



ひと、くらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health Labour and Welfare



二人の子ども  
二人で育休  
みんなでサポート

ニッポンに「イクメン効果」を。

育  
MEN

# 男性のみなさん、 こんなお悩み ありませんか？



## 会社で困っていること

- 育児・家事のために早く帰りたいけど上司、同僚の手前、帰りづらい
- 仕事が忙しくて、家事・育児までは…

## イクメンのススメ

### Q1 イクメンになるといいことがあるの？



#### 男性にとって

- 子どもの成長を間近に感じられる

子どもは日に日に成長。昨日できなかったことが、今日できるようになったことに気づけるのは、イクメンの醍醐味！

- 仕事の効率が向上

「時間までに仕事を終わらせる」との意識を持ち、仕事の優先順位をつけて無駄を排除すると、効率的な仕事が身に付き、長時間労働が改善！

#### 家族にとって

- 夫婦が仲良し、家庭が安定

夫婦で話し合って育児・家事を行えば、家庭生活、夫婦関係が良好に

- 妻が働くと経済的にも安定

就労を継続した場合と、一度退職してパート等で再就職した場合では、生涯所得に大きな差が

#### 妻の就労継続による家計のメリット

二人の子を出産・育休を2回利用し、フルタイムで復職した場合

2億3,008万円

第1子出産後に退職し、第2子小学校入学時にパートで再就職した場合

6,147万円

生涯賃金 退職金

0 1億 2億 3億(円)

出典：ニッセイ基礎研究所 ニッセイ基礎研究所報Vol.61  
「大学卒女性の働き方別生涯所得の推計」図表10  
女性の働き方ケース別生涯所得 より一部抜粋 H29年6月

そして、あなたが  
イクメンになることで…

- 効率的な働き方が同僚にも浸透すれば、組織全体の業務効率が向上
  - 「お互い様」の気持ちの共有により、育児・家事にさらに理解のある職場風土が醸成
- など、企業にとってもメリットがあります！

## 🏠 家庭で困っていること

- 育児・家事を妻に任せきり。  
このままでは職場復帰が難しいと言われる
- 2人目が欲しいけど、  
このままでは難しいかも

男性の育児・家事への参加、  
育児休業取得で

# 一気に解決!

### 育児休業制度を知る!

#### Q2 育児休業はどんな制度?



- 出産から原則1歳(保育所に入所できないなどの場合は最長で2歳)まで取得できる休業。

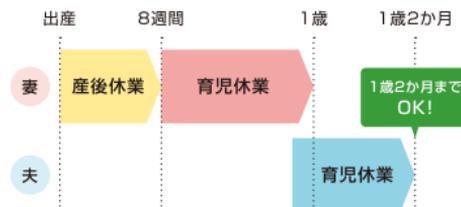
なお、会社に制度がなくても、法律で定められた制度のため、育児休業を取得できます。

#### Q3 男性も育休を取れるの?

- 出産した女性(母親)だけでなく、父親である男性も育児休業を取得できます。妻が専業主婦でも取得できます。
- 男性が妻の出産後8週間以内に休業した場合には、2度目の育児休業が取得できます。(パパ休暇)



- 夫婦ともに育児休業を取得した場合には、1歳2か月まで育児休業を取得することができます。(パパ・ママ育休プラス)

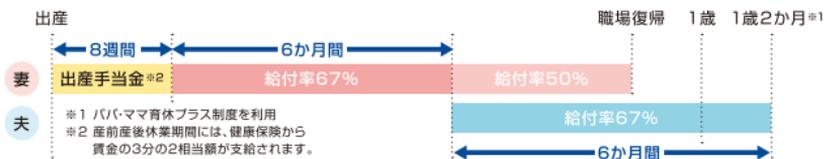


## Q4 男性が育休をとったら、収入が心配…



- 育児休業給付金が支給されます。

育児休業開始から6か月間は給付率67%、それ以降は50%。



- 育児休業中は社会保険料が免除されます。

手取り収入は  
休業前の約8割!

事例を見てみよう!

## Q5 実際に取得した人はどんな風にとったの?



伊藤 翼さん

[年齢] 36歳  
[職業] 会社員  
[育児取得期間]  
約6か月間  
(2020年12月末時点)

- 育児休業の取得を決めたきっかけは? 職場の反応は?

子供好きだったことと、共働きである妻が「キャリアも大切にしたい」という思いがあったため2人目の長女出産に合わせて育休を取得しました。

職場には、妻の妊娠がわかってすぐに育休を取得したい旨を伝え、上司からの後押しと同僚からの応援を受けることができました。復帰後、社内で「寝かしつけ講座」や「パパ向け育児学級」を行って育児の楽しさを伝えていきます。

- 育休の取得期間はどのくらいがおすすめ?

1か月以上の育休期間をおすすめします。初めの1か月は慣れるのに大変で、その後楽しめるようになってくるからです。慣れない家事、育児、生活リズムで発見、気づき、悩みの毎日が、1か月を経過した辺りから慣れ始め生活リズムも整い自分なりの楽しみを日々の生活に取り入れることができました。

厚生労働省では、育児を積極的に行う男性「イクメン」を応援し、男性の仕事と育児の両立を推進するイクメンプロジェクトを実施しています。

イクメンプロジェクト公式サイトでは、取組事例集や体験談の掲載、各種イベントの紹介等を行っています。また、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たハンドブックなどもダウンロードできます。



ハンドブック  
2020年度改訂版

育てる男が、家族を変える。社会が動く。



<https://ikumen-project.mhlw.go.jp>

