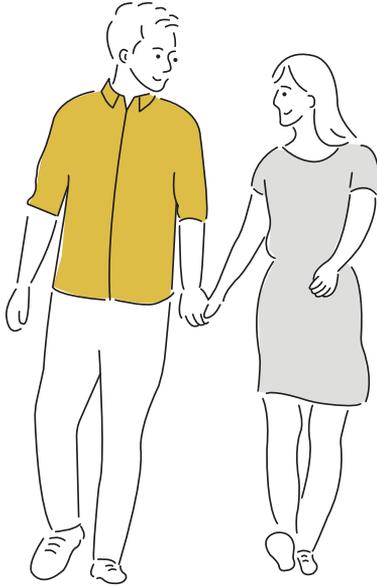




男性のための育休 HANDBOOK

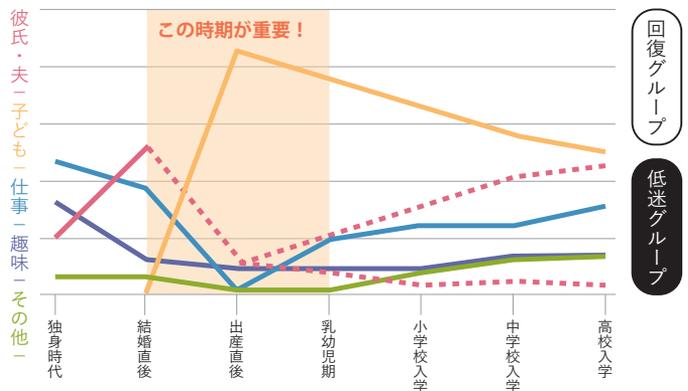
このハンドブックは、京丹後市のパパに安心して育休を取得してもらうために作りました。お勤め先への相談や、夫婦・家族で考えるためのツールとしてご活用ください。

ずっと仲良し夫婦でいるために、
今、一緒に頑張りましょう。



結婚直後は愛情の向かう先のトップはパートナーですが、子どもが生まれると子どもがトップの座につき、パートナーへの愛情は急降下します。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「パートナーと2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1人で子育てした」と回答した女性たちの愛情は低迷する傾向にあります。つまり、パパが育休をとって、産後のママと一緒に子育てをしていくことにより、夫婦の愛情も持続し、家族みんなが仲良くハッピーになるのです。

女性の愛情グラフ



出典:内閣府男女共同参画局「共同参画」2010年7月号
 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 瀧美由喜作図表「女性の愛情曲線」

育休をとる

Q 「育休」とはどんな制度ですか？

A 「育休」とは、育児を目的に勤務を休むことの総称です。

制度としては、法律が定める原則1歳に満たない子の育児目的で取得する「育児休業」や会社などの事業所が就業規則で定める育児を目的にした休暇があります。事業所が就業規則で定める休暇は、有給であることもありますが、「育児休業」では通常給料は発生しません。ただし、ハローワークから「育児休業給付」が支給されます（育児休業開始から6ヵ月は給付率67%、それ以降は50%）。

在職の人事担当に確認し、利用可能な制度の範囲で、各家庭にあった取得の方法を検討してください。

Q 通常給料は発生しないとのことですが、育休期間中の社会保険料はどうなりますか？

A 育児休業中の社会保険料は、一定の要件を満たすと免除となります。

一定の要件（概略）

- ① 給料にかかる社会保険料は、月の末日が育児休業期間中の場合に免除されます（育休開始月の場合は、同月中に14日以上育児休業を取得した場合も免除）。
- ② ボーナスにかかる社会保険料は、ボーナス支給月の末日を含んだ連続1カ月を超える育児休業を取得した場合のみ免除されます。

Q 制度の内容を教えてください。

A 令和4年10月1日以降、制度が変更されます。

法律で定められている育児休業について、令和4年10月1日以降の制度をまとめました。このほか、パパ・ママ合わせて子が1歳2か月になるまで延長できる「パパ・ママ育休プラス」も利用できます。

	出生時育児休業(産後パパ育休) ※育児休業とは別に取得可能	育児休業制度
対象期間 取得可能な日数	子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能	原則子が1歳まで
申出の期限	原則休業の2週間前までに申し出る	原則1か月前まで
分割取得について	分割し2回取得可能(初めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能 (取得の際にそれぞれ申し出る)
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、労働者が合意した範囲で休業中に就業することが可能	原則就業不可
1歳以降の延長		子が1歳の時点で保育所に入れない場合は1歳6か月まで延長可、1歳6か月の時点で保育所に入れない場合は2歳まで延長可

(参考:厚生労働省提供資料)



詳しくは、右記コードを読み取って
厚生労働省ホームページでご確認ください。

育児・介護休業法
について



イクメンプロジェクト
[育児休業制度とは]



※在籍している事業所の就業規則を必ずご確認ください。



育休はいろいろな パターンで取得可能です。



産後サポート・タイプ

産後パパ育休に続けて育児休業をスタートし、
出産後の母体回復期にママをサポート！

ママ

産後休業

育児休業

▷Point

- ・ママの育児への不安・ストレス軽減、産後うつ抑制等につながる
- ・体力の落ちているママの身体的なサポートができる

パパ
産後
パパ育休

育児休業

バトンタッチ・タイプ

ママの育児休業が終わるタイミングで
パパの育休をスタート！

「パパ・ママ育休プラス」活用で、子が最大1歳2か月まで取得することも可能

▷Point

- ・職場復帰を希望するママのキャリアサポートができる
- ・仕事と家事育児のバランスを検討し、夫婦で働き方を考えることができる

ママ

産後休業

育児休業

パパ

育児休業

産後サポート・ショートタイプ①

産後1週間取得（出産から1週間）

忙しいパパも、出産直後だけでも休めばママのサポートができる！産後8週間以内に最長4週間取得できる新制度「産後パパ育休」を活用したパターン。

▷Point

- ・ママが退院して家に戻るまでに、赤ちゃんを迎えられるように部屋の準備をしたり、足りないものを購入したり、環境を整える期間として活用

ママ

産後休業

育児休業

パパ

1週間

産後サポート・ショートタイプ②

ママと赤ちゃんの退院
（出産から約1週間）後から4週間

▷Point

- ・赤ちゃんのいる新しい生活に夫婦で慣れるために活用できる
- ・産後8週間以内に最長4週間で2分割して取得することも可能

ママ

産後休業

育児休業

パパ

4週間

2週間
ずつ分割

※在籍している事業所の就業規則を必ずご確認ください。

Q 妻の妊娠について、職場でいつ、だれに相談すればいいですか？

A 安定期（妊娠5ヶ月）頃がおすすめです。

とくに産後直後に育休を取得するのなら、早めに職場に伝えることをおすすめします。妊娠5か月以降の安定期に入った頃がいいと思います。法律で制定されている制度だけでなく、就業規則ではさらに制度を拡大しているケースもあります。はじめは、直属の上司や所属長に報告し、人事担当につなげてもらうことがベストでしょう。

STEP

- 1 職場で報告
- 2 育休シミュレーション
- 3 具体的な育休の検討
- 4 手続き



妊娠月齢（めやす）

3ヶ月

5ヶ月

8ヶ月

9-10ヶ月

パパとママがやること

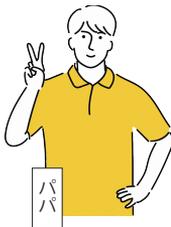


・妊娠

・上司に報告
・人事に相談
・育休申出書類を準備

・妻が産休に入る
・育休の申出を行う

・業務の引き継ぎなど
・育休に向けて準備



育休申請します！



おめでとう！



育休はどのくらいとりますか？

体験談

夫婦でフルタイム復帰なので、仕事と育児が両立できているとは言えないですが、職場に理解ある方が多いので、なるべく残業をしないで帰るなどの協力はしてもらっています。



Q 男性は一般的にどのくらいの期間、育休をとるものでしょうか？

A 1日から、1週間、1か月、1年と、家族や職場の状況によってさまざまです。

まずは、夫婦で話し合う必要があります。

現在、日本における男性の育休取得率は低く、一般化できるだけのサンプルはない状況です。育休中は会社からの給与は支払われませんが、代わりに給付金を受給することができます(p.2参照)。生活費としてこれまで以上に費用がかかることを考えると、この収入で家計が保たれるかがポイントです。預金やママの勤務状況なども考慮して、出産後の家計シミュレーションを試みることをおすすめします。

また、家事・育児分担を事前に話し合っておくと、スムーズに育休を始められるでしょう。

家計シミュレーション

パパの収入:

ママの収入:

◎赤ちゃんを迎えるためのアイテム例

- ・チャイルドシート
- ・おくるみ
- ・ベビー服
- ・おむつ
- ・下着

CHECK

車社会の京丹後ではとくにチャイルドシートは必須!

一般支出(1ヶ月)

食費	
家(家賃/ローン)	
水道・光熱費	
通信費(インターネット・スマホなど)	
貯金	
合計	円

赤ちゃんのための支出

チャイルドシート	
ベビー服	
おむつ	
合計	円

体験談

- ・産後のママにとって台所仕事は辛いはずなので、ここぞとばかりにキッチンに立ちました。
- ・掃除、洗濯、子どもの寝かしつけなど、ママがして欲しいことをしました。
- ・互いに自分の時間が持てるように日々の役割分担はしっかり決めました。



家事・育児シミュレーション

現状の家事分担や育児分担を書き出し、育児中の分担を検討しましょう。

家事：助けてほしい事は「HELP」に○してください。

育児：ママとパパの分担割合を書き入れましょう。



家事

種類		現在の担当	HELP	育児中の分担	メモ
食事	食材の買い物				
	料理				
	後片付け				
そうじ	ゴミの分別・捨てる				
	トイレ				
	お風呂・洗面所				
洗たく	各部屋				
	洗濯する				
	干す				
	とりこむ				
	たたむ・しまう				

育児

	ママ	パパ	メモ
ミルクをつくる・あげる			
げっぷをさせる			
沐浴<もくよく>			
おむつ交換			
つめ切り			
寝かしつけ			
離乳食をつくる			
離乳食を食べさせる			

赤ちゃんの成長とともに育児の種類は変わります。
こまめに内容と分担を見直しましょう。



ママのケア

妊娠中、ママのからだは大きく変化をします。ホルモンバランスが揺れ動き、それに伴い精神的にも安定しないことがあります。そんな赤ちゃんを迎えるママにはメンタルヘルスが重要です。一番身近でケアできるのはパパです。妊娠・出産・産後の女性のからだの変化を知って、体力的にも精神的にも大きな支えになってください。不安な時期を大切にケアされたママは、パパへの信頼度が増し、その後の夫婦関係がよりよいものになると言われています。

✓ 妊娠・出産・産後のママのケアをする

マタニティブルー

妊娠中や出産後に起こる不安症のこと



育児 ノイローゼ

出産・子育ての期間に母親が情緒不安定、うつ状態、睡眠障害などを起こす状態

産後うつ

出産後6～8週の間に発症するうつ病のこと

産後 クライシス

産後、夫婦仲が悪くなること

体験談

- ・睡眠時間を確保してあげることが肝要です（私はできませんでした）！
- ・とにかく共感！こちらがイライラしてはダメです。
- ・とにかく話を聞く（反論や自分の意見は不要）。



✓ 知ってやさしく女性のからだ

Q 妊娠中の妻が、ときおり悲しそうな顔になります。以前はいつも元気だったので心配です。

A マタニティブルーかもしれません。

一般的に「マタニティブルー」と言われる不安症かもしれません。原因は解明されていませんが、女性ホルモンの大幅な変動や心身や環境の変化が起因していると言われます。赤ちゃんを授かることをママひとりで抱え込ませないようパパになるあなたも不安や喜びを共有して乗り越えていきましょう。

Q 出産したばかりの妻が、急に泣き出しました。今までこんなことはなかったのですが、どう声をかけてよいか困っています。

A 女性ホルモンが深く関係しています。

妊娠中に増加した女性ホルモンが出産によって一気に減少したことが原因でしょう。この急激な変化に伴い、精神的に不安定になったり、むくみや湿疹など肌トラブルも起きやすくなります。パパがママの変化を見逃さず、早く対処できれば、「産後うつ」を回避することができるかもしれません。24時間赤ちゃんにかかりきりにさせないで、まずは1～2時間ママにゆっくり入浴タイムを作ってあげてください。

参考：妊娠中から知っておきたい赤ちゃん和妈妈のこと（企画・制作：公益社団法人母子保護推進会議）

for
you

パパの産後うつ

産後うつという女性のもと思われがちですが、男性にも産後うつの症状が現れることがあります。父親である責任感や子育てに時間がとられることなどが要因で、子を持つ父親のうち、およそ10%が産後うつに悩まされているといわれています。男性の産後うつはとくに子が生後3～6か月の間に現れやすく、一般的には若い男性がなりやすく、20代のパパはそのリスクが高いとのこと。子育てやママのケアに心を配り、共倒れにならないために、家族の助けや地域の子育て支援サービスを積極的に利用しましょう。

産後クライシスにならないために

一番大切なことは、ママの話を聴くこと。

優しくあたたかい言葉をかけることもいいですが、

そばに居てじっくり話を聞くことは、

もっとママの気持ちとを和らげます。

ずっと仲良し夫婦であるために、今、一緒に頑張りましょう。

STEP

03

具体的に検討する



あなたが育休をとる目的はなんですか？
パパとママの育休はどのぐらい、いつとりたい？

目的／育休を取ることが目的にならないよう、あらかじめ考えておきましょう

ママの育休／

パパの育休／

出産予定日／

Point

- ① ママの育休取得状況
- ② 「産後パパ育休」と「育児休業」を分けて考える
- ③ 家族の状況に合った取得パターンを考える

STEP

04

手続き



職場の就業規則などを人事担当に確認し、
ここに書き出しましょう。



※それぞれの制度には条件がありますので、詳しくは厚生労働省ホームページでご確認ください(p.2参照)。

体験談

育休を取得した理由は仕事をしていると家庭のオペレーションが回らないだろうという観点から、誕生から保育園に入るまでは育児に専念しようと取得しました。上の子どもの時も1ヶ月ほど休みました。子供の成長過程を見ていたかったというのもあります。



※在籍している事業所の就業規則を必ずご確認ください。

「男性の育休はボウリングの1番ピン」

読まれているあなたは、育休について漠然とした気持ちが頭に横たわっているのではないのでしょうか。その気持ちを前向きなベクトルにする言葉をお伝えします。「男性の育休・家庭参画はボウリングの1番ピン」です。イメージしてください。ボウリングの1番ピンが「男性の育休・家庭参画」、2番ピンは「母体の心身(特に産後うつ)の健康サポート」、3番ピンは「働き方改革による職場風土の改善」、その後のピンは、生産性向上、パートナーとの良好な関係、ダイバーシティの推進etc…。あなたの漠然と思っていることや、様々な社会課題というピンがバタバタと気持ちよく倒れていくことでしょう。父親に「なる」のではなく、これが父親を「する」ということです。まずは、パートナーと話し合うことから始めましょう。そうすると充実した生活への一歩が踏み出せることでしょう。

幸多き事をお祈りします。

お互いに伝えたいこと

将来、このハンドブックを見返すときのために、今だから伝え合えることを書いてみましょう。



To:

From:

To:

From:

育休に関する
相談窓口

京都府内の事業所にお勤めの方は
京都労働局 雇用環境・均等室

TEL:075-241-0504
FAX:075-241-3222

〒604-0846

京都府京都市中京区両替町通御池上ル金吹町451

育児休業給付金
に関する相談窓口

事業所の所在地を管轄する
公共職業安定所（ハローワーク）

全国ハローワークの所在案内



社会保険料の免除に
関する相談窓口

年金事務所、健康保険組合、市町村

全国の年金事務所



育休が、世界の見方を変える
きっかけになるかもしれません



発行:京丹後市 令和4年10月
企画・協力:NPO法人ファザリング・ジャパン関西
問い合わせ先:京丹後市市民環境部市民課
〒627-8567京都府京丹後市峰山町杉谷889
TEL:0772-69-0210 | FAX:0772-62-6716