



平成23年度 厚生労働省委託事業

父親のワーク・ライフ・バランス

W L B HAND BOOK

応援します！ 仕事と子育て両立パパ

育てる男が、家族を変える。社会が動く。



MEN

イクメンプロジェクト

<http://www.ikumen-project.jp/>



| は | じ | め | に |

これから父親になる、または 子育て期のパパへ

「子育てする父親がかっこいい」そんな時代になりました。
父親向けの育児雑誌が創刊されたり、
メディアでも子育てを楽しむパパが取り上げられるようになりました。
街でベビーカーを押すパパ、公園で子どもを遊ばせるパパ、
出産に立ち会うパパも、珍しくありません。

仕事も子育ても、どちらも充実させたい、どちらも楽しみたい、
そんな価値観を持ったパパたちが増えています。

このハンドブックは、そうした先輩パパたちの経験をもとに、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。
夫婦と一緒に読んで、話し合いをするきっかけにいただければと思います。

「働き盛り」と「子育て盛り」の時期は、同時進行。
今しかできないこと、今だからこそできることがたくさんあります。
あなたらしく、子育て期のワーク・ライフ・バランスをデザインしてみてください。

パパが子育てに関わると、 子どもの健やかな 成長・発達にプラス

子

どもたちとの時間を大切にしてきたので、娘の思春期のパパ嫌いもなかった

11歳

(会社員46歳 / 子ども18歳、13歳)

パ

パとママが仲良しかどうか子どもは敏感に感じている。パパとママが仲良しだと、子どもの心も安定すると思う

(会社員38歳 / 子ども6歳、3歳)

パ

パとママの得意分野で子どもを遊ばせることができるので、子どもの遊びのレパートリーが増える

(会社員35歳 / 子ども5歳、2歳)

保

育所の送り迎えで、パパ友ができた。親子も仲良くなる

2歳

(会社員41歳 / 子ども6歳、2歳)

育

児休業取得で、上の子のフォローができた。赤ちゃん返りもなく、パパに甘えてくれる

(会社員30歳 / 子ども1歳、0歳)



子どもにとって

- 子どもは、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、親と子どもの良い関係が築かれるベースになる

パパが子育てに関わると、 ママも助かる



ほ

ぼ同等の家事・育児
分担で、10年以上。

綱渡りの日々だけど、二人

三脚で夫婦の信頼関係が深

まったと思う

(会社員43歳／子ども12歳、10歳)

夫

が家事・育児を分担
してくれなかった

ら、私の仕事と家庭の両立

も難しかったと思う

(会社員34歳／子ども5歳、1歳)

子

育てについて同レベ
ルで話ができるの

で、自分一人で抱え込まず

に済んでいる。それが何よ

り感謝すべきこと

(会社員39歳／子ども6歳、2歳)

夫

が育児休業取得で、
家事・育児を体験し

ているので、その大変さを

わかってきている。仕事

で遅くなっても、家事を手

伝ってくれることに感謝

(主婦36歳／子ども3歳、1歳)

長

男の中学・高校の反
抗期にも、父親には

いろいろな相談をしていた

ようなので、母親が一人で

手を焼くことなく済んだ

(会社員52歳／子ども20歳、17歳)

- ママが一人で育児の不安やストレスを抱え込むことがなくなる
- ママに偏る家事・育児負担を解消することができ、ママに余裕ができる
- ママに余裕ができれば、夫婦関係ももっと良くなる
- ママも仕事を続けやすくなる

保

育所の送りの時間は、長男とおしゃべりタイム。朝のこのひとは、「癒し」の時間であり、仕事のパワーになる

（会社員36歳／子ども3歳、0歳）

赤

ちゃんを抱っこしてあげたい。シーンと幸せ

（会社員30歳／子ども1歳、0歳）

休

みの日に、ママが下の子の世話をしている間、上の子を連れてちょっと遠出をしたりする時間も。娘を独占できる幸せを感じる

（会社員28歳／子ども3歳、1歳）

先輩パパたちのワクワク体験

子どもがいると、こんなに楽しい！

パ

パの育児休業で上の子たちが大はしゃぎ。娘2人と手をつないで歩いていると、人間らしい

何かを取り戻した気がした

（会社員33歳／子ども10歳、7歳、5歳、1歳）

保

育所で娘が「今日のお迎えはパパ？」と聞いてくれることで、お迎

えの当番の日は朝からワクワク、仕事にも気合いが入る

（会社員35歳／子ども1歳）



子育ては、 仕事にもメリット！

日

頃から職場のメンバーとのチームワークを心掛け、他の人の応援もするようになっている

(会社員41歳 / 子ども6歳、2歳)

育

育児取得にあたって、チーム内での情報の共有化や、「自分しかわからない」という仕事を作らないことが重要だと実感した

(会社員30歳 / 子ども1歳、0歳)

保

育所の送り迎えなど「時間の制約」があるので、仕事の段取りやスケジュールリングを工夫するようになった

(会社員40歳 / 子ども6歳、2歳)



子

育てはハプニングの連続。状況判断力、瞬発力、危機管理能力、柔軟性を身に付けるには、どんな研修より効果的

(会社員33歳 / 子ども10歳、7歳、5歳、1歳)

子

育てを通じて視野や活動範囲が広がった。それが仕事のアイデアや企画につながっている

(会社員43歳 / 子ども12歳、10歳)

企業人としてのあなたにとって

- 時間意識が高まり、仕事の生産性が向上する
- 休暇取得などに備えて、チーム内での情報の共有化や、仕事の可視化など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、相互支援に対する意識が高まる
- 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
- 計算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

保
育所のパパ友と、パ
ーベキユーとかキャ
ンプの企画とかして、家族
ぐるみで楽しんでい
(会社員43歳 / 子ども6歳、3歳)

学
童保育の事務局長を
2年間やって、自分
の住む地域との関わりが増
えた。地元でたくさん挨拶
されるようになった
(会社員44歳 / 子ども12歳、8歳)



地
元に子ども関係の友
達や知り合いがたく
さんいる。定年退職後も、
「仕事以外に人脈がない」と
いうことは避けられそう
(会社員45歳 / 子ども15歳、12歳、8歳)

先輩パパたちの体験

子育てを通じて、
人脈や活動範囲が広がる

あなた自身の
生活や人生に
とって

- 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

仕事も子育ても楽しもう！

子育てに関わることは、こんなにメリットがいっぱい。
なのに、仕事の事情で現実には子どもと関わる時間を十分にとれないという方も多いかもしれません。

そんなあなたは、是非このハンドブックをご一読。
仕事も子育ても楽しむライフスタイルを見つけ出してください。

I N D E X

はじめに（これから父親になる、または子育て期のパパへ）

パパが子育てに関わると、子どもの健やかな成長・発達にプラス
パパが子育てに関わると、ママも助かる
子どもがいると、こんなに楽しい！
子育ては、仕事にもメリット！
子育てを通じて、人脈や活動範囲が広がる

I. 妊娠・出産・子育て期の父親の役割 ————— 8

1. オメダタです！ 妊娠中、父親は何ができる？ ————— 8
2. いよいよ生まれる！ その時、父親は？ ————— 10
3. いよいよ始まる子育てライフ。子育てを楽しもう！ ————— 12
4. 子育てを抱え込まない ～周囲の力をうまく借りよう ————— 17

II. 仕事の兼ね合いや調整をどうつけるか ————— 18

1. 会社の制度を活用する ————— 18
2. 時間管理を工夫する ————— 20
3. 支援者、理解者を増やす ————— 21

III. どうする？ 父親の育児休業 ————— 22

1. 育児休業ってどんな制度？ ————— 22
2. どんなタイミングで、どのくらいの期間取る？ ————— 23
3. 父親の育児休業の効果 ————— 24
4. 会社や職場の理解をどう得るか ————— 25
5. 育児休業取得が決まったら ————— 26
6. スムーズな職場復帰のために ————— 27

IV. 共働き夫婦のワーク・ライフ・バランス ————— 28

1. 夫婦の役割分担を検討する ————— 28
2. いざという時に、助けてくれる人を探しておく ————— 29
3. 子どもが小学生になったら ————— 31

★ワーク・ライフ・バランス実践に役立つ **覚え書き**

1. 医療機関の情報 ————— 11
2. 妊娠・出産スケジュール ————— 11
3. わが子の記録 ————— 12
4. 主な子育て行事スケジュール ————— 16
5. 子育て支援機関 ————— 17
6. 会社の子育て支援制度 ————— 19
7. 会社の勤務時間 ————— 30
8. 希望の保育所の時間 ————— 30
9. 考えられる保育所送り迎えのパターン ————— 30

父親の ワーク・ライフ・バランス

応援します！仕事と子育て両立パパ

情報編

- I. 「父親の子育て」をめぐる環境変化———32
 - 1. 「父親の子育て」の社会的なニーズ———32
 - 2. ワーク・ライフ・バランス支援に企業も本腰———32
- II. 母性保護や両立支援に関わる主な制度———33
 - 1. 法律（労働基準法、男女雇用機会均等法）に定められた母性保護の制度———33
 - 2. 育児・介護休業法に定められた両立支援制度———34
 - 育児・介護休業法が改正されました！**
 - (1) ①子育て中の短時間勤務制度及び②所定外労働（残業）の免除の義務化———35
 - (2) 子の看護休暇制度の拡充———35
 - (3) 父親の育児休業の取得促進———36
 - (4) 介護休暇の新設———37
 - (5) 法の実効性の確保———37
 - 3. 育児で活用できるその他の休暇制度———39
 - 4. 勤務時間を柔軟にする主な制度———39
 - 5. 企業におけるその他の取り組み———39
- III. 妊娠・出産・子育てにかかる費用と主な経済的支援———40
 - 1. 妊娠・出産・子育てにかかる費用（参考データ）———40
 - 2. 出産に関する経済的支援———41
 - 3. 育児休業中の経済的支援———41
 - 4. 子育てに関する経済的支援———42
 - 5. 事業主に対する助成金———42
- IV. 主な保育施設、子育て支援サービス———43
 - 1. 毎日の保育———43
 - 2. 主な子育て支援サービス———44
 - 3. 就学後の放課後対策———44
- V. 参考になる情報源、相談窓口———45
 - 1. 制度や仕組みの理解のために———45
 - 2. 仕事と家庭の両立について知るために———45
 - 3. 妊娠・出産・子育て支援情報、子育て支援サービスについて———45

おわりにかえて（これから母親になる、または子育て期のママへ）