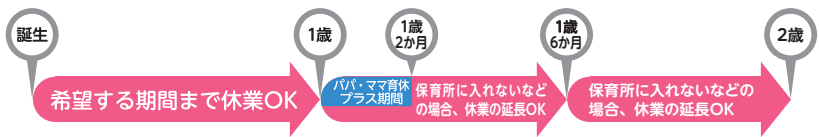
## 育児休業制度と給付金

### ▼ 育児休業制度とは

1歳未満の子供を養育する労働者は、男女を問わず、希望する期間子供を養育するために休業することができます。子供が1歳以降、保育所に入れないなどの一定要件を満たす場合は、子供が1歳6か月に達するまでの間、育児休業を延長することができます。さらに、子供が1歳6か月以降、保育所に入れないなどの一定要件を満たす場合は、子供が2歳に達するまでの間、育児休業を延長することができます。また、一方の配偶者が育児休業中や専業主婦（夫）の場合にも、他方の配偶者は育児休業を取得することができます。

### ▼ パパ・ママ育休プラス

両親ともに育児休業を取得する場合は、育児休業期間が、原則として子供が1歳2か月に達する日までに延長されます。また、育児休業を取れる期間は、それぞれ1年間です。女性の場合は、出生日以後の産後休業期間を含め1年間となります。



### ▼ 育児休業給付金

育児休業中の所得を保障するために、育児休業を開始してから180日目まで、雇用保険から休業開始前の賃金の67%が支給されます。181日目からは、50%の支給となります。

### 育児休業を取ることができる人は？

正社員だけではなく、契約期間の定めのある労働者であっても、一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。休業取得を申し出た時点において、次の①②のいずれにも該当する期間雇用者は育児休業を取得することができます。

- ① 同一の事業主に引き続き雇用された期間が1年以上であること
- ② 子供が1歳6か月になるまでの間に、雇用契約が満了することが明らかでないこと



# 小学校入学前の子供を育てながら働き続けるための制度

## 短時間勤務制度

事業主は、一定の条件を満たす3歳未満の子供を養育する労働者について、短時間勤務制度(1日原則として6時間)を設けなければなりません。

## 所定外労働の制限

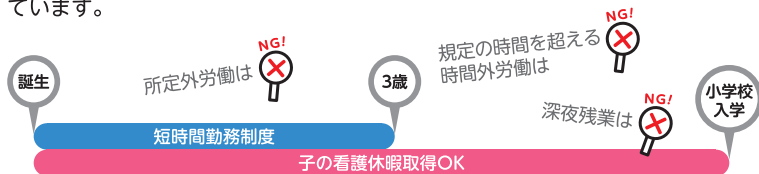
事業主は、一定の条件を満たす3歳未満の子供を養育する労働者から請求があった場合は、所定外労働をさせてはなりません。

## 子供の看護休暇

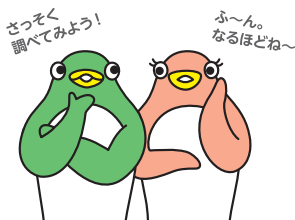
小学校入学前の子供を養育する労働者は、会社に申し出ることによって、年次有給休暇とは別に、1年につき5日間、子供が2人以上なら10日間、1日単位または半日(所定労働時間の2分の1)単位で、病気やけがをした子供の看護、予防接種及び健康診断のために休暇を取得することができます。(有給か無給かは会社の定めによります。)

## 時間外労働、深夜業の制限

小学校入学前の子供を養育する一定の労働者から請求があった場合は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはならないことになっています。また、深夜(午後10時から午前5時まで)において労働させてはならないことになっています。



子供が3歳になるまでは  
所定外労働(決められた勤務時間を  
超える労働)が免除されるけど、  
3歳以降から小学校入学するまでの  
期間は、規定の時間を超える残業の  
免除に変わるんだよ!



# 自分たちの職場の制度を チェックしてみよう！



## 妊娠～出産



会社の取り決めにない  
制度でも、法律で取得  
できる場合もあるよ。  
会社の上司や人事労務  
担当者と相談してみてね。

制度	取り決め内容
母性健康管理	制度 → あり ・ なし
産前・産後休業	産前6週間 ・ 産後8週間 ・ その他( )
その他	

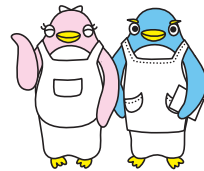
## 出産～職場復帰後

制度	ママの職場の 取り決め内容 	パパの職場の 取り決め内容 
育児休業制度	子供が満( )歳まで	子供が満( )歳まで
育児時間	子供が満( )歳まで 1日( )時間まで	—
時間外労働の制限	子供が満( )歳まで	子供が満( )歳まで
深夜業の制限	子供が満( )歳まで	子供が満( )歳まで
子供の看護休暇	子供が満( )歳まで 年間1子につき( )日まで	子供が満( )歳まで 年間1子につき( )日まで
育児短時間勤務	子供が満( )歳まで 1日( )時間まで	子供が満( )歳まで 1日( )時間まで
その他 例) 給付金、半日休暇、 配偶者出産休暇、 在宅勤務など		

# いろいろな 子育て支援サービス



通常の保育としては、認可保育所や認証保育所、認定こども園、小規模保育事業、家庭的保育事業などがあります。他に、臨時や一時的な預かりを含む子育て支援サービスなど、お住まいの区市町村によって異なりますが、概ね以下の制度があります。



## ▼ 病児保育

子供が病中または病気回復期にあって、集団保育が困難な期間に、保育所や医療機関等に付設された専用スペース等において、保育と看護ケアを行います。

## ▼ 子育てひろば (地域子育て支援拠点)

乳幼児を中心とした親子を対象に、交流の場を提供しています。また、子育て相談や子育てに関する講座なども実施しています。

## ▼ トワイライトステイ

残業等で保護者の帰宅が遅い場合、児童福祉施設などで17時以降22時頃まで子供を預かって、夕食・入浴の提供など、生活の援助をします。



## ▼ ショートステイ



保護者が病気・出産・出張・育児疲れなどの理由で、子供の養育が困難な時に、児童福祉施設などで子供を預かります。短期間ですが、宿泊が可能です。

## ▼ 一時預かり事業

いつもは保育所に通っていない場合でも、保護者のパート勤務、病気・出産等の緊急時や育児に疲れた時など、日中、保育所等で未就学児をお預かりします。

## ▼ 育児(産後)支援ヘルパー

出産・退院したけれど、近くに頼れる人がいない…。そんな家庭の方に、ヘルパーを派遣します。家事援助はもちろん、育児に関するアドバイスも受けられます。

## ▼ ファミリー・サポート・センター



地域の中で子育てを援助する人(提供会員)と、子育てを援助してもらいたい人(依頼会員)が会員となって、相互援助を行う有償ボランティア活動です。仕事の都合で保育園や幼稚園の迎えに間に合わない時などに、提供会員が育児を支援します。

※詳細はお住まいの区市町村にお問い合わせください。

# 両立支援のための情報サイト一覧

## 子育て関連

### ▼とうきょう子育て応援Navi **情報**

都内の区市町村が実施している子育て支援サービスの紹介など

[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/kosodate/ouen\\_navi/](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/kosodate/ouen_navi/)

### ▼厚生労働省委託事業 「イクメンプロジェクト」サイト **情報**

ライフ・ワーク・バランスや育児休業などの制度情報、育児・育児体験談など

<https://ikumen-project.mhlw.go.jp/>

## しごと関連

### ▼東京都労働相談情報センター **情報** **相談**

賃金や労働時間など労働問題全般にわたる相談窓口、セミナー情報など

<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/soudan-c/center/>

### ▼厚生労働省委託事業 女性の活躍・両立支援 総合サイト「両立支援のひろば」 **情報**

妊娠・出産、育児、介護に関するよくある質問にQ&A形式で回答、関連情報のパンフレットなど

<http://ryouritsu.mhlw.go.jp/>

### ▼厚生労働省委託 母性健康管理サイト **情報** **相談**

「妊娠・出産をサポートする 女性にやさしい職場づくりナビ」

「母性健康管理指導事項連絡カード」のダウンロードや、妊娠中の症状や職場での対応などのWeb相談窓口など

<http://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>

この手帳は、家庭生活と仕事を両立しながら子育てをしていきたいあなたを応援します。一人ひとりがいきいきと輝くことのできる未来のために、「私たちのライフ・ワーク・バランス」を考えるきっかけとなることを願っています。

ひとり子育て、ふたり子育て、2世代子育て…。子育てにはさまざまな形があります。子育てで困ったときには、それぞれの事情に合わせた支援や相談窓口もありますので、ご活用ください。

●とうきょう福祉ナビゲーション <http://www.fukunavi.or.jp/>

(都内の認可保育所その他の事業所情報、ひとり親家庭の方、障害をもつお子さんがいる方、生活にお困りの場合の相談窓口など)

ご意見・ご感想をお寄せください



編集・発行：東京都生活文化局 都民生活部 東京ウィメンズプラザ  
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-53-67

TEL 03-5467-1711

<http://www1.tokyo-womens-plaza.metro.tokyo.jp/>

監修：東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス研究部長 渥美由喜

四コマ漫画原案：子育て主夫ネットワーク「レノンパパ」

デザイン：株式会社バドインターナショナル

印刷：株式会社イーパワー



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



古紙/バブル配合率70%再生紙を使用

平成30年1月発行

印刷番号：(29)4