

パパが産休 家族にサンキュウ



さんきゅうパパ
プロジェクト

あなたはいつ、休暇を取りますか？

例えば、子供が生まれる日／子供を自宅に迎える日／
出生届を出す日／1か月健診の日／妻の体調が悪い日……

[例] 子供が生まれる 日 → [予定] 月 日 ()

日 → [予定] 月 日 ()

日 → [予定] 月 日 ()

日 → [予定] 月 日 ()

日 → [予定] 月 日 ()

- ・長い休みは取れないという方も、まずは3日、休暇を取ること为目标してみてください。
- ・早めに計画を立て、事前に職場の上司や人事労務担当に相談しておくことが重要です。
- ・上司・人事労務ご担当の方は、部下・従業員から配偶者の妊娠の報告を受けたら、休暇スケジュールを一緒にお考えください。(法律上、事業者は子供が生まれる予定の従業員に対しては育児休業等の制度について個別に周知するよう努めることとされています。)



内閣府 子ども・子育て本部
〒100-8914 東京都千代田区永田町1-6-1 TEL(03)5253-2111(代表)
<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/index.html>

平成29年10月発行

パパが「産休」家族にサンキュウ

さんきゅうパパ

準備

BOOK

改訂版



夫婦で読む、男性の「産休」スタートブック

さんきゅうパパプロジェクト

産後に休みを取る「さんきゅうパパ」が増えると、
家族に、企業に、社会に、笑顔が増える。

出産直後の大変な時、パパがそばにいてくれるだけで、
心強いシーンはいっぱいあります。

「さんきゅうパパ」は産後に休みを取るパパのこと。
「さんきゅう」は、「産休」と「Thank you(ありがとう)」。

パパが休暇を取ることで、産んでくれた妻に、
生まれてきた我が子に感謝をしようという意味を込めています。



●ロゴマークの使用方法

活動に賛同する企業、団体、個人は、使用規約の範囲内で、ポスターやグッズ、イベントなどに自由に活用いただけます。

●詳細はこちら http://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/sankyu_papa.html

こんな日から、休暇を取ってはいかがでしょう？

- ◎ 子供が生まれる日
- ◎ 子供を自宅に迎える日（退院日）
- ◎ 出生届を出す日

※具体的にパパができることについてはP10からご覧ください。

「さんきゅうパパ」の割合

※1
2016年は55.9% → 2020年に80%が目標 ※2

内閣府では、配偶者の出産後2か月以内に半日又は1日以上
の休み（年次有給休暇、配偶者出産時等に係る特別休暇、育児休
業等）を取得した男性の割合を、2020年には80%とすること
を目標として、啓発活動を行っています。

※1：2016年内閣府委託調査（※）では現状は55.9%の父親が取得。

※2：「少子化社会対策大綱」（平成27年3月20日閣議決定）の数値目標。

※2016（平成28）年に内閣府の委託により行った「男性の配偶者の出産直後の休暇取得に関する実態把握のための調査研究事業」を指す。以下、本冊子では「2016年内閣府委託調査」とする。

どうしていま、「さんきゅうパパ」なの？



これからパパとなるあなたが家族のためにできることは？

かけがえのない命が誕生し、新しい家族を迎え、希望に満ちた新生活がスタートする今、パパとなるあなたが家族にできることは何でしょうか？

夫婦の共働きも増えた昨今、子育て家庭を取り巻く環境には色々な課題がありますが、夫婦で話し合いながら、これまでの働き方や生活を見直し、家事や育児をするきっかけにしてみましょう。

共働き世帯数は
専業主婦世帯※1
数と比べて
増加※2



子育て世代の
女性の就業率は
7割超え※3
第1子出産後も
働き続ける女性の
割合5割超え※4

子育て家庭の
8割以上が
核家族※5

夫婦の理想の子供数 2.32 ⇒ 実際の子供数 1.94 ※6

出産や子育ての希望の実現を阻む要因は様々ですが、夫婦の理想の子供数と、実際の子供数に差があります(※6)。安心して希望どおりの子育てができる家庭づくりに向けて、夫婦で協力していきましょう。

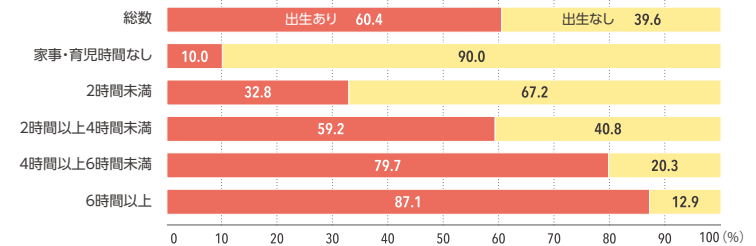
※1 男性雇用者と無業の妻からなる世帯をいう
 ※2 総務省「労働力調査(詳細集計)」より、平成28年には共働き世帯数は専業主婦世帯数の1.7倍に至った。
 ※3 平成28年総務省「労働力調査(基本集計)」より
 ※4 国立社会保障・人口問題研究所「第15回出生動向基本調査(夫婦調査)」(2015年)より
 ※5 厚生労働省「平成27年国民生活基礎調査の概況」
 ※6 完結出生児数(夫婦の最終的な平均子供数)2010年の調査で初めて2人を切り、2015年には1.94人に至った。

晩産化や共働き夫婦の増加などによるライフスタイルの変化とともに、出産や子育てが多様化しつつあります。
 妊娠・出産・子育てに際して、パパができることを考えてみましょう。

2人目以降の子供の出生には、パパの家事・育児が影響

夫が休日に行う家事や育児の時間と、第2子以降の出生割合には大きな関係性がみられます。夫が家事・育児を長時間している夫婦の方が、第2子以降の誕生する割合が高いことがわかっています。

■夫の休日の家事・育児時間別にみた第2子以降の出生の状況

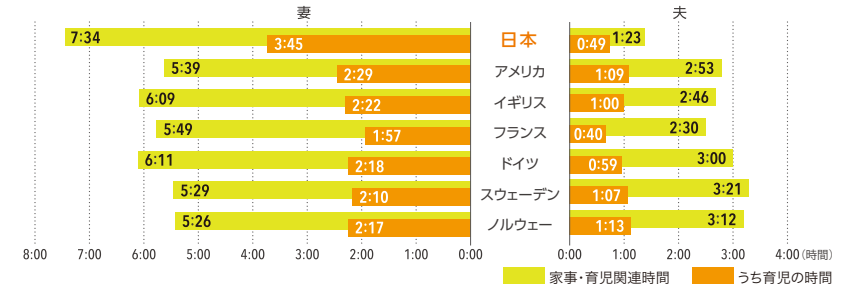


資料:厚生労働省「第14回21世紀成年者縦断調査(平成14年成年者)」(2015年)
 注:1. 集計対象は、①または②に該当し、かつ③に該当する同居夫婦である。ただし、妻の「出生前データ」が得られていない夫婦は除く。
 ①第1回調査から第14回調査まで双方から回答を得られている夫婦
 ②第1回調査時に独身で第13回調査までの間に結婚し、結婚後第14回調査まで双方から回答を得られている夫婦
 ③出生前調査時に子ども1人以上ありの夫婦
 注:2. 家事・育児時間は、「出生あり」は出生前調査時の、「出生なし」は第13回調査時の状況である。
 注:3. 13年間で2人以上出生ありの場合は、末子について計上している。
 注:4. 「総数」には、家事・育児時間不詳を含む。

日本の男性の家事・育児時間は少ない

6歳未満の子供を持つ夫の子育てや家事に費やす時間をみると、1日当たり83分となり、先進国中最低の水準にとどまっています。

■6歳未満の子供を持つ夫婦の家事・育児関連時間(1日当たり・国際比較)



注1: Eurostat "How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men" (2004), Bureau of Labor Statistics of the U.S. "American Time Use Survey" (2015) 及び総務省「社会生活基本調査」(2016(平成28年)より作成。
 注2: 日本の数値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した夫と妻の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間(週全体)である。
 資料: 内閣府資料

どうやったら 「さんきゅうパパ」になれる?



出産直後に「休暇を取りたかったのに取らなかったパパ」は29%

2015(平成27)年に父親になった男性のうち、55.9%が配偶者の出産直後の休暇を取得。一方で29.1%が、休暇取得の意向を持ちながら取得していませんでした※1。休暇を取りたかったのに、取らなかった約3割のパパの多くは、「上司の理解が得られない」「休暇を取りづらい」など、**職場の環境を休暇を取らなかった理由**として挙げています。

職場の上司に子供のための
休暇を認めてもらうには、
どうしたらいいのかな?

昨年子供が生まれた、
隣の部署の先輩は
どうしていたのかな?

妻が心配だから
早く帰りたいけど、
残業を減らすには、
仕事のやり方をどう変えると
いいのかな?



さんきゅうパパになるには、「制度の理解」と「仕事の効率化」

先輩「さんきゅうパパ」は休暇を取らなかったパパと比べて、休暇制度を理解して活用していること※1、また、仕事の効率化について意識面・行動面で工夫していることの2点がわかっています※2。自分が取得できる休暇を把握して、上手に休暇を取得するとともに、より効率的に仕事を進められるように工夫していきましょう。

※1 「2016年内閣府委託調査」

※2 内閣府経済社会総合研究所「男性の育児休業取得が働き方、家事・育児参画、夫婦関係等に与える影響」(2017(平成29)年3月)

企業・団体のご担当の方へ

「さんきゅうパパ」を増やすには、企業の努力が不可欠です

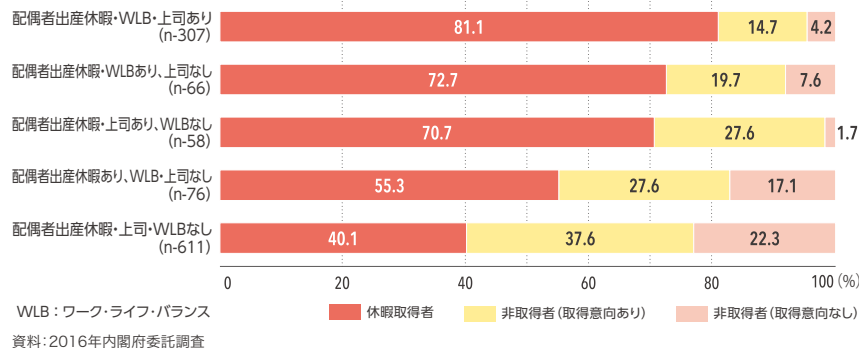
[1] 休暇制度の充実

[2] ワーク・ライフ・バランスの定着

[3] 上司の理解

この3点が揃った職場では、**8割の男性が休暇を取得できています。**

〈配偶者出産休暇制度〉〈ワーク・ライフ・バランスの取組〉〈上司の理解〉の 組み合わせ別 休暇取得率



企業に求められる3点

[1] 育児目的の休暇制度の整備と周知

[2] 職場の働き方改革の推進と休みやすい風土づくり

[3] マネジメント層への教育・研修と評価制度

法律上、企業は従業員に対して、育児休業等の制度についてあらかじめ周知し、子供が生まれる予定の従業員に対しては個別に周知するよう努めることとされています。また、小学校就学前までの子供を養育する従業員が育児目的で利用できる休暇制度を設けることに努めることとされています。

企業にもプラスの効果が期待できます

育児休業を取得した従業員は、それ以前と比較して会社への帰属意識や好感度が高まったという調査結果※2があり、企業にとっても休暇の取得推進はプラスの効果も期待できます。

知っておきたい「子育てで使える休暇制度をよく理解し、上手に利用しま

暇」の基本知識。しよう。

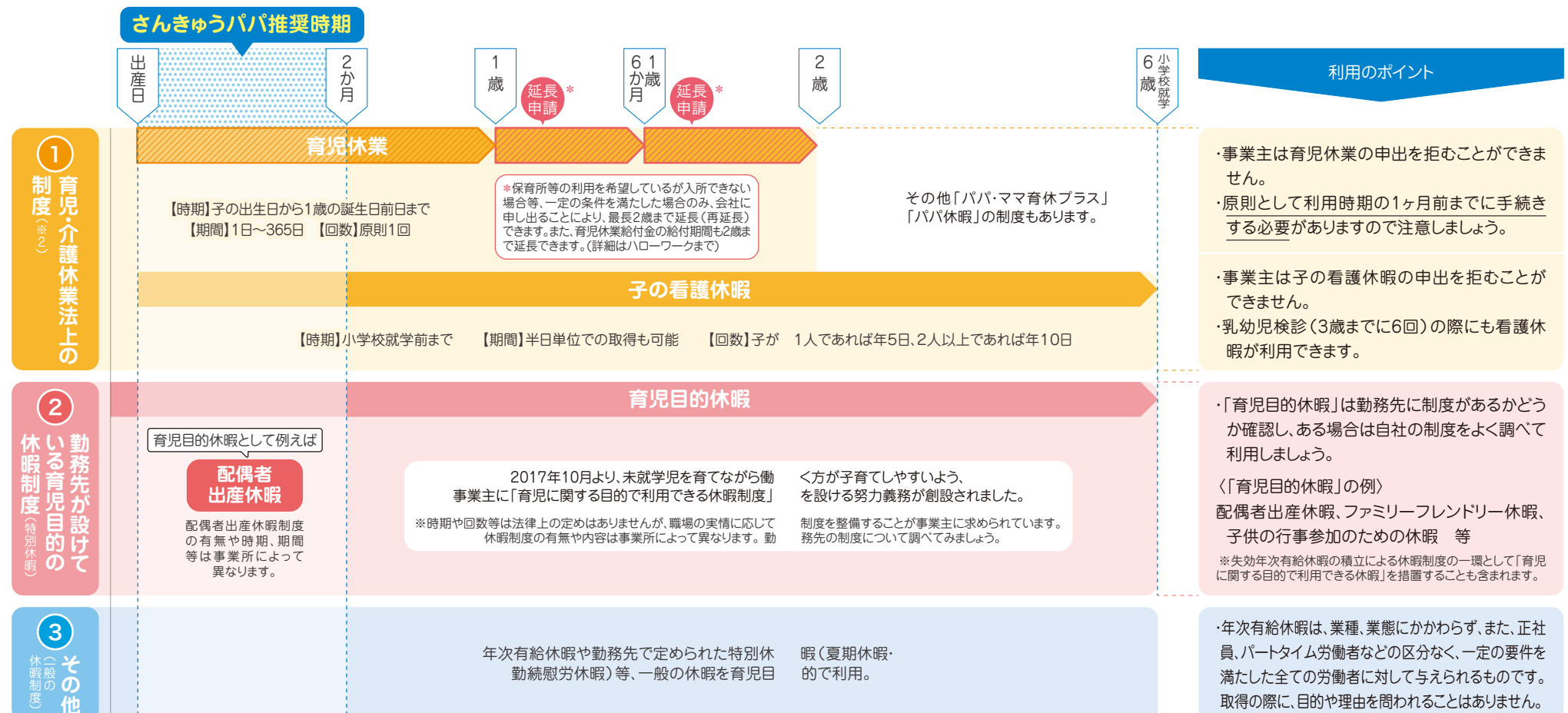


子育てのための休暇取得 3つの方法

- 1 「育児・介護休業法※1」で定められた制度を利用
- 2 勤務先が設けている「育児目的の休暇制度(特別休暇)」を利用
- 3 年次有給休暇等の休暇制度を育児目的で利用

さんきゅうパパになるための休暇を取得する方法には、左の3つのバリエーションがあります。

①は条件に当てはまる方全員が利用できる制度ですが、②は職場によって状況が異なるため、勤務先の制度をよく調べて、うまく利用しましょう。



※1 平成3年法律76号「育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」

※2 詳細は厚生労働省ホームページ参照。

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

さあ、さんきゅうパパになろう! 〈産前編〉 生まれるまでも、大切な時間。

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って。パパが活躍するチャンスです!
なお、紹介している内容はあくまで一例です。各ご家庭で話し合ってみましょう。

妊娠初期 (～13週)

ママの
体の変化

つわりによる体調不良や流産の心配も。



つわりのつらさを知ろう

時期や症状に個人差はあるけれど、つわりのつらさは本人にしかわからない。体調を気づかい、サポートしよう。



妻と話しあって、家事分担を見直す

先輩「さんきゅうパパ」のうち約7割(*)が、妻と家事・育児分担を話しあっていました。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こう。

妊娠中期 (14週～27週)

体調が安定し始め、胎動を感じられるように。



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よう。



できるだけ早く帰宅する

早く帰って、ママに安心してもらう。

職場の上司に相談する

出産日、及び、出産後の休暇について事前に相談しておこう。休暇中の仕事についてどうするかも併せて相談を。

先輩「さんきゅうパパ」の半数は安定期(妊娠5か月)の時期に職場の上司に相談しています。

妊娠後期 (28週～)

おなかますます大きく重く。動悸や息ぎれを感じる場合も。



出産後の生活や育児分担、働き方について妻と話し合う

先輩「さんきゅうパパ」のうち約8割(*)が、出産後の働き方について妻と相談していました。入院時の対応や、出産後の時間の使い方、ママがパパを頼れないときどうするかなど、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、夫婦で具体的に話し合っておこう。



二人だけで過ごす時間をつくる

出産後は二人だけの時間が減るので、ママの気分転換も兼ねて、無理のない範囲で楽しもう。

ママの体への気づかい

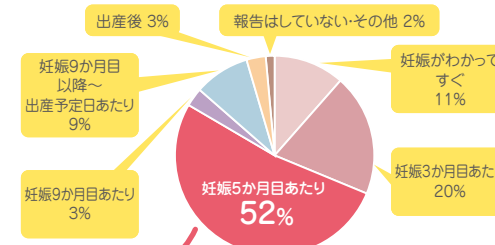
妊娠中は体のコリや、背中・腰の痛みなど体調を崩しがち。そんな時は、やさしく撫でたりさすってあげて。



ワーク・ライフ・バランスの計画を立てる

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よう。また、産後の休暇について職場にも相談を。

子の妊娠・出産に関する上司への報告時期(*)



*2016年内閣府委託調査

※妊娠時期の定義は、「産婦人科診療ガイドライン-産科編2017」(日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会)に基づいています。
※ママの「体の変化」については、産婦人科医の協力を得て作成しておりますが、それぞれ個人差があります。

さあ、さんきゅうパパになろう！〈産後編〉

出産を終えたら、本格的にパパの出番。

無事に出産を終えたら、いよいよ本格的にパパの出番。産後すぐは、ママの体が思うように動かず精神的にも大変なとき。いつ休むかも計画して、全面的にサポートしよう！

出産

ママの
体の変化

産後、授乳トラブルや後陣痛がある場合も。

休暇を取ろう！
出産日

赤ちゃん誕生！ ママに感謝の言葉を 伝える

頑張ったママをねぎらい、心から感謝しよう。無事に生まれてきた赤ちゃんに祝福を！



退院に向けて準備する

家の中を片付けて、ママと子供を迎える準備を。また、出産直後は特に体がしんどいので、ママが休めるように家事をしよう。

休暇を取ろう！
退院日

二人で 子供の世話を 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、スキンシップをとろう。



産後～8週間

子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。



夫婦の コミュニケーションを 増やす

毎日の家事や育児、保育園探しやママの職場復帰など、これからの家族のことを話し合おう。



たくさんの 「はじめて」を楽しんで

子供が生まれると、毎日の生活はもちろん、夫婦の関係性や地域とのつながりなどが変化する。周囲の人々の手も借りながら、新しい生活を楽しもう！



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。リラックスできる一人の時間をつくってあげよう。

休暇を取ろう！
産後
健診日

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、より効率的に働こう。週1日は定時に帰るなど、具体的な目標を立てて。周囲のママ・パパに話を聞くのもいいね。

「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い。約1割の女性が「産後うつ」になると言われている。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・精神面のサポートも、パパの大切な役割。

休暇を取ろう！
出生届

出生届を出す

出生の日から14日以内に提出しよう。



産後の健診に付き添う

新生児との外出は不安なもの。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。

※乳幼児健診には「子の看護休暇」も使えます。



初めての育児をママと一緒に実践！

安村 浩平 やすむら こうへい (仮名)

- 住まい：神奈川県
- 年齢：32歳
- 職業：会社員
- 妻年齢：32歳
- 妻職業：会社員
- 子供：1人（0歳5か月の男の子）

利用した休暇	配偶者出産時特別休暇、年次有給休暇
産後2か月の休暇の取得	産後連続14日
職場と相談を開始した時期	出産予定日3か月前

GOODポイント

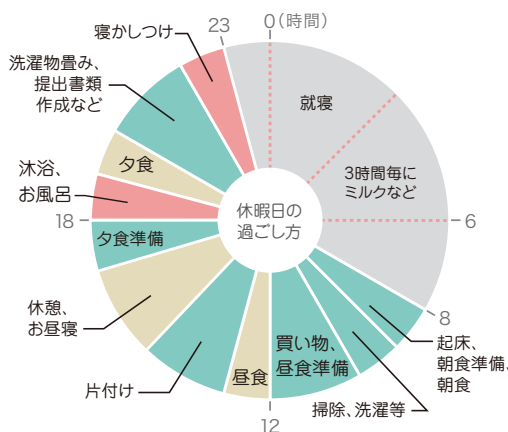
休暇制度をうまく利用して、出産直後の体調が不安定な配偶者に寄り添っている点がGOOD！

さんきゅうパパの一日

■産後、体調が回復しない妻のため、授乳以外の家事を全てやりました。

■新生児のうちは寝つかないことも多く、赤ちゃんが寝ている時間に合わせる、赤ちゃん中心の生活でした。だからこそ、妻の話をじっくり聞き、夫婦の時間を大切にすることを意識しました。

■自由な時間は減りましたが、子供が可愛くてつらくありません。外出できない分、友達を自宅に招くなど、これまでと違った楽しみ方をしています。



さんきゅうパパ 3つのいいこと

- 1 初めての育児を「二人でやっていこう」という意識が共有できた！
- 2 妻が一人で悩みを抱えることがなく、イライラが軽減された！
- 3 「今後何があっても家族で乗り越えられる」という自信がついた！

子供の誕生が、働き方を考えるきっかけに。
制度をよく知り、職場と相談を。

妻とよく話し合い、産後に休暇を取ってサポートすることで産後うつや育児不安も回避。

妻の出産に当たり産後2週間の休みを取りました。里帰り出産ではなかったので、妻をサポートするのは夫である自分だと思ったからです。遠方に住み、持病を抱えている親にも、あまり負担をかけたくないという気持ちがありました。初めての出産、育児で、正直不安はありましたが、同時に「二人で育児をやっていこう」という前向きな決意で向かうことができました。妻は、女性にしかわからない産後の体調の変化のことも私に話してくれましたし、私もどんなことでも妻の話を聞くようにしました。このことが、妻にとって精神的にもよかったです。私が何よりも優先したのは、妻の体調回復です。「妻の健康＝赤ちゃんの健康」と考え、授乳以外は全て私の仕事として取り組み、妻の負担軽減に努めました。おかげで妻は、産後うつや育児不安になることもなく無事に回復してくれました。産後の妻をサポートするために、休みを取って大正解だったと思っています。

休暇制度はあっても、実際は休みにくい職場。休暇中の仕事をどうするのか、上司・同僚とよく話し合って解決へ。

会社には育児休暇など充実した制度が用意されていますが、妻の出産3か月前に実際に申請すると、「職場事情も考えてほしい」と当初は休暇の取得に難色を示されました。その後、何度も話し合いを重ね、自分の置かれた状況も理解してもらえ、また、仕事の引き継ぎをしっかりと行うことで、最低限の希望は受け入れてもらえました。最終的に休みを取れた点は感謝しておりますが、会社には制度があるのにそれを希望通り利用させてもらえないのは少々残念に思いました。制度設計で終わらず、希望する人が公平に取得できるように運用面まで配慮が必要だと感じています。誰もが健康で充実した生活を送る上で、休暇取得は大切なことだと思います。休みをとりやすい職場環境、働き方について当事者として考えなければならないと思います。

夫としてできることは、しっかりと妻に寄り添うこと！

育児は想像していた以上に大変で、体力的というよりも、精神的にキツイと感じました。何をしても泣きやまない子供を前にした絶望感や、泣き声が近所に迷惑をかけているのでは？という恐怖感、夜中に何度も起こされるつらさは、体験してみないとわかりません。育児は母親が一人いれば大丈夫、夫がいて何ができるのか？と思う人もいますが、夫が妻に寄り添うことで「自分一人じゃないんだ」と、妻の精神的負担を軽くすることができます。夫が妻の産後に休みを取り、妻をしっかりサポートする大切さにもっと気づいてほしいと思います。産後うつになってからでは遅いのです。

ママから一言

休みにくい職場だったのに、出産後の不安な私のために休んでくれたことが、とてもうれしかったです。一緒に悩んでくれたり、すぐに相談できたことは心強かったですね。

産後の休暇取得をきっかけに
普段の行動も効率的に動くように変化が。

出産前後の情報を職場と共有し、仕事をカバーしてもらえよう調整しておくことでスムーズに休暇を取得!

「もうすぐ生まれそうです」と病院から電話がかかってきたのは、朝出勤して間もなくのことでした。すぐに上司や同僚に報告したところ、「早く病院に行った方がいい」と快く送り出してくれ、おかげで私は初めての出産に立ち会うことができました。突然の休みを取ることができたのは、上司や職場の仲間に、子供ができたことや妻に陣痛がきたことなど、こまめに状況を伝えていたからだと思えます。自分の仕事は、いつでも他の人にカバーしてもらえるように調整しておいたので、スムーズに休暇を取ることができました。出産してからは、退院日や1か月健診などのタイミングで、合計5日間ほど休暇を取得しました。休暇を取らせてくれた会社や、協力してくれた職場の仲間には、とても感謝をしています。今後、育児休業取得も検討しています。

出産後は、夫婦で役割分担を明確に。
出産後の体調が回復するようサポートが必要。

出産後は、妻の体調が回復することを最優先に考え、外出ができない妻に代わって、市役所の手続やおむつや日用品、食料などの買い出しをしたほか、家の中でも、おむつ替えやお風呂、着替えからミルクの用意など、できることは率先してやるようにしました。急に家事はできないと思い、妊娠中から何ができるかや、家事のやり方を妻と共有しておいてよかったです。2年後、私たちには二人目の子供ができましたが、この時は主に私が上の子の面倒をみるようにしました。休みの日には遊びたい盛りの娘を公園に連れ出し、ヘトヘトになるまで遊び尽くしていましたが、自分にとってもいい運動になりましたね(笑)。こうやって、私が上の子と遊んでいることで、妻は二人目の子の世話に集中できたと思います。育児は本当に想定外な事の連続ですが、その都度妻と話し合って対応しました。二人の子供は共に元気に育っています。

専業主婦にも「自分時間」を。

育児は仕事以上に大変だということをもっと実感しました。妻が専業主婦だからといって任せきりにせず、普段から早く帰るように心がけ、できることは自分でやるようにしています。妻は平日ずっと家にいて、近場の公園くらいしか外出しないので、休日は家族で出かけたり、食事を作らなくて済むように外食も利用しています。また、子供たちと私だけで出かける日もつくって、妻に「自分時間」を取ってリフレッシュしてもらっています。ずっと育児にスイッチが入ったままでは大変なので、オン(育児・家事)とオフ(息抜き)の切り替えをできるよう、もっとサポートしたいです。

ママから一言
妊娠・出産をきっかけに、夫は少しずつ家事をしてくれるようになりました。はじめのうちは完璧じゃないこともありましたが、「自分がやるよ」という気持ちがかうれしいです。

二人の子育てを通じて、 パパの役割を再確認!

宮本 光 みやもと ひかる (仮名)

- 住まい：長野県
- 年齢：30歳
- 職業：銀行員
- 妻年齢：29歳
- 妻職業：専業主婦 (元看護師)
- 子供：2人 (2歳5か月の女の子、0歳3か月の男の子)



- 利用した休暇** 年次有給休暇
今後育児休業も検討予定
- 産後2か月の休暇の取得** 産後計5日
(出産日・退院日・1か月検診等)
- 職場と相談を開始した時期** 妊娠がわかったタイミング

GOODポイント

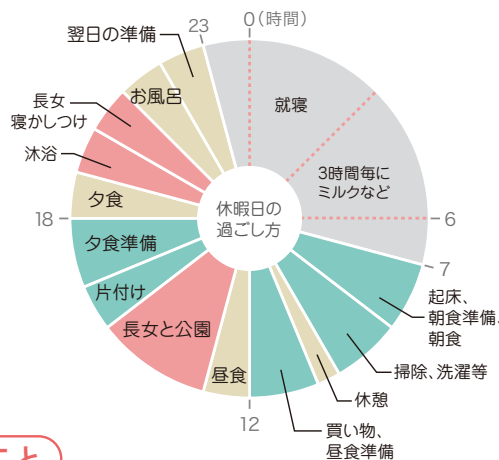
一日中、付きっきりで子供と向き合うのは、思いのほか、大変。妻を思いやった休暇を取得できている点がGOOD!

さんきゅうパパの一日

■ 新生児は授乳を3時間おき、おむつ交換を1日10回くらいしますが、妻と協力してそれらを行いながら、合間をぬって長女とできるだけ遊ぶようにしています。

■ 朝食の準備から始まり、家事全般に加えておむつ替えや離乳食と、やればやるほど、家事や育児の大変さと大切さを実感しています。

■ 車で1時間ほどのところに妻の実家があるため、義父母にヘルプに来てもらうこともありましたが、いつでも頼れるわけではないので、うまく調整するようにしました。



さんきゅうパパ 3つのいいこと

- 1 休みをきっかけに、普段から早く帰ることを心がけるように!
- 2 二人目の子供のことも、現実的に考えられるようになった!
- 3 妻に自分の時間を持ってもらいストレス解消に!

さんきゅうパパ どう思う？ みんなのリアルな声

ママ

いつものこと、やっているだけだけど、やっぱり「**ありがとう**」って言われると**素直にうれしい**です。産後はどうしても余裕がなくなりイライラしがちだからこそ、改めてこういう優しい言葉を交わしたいです。

長野県/専業主婦/30歳/子供3歳、0歳



ママ

不安なときにそばにいてくれるだけで支えにはなったけれど、**家の中のことや子供の世話をもっと主体的にやってほしい**です。せめて自分のことは自分でできるようになって！（笑）

兵庫県/会社員/32歳/子供2歳、0歳

上司

男性社員に子供ができて育児を始める**と、大なり小なり、その社員の顔つきが変わる**んですね。きっと何かしらの責任や重みがそうさせるのでしょうか、上司としては、**仕事の面でも非常に心強く感じる瞬間**です。

東京都/会社員/43歳/子供3歳

パパ

産後3日休みました。出産にも立ち会えて、人生の一大イベントをちゃんと一緒に体験できました！それに**子供の笑顔と、日々の成長を見守れたことは生涯の宝物**。休んでよかったです！

神奈川県/会社員/35歳/子供4歳

ママ

初めての子育てで不安もありましたが、子供が夜泣く度に一緒に起きてくれたり、私がゆっくりご飯が食べられるように子供を抱っこしてくれたり、また話し相手になってくれ、**精神的にも支えられました**。**復職もスムーズ**でした。

東京都/会社員/32歳/子供3歳

上司

ある程度休みの時期がわかる出産後の休暇は、**職場にとっても、スムーズな引継ぎを学習するいい機会**となりました。今後、育児や介護で制約のある社員が増えると言われているので、お互いに気持ち良く休みが取れるように、カバーしあえる職場にしたいと思います。

大阪府/会社員/40歳/子供10歳、8歳



パパ

職場で初の育児休業を取りました。上司のみならず、同年代の同僚からも、様々なことを言われましたが、**休みを取って正解でした**。結婚7年目でも仲良しパートナーでいられるのは、**あの期間にじっくり夫婦の時間を持てたから**です。

島根県/公務員/31歳/子供6歳、4歳、2歳

企業・団体のご担当の方へ ～2020年80%を目指して～

さんきゅうパパプロジェクトは、配偶者の出産直後に男性も休暇を取ることを推進していこう、というプロジェクトです。従業員・職員から配偶者が妊娠したと報告を受けたら、人事労務担当や上司の方は「休暇の計画」を聞き、一緒に考えたり、周りがサポートする体制を整える準備をしましょう。イクボスの養成・研修に取り組んだり、特別休暇の区分に「配偶者の出産のための休暇」等の項目を設ける会社も増えてきており、独自の取組を始める企業・団体も出てきました。国でも、2020年に80%の休暇取得率を目標としています。男女共に、仕事と生活のバランスがとれた持続可能な働き方の実現に向け、是非きっかけの一つとしてご検討ください。