

パパのためのワーク・ライフ・マネジメント

HANDBOOK

～家族が笑顔でいるために～



2021年4月

明治安田生命保険相互会社
人事部 ダイバーシティ推進室

はじめに

子育て世代のみなさんへ



現在、日本の男性の育児休職取得率は6.16%（※1）と10年前と比べると前進していますが、女性に比べるとまだまだ低いのが現実で、育児休職をはじめとする両立支援制度を利用する男性は少ない状況です。

3歳未満の子どもを持つ20～40歳代の男性正社員のうち、育児休職を利用したかったが利用できなかった人の割合は3割（※2）。

育児休職を利用しない理由として、『業務が繁忙で職場の人手が不足していた』『育児休職を取得しづらい雰囲気だった』など職場の要因が、上位に多く挙げられています。

そのため、ワーク・ライフ・マネジメントの実現には、さらなる業務効率化と職場の風土醸成は不可欠といえるでしょう。

本冊子は、現在の子育てをめぐる環境や、子育て期間中のパパの役割、育児との両立を実現するための夫婦間の役割分担等についてまとめています。育児に関わりたくても何をすればよいのかわかりにくいといったパパの疑問のヒントとなり、それぞれのご家庭に合った育児スタイルを築くきっかけとなれば幸いです。

また、人事部 ダイバーシティ推進室では、女性向けの「育児休職からの復職応援ブック」、および部下をもつ上司のための「イクボスハンドブック」を発行しております。場面に応じてご活用下さい。

※1 出典：厚生労働省「平成30年度雇用均等基本調査（速報版）」

※2 出典：内閣府 男女共同参画局 「共同参画」2018年6月号



2021年4月
人事部 ダイバーシティ推進室

はじめに

現在の男性育児休職取得率



現在、当社の男性の育児休業取得率は81.9%（※）（2014年度～育児休職取得対象者848名）となっており、一見取得が進んでいるようにも見受けられます。ですが下記の取得日数別の割合を見ると、取得日数が人によって大きく違うことがわかります。

男性育児休職の本来の目的は、自身のワーク・ライフ・マネジメントを大切にし、育児に従事するママの心身の負担を軽減することです。「会社のルール上取らなければいけない」ではなく、一週間程度のまとまった休暇を取り家庭に集中することが、望まれます。※2020年度4月1日現在

《取得日数別割合》

1日	2日	3日	4日	5日	6日以上
210名 【24.7%】	146名 【17.2%】	111名 【13.1%】	68名 【8.0%】	109名 【12.9%】	204名 【24.1%】

男性の育児休職取得を通じて当社がめざす姿



女性の社会参加により多くの世帯が共働きで生活する中で、従来の男女の固定的な役割分担では家庭と仕事の両立が難しくなっている。そのため、夫婦が協力して育児に取り組む必要がある

男性も育児参画しやすい環境作りが不可欠（＝ワーク・ライフ・マネジメントの推進）

ワーク・ライフ・マネジメントの推進

テレワーク・フレックスを活用することで実働時間を減らすことなく
仕事との両立支援を促進する

定例的な業務を見直し、削減できた
業務時間を家族との時間に充てる

ワーク・ライフ・マネジメントを実践し、明治安田生命らしさ・従業員一人ひとりの個性を尊重する（「MY Style」）を実現する

目次

I 「イクメン」をめざそう！



I-1	パパの育児と愛情曲線？！	-----	4
I-2	パパの育児参画には子どもの発育にも影響が！？	-----	4
I-3	「イクメン」に対する男女間の考えに大きな差がある！？	-----	5

II 「イクメン」の役割と利用できる制度



II-1	妊娠初期～産後まで	-----	6-7
II-2	産後～小学3年生まで	-----	8
II-3	補足事項 「育児休職」取得手順書		9
	育児休職を取得する上で、注意すべきこと		10
	各種制度の詳細		10
	出産後の手続きリスト		11

III パパとママが笑顔でいるために



III-1	ママが嬉しい言葉・嬉しかったこと	-----	12
III-2	これはNG！な言葉と行動	-----	12
III-3	パパとママの家事・育児ランキング	-----	13

IV 【実践編】夫婦で話し合おう！



IV-1	夫婦で納得！「家事・育児シェア」見える化シート	-----	14
IV-2	パパとママの1日の流れシュミレーション	-----	15

V 参考情報



V-1	情報サイト紹介・当社の受賞状況	-----	16
-----	-----------------	-------	----

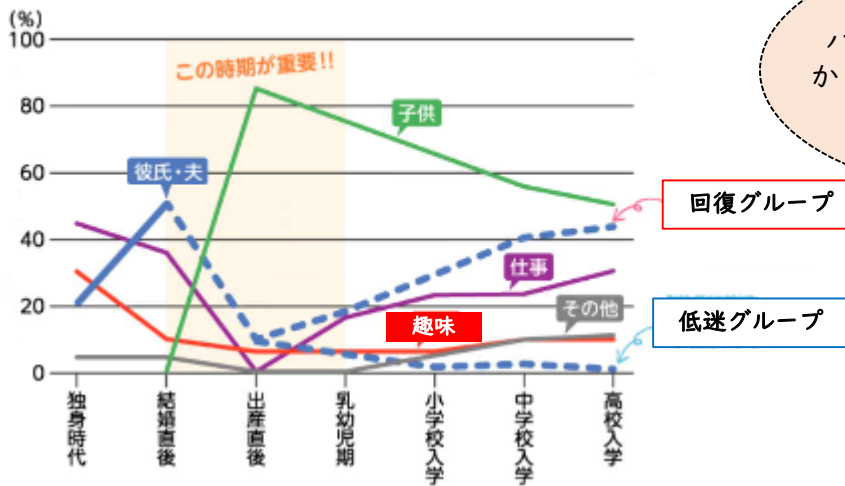
I 「イクメン」をめざそう！

I-1 パパの育児と愛情曲線！？



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って知っていましたか？愛情曲線とは、ライフステージごとの愛情の配分先をグラフで示したものです。

女性の愛情曲線



パパと一緒に子育てするとママからの愛情も回復するんだね！
パパがんばって～！



(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
渥美由喜著「夫婦の愛情曲線の変遷」

グラフを見ると、結婚直後は愛情の配分先のトップは「夫」ですが、これは子どもが生まれるまでの一時的なものに過ぎません。子どもが生まれると子ども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ていくよう。 出典：渥美由喜著「夫婦の愛情曲線の変遷」引用

I-2 パパの育児参画には子どもの発育にも影響が！？



アメリカの研究では、縦断調査から、父親と過ごす多くの時間や父親からの愛情、父親の子育て参加が、子どもの精神状態、成人後の自尊感情、成人後の教育・経済的業績と正の相関にあること、非行行動とは負の相関にあることが明らかにされています。**父親とのかかわりが子どもの情緒性、社会性、自発性、独立意識、友人ネットワークの広さと関連しているのです。**

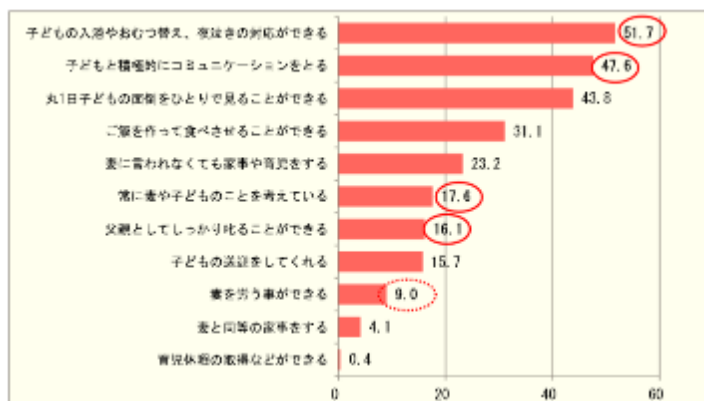
I 「イクメン」をめざそう！

I-3 「イクメン」に対する男女間の考えに大きな差がある！？

当社が実施した「子育てに関するアンケート調査」(2017年実施)において、男性が「自分はイクメンだと思う理由」と、女性が「夫をイクメンだと思う理由」に関する結果が記載されています。

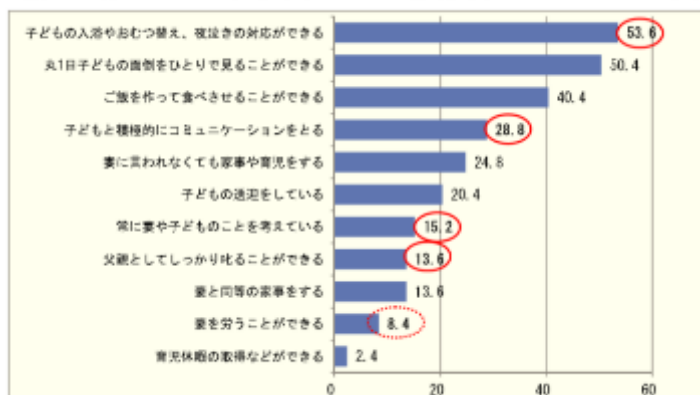
■女性が「夫はイクメンである」と回答した理由 (複数回答)

(%)



■男性が「自分はイクメンである」と回答した理由 (複数回答)

(%)



注目すべきは2位にランクインした項目で、男性は「丸1日子どもの面倒をひとりで見ることができる」に対し、女性は「子どもと積極的にコミュニケーションをとる」となっています。「子どもと積極的にコミュニケーションをとる」は男性が28.8%しか理由にあげていないのに対して、女性47.6%が理由にあげており、男女間で大きな乖離があります。

男性は「具体的に何かをすること」をイクメンと考えているのに対して、女性は「態度や姿勢」をイクメンとして夫を見る際の重要なポイントと感じているようです。

男性からすれば「こんなことやあんなことをしている」という具体的なアクションが大切と思う一方、女性は「子どもや妻のことを考えて行動しているか」「自分で考えてやっているか」という態度や姿勢を重視しているといえます。

Ⅱ 「イクメン」の役割と利用できる制度 【妊娠初期～産後】

女性にとって妊娠中から産後は、心も体も大きく変化する時期。妊娠・出産の知識を得ながら、ママの気持ちに寄り沿いましょう。パパが活躍するチャンスです！

妊娠初期 【～13週】

つわりによる体調不良や流産の心配も



Point つわりのつらさを知ろう

体調を気づかい、サポートしましょう



Point ママと話しあって、家事分担を見直す

ママが体調不良の場合は特に、いつもより積極的に家事を
また、今後の生活に向けて、少しずつできる家事を増やしていきましょう



妊娠中期 【4～27週】

体調が安定し始め、胎動を感じられるように



Point 両親学級への参加

両親学級などへ参加し、二人で育児をする準備を
始めましょう



Point 職場の上司に相談し、出来るだけ早く帰宅できるよう心がける

出産日、及び、出産後の休暇について事前に相談しておきましょう
そして早く帰って、ママに安心してもらいましょう



妊娠後期 【28週～】

おなかがますます大きく重く。動悸や息ぎれを感じる場合も



Point 出産後の生活や育児分担、働き方について ママと話し合う

入院時の対応や出産後の時間の使い方など、祖父母や外部サービスの
手を借りることも視野に入れて、夫婦で具体的に話合しましょう



Point ワーク・ライフ・マネジメントの計画を立てる

産後、スムーズに育児休暇が取得できるよう、労働時間の見直しを含め
効率的に仕事ができるように計画を立てましょう
また、産後の休暇について職場にも相談を



Ⅱ 「イクメン」の役割と利用できる制度 【妊娠初期～産後】

出産

産後、授乳トラブルや後陣痛がある場合も



退院に向けて準備する

家の中を片付けて、ママと子どもを迎える準備を。
また、出産直後は特に体がしんどいので、積極的に家事をしましょう



二人で子どもの世話をする

夫婦で育てるという意識を持って、赤ちゃんにたくさん触れてスキンシップをとりましょう



出産後の必要な手続きは意外と多い！※11頁を参照
産後のママの体はダメージが大きいため、パパの出番です！

産後直後

徐々に体も戻ってきますが、無理は禁物



職場に出産を報告し、周りの理解を得る

職場の協力も得ながら、より効率的に働きましょう。
週1日は定時で帰るなど、具体的な目標を立てて！



ママにリラックスタイムを

産後のママは慣れない育児で疲れやすいもの。リラックスできる一人の時間を作ってあげましょう



産後の健診に付き添う

定期健診などで病院へ行く際は、付き添いがあるとママも安心です



キッズサポート休暇

検診や予防接種を目的として1休暇年度につき5日取得できます
半日単位での取得も可能です



「産後うつ」のサインに要注意！

産後のママは、ホルモンの急激な変化によって精神的に不安定になりやすく約1割の女性が「産後うつ」になると言われています。ママの話に日頃からよく耳を傾けて、ママの情緒が不安定なときはゆっくり睡眠を取れるようにするなど、身体面・精神面のサポートを心がけましょう

Ⅱ 「イクメン」の役割と利用できる制度 【産後～小学3年生】

※各種制度については10頁を参照ください

ママも仕事復帰のタイミングを考え始め、より一層ママとパパが協力し合う必要があります。職場の制度をうまく活用しながら、子どもの成長を楽しみましょう！

産後～1歳

育児休職

子が満に2歳に到達する日の属する月の末日までの期間において申し出た連続した期間取得することができます

くわえて子の出生から8週間以内に1回育児休職を取得した者は、1回に限り再度育児休職を取得することができます



Point 保育園探しはママと一緒に行ないましょう

保育園や保育士不足で認可保育園に入るのも一苦勞。早め早めに行動しましょう。妊娠中から情報収集・保育園見学ができると理想的です

保育料補助支給制度

保育所等を利用した月一カ月ごとに、子1人につき10,000円が支給されます。ただし子の年齢（復職年度の4月2日の年齢）が満0歳の場合、早期復職支援として5,000円が上乗せされます。また認可外保育施設利用の場合も10,000円の上乗せ支給制度があります



Point 予防接種や定期健診！キッズサポート休暇を積極的に使いましょう

1歳を迎えるまでに受けるべき予防接種は意外と多いです
外出はママの負担も大きいことから、協力しましょう

1歳6ヵ月健診

子の看護のための休暇

小学3年生までの子を養育する方が、子の負傷・疾病時に当該子の世話をするために、1休暇年度に5日を限度に取得可（半日単位も取得可）



Point 子どもが急遽発熱！ママは仕事で抜けられない。パパの出番です！
急な事態も起こりうる。夫婦でその都度柔軟に対応しましょう

育児のための勤務時間繰り上げ・繰り下げ

小学1年生までの子を養育する方が、30分を限度に始業・就業時刻を繰り上げ、1時間を限度に始業・就業時刻を繰り下げて勤務することができる（短時間勤務も制度も併せて確認）

3歳児健診

テレワークの利用

今まで通勤時間や帰り支度に充てていた時間を子ども保育園や塾への送り迎えの時間にすることで、実働的な時間を短くすることなく仕事をこなすことができます。

幼稚園・小学校では年間行事が目白押しです。
積極的に参加し、子どもとの接点を多く持つ
努力をしましょう！



Ⅲ パパとママが笑顔でいるために

子どもが一番うれしいことは、何よりパパとママが笑顔でいることです。意識して「NGワード」を言わないように、無意識に「嬉しい言葉」をプレゼントできるようにすることが大切です。

■ママが嬉しかった言葉・嬉しかったこと■

早速実践してみましょう♪



「いつもありがとう！」
気持ちだけでは伝わらないことも。
言葉で示そう！



「もっとゆっくりしてきていいよ」
外出しているとき
自由な時間を作ってくれるのはポイントアップ

「大変だったね」
一日育児でクタクタになっていた
とき。涙が出るほど嬉しかった

「ママは疲れているから寝かせてあげようね」
子どもに諭してくれていて、具合の悪いときだったので
とても助かりました



- ・子どもと外出して、私ひとりの時間を作ってくれる
- ・具合が悪いとき、仕事を調整して早帰りし、子どもをお風呂に入れてくれた
- ・休みの日は早起きして子どもの世話をしてくれる。妻を寝坊させてくれる
- ・自分の好きなお菓子やスイーツを買ってきてくれる

■これはNG！な言葉と行動■



「疲れた」 「まだ終わらないの」
「ごはんまだ？」 「面倒くさい」

「休みくらいゆっくり寝かせて」
「何だっけ？」



- ・ママが疲れているとき「飲み会だから」と遅くなる
- ・子どもがぐずっているのに、テレビに集中している
- ・ママの外出にイヤな顔をしたり、嫌味を言う
- ・ママの家事や育児に口出しする
- ・自分の母親と同じことを要求する



Ⅲ パパとママが笑顔でいるために

■ パパとママの家事・育児ランキング ■



家事や育児は妻がやってほしいことと、夫がやっていることにギャップがあるようです。夫婦で「何をすることがお互いのためになるのか」を事前に確認しておくことも大切かもしれませんね。

ママの「パパにやってほしい」育児・家事ベスト5

育児編		家事編
夜泣き対応	1	ゴミ出し
子どもと遊ぶ	2	お風呂掃除
お風呂にいれる	3	部屋の掃除
寝かしつけ	4	料理の後片付け
オムツ替え	5	料理



パパが「やっていること」育児・家事ベスト5

育児編		家事編
お風呂に入れる	1	ゴミ出し
子どもと遊ぶ	2	お風呂掃除
オムツ替え	3	洗濯干し
着替えの手伝い	4	洗濯たたみ
ミルクをあげる	5	料理の後片付け



手伝ってくれるのは嬉しいけど、本当にしてほしいことは少し違う

子どもの機嫌の良いときだけや、自分の都合の良いときだけ手伝うのではなく「毎日少しでも」してくれると助かる！

手伝う前に一言「何をしてほしい？」と聞いてくれると嬉しいです。



IV【実践編】夫婦で話し合おう！

■夫婦で納得！「家事・育児シェア」見える化シート■



パパ用とママ用の2色のペンを用意し、担当するそれぞれの役割に○をつけよう！
追加したい項目はマス目に書きいれよう。（2人で一緒にやることは◎に）

朝	朝食を作る	弁当を作る	新聞を取る	テーブルを拭く	取り皿や箸を並べる	食器を下げる	食器を洗う	食器をしまう
	ペット・植物の世話をする	リビングを片付ける	洗濯機を回す	ゴミを出す	ベットの整える	タオルを交換する		
	子どもを起こす	朝食を子どもに食べさせる	子どもを着替えさせる	子どもの歯磨きをする	子どもの持ち物を準備する	保育園へ送っていく	オムツを変える	ミルクを飲ませる
夕	夕食を作る	ご飯を炊く	テーブルを拭く	取り皿や箸を並べる	ごはんをよそう	食器を下げる	食器を洗う	食器をしまう
	食材を買う	生活用品を買う	郵便物を取る	ペット・植物の世話をする	お風呂を沸かす	お風呂を掃除する	台所を掃除する	リビングを掃除する
	寝室を掃除する	洗面所を掃除する	排水溝を掃除する	洗濯機を回す	洗濯物を干す	洗濯物を取り込む	洗濯物をたたむ	洗濯物をしまう
	タオルを交換をする	アイロンをかける						
	保育園に迎えに行く	子どもに手を洗わせる	夕食を子どもに食べさせる	子どもと遊ぶ	子どもをお風呂に入れる	子どもの体をふく	子どもにパジャマを着替えさせる	子どもの歯磨きをする
	子どもに絵本を読む	子どもを寝かしつける	夜泣きに対応する	オムツを替える	ミルクを飲ませる			
不定期	シーツ類を洗濯する	クリーニングに出す	ベランダや庭を掃除する	トイレを掃除する	新聞をまとめて捨てる	衣替えをする	自治体などの会合に参加する	お金の管理をする
	子どもを病院に連れていく	予防接種や健診に連れて行く	子どもを習い事に連れていく	保護者会に参加する	保育園に休みの連絡をする			

家族の人数・仕事の状況・子どもの成長に応じて家事や育児の役割も変わります。
その都度、見える化シートを見直しましょう！

IV 【実践編】夫婦で話し合おう！

■ パパとママの1日の流れシュミレーション ■



役割分担が決まったところで、次は実際に1日の流れを想像してみましょう
お互いの毎日の流れを知っておくことは、ストレスの回避にもつながります



MAMA【

)

PAPA【

)



A blank lined notebook page with a vertical dashed line down the center. The left side is orange and the right side is blue. Numbers 5 through 24 are written on the left margin, and 5 through 24 are written on the right margin. There are speech bubble icons on the left and right sides.

