



# 育休取得 ガイド



埼玉県マスコット「コバトン&さいたまっち」

パパの育休  
あたりまえ!



パパ ママ

男性育休について  
考えよう



家事・育児  
チェックシートつき

男性の育児休業は、家族の絆を深め、会社の業務の見直しにつながるなどワーク・ライフ・バランスを向上させるきっかけとなります。

育児休業にはたくさんのメリットがあります。本リーフレットが夫婦で考えるきっかけとなれば幸いです。



私たち、子育て応援してます!



# ステップ1

# 育児休業のメリットを知らう



育休を取っても子育てのことはわからないし...

何もしてくれないし家にいられてもかえって大変?!



取得者に聞いた！ 男性が育児休業を取得し、育児経験をすることでこんな**メリット**が！

## パパにとって 幸福度 UP!

子どものそばにすることで、成長を日々実感できます。はじめて〇〇できた！を「聞く」と「見る」とでは、大違いです。



## 仕事の効率 UP!

子育てをしていると、色々なことが同時多発的に起こります。そのため、複数の業務を同時にこなすマルチタスク力や時間管理能力、効率的な働き方が身に付きます。職場以外のコミュニティに参加することで、視野や人脈も広がります。



## ママにとって

## 家事・育児の負担 DOWN!

パパと分担することで、家事の時間が減って子どもと過ごす時間が増えます。また、ひとりの時間も作ることができます。家事や育児の負担が減って、ママの産後の育児不安やストレスの軽減につながります。



パパが家事・育児を担当し、大変さを知ることによって育休後も頼りになる存在に。ママのスムーズな職場復帰にもつながるでしょう。



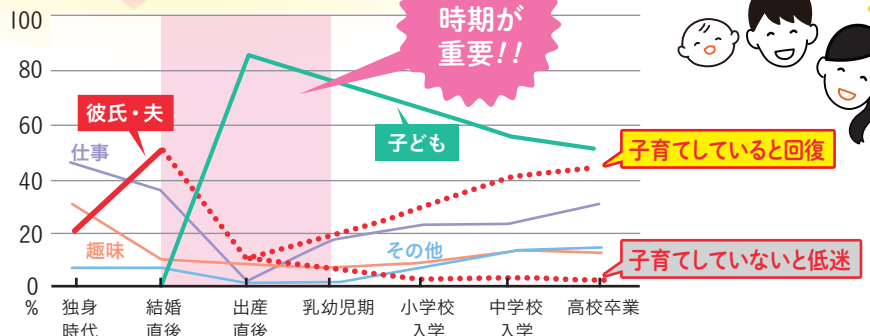
パパのスキルも身に付く!

## 夫婦にとって

## 家族円満 Peaceful!

家族と過ごす時間が増え、家族の絆が深まります。一方で、家事・育児をしないと、妻の夫への愛情は低迷することに...

### 女性の愛情曲線



出典：ダイバーシティ・コンサルタント 瀧美由喜氏「女性の愛情曲線」調査



## ステップ2

# 育児休業について学ぼう



制度はないし、  
会社にも迷惑をかけられないし、  
取れる雰囲気じゃない……

給料をもらえないと  
休まれても困る……



### そもそも育児休業制度とは？

- 原則、子どもが1歳になるまで、希望する期間、取得できます。
- 配偶者が専業主婦（夫）や育休中でも取得できます。
- 会社に制度がなくても、法律で定められた制度のため、取得できます。



### 育児休業期間中の収入は？

育児休業期間中は育児休業給付金が支給されます。  
給付金は、休業開始時から6か月間は賃金の67%、以降は賃金の50%です。

社会保険料等も免除されるので、  
給料の実質約8割！



育児・介護休業法が改正され  
さらに取得しやすくなります！



- 出生直後に取得できる「男性向けの育児休業制度」が新設されます（令和4年10月施行）

新制度	取得時期	子どもが生まれた後8週間以内に4週間まで取得できます
	申出期限	原則、休業の2週間前まで
	分割取得	分割して2回取得できます
	休業中の就業	勤務先と調整すれば一定時間働くことも可能です

現行制度とは別に  
取得できます

- 育児休業を分割して取得できるようになります（令和4年10月施行）

※改正後の取得パターンについては、P3のイメージ図参照

新制度と併せて4回まで取得OK

- 育休取得対象の男性に制度を説明して、取得の意向を個別に確認することが、企業に義務付けられます（令和4年4月施行）

その他の改正内容など詳細は、厚生労働省のHPをご覧ください。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html>





### ステップ3

## 夫婦で話し合おう



育児休業だし、  
育児だけすればOK

出産で体力も落ちているし、  
家事ももっと手伝ってほしい



### 1 取得する目的・タイミングを話し合う

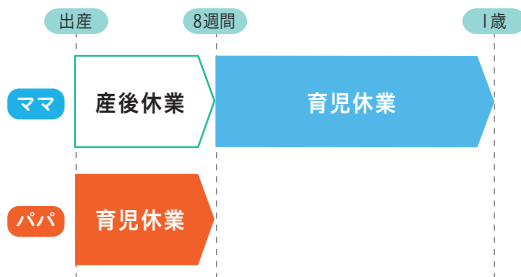
目的によって取得するタイミングを変えることをおすすめします。  
取得パターンを参考に自分たちに合った取り方を考えましょう。

P5の  
チェックシートを  
活用!

### 2 家事・育児分担を具体的に話し合う

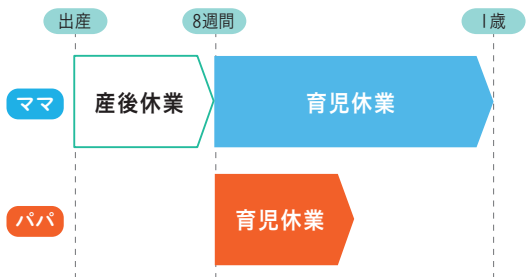
#### パターン1 産後すぐに取得

産後まもないママをサポートしたいパパにおすすめ



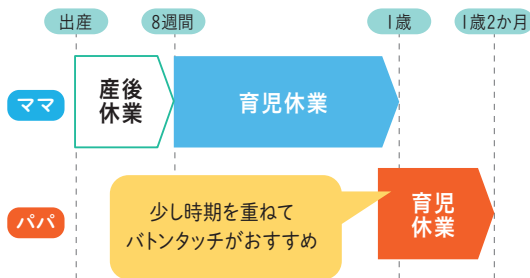
#### パターン2 産後おちついてから取得

ママが里帰りから戻ってきてからサポートしたいパパにおすすめ



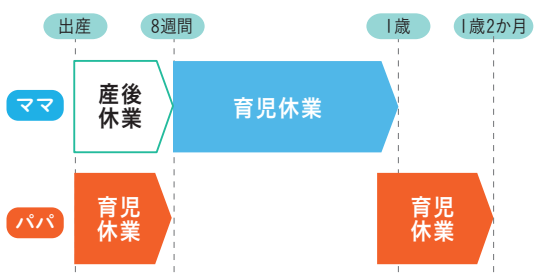
#### パターン3 ママの育休後に取得

職場復帰後のママをサポートしたいパパにおすすめ



#### パターン4 産後すぐとママの育休後に取得

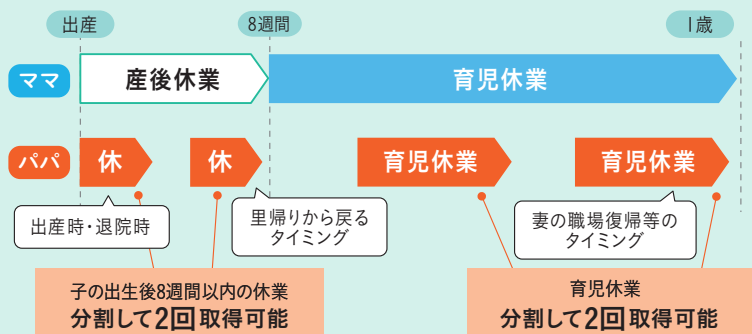
産後すぐと復職後の両方でママをサポートしたいパパにおすすめ



改定後

育児・介護休業法の改定により、さらに柔軟に取得することが可能になります。

最大4回まで取得可能になります!



子の出生後8週間以内の休業  
分割して2回取得可能


育児休業  
分割して2回取得可能



# 取得者に聞いてみた！育休体験記



## Profile

氏名	佐藤 司さん	育休取得時の年齢	27歳
会社名	 有限会社 野火止製作所 NOBIDOME FACTORY	業種	製造業(金物工事など) 従業員数:31人
担当業務	施工管理ほか	家族構成	妻(専業主婦)、子ども(11ヶ月) ※2021年10月時点
育休取得期間	2020年11月19日～2021年1月11日 計54日間 妻の里帰り出産(2020年11月1日～2021年1月4日)に合わせて取得(誕生日 2020年11月17日)		

## パパの声

### 育児休業を取得したきっかけは？

妻の初めての出産や育児の不安を少しでも減らせるように、できるだけ一緒にいられる時間を作りたいと思い、取得を決めました。

育児をするには、家庭内はもちろんですが、まずは自分がノンストレスになることが重要です。ストレスを受け止められるくらいの余裕を持つためにも、休業は必要だと思います。

### 取得するために職場で取り組んだことは？

育休中の業務に支障が出ないように同じ部署の同僚と密にコミュニケーションを取り、担当している業務の情報共有を行いました。

### 育休取得による働き方の変化は？

家庭を中心に考えることが増えました。早く帰るために、ミスなく仕事をするなど仕事の効率化を意識するようになりました。今は、家族との時間を増やすことができています。



## ママの声

### パパが育休を取得して良かったことは？

まだまだ男性の育児休業が馴染みの薄いなかで、取得してくれたことは誇らしく思います。無事に出産できるかどうか大きな不安のなか、出産前後の苦しい時に側に居てくれたのはとても安心できました。

### パパが育休中にしていたことは？

基本的な家事はもちろん、これからの生活に備え、私の両親にアドバイスをもらったり、パパママ体験学習などに積極的に参加し、赤ちゃんの抱っこの仕方やミルクの飲ませ方、沐浴にオムツ交換など様々なことを体験したりしていました。

また、これからやってくる子どものために部屋の模様替えもしていました。

### 育休後の家庭でのパパの変化は？

帰宅時間が早まり、家族との時間を大切にしてくれていると感じます。仕事へのモチベーションもあがっていると思います。

## 夫婦の声

### これから子どもが生まれる夫婦へのメッセージ

子どもの成長はあっという間です。些細なことでも、「はじめて」を一緒に体験していく喜びは素晴らしいことだと日々実感しています。

まだまだ男性の育休取得者が少ないなか、育休を取得することは勇気があることかもしれませんが、お二人にとって、とても素晴らしい決断になると思います。

## 会社の取組

管理職やマネジメントをする従業員を対象に、育児休業に関する研修を行い、社内の理解度向上、意識啓発を図りました。休業中の現場をサポートするため、新たな人材を募集し採用しました。

## 同僚や上司の声

会社で初めて育児休業取得の実績ができた事で、今後育児や介護により休業を考えている社員に休みやすい雰囲気がつくれたと思います。

また、社員同士の会話に育児にまつわる話が自然と増え、理解者も増えました。

## 社長からのメッセージ

母親の産後うつが問題となっています。これからは男女が共同して子育てすることを当たり前のスタイルにする必要があります。男性の育休取得は母親のストレス解消の効果が高いと思われるので積極的に奨励していきたいと思っています。

## 一口メモ

### 知ってる？「産後うつ」

出産後のホルモンの急激な変化や育児のストレスなどが原因で約1割のママが「産後うつ」になると言われています。症状としては、気分が落ち込む、イライラする、眠れないなどがあります。

産後うつ対策には周囲のサポートが重要です。パパと一緒に家事や育児をしましょう。

また、ママとたくさん会話をしましょう。会話はママの気持ちを受け止め、心の支えになるでしょう。

