

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

平成27年度 厚生労働省委託事業



育てる男が、家族を変える。社会が動く。



イクメンプロジェクト

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

目次

はじめに

4

わかる育休

育休をとるメリットがわかる 育児休業を取得したら、家庭と仕事がさらにナイスバランスに! **6**

育休の基礎知識がわかる ところで「育児休業」ってどんな制度だろう? Q&Aで知ろう! **8**

専門的な視点から育休の重要性がわかる 夫の育児休業取得を勧める3つの理由 **12**

実例から育休の使い方がわかる 実践的「育休」活用術 **14**

とる育休

【とる前に】

会社や職場で理解を得るための心得 七箇条 **22**

育児休業取得の手続きと段取りを確認しよう **23**

【とるステップ】

ステップ 1 両立支援や妻の母性保護に関わる主な制度を確認しよう **24**

ステップ 2 育児休業をとるタイミングと期間を考えよう **26**

ステップ 3 育児休業中の家計を考えよう **28**

ステップ 4 育児休業後の夫婦のワーク・ライフ・バランスを考えておこう **30**

参考資料 主な保育施設、子育て支援サービス **31**

使える 子育て書き込みノート

【書き込みスペース】

妊娠・出産スケジュール／休業・休暇スケジュール	34
勤め先の子育て支援制度／育児休業中の家計	35
わが子の記録	36
主な子育て行事スケジュール／子育て支援機関	37

【いつごろどうなるか、何をすべきかシミュレーションして、日程をつかもう】

妊娠 オメデタです！ 妊娠中の妻をサポートしよう！	38
出産 いよいよ生まれる！その時、父親はこうありたい。	40
産後～8週間 ついに始まった子育てライフを夫婦で楽しもう！	42
0歳 子どもの成長を子育てで実感しよう！	44
1歳～小学校就学まで 子どもの体と心の健やかな発達をサポートしよう！	46
子どもの通院にそなえよう	48

参考になる情報源と相談窓口

制度や仕組みの理解のために	49
仕事と家庭の両立について知るために	49
妊娠・出産・子育て支援情報、子育て支援サービスについて	50

はじめに



仕事と子育て両立パパを応援します。

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、

そんな価値観を持つパパたちが増えています。

子育てを後押しする仕組みや制度もここ数年で次第に拡充されており、
育児休業や両立支援制度などを活用しやすい環境づくりも進んでいます。

このハンドブックは、育児休業や両立支援などの制度を活用して

仕事と育児を両立するためのヒントをまとめました。

夫婦で一緒に読んで、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。

このハンドブックの使い方

3つの大きなテーマに分かれています。目的に合わせてお読みください。

育児への理解を
深めたい。

**わかる
育休**

育休をとるまでの
心構えや段取りを
知りたい。

**とる
育休**

子育ての
計画をたてたり
記録を残したい。

**子育て
書き込み
ノート**