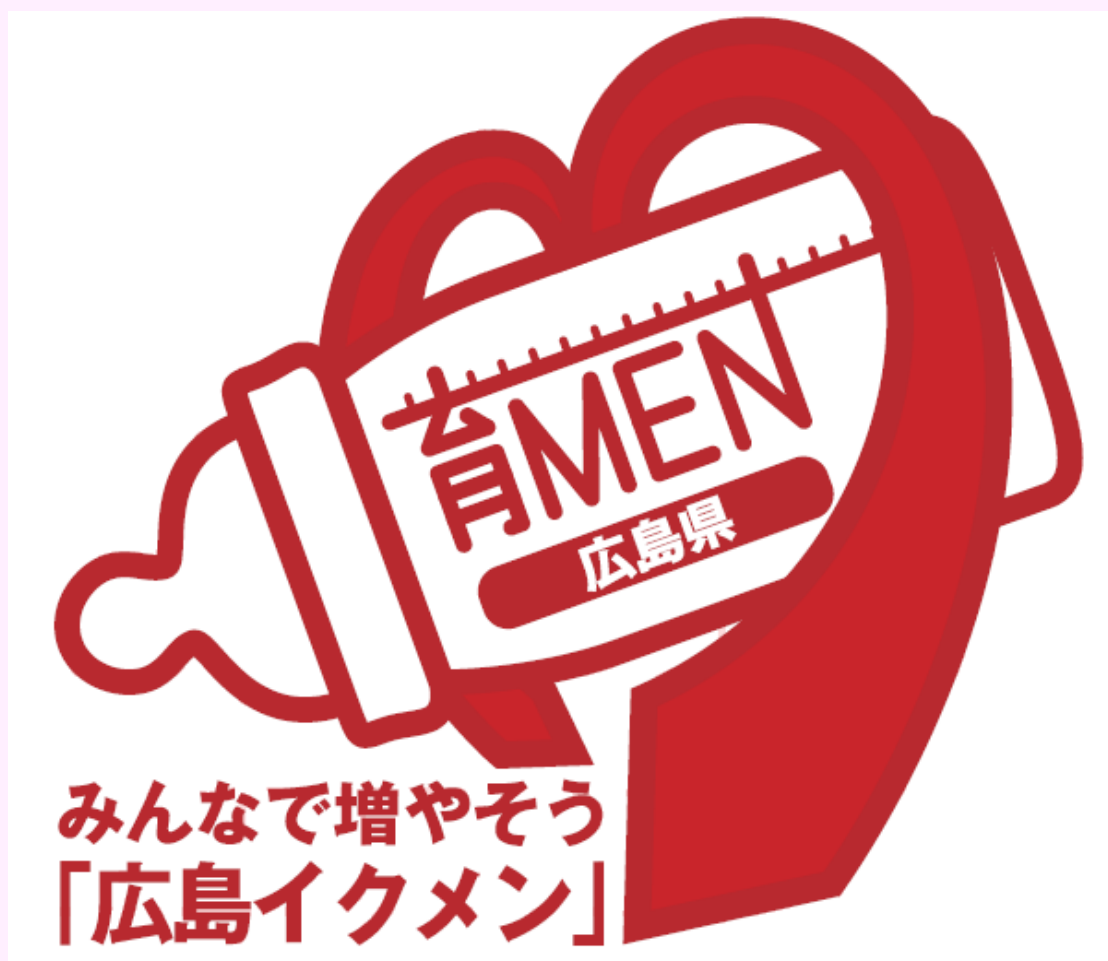


パパのための 子育てハンドブック



平成27年11月

パパになる方へ

パートナーの妊娠おめでとうございます。

はじめてパートナーから妊娠を告げられた時の気持ちはいかがでしたか？
子供を授かった喜びを感じる反面、これからどのように対応していったらいいのか、
不安な気持ちや戸惑いも抱かれているかもしれませんね。

これから取り組まれる子育ては、長い人生のほんの一時期です。
そして、何ものにも代えがたい、子供と過ごす貴重な時間でもあります。
子育ては、『期間限定のプロジェクトX』です。

「働き盛り」と「子育て盛り」の時期は、同時進行。

仕事も子育ても、どちらも充実させたい、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。

このハンドブックでは、仕事と子育てを両立させ、
相乗効果を生み出すためのヒントをまとめました。



これから取り組む子育てを、ママのお手伝いとしてではなく、
積極的・主体的に関わり、楽しく充実したものにしてください。

H27. 11 人事課

もくじ

パパになることが分かったら	1
パパが子育てをするメリット	2
子供の成長とパパにできること	3
子育て期全般を通してパパが注意すること	8
両立支援制度一覧	9
共済制度一覧	11
パパの育児休業	12
育児休業手当金って？	15
仕事と子育ての両立(ワーク・ライフ・バランス)	16
職員相談体制一覧	17

イクメンとは？

イクメンとは、単に「育児をする男性」ではありません。
イクメンとは、「育児を楽しめる男性」のこと。さらに加えれば、「育児を楽しめるカッコいい男性」。
つまり、育児を「手伝う」というレベルではなく、「主体的に関わる」ことができるのが、イクメンなのです。

父親を楽しもう！

パパが子育てをするメリット

パパが主体的に子育てをすると、
いいことがいっぱい！

●子供の健やかな成長・発達にプラス

⇒子供は、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、親と子供の良い関係が築かれるベースになる

●ママも助かる

⇒ママが1人で子育ての不安やストレスを抱え込むことがなくなる
家事や育児を分担すると、ママに余裕ができる
ママに余裕ができれば、夫婦関係はもっと良くなる
ママが仕事を続けやすくなる

●子供がいると、こんなに楽しい！

⇒子供との時間は「癒し」のひとつ。仕事のパワーになる
日々成長していく子供の姿を見ていると、毎日ワクワク。
仕事にも気合が入る

●仕事で有効な能力も身につく

⇒時間意識が高まり、仕事の生産性が向上する
休暇取得等に備え、チーム内での情報の共有化や、仕事の可視化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、チームワークや相互理解への意識が高まる
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

●人脈や活動範囲が広がる

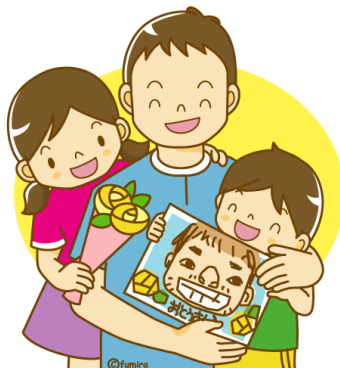
⇒子育てを通じて、自分の住む地域に友達やネットワークができる
自分の住む地域での活動範囲が広がり、自分自身の拠り所が増える



育児でパパにしてもらってうれしかったことベスト10

子育て中のママにアンケートして、育児に関してパパにしてもらってうれしかったことベスト10です。
苦手な家事もあるとは思いますが、ママの笑顔エネルギーに、できることから少しずつ始めて、家事・育児の得意なパパに進化しましょう。

- ①お風呂に入れる
- ②オムツをかえる
- ③離乳食づくり
- ④寝かしつけ
- ⑤絵本の読み聞かせ



- ⑥保育園への送り迎え
- ⑦ご飯を食べさせる
- ⑧子供とパパだけでお出かけ
- ⑨おけいこへの送り迎え
- ⑩子供の着替え

※出典：フラウ主婦生活総合研究所

子供の成長とパパにできること

妊娠中


妊娠中の母体には、お腹の赤ちゃんの発育に応じて様々な変化が起こっています。妊娠中のママが楽しい気持ちで毎日を過ごせるようにすると、お腹の赤ちゃんにも良い影響があります。

時期	ママのからだと赤ちゃんの変化	主な行事等	パパにできること・留意点
妊娠初期 (妊娠15週まで)	<p>▶ママのからだ 妊娠初期のママのからだには、いろいろな変化が起きていて、吐き気がする、気分が悪くなるなどのつわり症状や、だるい・眠いなどの変化が現れてきます。精神的にも、涙もろくなる、気分が落ち込んでいる、イライラするなど、大変不安定な状態にあります。症状は、人によってさまざま、全く普段と変わらない人もいます。</p> <p>▶赤ちゃんの変化 心臓、胃、腸などの内臓や、目、鼻、耳、口が働き始めます。この時期は、薬や感染症などの影響を受けやすい時期です。</p>	<p>◎妊娠の届出 ◎妊婦健診 (4週に1回)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●外見からは妊娠が分かりにくいけれど、ママには左記のような心身の変化があることを理解し、気遣う ●流産をしやすい時期なので、ママが重い物を持ったり、転んだりしないように注意する ●妊娠・出産について情報収集し、ママにどんな支援や配慮ができるか考え、実行する ●どこで出産するか一緒に考える
妊娠中期 (妊娠16～27週まで)	<p>▶ママのからだ 妊娠中期に入ると、つわりも落ち着いて安定期に入ります。また、胎動を感じるようになります。</p> <p>▶赤ちゃんの変化 胎盤が完成し、へそのおを通じて、酸素・栄養の供給、不要な物質の排除がなされます。だんだん人間らしく成長し、活動も活発になり、よく動くようになります。</p>	<p>◎妊婦健診 (妊娠初期より23週まで4週に1回) ◎両親教室 ◎帯祝い (戌の日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●両親学級を受講する ●ママの体調が落ち着いてきたら、赤ちゃん用品の買い物などにも一緒に出掛ける ●赤ちゃんが動くようになったら、お腹をさわって胎動を感じてみる
妊娠後期 (妊娠28週～生まれるまで)	<p>▶ママのからだ 妊娠後期になるとママのお腹はますます大きくなり、足元が見えにくかったり、日常の動作もしにくくなります。起き上がったり、仰向けで寝るのもつらくなります。また、妊娠高血圧症候群、貧血、早産といった異常が起こりやすい時期でもあります。異常の早期発見のためにしっかりと定期検診を受け、健康管理をすることが大切です。</p> <p>▶赤ちゃんの変化 赤ちゃんはどんどん大きくなり、顔つきも赤ちゃんらしくふっくらとしてきます。筋肉も発達し、足や手の動きも活発になります。また、指しゃぶりをしておっぱいを吸う練習をします。羊水を飲み込み、尿もします。しゃっくりもします。だんだんと生まれてくる準備が整います。</p>	<p>◎妊婦健診 (24週から35週まで2週に1回。36週以降は1週に1回) ◎入院準備</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●お腹の大きくなったママの動作を気遣い、身の回りのことなどを手伝う ●里帰り出産を行う場合は、帰省のための準備をする ●入院・出産の準備・段取りをママと確認しておく ●出産予定日を過ぎても焦らず、ママの不安を少なくするよう、声かけなどの気遣いをする ●産後の生活をイメージし、家事などの段取りを考えておく



出産

お産の進行は十人十色。お産の始まりも、経過も、かかる時間も、人によって異なります。出産時にパニックにならないよう、出産についての知識をつけておきましょう。

時期	ママのからだと赤ちゃんの変化	パパにできること・留意点
出産予定日 月 日	<p>▶お産の始まり お産の進行に沿って、ちょうど良い入院の時期を判断する必要があります。一般的には、陣痛の間隔が、10分より短くなったら入院すれば良いと言われています。</p> <p>▶入院 入院しても陣痛の間隔が3～5分になるまでは痛みはそれほどでもなく、陣痛のきていないときは普通にいられます。 内診で子宮口が7～8cm開いている頃に、陣痛がだんだん強くなります。</p>	<p>生まれる前は・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ママに付き添えるような体制を作っておく ●お互いの実家など、必要な連絡先に連絡する ●上の子がいる場合は、上の子をしっかりとサポートする ●陣痛中は腰をさすったり、楽な姿勢を取れるようサポートする ●水分補給をさせ、消化の良いものを準備する ●ママがリラックスできるように、好きな音楽をかけたり、心地よい環境を整える
	<p>▶分娩へ 内診で子宮口全開大(10cm)になり、陣痛の間隔が1～2分になると、いよいよ出産です。赤ちゃんは自分自身で外に出ようと、回旋しながら産道を降りていきます。羊水の入った袋が破け(破水)、胎児の頭が見え(排臨)、頭が出(発露)、ママの最後のふんばりで赤ちゃんが生まれてきます。 ママと赤ちゃんをつないでいたへその緒を切り、「ママとパパ」にご対面。ママは、胎盤を娩出し、しばらく安静にします。</p>	<p>生まれたら・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ママに心からのねぎらいと祝福の言葉をかけてあげる ママの気持ちも安定します ●無事出産したことを、必要な人に知らせる 
	<p>▶出産後 出産後、まずはママをゆっくり寝かせてあげることです。入院は普通5日～1週間くらいです。入院中は、授乳、おむつ交換、検温、医師の回診(子宮の収縮具合や傷口の回復状況を診る)など、慌ただしく過ぎていきます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ママと話し合っって赤ちゃんの名前を決める ●ママと赤ちゃんに面会に行く ●ママがほしい物、してほしいことなどを聞き、対応してあげる ●退院するママと赤ちゃんを迎える準備をする(自宅の掃除など、環境を整える)
	<p>▶退院 いよいよ退院。これから新しい生活のスタートです。赤ちゃんを抱っこして、重い荷物を持って帰宅するのは大変なことです。 是非、休みをとって付き添ってください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●退院に付き添う(入院費用の精算、荷物の整理、荷物を持つ、車を手配するなど)



退院は、だいたい生後1週間後です。赤ちゃんはもちろん、ママやパパにとっても門出の日。**しっかり準備しておきましょう。**

- ✓ 暑さや寒さ、雨が降っていないかななどを考えて、ベビー服を選びましょう
- ✓ 車で帰る場合は、大切な赤ちゃんの命や身体を守るために、必ずチャイルドシート(ベビーシート)を用意しておきましょう
- ✓ 事前に部屋を掃除して清潔にしておきましょう
- ✓ ママを休ませる準備もしっかりと整えておきましょう

産後～8週間

約10カ月間ママのお腹の中にいた赤ちゃんが、外の世界に出て、その環境に適応していこうとする大切な時期です。ママの体が回復しないうちから大変な子育てが始まるので、今まで以上にパパの協力が必要となります。

時期	ママのからだと赤ちゃんの変化	主な行事等	パパにできること・留意点
産後～8週間	<p>▶ママのからだ</p> <p>産後～8週間は、子宮の回復、母乳の分泌などの母体の変化があります。母体が元の状態に戻るまで、6～8週間くらいかかります。その間はママが無理をしないように、配慮が必要です。出産後は、いわゆる「マタニティブルー」といって、一時的に気持ちが落ち込むことがあります。また、育児疲れや育児不安、「産後うつ」などにも注意が必要になります。</p> <p>▶赤ちゃんの変化</p> <p>生まれてから4週間までを新生児期（WHOでは28日間）といいます。赤ちゃんが、胎外生活に慣れるための時間です。赤ちゃんは「お腹がすいた」「うんちが出た」「暑い・寒い」など、泣くことで不快を訴えます。2か月になると、あやせばほほえむようになります。よく泣く、いつも機嫌がいい、あまり寝ない・よく寝る、ミルクを飲まない・飲み過ぎるなど、赤ちゃんによっていろいろです。</p>	<p>◎お七夜、命名</p> <p>◎健康保険の手続き</p> <p>◎出生届</p> <p>◎市区町村（保健所、保健センター等）へ出生連絡票の提出</p> <p>◎内祝い</p> <p>◎お宮参り（1か月頃）</p> <p>◎1か月検診（ママと赤ちゃん）</p>	<p>●ママの心と体の疲労を理解し、十分に休養できるように、家事・育児に積極的に関わる</p> <p>●各種届出を済ませる</p> <p>●休暇を取得したり、なるべく早く帰るなど、ママをサポートする</p> <p>●ママが気分転換できる時間を作る</p> <p>●小児科のかかりつけ医を見つける</p> <p>●検診に付き添う</p> <p>●赤ちゃんのそばで喫煙しない</p> <p>●赤ちゃんの沐浴をする</p>



Pick Up!

産後のママのサポート

①ママの精神的ケア

マタニティブルーとは？

小さなことで不安になり、泣いたり、気分が沈んだり、眠れなくなったりします。自然に回復するので心配ありません。

産後うつ病とは？

気分が沈み、育児や家事をする気力や自信もなくなります。周囲の支えで治ることもありますが、重症になることもあるので、医師や保健師・助産師に相談しましょう。

②ママの身体的ケア

✓ ママの家事・育児の負担を減らしましょう

⇒ママの出産疲れを少しでも軽くするために、助け合い、支え合って育児をしましょう

✓ ママがバランスの良い食事がとれるように配慮しましょう



⇒ママの食事は1日3食、主食、主菜、副菜、乳製品、果物の料理や食品を組み合わせ、それぞれ適量を食べさせ、特定の食品に偏らないよう注意してあげましょう



時期	子供の変化	主な行事等	パパにできること・留意点
0歳	<p>▶2～3か月 機嫌が良いと「あ～う～」と声も出てきます。3か月近くなるとガラガラなどを少しの間握ることもできるようになります。</p> <p>▶3～4か月 首のすわりがしっかりしてきます。首がすわれば大人のお風呂に入れやすくなります。声がする方向に顔を向けるようになります。</p> <p>▶4～5か月 5か月くらいで寝返りをするようになります。人見知りが始まる子もいます。</p> <p>▶5～6か月 前におもちゃがあると、手を伸ばして取ります。そして、なんでも口に入れます。腹ばいになって動くおもちゃで遊んだりします。子供の様子を見ながら、離乳食を始めます。</p> <p>▶6～7か月 おすわりも上手になります。声を出すことも増え、「いないいないばあ」や「たかいたかい」を喜んだりします。</p> <p>▶7～8か月 おすわりで一人遊びをしたり、つかまり立ちもできるようになります。</p> <p>▶9～10か月 ハイハイやつかまり立ちも上手になって一人で遊べる時間が長くなります。引き出しを開けたり、指で小さなものをつまむこともできるようになります。</p> <p>▶10～11か月 伝い歩きができるようになる子もいます。お腹を床につけずにハイハイもできます。</p> <p>▶11～12か月 理解できる言葉が増え、イタズラもさかんになります。バイバイのマネをしたりするようになります。</p>	<p>◎乳児健診 ◎お食い初め (生後100日目)</p> <p>◎乳児健診</p> <p>◎乳児健診</p>	<p>●月齢に応じた子育ての知識について勉強する</p> <p>●赤ちゃんの発達には個人差があることを理解し、他の子と比較しないようにする(赤ちゃんの発達に過剰になり過ぎないように配慮することが大切)</p> <p>●休暇を取得したり、早く帰るなど、家事・育児を分担する(育児休業の取得も検討する)</p> <p>●夜中のミルクや夜泣きへの対応など、夫婦で話し合って分担する</p> <p>●ママが休養できる時間を作る</p> <p>●赤ちゃんの事故を防止するための対応策をとる(誤飲、転倒などの防止)</p> <p>●月齢に応じた遊びで、赤ちゃんとのコミュニケーションをとる</p> <p>●子供の検診や予防接種、けがや病気などに対応する時間を作る</p> <div data-bbox="1013 1023 1285 1371"> <p>©fumira</p> </div> <div data-bbox="999 1468 1313 1816"> <p>©fumira</p> </div>

歩けるようになると、行動範囲が広がります。事故に注意しながら、子供といっばい遊んであげましょう。
しつけにあわせて、3歳ごろからは、社会のルールを教えましょう。

1歳～就学まで

時期	子供の変化	主な行事等	パパにできること・留意点
1～2歳	<p>▶1歳～</p> <p>よちよち歩きができるようになります。「ねんね」「マンマ」など言葉もだんだん多くなります。</p>	<p>◎1歳6か月検診</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●子供の事故を防止するための対応策をとる ●外遊びや体を使った遊びなどに対応する ●離乳、言葉、トイレトレーニングなど、他の子と比べたりしない ●子供の好奇心や自立心をできるだけ尊重した対応をする
	<p>▶2歳くらい</p> <p>何でも自分でやりたがり、「イヤ」も多い時期です。外遊びや体を使った遊びを喜びます。「これなあに」と好奇心も旺盛に。</p>		
3～6歳	<p>▶3歳くらい</p> <p>おむつもとれて、スプーンでご飯を上手に食べるようになります。階段の上り下り、クレヨンで○を描いたりします。</p>	<p>◎3歳児検診</p> <p>◎幼稚園入園（3年保育）</p> <p>◎七五三（3歳女児）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●検診や予防接種、けがや病気などに対応する時間を作る ●保育所・幼稚園行事、保護者会活動などに参加する ●ママと一緒に、子供のしつけについて考え、生活習慣を身につけさせる ●パパ・ママそれぞれの持ち味に応じて、遊びやしつけの分担を考える
	<p>▶4歳～5歳くらい</p> <p>自意識も芽生え、少し恥ずかしがったりします。ごっこ遊びを楽しんだり、友達とけんかしたりします。</p>	<p>◎幼稚園入園</p> <p>◎七五三（5歳男児）</p>	
	<p>▶5歳～6歳くらい</p> <p>社会性が育ち、ルールがある遊びを楽しめるようになります。はさみを上手に使ったり、折り紙もできます。</p>	<p>◎就学時検診</p>	
小学校	<p>▶小学校に就学したら</p> <p>集団生活の中で徐々に自律的に行動することを身に付けていきます。自分で勉強したり、好きな本を読んだり、自分なりの考えも言えるようになっていきます。個人差はありますが、一人でお留守番や時間を見てお稽古ごとに向かうこともできるようになります。</p>	<p>◎小学校入学</p> <p>◎放課後児童クラブ入所（共働きの場合）</p> <p>◎七五三（7歳女児）</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●学校や放課後児童クラブの行事に参加する ●PTA活動や放課後児童クラブの保護者会活動、地域の子供会活動など、ママと分担して対応する ●子供の話をよく聞く ●子供の勉強を見てあげる ●塾や習い事など、子供の気持ちや個性をよく考え、ママと相談して決める

小学校入学の準備は、年明けからは慌ただしくなるので、**10月くらいから**取りかかりましょう

- ✓ 名前を呼ばれたら、大きな声で返事ができるようにする
- ✓ はっきりあいさつができるようにする
- ✓ 洋服やシャツは、自分で脱ぎ着できるようにする
- ✓ 自分の物は自分で、整理整頓ができるようにする
- ✓ 食事は好き嫌いなく食べられるようにする
- ✓ お箸を正しく使えるようにする
- ✓ 交通ルールを守るようにする

生活習慣を
身につけさせよう！

子育て期全般を通してパパが注意すること

- ✓ 子供の成長・発達について他の子と比較したりして過敏にならない！
子供の成長・発達には個人差があります。気にしすぎないように配慮することが大切です。
- ✓ 月齢や年齢に応じた子供の安全の確保, 健康管理に気を付ける！
- ✓ 乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)に気を付ける！
赤ちゃんや小さな子供は、激しく揺さぶられたり、たたかれたりといった大きな衝撃を与えられると、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。気を付けましょう。
- ✓ 月齢や年齢に応じた遊びやしつけをする！ 基本的な生活習慣を身につけさせる！
- ✓ おけいこ事や学習塾など、子供の個性や気持ちをよく考える！
ママと十分に話し合しましょう。
子供が意思表示できるようになったら、子供の気持ちもよく聞きましょう。
- ✓ 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・仕事時間をかんがみて、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。



Pick Up!

月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

月・年齢	起きやすい事故	事故の主な原因
新生児	周囲の不注意によるもの	<ul style="list-style-type: none"> ● 誤って上から物を落とす ● 上の子が抱き上げてけがをさせたり、物を食べさせる
1～6か月	転落、やけど、誤飲・中毒、窒息	<ul style="list-style-type: none"> ● ベッドなどから落ちる ● ストープにさわる ● 誤飲で多いもの: たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コイン、豆など
7～12か月	転落・転倒、やけど、溺水、誤飲・中毒、窒息、車中のけが	<ul style="list-style-type: none"> ● 扉、階段、ベッド ● アイロン、魔法瓶やポットのお湯 ● 浴槽、洗濯機に落ちる(残し湯をしない) ● 引き出しの中の薬、化粧品、コイン、豆など ● お菓子などの食品がのどに詰まる ● 座席から転落(チャイルドシートで防止)
1～4歳	誤飲(中毒)、窒息、転落・転倒、やけど、溺水、交通事故	<ul style="list-style-type: none"> ● 原因の範囲が広がる。あらゆるものが原因になる ● お菓子などの食品がのどに詰まる ● 階段、ベランダ(踏み台になるものを置かない) ● 熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす ● 浴槽に落ちる、水遊び ● 飛び出し事故(手をつないで歩く)

出典:厚生労働省『父親のワーク・ライフ・バランスハンドブック』,2013

両立支援制度一覧

男性が取得できる制度もたくさんあります。
取得するタイミング・期間などを、家庭の事情や仕事
の状況などを勘案して検討してみましょう。

特別休暇(有給)

制度	概要	期間・取得日数
配偶者出産休暇	妻の出産に伴う入退院の付添い等を行う場合に取得できる休暇	配偶者の入院等の日から出産の日以後2週間を経過するまでの期間内において3日以内
育児休暇	生後1年6月に達しない子の養育のために取得できる休暇(男性職員にあっては、その配偶者が当該子を養育できる場合を除く)	生後満1年6月まで1日2回(育児短時間勤務職員、再任用職員及び任期付短時間勤務職員の勤務時間が4時間以下の日にあっては1回)、それぞれ45分
男性の育児参加休暇	妻の産前産後期間中に、当該出産に係る子又は小学校就学の始期に達するまでの子を養育するために取得できる休暇	出産予定日の8週間(多胎妊娠の場合は14週間)前の日から出産の日後8週間(出産の日以前の期間が6週間に満たないこととなった場合は、その満たない期間を8週間に加算した期間)を経過する日までで、5日を超えない範囲で必要と認める日又は時間
家族の看護等に係る休暇	次のいずれかに該当する場合に取得できる休暇 ① 職員が、配偶者、父母、配偶者の父母、子又は孫の看護を行う必要がある場合 ② 義務教育終了前の子を養育する職員が、疾病の予防を図るためにその子に予防接種又は健康診断を受けさせる場合 ③ 義務教育終了前の子を養育する職員が、感染症の予防のため又は気象警報等によりその子が在籍する学校等が臨時に休業となり、その子の世話をする必要のある場合 ④ 義務教育終了前の子を養育する職員が、その子が在籍し、又は在籍することとなる学校等が実施する行事へ出席する場合	1年において5日を超えない範囲内で必要と認める日又は時間 ただし、義務教育終了前の子を2人以上養育する場合には、当該義務教育終了前の子について要件①から④までのために5日を加えた日数を超えない範囲内で必要と認める日又は時間
短期介護休暇	職員が日常生活を営むのに支障がある二親等以内の親族等を介護する必要がある場合に取得できる休暇	1年において5日を超えない範囲内で必要と認める日又は時間(要介護者が2人以上の場合は10日)

休業・その他制度

区分	概要	期間・取得日数
育児休業(無給)	3歳未満の子を養育する職員に認められる休業	3歳の誕生日の前日まで1回(開始日の1か月前までに申請)
育児短時間勤務	小学校就学の始期に達するまでの子を養育する職員に認められる短時間勤務	満6歳に達する日以後の最初の3月31日まで、1週間当りの勤務時間数を19時間25分、19時間35分、23時間15分、24時間35分で勤務
部分休業(無給)	小学校就学の始期に達するまでの子を養育する職員に認められる部分休業	満6歳に達する日以後の最初の3月31日まで1日を通じて2時間の範囲内で、30分単位で取得可能
子育て支援部分休暇(無給)	小学校1年生から3年生までの子を養育する職員に認められる部分休暇	満6歳に達する日以後最初の4月1日から満9歳に達する日以後の最初の3月31日まで1日を通じて2時間の範囲内で、30分単位で取得可能
早出遅出勤務	小学校就学の始期に達するまでの子を養育する、若しくは小学校に就学している子を送迎する、又は要介護者を介護する職員に認められる勤務	
休憩時間短縮		

※申請の様式や各制度の詳細は「仕事と子育て両立支援ホームページ」に掲載しています。
こちら⇒<http://web.pref.hiroshima.jp/kosodate/>

パートナーの出産予定日が近づいてきた・・・！そんな時に検討してほしいのが、男性職員のための育児関係特別休暇の取得です。

「**配偶者出産休暇**」は、パートナーが出産体制に入ってから(入院等)、出産の日以後2週間を経過するまでの期間内において、**3日**取得できます。入退院の付添いや、出産の立会など、出産の前後はやるのがたくさん！ 時間単位で取得できるので、手続きや車の手配など、できるかぎりのサポートをしてあげましょう。

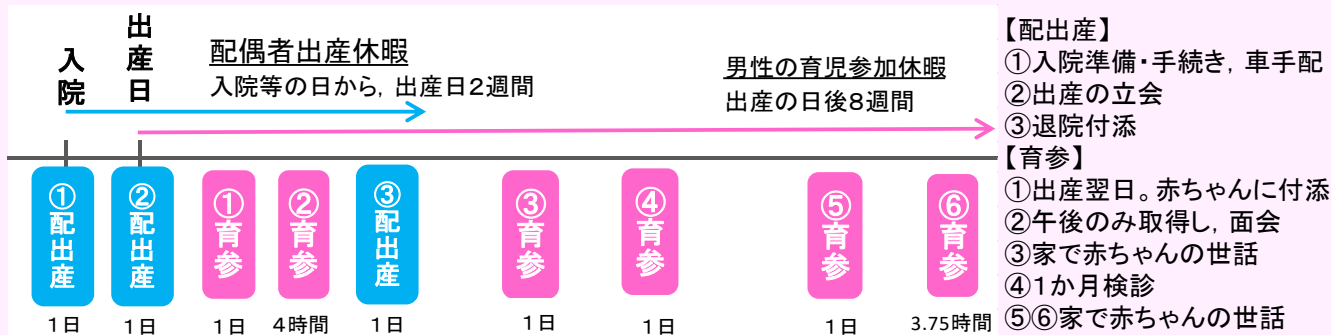
「**男性の育児参加休暇**」は、パートナーの産前産後期間中に、当該出産に係る子又は小学校就学の始期に達するまでの子の養育のために、パートナーの出産予定日の8週間(多胎妊娠の場合は14週間)前の日(第一子の場合、出生の日)から、出産の日後8週間を経過する日までの期間内において、**5日**取得できます。時間単位で取得できるので、少し早く帰って入院中のママと赤ちゃんに会いに行ったり、上の子のお迎えや夕食の用意をしたり、使い方は工夫次第！

配偶者出産休暇(3日)、男性の育児参加休暇(5日)の取得例

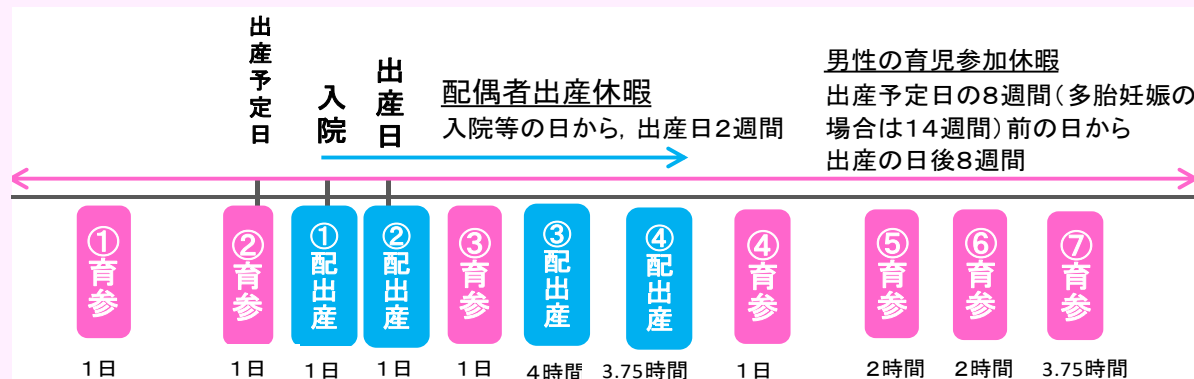
配偶者出産休暇⇒ **配出産**

男性の育児参加休暇⇒ **育参**

●第1子の場合



●第2子の場合



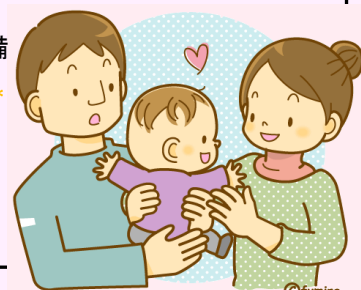
【配出産】

- ①入院準備・手続き、車手配
- ②出産の立会
- ③午後から取得し、出生届等の手続き
- ④午後から取得し、退院付添

【育参】

- ①②ママが検診に病院へ。上の子の世話
- ③出産翌日。赤ちゃんに付添
- ④1か月検診。上の子の世話
- ⑤⑥⑦早く帰って、上の子のお迎え、夕食準備

- 広島県庁では、お子さんが生まれる予定の男性職員に対し、積極的に休暇取得の呼びかけを行うよう、管理職の皆さんにお願いをしています。
- ママのために「してあげる」子育てではなく、自主的に自分が「する」子育てをめざして、主体的に子育てに関わりましょう！



共済制度一覧

皆さんの中には、今一番気になることが「出産・育児費用」という人も多いはず。共済制度を把握して、忘れず申請しましょう。

区分		概要	給付内容等
出 産	家族出産費・家族出産費 附加金	被扶養者が出産したときに給付	【家族出産費】40万4千円(産科医療補償制度に加入する医療機関等で出産した場合は42万円) 【家族出産費附加金】3万円
	出産貸付	出産に必要な資金の貸付	【貸付額】出産費又は家族出産費相当額の範囲内 【利子】無利子
育 児 休 業	育児休業期間中の掛金 免除	共済組合・互助会の掛金免除	【免除期間】育児休業を開始した日の属する月から、育児休業が終了する日の翌日の属する月の前月(互助会は育児休業が終了する日の属する月)まで
	育児休業手当金	育児休業を取得したときに給付	【支給期間】当該育児休業に係る子が1歳(総務省令で定める場合は2歳)に達する日まで パパ・ママ育休プラスを適用し、両親がともに育児休業を取得する場合は、子が1歳2か月に達する日まで(最長1年)。 【支給額】育児休業開始日から180日まで1日につき標準報酬日額×0.67、それ以降子が1歳に達するまで1日につき標準報酬日額×0.5(給付上限額あり)
	育児支援金	育児休業を取得したときに給付	【支給期間】共済組合の育児休業手当金支給対象期間終了後、引き続き育児休業を取得している場合 【支給額】10万円
	貸付金弁済猶予	育児休業期間中における貸付金の弁済猶予	【弁済猶予】(共済組合) 元金及び利息 (互助会) 元金
メニュー事業		チャイルドシートを購入・リースしたときや未就学児の一時的な保育サービスを利用したときに助成金を支給	【支給限度額】メニュー事業(自己啓発等メニュー事業)助成金年間上限枠(5千円)
標 準 報 酬 制 度 関 係	3歳未満の子を養育している場合の特例	共済組合の年金の算定特例	【特例内容】3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が養育前の標準報酬を下回る場合は、申出により、その下回る間の年金の算定基礎は、養育前の標準報酬月額を適用することができる
	育児休業等終了時 改定申出	育児休業から職場復帰後、報酬が低下した時に申出	育児休業終了日において3歳に満たない子を養育しており、職場復帰後、育児短時間勤務や育児部分休業等により報酬が一定以上低下した場合に、申出により標準報酬月額が改定される

★申請に必要な書類はこちらから

「福利厚生情報ページ」

⇒ <http://web.pref.hiroshima.jp/fukuri/>

★書類作成後は、共済組合(福利課)に提出してください

パパの育児休業

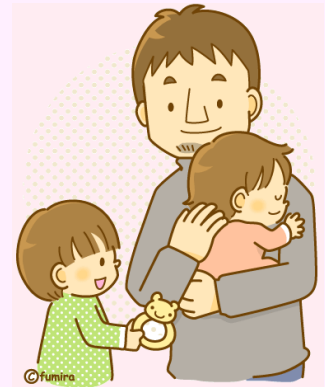
育休を取るパパは、少しずつですが、確実に増えています。
パパもお休みを取って、積極的に子育てを楽しんでみましょう！

どんな制度？

- ✓ 男女にかかわらず育児に参加できるよう、女性だけでなく、**男性も育児休業を取得することができます。**ママが専業主婦の場合や、育児休業中の場合でも、パパは育児休業を取得できます。
- ✓ 対象は、**3歳に満たない子**を養育する職員です。(※適用除外の職員についてはハンドブック等で確認してください ハンドブックはこちら⇒<http://web.pref.hiroshima.jp/kosodate/handbook.pdf>)
- ✓ 対象期間は、**最長でその子の3歳の誕生日の前日まで、原則として1回に限り取得**できます。

請求手続

育児休業を始めようとする日の**1か月前**までに、
「**育児休業承認請求書**」により、任命権者に請求してください。



育児休業の延長・再度の取得

- ✓ 育児休業の期間は、**原則として1回に限り延長**することができます。
- ✓ また、育児休業は特別な事情がある場合や、子供の誕生日から57日以内に育児休業を取得した場合には、**再度の取得を請求**することができます。

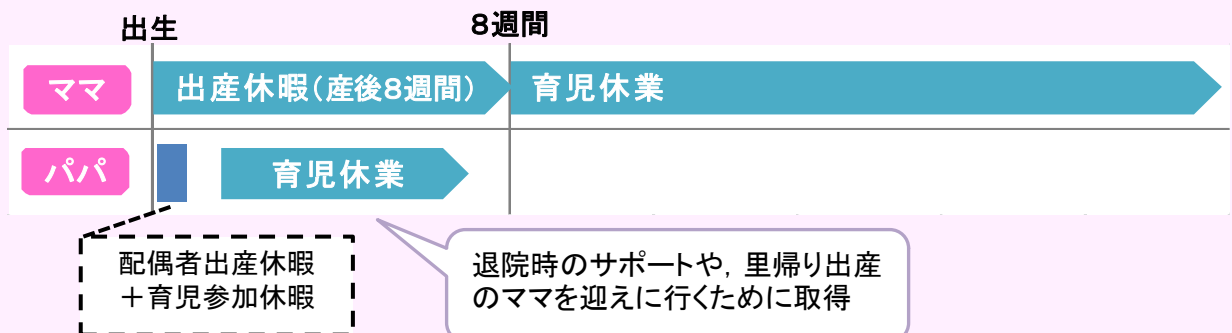
どんなタイミングで、どのくらいの期間取る？

パパが育児休業を取得する場合、どのようなタイミングで、どのくらいの期間取るか、それぞれの家庭の事情や、仕事の状況などを勘案して検討する必要があります。
「なぜ、育児休業を取得したいのか」「どんなふうにパートナーをサポートできるのか」「今後のパートナーのキャリアをどう考えるのか」など、夫婦で話し合ってみてください。

◆育児休業取得パターン

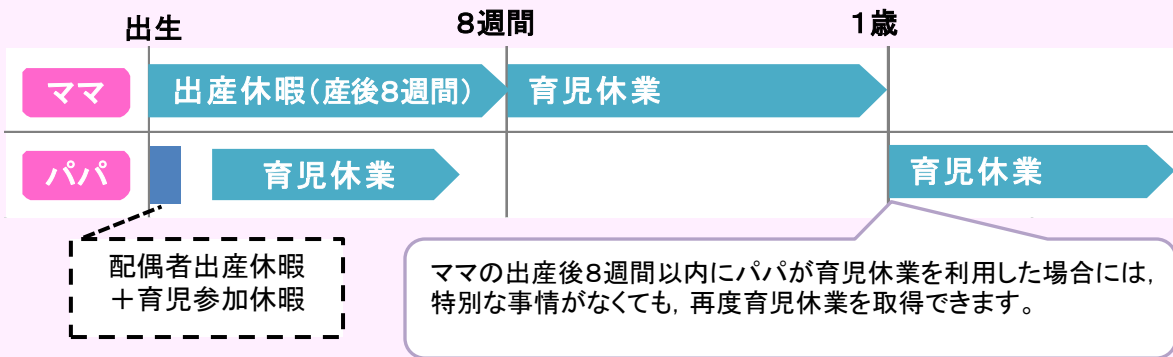
パターン1

出産直後の特に大事な時期に、他の休暇制度とあわせて取得して、ママをサポート



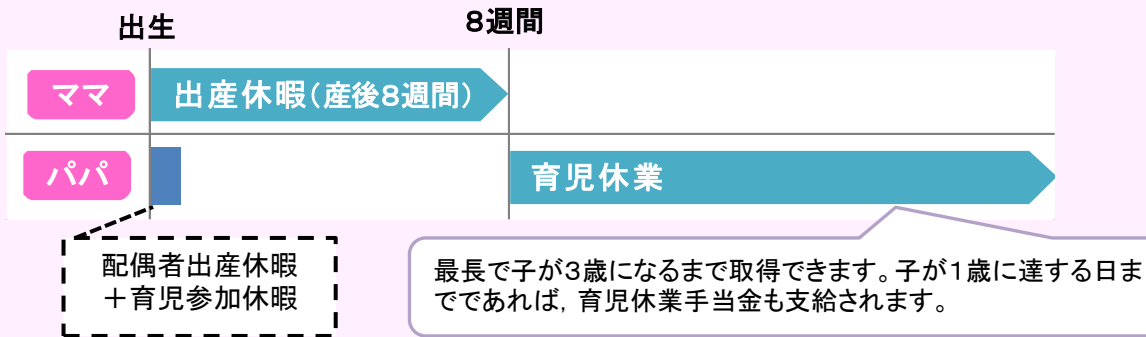
パターン2

出産直後に一度取得し、ママの職場復帰時に交代で取得



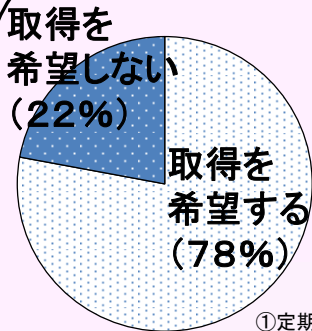
パターン3

出産休暇後職場復帰したママに代わってパパが育児休業を取得



Pick Up!

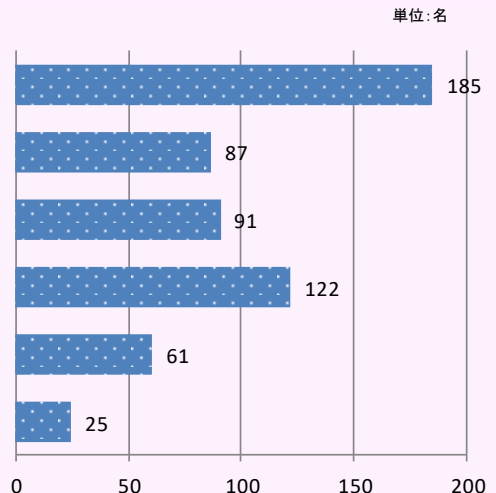
パパが育休を取る意味は大いにあり！！
ママとよく話し合って計画的に取得すべし！



昨年、県庁で実施したアンケートでは、「**パパに育休を取得してもらいたい**」と答えた女性職員が**78%**という結果に。(女性有効回答572名)
希望する休暇・休業の取得パターンについては、他に世話をしてくれる人の有無、ママの育休の状況などにより、人それぞれようです。
ママとよく話し合って、家庭の状況に合わせた取得を検討してみてください。

希望する取得パターンは？

- ① 定期健診など何か行事がある日に、その都度、終日又は数時間の休暇を取得してもらいたい
- ② 出産直後の一定期間、毎日数時間の休暇を取得する
- ③ 出産直後の一定期間、連続して終日の休暇を取得する
- ④ 里帰りから戻ってきた直後や子が保育所に入所した直後など、出産後ある程度時間が経過した後に、毎日数時間の休暇を取得する
- ⑤ 里帰りから戻ってきた直後や子が保育所に入所した直後など、出産後ある程度時間が経過した後に、連続して終日の休暇を取得する
- ⑥ その他



育児休業を取得した先輩パパの声

H24、H25に開催した「仕事と子育ての両立支援講演会」において、育児休業取得経験のある男性職員の方々と、対談に参加いただいた女性職員の方々から出た意見を御紹介します。

※講演録は仕事と子育て両立支援ホームページに掲載しています。

先輩パパの意見

「子どもは3歳までに親孝行のすべてをするんだ」、裏返せば、「かわいいのは3歳までだ」と周りの方々に言われましたが、育児休業を取ってみて、その通りだなと思いました。何をしてもかわいい！その3歳までの期間全部を保育園に預けるのは、もったいないような気がします。取れるチャンスも限られていますので、是非育児休業を取得されてみたらいいのではないかと思います。

育休中は、金銭的な不安もあるのですが、今しかできない小さい子供との時間を満喫できる育休は、お金には代えがたい経験だろうと思います。

妊娠中や出産前後の女性には、肉体的にも精神的にも様々な負担がかかっています。家事や育児を分担することで、妻の負担の軽減を図ることは、夫の役割だと思います。是非、産前産後辺りでの取得を検討していただけたらと思います。

私は、子供を育てるために育児休業を取ったのですが、結果、子供に育てられたというか、子供の姿を見て、今まで自分ができていなかったことや、仕事に対する姿勢に気づかせてもらったので、育休取得は、自分自身の成長のきっかけになるのではないかと思います。

育児休業を取って、いい経験、貴重な経験をしていただけたら、これから先ずっと続いていく子育ての中でも、もの見方が変わってくるんじゃないかなと感じています。

子育ては楽しいですが、やはり不安とかイライラも一緒について来るものなので、育休を取って、そうしたイライラや不安も、夫婦で共有して、協力し合って子育てをすると、楽しさも増えるのではないかと思います。

先輩ママの意見

私の夫は育休を取得する前から掃除などの家事はよくしてくれていましたし、子供が病気の時も協力してくれていましたが、夫が育休を取ってからは、子供達の学校の様子を聞いたり、保育園の先生と話したり、ちょっとした体調の変化に気付けるようになり、家庭のことを一緒に考え、一緒に取り組むように変わったのが、良かったと思います。

今、私が仕事と子育てを頑張るうえで、1番の励みになっているのは、仕事と子育ての両立に対する、夫の理解やサポートです。夫と一緒に子供の成長を喜んだり、悩んだりしていく中で、親として夫婦でともに成長していけるのかなと、今少しずつ感じているので、是非、男性も一緒に育休を取ったりして、パートナーと一緒に子育てを楽しんでもらえたらいいなと思います。

育児休業手当金って？

「育休中は無給だし、金銭的に取得は厳しいかな・・・」
そうお考えのパパ！育休中も手当金がもらえます！

どんな制度？

育児休業を取得したときに、共済組合に請求することにより支給される給付です。

【注】部分休業及び育児短時間勤務の場合は、支給の対象にはなりません。

支給期間

✓ 当該育児休業に係る子が1歳[※](総務省令で定める場合に該当するときは、2歳)に達する日まで。

✓ パパ・ママ育休プラスを適用し、両親がともに育児休業を取得する場合は、子が1歳2か月に達する日まで(最長1年)。

父母ともに育児休業を取得する場合の、育児休業取得可能期間の延長

※ 総務省令で定める場合とは、次のいずれかの場合です。

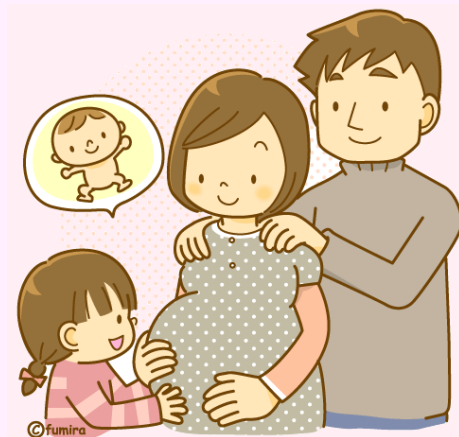
1. 保育所における保育が実施されないこと。ただし、1歳の誕生日の前日までに保育所に申し込みをし、入所希望日が誕生日以前であり、誕生日以後の期間について保育所へ入所できない場合(1歳の時点において待機児童であること)
2. 常態として育児休業の申出に係る子の養育を行っている配偶者であって、その子が1歳に達する日後の期間について常態としてその子の養育を行う予定であった方が以下のいずれかに該当した場合
 - 死亡したとき。
 - 負傷、疾病又は身体上若しくは精神上の障害により育児休業の申出に係る子を養育することが困難な状態になったとき。
 - 婚姻の解消その他の事情により配偶者が育児休業の申出に係る子と同居しないこととなったとき。
 - 6週間(多胎妊娠の場合にあつては、14週間)以内に出産する予定であるか又は産後8週間を経過しないとき(産前休業を請求できる期間又は産前休業期間及び産後休業期間)。

支給額

- ✓ 平成27年10月1日以降に育児休業を開始した組合員には、育児休業を開始した日から180日に達するまでの間、1日当たり、標準報酬日額×0.67で算出した額が毎月支給されます(それ以降、子が1歳に達するまでの支給額は、1日当たり、標準報酬日額×0.5で算出した額となります。)

手続方法

- ✓ 育児休業を取得したときに「育児休業手当金(変更)請求書」に所属機関の長又は給与事務担当者の証明を受けて、共済組合(福利課)に提出してください。
- ✓ 「パパ・ママ育休プラス制度」が適用される場合、別途必要書類があります。事前に共済組合(福利課)にお問い合わせください。



※申請の様式や制度の詳細は「仕事と子育て両立支援ホームページ」に掲載しています。

こちら⇒<http://web.pref.hiroshima.jp/kosodate/>

仕事と子育ての両立 (仕事と暮らしの充実)

仕事も大事。子育ても大事。
うまく両立させる工夫をしてみましょう。



新しい家族が増えることで、これまでの生活は激変します。妊娠や子育ての時期は、働き盛りの時期と重なり、思うように子育てに関わることができないパパもいるでしょう。

でも、工夫次第では、仕事も充実し、貴重な子育てのための時間を有意義に過ごすことも可能です。これまで仕事中心の生活を送ってきたパパは、イクメンスイッチをオンにして、働き方を見直してみましょう。

1. 両立支援の制度を活用しましょう

両立支援制度を確認しながら、どのようなタイミングで、どのくらいの期間取得するかなどを、夫婦で話し合みましょう。パートナーの勤務先の制度も確認しておきましょう。

※広島県庁の両立支援制度一覧はP9を確認！

2. 仕事のやり方を工夫してみましょう

- ✓ 仕事の優先順位を考えましょう。
- ✓ 仕事の段取り、スケジュールリングを細かく考えましょう。
- ✓ 上司や同僚、部下や後輩に任せるべきことは任せましょう。
- ✓ 自分にしかわからない業務をできるだけ作らないように、職場の仲間との情報共有に努めましょう。
- ✓ 出勤してすぐに仕事に取り組めるように、やることをリストアップしておきましょう。



3. 職場での理解者を増やしましょう

- ✓ 子育て中という自分の状況をオープンにしておきましょう。
- ✓ 急な休みや早退の時でも仕事に支障が出ないように、段取りを整えておきましょう。
- ✓ 「お互いさま」の関係を日頃から築いておきましょう。

Pick
Up!

広島県庁の取組(仕事と暮らしを充実させるために)

【イクボス推進に向けた取組】

- 全管理職にイクボス十カ条を配布し、イクボスとして、仕事と子育ての両立を職場全体で支援する機運をさらに高め、全ての職員にとって働きやすい職場環境づくりに向けた取組をお願いします。
- 平成27年1月に湯崎知事が都道府県知事として初めて『イクボス宣言』を行いました。このイクボス宣言は、『組織のトップとして職場環境を変えること』『県内にイクボスを増やすための取組を更に進めること』を改めて宣言したものです。

イクボス
とは？

職場で共に働く部下・スタッフの仕事と暮らしの充実を考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績でも結果を出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむことのできる上司のこと

【定時退庁日】

- 毎週水曜日 ●イクちゃんの日(毎月19日) ●はようかえる日(毎月8日) ●給与支給日

職員相談体制一覧

県庁内には様々な相談窓口があります。両立支援制度について詳しく知りたいとき、手続きがよくわからないとき、自分やパートナーの健康について話を聞いてもらいたいときなどには、早めに相談しましょう。

両立支援関係

人事課『仕事と子育て相談窓口』

電話:082-513-2255 内線:2255 行政無線:7-99-2255

健康相談関係

人事課健康指導グループ『健康相談室』等

【健康相談】

相談員等	場 所		日 時	電 話
人事課 健康指導グループ の保健師	県庁及び周辺地域	税務庁舎 1階	月～金	082-228-2111
		人事課(健康指導グループ) 健康相談室	8:30～17:15	(内)2272 ダイヤルイン(直通)082-513-2272
(希望により 専門医紹介)	廿日市地域	廿日市庁舎第2庁舎 1階 101会議室	第2月曜日	※0829-32-1181
			10:00～15:30	(内)2130
面接 又は 電話	呉地域	呉庁舎第2庁舎 4階 401会議室	第3木曜日	※0823-22-5400
			10:00～15:30	(内)2390
	東広島地域	東広島庁舎 2階 保健相談室	第3木曜日	※082-422-6911
			10:00～15:30	(内)2441
	尾道地域	尾道庁舎 1階 第1会議室	第3水曜日	※0848-25-2011
			10:00～15:30	(内)3504
	三原地域	東部建設事務所三原支所 2階 面接室	第2木曜日	※0848-64-2322
			13:00～15:30	(内)5201
福山地域	福山庁舎第3庁舎 8階 385会議室	第2水曜日	※084-921-1311	
		10:00～15:30	(内)3006	
三次地域	三次庁舎第1庁舎 2階 202会議室	第3金曜日	※0824-63-5181	
		10:00～15:30	(内)2290	
庄原地域	庄原庁舎第3庁舎 2階 201会議室	第1火曜日	※08247-2-2015	
		10:00～15:30	(内)3507	

【メンタルヘルス相談】:悩み事, ストレス等

相談員等	場 所	日 時	電 話 等
精神科嘱託医 面接 (要予約)	税務庁舎 1階 人事課(健康指導グループ) 健康相談室	別途通知(※)	082-228-2111 (内)2272 ダイヤルイン(直通)082-513-2272
産業カウンセラー 面接 (要予約)	(一社)日本産業カウンセラー協会 中国支部広島事務所『カウンセリングルーム』 (広島市中区鞆町3-1第3山県ビル5階)	月～金 (予約により夕方, 土日可) 10:00～16:30	082-223-7470 FAX 082-228-2658 (家族の相談も可)
精神科医 面接 (要予約)	県内の精神科クリニック等(※指定医)	指定医療機関の指定する時間	指定医療機関の指定する連絡先
人事課健康指導グループの 保健師によるメール相談	人事課(健康指導グループ)	月～金	kenkousuin@pref.hiroshima.lg.jp

【医療相談】: 病気, 治療等医療全般

相談員等	場 所	日 時	電 話 等
健康指導監 面 接 又 は 電 話	税務庁舎 1階 人事課(健康指導グループ) 健康相談室	月～金 9:00～11:30 13:00～15:30	082-228-2111 (内)5711
※各地域産業医 面 接 又 は 電 話	各地域庁舎会議室 等	各地域指定日, 指定時間	電話 又は 全庁共有ファイルサーバーにて予 約受付

- ★精神科嘱託医の面接日時(※印), 指定医(※印)及び各地域産業医(※印)は, 職員ポータル「リンク」⇒「各課ホームページ」⇒「職員健康情報ページ」に掲載されています。
- ★プライバシー保護に配慮していますので, 安心して御利用ください。

共済組合関係

福利課

医療給付関係 ⇒ 電話:082-513-2263 内線:2263
 貸付等関係 ⇒ 電話:082-513-2263 内線:2261
 診療所 ⇒ 電話:082-513-5710 内線:5710



ホームページ

「仕事と子育て両立支援ホームページ」

申請の様式や各制度の詳細はこちら

⇒ <http://web.pref.hiroshima.jp/kosodate/>

※両立支援サポートハンドブックや両立支援プログラムも掲載しています。

「福利厚生情報ページ」

福利厚生事業(共済組合等)の詳細はこちら

⇒ <http://web.pref.hiroshima.jp/fukuri/>