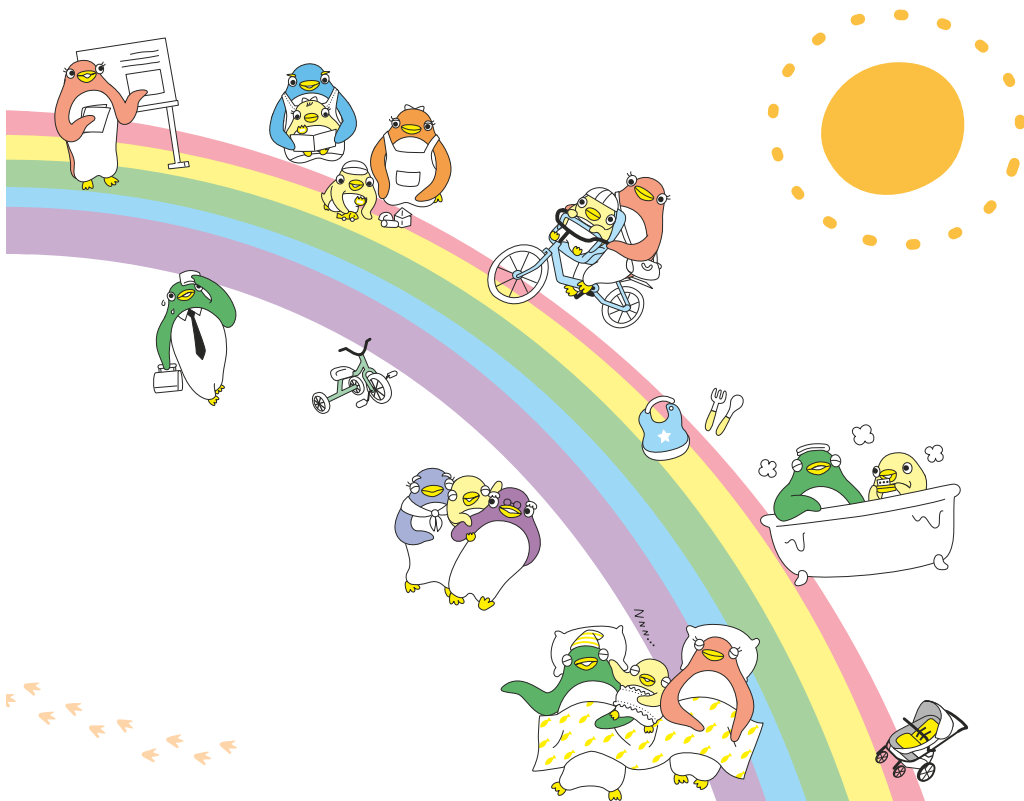




パパとママが描く みらい手帳



令和7年版

子育ても仕事も楽しみながら、輝いていてほしい。

パパとママになるみなさんを応援します。

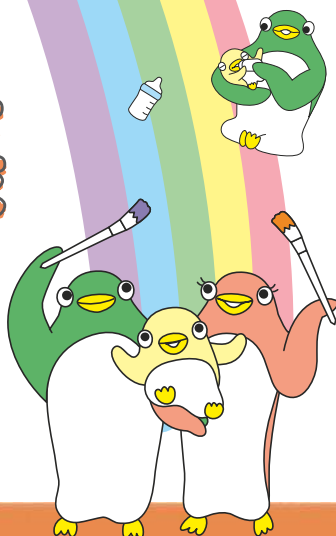
東京で働く、
自分らしく。



東京都



東京ウイメンズプラザ



夫婦が一緒に子育てする動物
ペンギン一家が案内します！



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。

ほくが
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

妊婦～育児 使える制度や女性・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
未来を育むしごと「育業」……………	18
両立支援のための情報サイト一覧……………	20

各ページの右上には
内容を示すアイコンがあります



家庭・夫婦



仕事

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・働き方を選ぶことが必要です。

特に乳幼児の子育ては 24 時間待ったなしです。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あつみなつき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、夫への愛情はぐっと下がります。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。

ダイバーシティ&WLB コンサルタント 渥美由喜

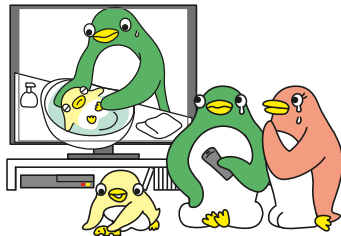
パパと一緒に
子育てすると、
ママからの愛情が
回復するんだね。

パパ、がんばって～!

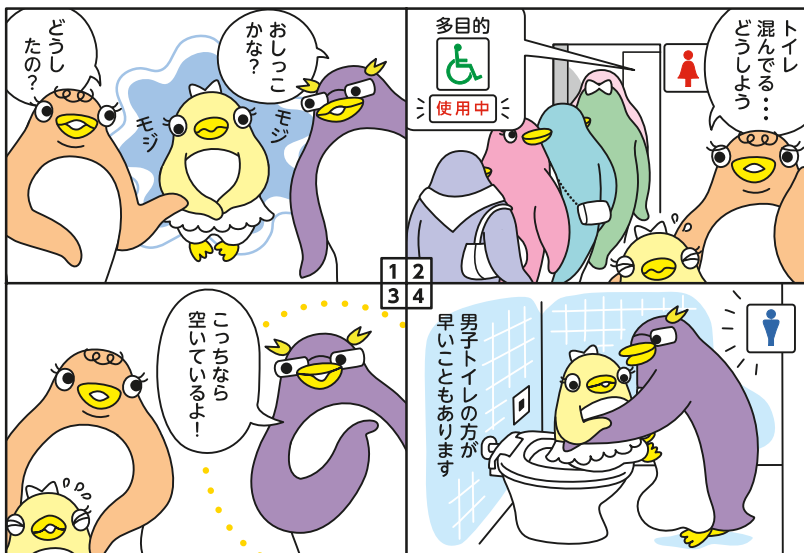
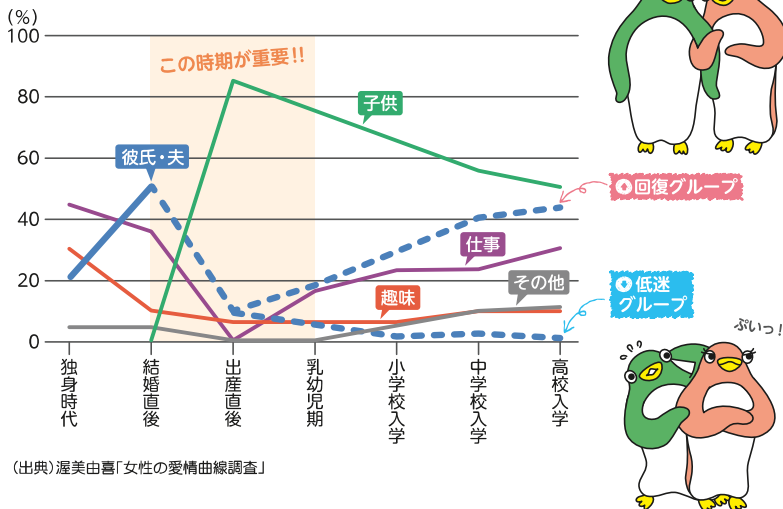


子育てを体験したパパの声

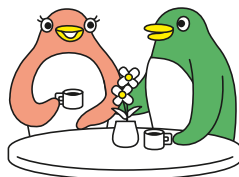
録画した子供の沐浴の様子を見て、
「こんなに大きくなったんだなあ」と
実感。夫婦一緒に泣きました。
感動の瞬間を共有できたのは、
二人で育児したからこそ!



女性の愛情曲線



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

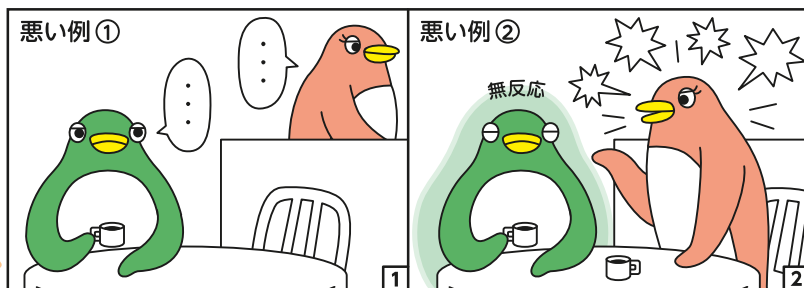
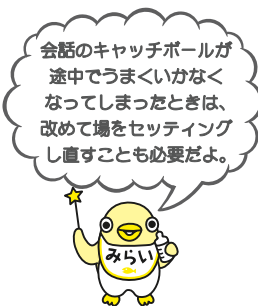


- ☒ 相手は話を聴ける状態なのか 例) 忙しくないか、心のゆとりがあるか
- ☒ 話しやすい場所か 例) お互いにリラックスできる場所か
- ☒ お互いに時間がしっかりと確保できそうか

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？



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。

ママ自身は、気づいていない場合もあるよ。ママがいつもと違うなと感じたら、パパは励ましすぎたり責めたりしないで、ママの話をゆっくり聴くなど、まずは優しく見守ってあげてね。



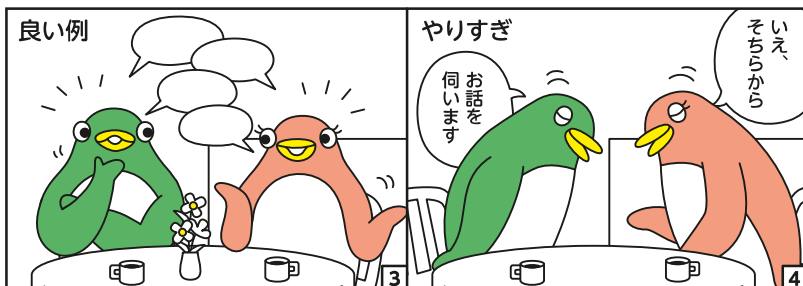
👉産後うつ

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。

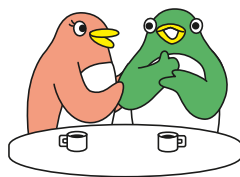
産後1～3か月頃に多く起こるといわれ、疲れやすく気力が起きなくなったり、食欲がなくなる、理由もないのに不安になる、あまり眠れないなどの症状があらわれます。

また、女性だけでなく男性も産後うつになります。「ママはもっと大変だから、頑張らなくては！」など、過度に自分を追い詰める必要はありません。

ママもパパも不調が続いたときは、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
	歳	歳	歳	歳
パパ				
ママ				
子供				

例えばこんなことを書いてみよう♪

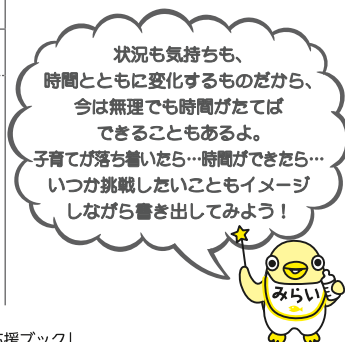
- * 資格をとりたい * もう1人子供が欲しい
- * 子供との時間を大切にしたい * 地域での活動に参加したい
- * 仕事に復帰したい * 新しいプロジェクトに挑戦したい
- * 職場のチームリーダーになりたい etc



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。

乳児用液体ミルク

乳児の栄養は母乳が基本ですが、母乳だけでは足りない場合などには、赤ちゃんの発育状況等を確認の上、母乳代替食品で補うことができます。その一つである乳児用液体ミルクは、調乳する必要がなく滅菌済みののですぐに使用できることや、常温（おおむね 25℃以下）で保存できるのが特徴で、災害時に有用です。

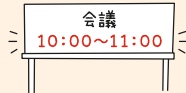
みんなで実践！



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

- ❶ **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。



- ❷ **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。

- ❸ **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。



- ❹ **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。

- ❺ **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。

- ❻ **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。

- ❼ **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。

- ❽ **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。

- ❾ **「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。



- ❿ **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、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

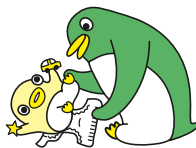
寝かしつけ

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