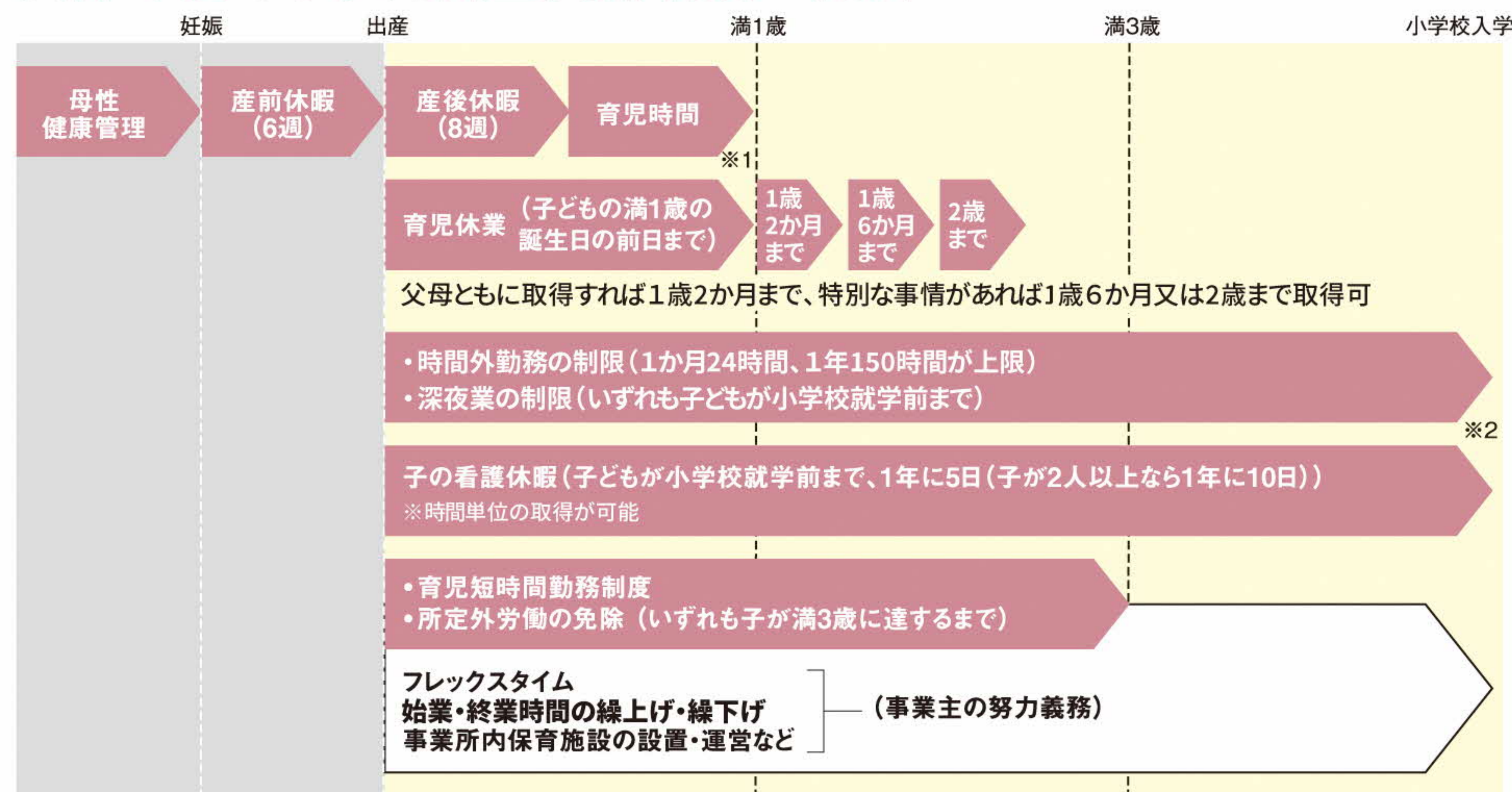


法律で定められた両立支援制度の概要



※1は、女性のみが対象の制度。妊娠中は、健康診査のための時間を確保し、また、医師から指導を受けた場合は、勤務時間の短縮、休業などの措置を講じるよう申し出ることができます。産前休暇は通常、出産予定日の6週間前から取得することが可能です(多胎妊娠の場合は14週間前から)。また、産後休暇は出産日の翌日から開始します。ただし、産後6週間を経過後に、女性本人が請求し、医師が支障ないと認めた業務については就業可能となります。
 ※2 深夜業の制限については、配偶者などが深夜において子を保育することができる場合は、対象から除外される場合があります。

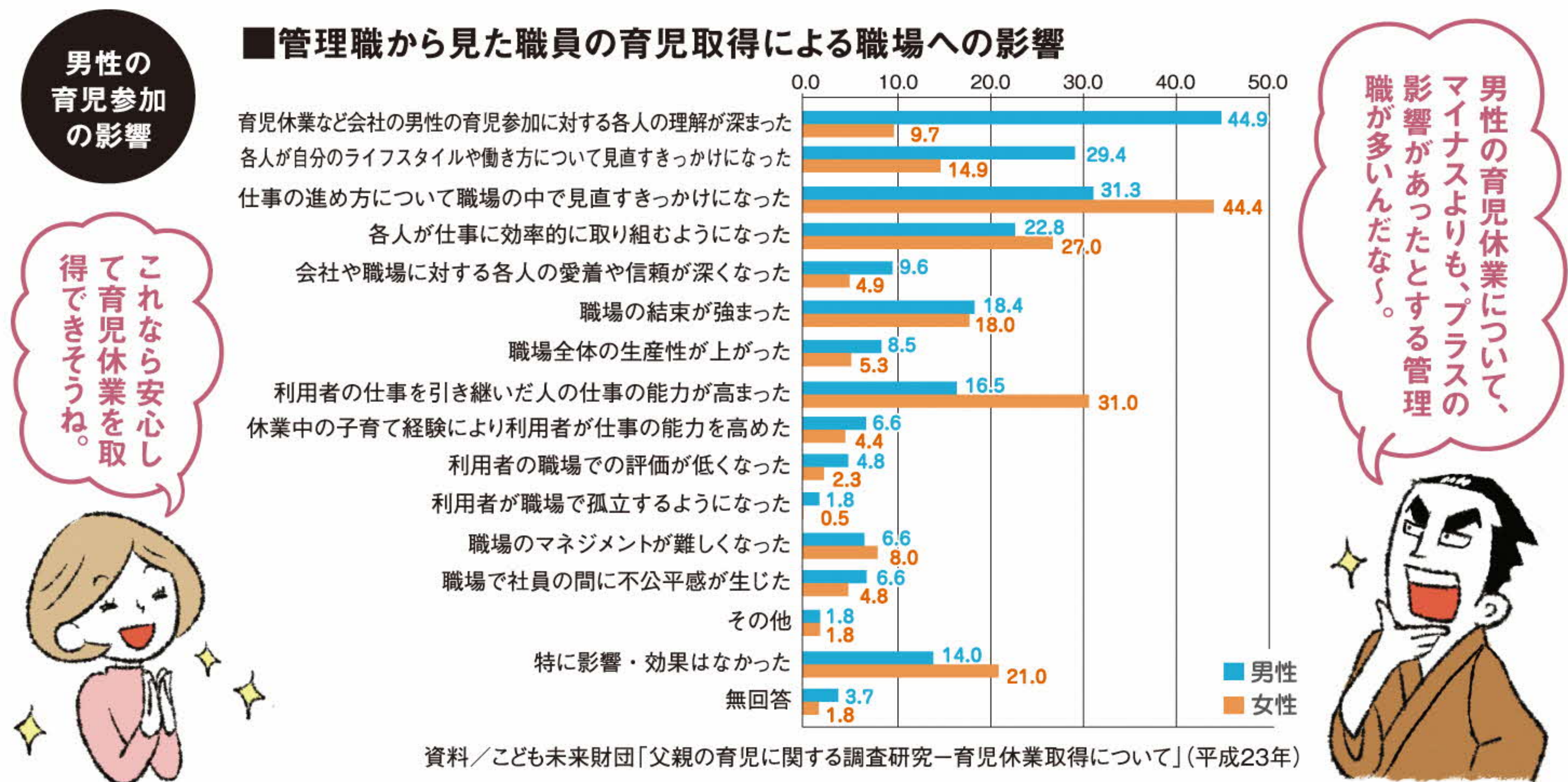
データで見る男性の育児休業を取り巻く現状

男性の育児休業取得希望 29.9% ※3

男性の育児休業取得率は 12.65% ※4

実態

※3 (株)日本能率協会総合研究所「令和2年度仕事と育児の両立に関する実態把握のための調査」
 ※4 厚生労働省「雇用均等基本調査」(令和2年度)



出典/厚生労働省「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～」(平成24年10月発行)
 厚生労働省「パパの育児休業を応援します!!」(平成24年10月発行)

仕事と子育ての両立を目指して!

ワーク・ライフ・バランスを考えよう

働き盛りのパパは、仕事に追われ、残業や出張が続くこともしばしば。でも、長い人生の中で、子どもと過ごせる時間はほんのわずかです。貴重な子育て体験は今しかできません。日頃の働き方や家族のあり方を見直して、仕事も育児もバランスよく楽しみましょう!

ワーク・ライフ・バランスを実現するための3つのポイント

I. 会社の制度を活用しよう。

II. 時間管理を工夫しよう

III. 支援者、理解者を増やそう

育児休業はママだけでなく、パパも取得できる。そのほかにも、育児短時間勤務制度や残業の免除、子の看護休暇なども法律で認められている。左ページで詳細を確認しておこう。また、自分の会社の制度も確認しておこう。

- 仕事の進め方や時間管理を工夫してみよう。これまでの生活を見直して、家族のための時間を増やそう。
- 段取り、スケジュールングを細かく考える
- 優先順位を考える
- 出勤してすぐに仕事に取り組めるようにする
- 上司や同僚、部下や後輩に任せるべきこととは任せる
- 前倒しを意識する
- チーム内での情報共有に努め、自分にしかわからないという業務をできるだけ作らない
- 残業する日には、集中的にやるべきことをやっつけてしまう
- 早起きして時間を作る
- 仕事と家庭の全てを計画の中に組み込む
- 子育て中という自分の状況を伝え、周囲の協力が得られるように努力しよう。
- 職場で自分の状況をオープンにする
- 仕事に支障がないよう段取りを上手に整える
- 日頃からお互いさまの信頼関係を築いておく

ワーク・ライフ・バランスとは、仕事と生活の調和。老若男女の誰もが、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、さまざまな活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態であること。

