

仕事と育児の両立～ワーク・ライフ・バランス～

働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

ワーク・ライフ・バランスとは、「仕事と生活の調和」といわれています。これは、やりがいや充実感をもって働きながら、子育てや家庭、地域等での時間をもち、健康で豊かな生活をおくるために、仕事と生活の双方の調和の実現を目指すものです。家事・育児分担や育児休業のパターンなど、仕事と子育ての両立に向けた事前準備を行い、妊娠・出産、子育て期の「ワーク・ライフ・バランス」をデザインしてみましょう。

ステップ1 妊娠・出産、子育て期のお父さん、お母さんの職場生活や制度を知る

妊娠がわかったら、お父さん、お母さんは、出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出て、妊婦と胎児が安全に過ごせるよう環境を整えることが大切です。また、安心して出産、子育てを迎えるために、各種制度の取得方法などを確認しておきましょう。

●妊婦健康診査について

妊婦健康診査または保健指導を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう。申請があった場合、会社は、健康診査等のために必要な時間を確保しなければなりません。(有給が無給かは、会社の規定によります。) お父さんも、妊婦健診や両親学級に行き、妊娠中の注意事項などを聞いておきましょう。

回数…妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から35週までは2週間に1回、妊娠36週以後出産までは1週間に1回(医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数)

●妊婦健康診査等で医師等から指導を受けた場合

医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。申し出があった場合、会社は医師等の指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」(P76～77の様式。)を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。

※様式ダウンロード厚生労働省ホームページ



●働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

妊婦は、「時間外労働」、「休日労働」、「深夜業」の制限免除や妊娠中の立ち仕事、重い物を扱う仕事などからだへの負担が大きい場合は、他の「軽易業務」への転換を請求できる、母性保護等の制度が定められています。また、産前・産後休業や育児休業・産後パパ育休など、子どもを育てるお父さん、お母さんが利用できる制度があります。

詳細はこちら

母子健康手帳
情報支援サイト

働く女性・男性、子育て中の方が利用できる制度



ステップ2 子どもの誕生から就学までの家事・育児についてイメージする

●主な家事・育児について

子どもが就学するまでの生活をイメージし、それぞれの得意分野やスケジュールをふまえて、家族で分担して行うことを整理しておきましょう。

時 期	出産	保育所等入所の頃	就学	
主な育児	<input type="checkbox"/> 上の子の世話 <input type="checkbox"/> 赤ちゃんを迎える部屋の準備 <input type="checkbox"/> おむつ交換 <input type="checkbox"/> ミルクの準備 <input type="checkbox"/> 授乳 <input type="checkbox"/> 衣服の着せ替え <input type="checkbox"/> 沐浴 <input type="checkbox"/> 寝かしつけ <input type="checkbox"/> あやす、遊ぶ	<input type="checkbox"/> 離乳食の準備 <input type="checkbox"/> 食事の補助 <input type="checkbox"/> 歯磨 <input type="checkbox"/> 子どもと入浴 <input type="checkbox"/> 通院や看病 <input type="checkbox"/> 話を聞く、話をする、一緒に遊ぶ	<input type="checkbox"/> 慣らし保育 <input type="checkbox"/> 保育所等送迎	
主な家事	<input type="checkbox"/> 食事作り、食事の後片付け、お弁当作り <input type="checkbox"/> 掃除(お風呂、トイレ、お部屋、台所) <input type="checkbox"/> 洗濯洗う・干す・たたむ <input type="checkbox"/> 整理・整頓	<input type="checkbox"/> 買い物(食料品や日用品) <input type="checkbox"/> ゴミ出し <input type="checkbox"/> アイロン <input type="checkbox"/> 居住メンテナンス		

●男性の育児休業について

育児休業は、パートナー等と協力して育児ができ、家族にとって好影響があります。一定期間しっかりと家事・育児を行いスキルアップができるとともに、家族の連携も確立し、育児休業からの復帰もスムーズになります。

また、産後に、急激なホルモンバランスの変化で、情緒不安定や体調不良が生じやすくなることのある母親の心と体を理解し、慣れない育児を夫婦や家族で協力して行うことは、産後ストレス軽減に大きく役立ちます。

育児の喜びを共有し、悩みを分かち合いながら、子どもの成長を家族で見守りましょう。

ステップ3 産前産後休業・育児休業をとるタイミングと期間を考える

育児休業とは、育児・介護休業法に定められ、子が1歳に達するまで申し出により休業の取得ができる両立支援制度です。産後パパ育休や育休の分割取得で、家族での育児休業の取得パターンが豊富になり、各家庭の状況に応じた取得が可能です。どのようなタイミングでどのくらいの期間をとるか、家族で話し合ってみましょう。



家族そろっての食事やお父さん方の育児参加、職場での「ノー残業デー」などを推進しています。

毎月19日
きょうと育児の日

●育児休業取得パターン

◎引用：育MENプロジェクト「父親の仕事と育児両立読本—ワーク・ライフ・バランスガイド—」

A 新制度「産後パパ育休」などを活用し、分割して取得

動機

- 出産後や復職後の妻をサポートするため
- 分割取得など柔軟に休業を取得することで、仕事と育児を両立したいため

※「産後パパ育休」、「パパ・ママ育休プラス」を活用

B 妻が早めに復職するためバトンタッチで取得

動機

- 「できるだけ早く復職したい」という妻の希望
- 本人の「育児を体験してみたい」という気持ち

※「パパ・ママ育休プラス」を活用の場合は、1歳2か月まで取得可能

C 妻の1歳までの育休後、バトンタッチで取得

動機

- 復職後の妻をサポートするため

※「パパ・ママ育休プラス」を活用

D 妻の育休と同じタイミングで取得

動機

- 妻のすすめと本人の「育児を体験してみたい」という気持ち

※「パパ・ママ育休プラス」を活用の場合は、1歳2か月まで取得可能

E 出産直後から取得して一緒に子育て

動機

- 出産後から妻をサポートするため
- 本人の「育児を体験してみたい」という気持ち

※「専業主婦」

F 第1子の育休を第2子の産前のタイミングで取得

動機

- 子が満3歳になるまで育休を取得できる会社であれば、次の子の産前に合わせて上の子の育休を取得

※子が満3歳まで育休取得可能で会社の「配偶者出産休暇」が利用できる場合

ステップ4 わが家のスケジュールを確認する

●休業・休暇スケジュール（P3「妊婦の職業と環境」と併せて活用）

育児短時間勤務、在宅勤務など勤め先の子育て支援制度も確認し、記入しましょう。

休業等	予定			
	年	月	日()	日間
育児休業				
産前休業				
産後休業				
育児休業				

●育児休業中の家庭生活の役割分担

ステップ2 の主な家事・育児を参考に分担スケジュールを家族と相談し割り振ってみましょう。

パターン	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	
父																						
母																						
父																						
母																						

ステップ5 育児休業後のワーク・ライフ・バランスを考える

●育児休業後のタイムスケジュール

育児休業後の仕事と生活のバランスについて、家族であらかじめ話し合うことが大切です。お互いの状況やニーズをすり合わせて、大まかなスケジュールや役割分担を考えておきましょう。

パターン	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	
父																						
母																						
父																						
母																						

分担スケジュールの記載例

パターン	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	
夫婦で育休中 6月19日～	父				朝食作り			子どもと 買いもの			そうじ		夕食作り								片付け	
	母				オムツ		洗たく		昼食作り			抱っこ 散歩										
平日、パターン 夫婦で 仕事復帰!	父				登園 準備					仕事					お迎え		入浴		あそび 寝かしつけ			
	母				朝食 お弁当作り		送り				仕事					夕食作り				洗たく		

母性健康管理指導事項連絡カード

事業主 殿

年 月 日

医療機関等名 _____
 医師等氏名 _____

下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

1. 氏名等

氏名	妊娠週数	週	分娩予定日	年 月 日
----	------	---	-------	-------

2. 指導事項

症状等(該当する症状等を○で囲んでください。)

措置が必要となる症状等
つわり、妊娠悪阻、貧血、めまい・立ちくらみ、 腹部緊満感、子宮収縮、腹痛、性器出血、 腰痛、痔、静脈瘤、浮腫、手や手首の痛み、 頻尿、排尿時痛、残尿感、全身倦怠感、動悸、 頭痛、血圧の上昇、蛋白尿、妊娠糖尿病、 赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい、 多胎妊娠(胎)、産後体調が悪い、 妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど、 合併症等()

指導事項(該当する指導事項欄に○を付けてください。)

標準措置		指導事項
休業	入院加療	
	自宅療養	
勤務時間の短縮		
作業の制限	身体的負担の大きい作業(注)	
	長時間の立作業	
	同一姿勢を強制される作業	
	腰に負担のかかる作業	
	寒い場所での作業	
	長時間作業場を離れることのできない作業	
ストレス・緊張を多く感じる作業		

(注)「身体的負担の大きい作業」のうち、特定の作業について制限の必要がある場合には、指導事項欄に○を付けた上で、具体的な作業を○で囲んでください。

標準措置に関する具体的内容、標準措置以外の必要な措置等の特記事項

--

3. 上記2の措置が必要な期間

(当面の予定期間に○を付けてください。)

1週間(月 日～ 月 日)	
2週間(月 日～ 月 日)	
4週間(月 日～ 月 日)	
その他(月 日～ 月 日)	

4. その他の指導事項

(措置が必要である場合は○を付けてください。)

妊娠中の通勤緩和の措置 (在宅勤務を含む。)	
妊娠中の休憩に関する措置	

指導事項を守るための措置申請書

年 月 日

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

所属 _____

氏名 _____

事業主 殿

1

(参考)症状等に対して考えられる措置の例

症状名等	措置の例
つわり、妊娠悪阻	休業(入院加療)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間作業場を離れることのできない作業)の制限、においがきつい・換気が悪い・高温多湿などのつわり症状を増悪させる環境における作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
貧血、めまい・立ちくらみ	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(高所や不安定な足場での作業)の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
腹部緊満感、子宮収縮	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、長時間作業場を離れることのできない作業)の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
腹痛	休業(入院加療)、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
性器出血	休業(入院加療)、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
腰痛	休業(自宅療養)、身体的に負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、腰に負担のかかる作業)の制限 など
痔	身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など
静脈瘤	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など
浮腫	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など
手や手首の痛み	身体的負担の大きい作業(同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など
頻尿、排尿時痛、残尿感	休業(入院加療・自宅療養)、身体的負担の大きい作業(寒い場所での作業、長時間作業場を離れることのできない作業)の制限、休憩の配慮 など
全身倦怠感	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、休憩の配慮、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
動悸	休業(入院加療・自宅療養)、身体的負担の大きい作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
頭痛	休業(入院加療・自宅療養)、身体的負担の大きい作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
血圧の上昇	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
蛋白尿	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限 など
妊娠糖尿病	休業(入院加療・自宅療養)、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置(インスリン治療中等への配慮) など
赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
多胎妊娠(胎)	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
産後体調が悪い	休業(自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
合併症等(自由記載)	疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置、もしくは上記の症状名等から参照できる措置 など

この様式の「母性健康管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。