

Are you ready?

パパの
家事・子育てを
応援する
ための手帳

**PAPA Parenting
Guidebook**

発行 | 長崎県 県民生活環境部 男女参画・女性活躍推進室

制作 | NPO 法人 ファザーリング・ジャパン九州

この手帳は、長崎県内の産婦人科医師、小児科医師、助産師、管理栄養士、子育て関係団体等の協力をいただき制作しています。

第2刷 令和7年12月発行



もくじ

Contents

- 02 お祝いメッセージ
- 03 「子育て登山」をイメージしてみよう
- 05 パパの心得
- 07 パートナーとの協力が鍵
- 08 今の気持ちを書き込もう
- 09 産前産後、パパにできること
- 13 産後うつに要注意！
- 14 赤ちゃんのお世話にチャレンジ
- 15 子育てで気をつけたいこと
- 17 はじめよう！共家事
- 21 育児休業（育休）について
- 25 困った時・悩んだ時の相談窓口

— パパになった記念日 —

年 月 日

お子さんの写真を貼りましょう！
Put up a photo of your child.

お祝いメッセージ

妊娠おめでとうございます！赤ちゃんの誕生がとても楽しみです。心待ちにしながらこの手帳を読んでいただき、互いに支え合い、赤ちゃんを迎えるための準備を始めてください。家族みんなにとって、幸せな未来が待っていますように、心からお祈り申し上げます！

「子育て」は「登山」と似ている？

この手帳では子育てを登山に例えて表現しています。子育ては山登りのように長い道のりが続きます。最初は期待と不安が入り混じっていると思います。体を慣らしたり、道具を揃えたりと、準備もしっかりとしなければいけません。それでも実際は予想以上に険しい道もあるでしょう。しかし、パートナーと協力することで困難な道も乗り越えやすく、喜びも大きくなります。その時その時に見える景色を楽しみ、頂上にたどり着く瞬間の大きな達成感を一緒に味わってください。

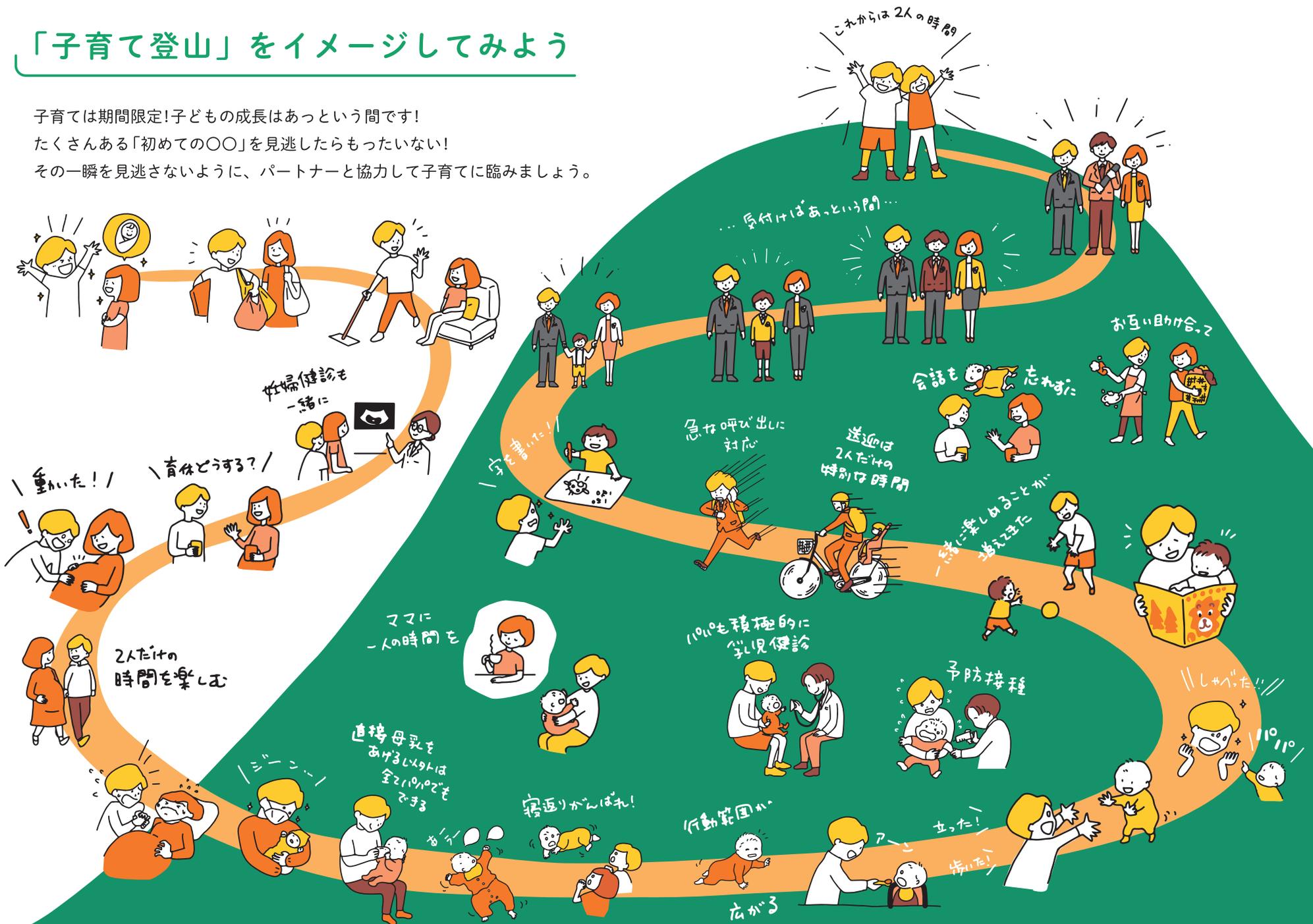
出産後の家事や子育ては想像のつかないことばかり。ですが、力を合わせて準備をすることで、「大変」が「楽しい」に変わっていきます。この手帳をパートナーと一緒に読んで、しっかりと準備を進めていきましょう。

また、地域や行政など周りを気軽に頼ることも忘れずに。みんながあなたの家事・子育てを応援しています。



「子育て登山」をイメージしてみよう

子育ては期間限定!子どもの成長はあっという間です!
たくさんある「初めての〇〇」を見逃したらもったいない!
その一瞬を見逃さないように、パートナーと協力して子育てに臨みましょう。



はじめに

パパの心得

産前産後

子どもの成長とお世話

共家事

育児休業

困った時の相談窓口

はじめに

パパの心得

産前産後

子どもの成長とお世話

共家事

育児休業

困った時の相談窓口

パパの心得

パパになるということ

一番大事なことは、当事者意識を持ち、家事や子育てに主体的に取り組むことです。パパになったという意識も必要ですが、何よりも経験を積み重ねることが大切です。母乳を直接あげる以外は、全てパパもすることができます。家事や子育てをパートナー任せにしたり、「手伝う」「参加する」という考え方ではなく、家族の一員としてやって当たり前という感覚を持ち、うまくできなくても一人でできるようになりましょう。最初は大変ですが、やればやるほど自然と体が動くようになります。

笑っているパパになろう

みなさん、「子育てを頑張ろう」と意識していませんか？しかし、子どもを思う気持ちが、逆に自分自身やパートナーを追い込んでしまうこともあります。子育てに正解はありません。思い通りにいかないことも多々あります。そんな時は、お互いが笑顔でいられる方を選びましょう。子どもにとっても、それが1番です。

「チームわが家」のススメ

「チームわが家」とは、わが家のありたい姿を一緒に叶えるチーム。自分だけ、パートナーと2人だけ、ではなく、身近にいる「ひと」や周りにある「こと」「もの」、そして家族と一緒にわが家流のチームを作ってみましょう。

出典：チームわが家公式サイト



笑っているパパになるためのポイント

POINT 楽しむと決める

子どもが喜ぶ視点も大事ですが、自分自身も楽しむという視点を持ってください。はしゃいで絵本を読んだり、自分の趣味を子育てにいかすなど、一緒に楽しみましょう。



POINT 「ママがいい」にくじけない

子どもの「ママがいい」は女性が子育てに向いているからではありません。これは男女の差がある訳ではなく、お世話をすることで子どもがなつくからです。「パパ大好き」と言われるよう積極的に関わりましょう。

POINT 子どもとのコミュニケーションを大切に

お世話は作業ではありません。声をかけるなど、コミュニケーションを心掛けることが大切です。子どもは成長とともに親から離れていきますが、心を通わせ、子どもとの関係を長く楽しんでいきましょう。

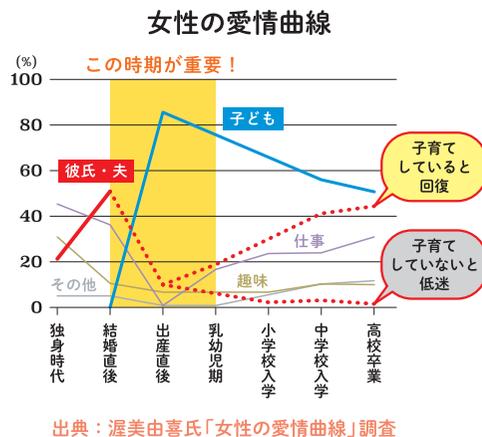


POINT 子育ては自分育て

子育ては新しい人や社会との出会いなど、パパ自身の世界を大きく広げてくれます。仕事にも好影響があるとされています。すぐには気づきませんが、振り返ると人生が豊かになっていると実感できます。

パートナーとの協力が鍵

家事や子育てを「大変」から「楽しい」にシフトするための鍵を握るのがパートナーシップ。家事や子育てで実際に体を動かすことも大事ですが、自分本位ではなく、お互いの考え方をすり合わせて協力する必要があります。中でも特に重要な期間が、産前産後。右図の「女性の愛情曲線」が示すように、出産直後の女性は心身の変化などから彼氏・夫への愛情が一時的に下がる傾向があります。その際の彼氏・夫の行動次第で、その後の関係に影響を与える可能性があります。子どもがいる家庭の離婚率は、子どもが2歳になるまでが特に多い傾向もあります。



会話のコツは「傾聴」と「共感」

何気ない会話を大事にしましょう。会話の際は話を途中で遮らず最後まで聞く「傾聴」。相手を否定せず、理解を示す「共感」。この2つを意識した会話が心がけるようにしましょう。何気ない会話で、問題解決や白黒つける必要はありません。



将来、どんな関係でいたいですか？

日々、家事や子育ての大変さに追われ、お互い忙しいと、どうしてもパートナーとの関係がギクシャクしてしまうことがあるかもしれません。そんな時に考えてもらいたいのは、子どもが独立した後、「どんな関係でいたいか」です。常に家族単位で過ごしていた時間が、子どもが成長するにつれ、いつの間にか2人の時間になります。子育て期間よりも、2人の期間の方が長いことが多いんです。パートナーとの仲が良いことに越したことはないですよ。

今の気持ちを書き込もう

このページを
スマホで撮影して
持ち歩きましょう

初心忘るべからず！子育てや家族に対する今の気持ちを書き記して、頑張りたい時や落ち着きたい時に思い出せるようにしておきましょう。

パートナーの妊娠がわかった時の気持ち

子どもが生まれた瞬間の気持ち

子どもの名前に込めた思い

どんなパパになりたい？

産前産後、パパにできること



妊娠初期（～13週）

ママの変化

- お腹は目立たず妊娠を気づかれにくいですが、つわりによる体調不良や流産リスクのある時期
- 食欲不振や頻繁なトイレ通い、強い眠気などで、生活リズムが乱れやすくなる
- ホルモンバランスの変動などから気持ちが不安定になることも

赤ちゃんの成長

- 2-3cmほどの大きさに成長
- 「胎芽」という状態から、脳や心臓、肝臓など、主要な内臓が次々と形作られ、10週頃には「胎児」と呼ばれる人間らしい姿に
- 妊娠6週頃から心臓が動き始め、超音波で確認できるようになる

パパにできること

● つわりのつらさを知り、パートナーの声を聴こう

つわりは、食べられない、匂いがつらい、常に眠いなど、人によって症状や程度も様々。常に、目の前にいるパートナーの大変さに耳を傾け、気遣いの気持ちを忘れずに。具体的にどんなことをしてほしいのかを尋ねることも大切です。

● 感染症対策は万全に！

妊娠中の女性は免疫が低下しやすくなります。また、胎児を守るためにもとても重要です（※）。手洗いうがいの徹底、生ものを避ける、外出時のマスク着用、予防接種の検討など、家族みんなで対策を！ ※胎児への影響等は「母子感染の予防と診療に関する研究班 HP(<http://cmvtoxо.umin.jp/>)」や「患者会 HP(<https://toxо-cmv.org/>)」などをご参考ください

● 妊婦健診や両親学級で、親になる準備を始めよう

身体的変化のない男性は、女性よりも実感がわきにくいもの。ふたりで妊婦健診に行ったり、両親学級に参加し、パートナーと一緒に親になる準備を始めましょう。

産前産後の女性は、「からだ」だけでなく「こころ」にも多くの変化があります。パートナーに寄り添い、一緒に親になる準備をしましょう。

症状や変化は一般的な例です。女性の心身の変化や赤ちゃんの成長には個人差があるため、目安としてお考えください。不安な場合はできるだけ早めに医療機関などに相談しましょう。

妊娠中期（14～27週）

ママの変化

- つわりが落ち着く一方、貧血や腰痛、むくみ、手足のしびれなどの不快感が出現
- 体調が安定し活動的になれる時期。お腹の張りには要注意
- 胎動を感じられる、お腹が大きくなるなど、赤ちゃんの存在を実感できるようになる

赤ちゃんの成長

- ソフトボールからバレーボールほどの大きさ（25-30cm）に成長
- 全身の骨格が形成され、指紋まで刻まれ始める。性別も判別可能になる
- 羊水の中で寝返りをうち、指しゃぶりなども始める
- 聴覚も発達し、音に反応できるようになる

パパにできること

● 産前から赤ちゃんとのスキンシップを楽しもう

赤ちゃんの聴覚器官は妊娠中期に発達します。胎動が出始めるのもこの頃です。話しかけたり、お腹に手を当てて胎動を感じたりと、赤ちゃんとのスキンシップを始めましょう。



● 産後の暮らしについて話し合おう

家族が増えた後の暮らしをイメージして、子育ての協力体制、家事のやり方、家計の見直し、育休の取得時期やお互いの働き方など、パートナーと話し合いをしましょう。

● グッズの準備や情報収集を進めよう

産後に必要なグッズを揃えたり、住環境を赤ちゃん仕様にしたりするのに適した時期です。手続きや制度、活用できる便利グッズや支援サービスなどについての情報収集も忘れずに行いましょう。

症状や変化は一般的な例です。女性の心身の変化や赤ちゃんの成長には個人差があるため、目安としてお考えください。

妊娠後期 (28週～)



ママの変化

- お腹がさらに大きくなり、動悸や息切れもしやすくなる
- 動作を制限され、寝返りも困難になる
- 出産への期待と不安が強まり、涙もろくなることも

赤ちゃんの成長

- バasketボールほどの大きさ (45-50cm) まで成長し、体重も 2500g 前後に
- 肺が成熟。皮下脂肪が付き体形が丸みを帯びる
- 頭が下向きになり、子宮の中で出産に備え準備をする

パパにできること

● 産前の家族時間を満喫しよう

産後しばらくは赤ちゃん中心の生活が続きます。パートナーと散歩をする、家族で近場へ出かけるなど、産前の限られた時間を大切に過ごしましょう。

● 出産計画の最終確認

立ち会い出産をするかどうか、分娩中して欲しいことはないか、自宅にはいつ戻るのが、産後の手続きをどうするのかなどを改めて確認しておきましょう。

● 生まれてくるその日へ向けて

37週以降は、いつ赤ちゃんが生まれてもおかしくない時期。飲み会や遠方への出張は控え、いつでも駆け付けられるよう心構えを。

先輩パパに
聞きました



産前産後、やっておいてよかったことは？

- 両親学級に参加したおかげで、パパになる自覚が芽生えました。
- 立ち会い出産をしたこと。生まれた瞬間の感動は、今でも忘れられません。
- 産後は思ったより大変なので、出産前に子育てグッズを揃えておいて良かった。
- パートナーの1人時間を作ることで、自分の1人時間も作りやすくなりました。
- 一番喜んでくれているのは料理。今は週末にまとめて作り置きをしています。

不安な場合はできるだけ早めに医療機関などに相談しましょう。

出産～

ママの変化

- 後陣痛(子宮の収縮痛)と悪露(出血)の出現、母乳トラブルに悩むことも
- 2-3時間おきの授乳で睡眠不足や疲労が蓄積。着替えやトイレなども大変
- 赤ちゃんへの愛情が芽生える一方、慣れない子育てへの戸惑いを感じる場面も

赤ちゃんの成長

- 誕生時は身長約50cm、体重約3kgほど。生後数日は体重が1割程度減
- 吸啜(きゅうてつ)反射や握り反射などの原始反射、明るさや音にも反応
- ほとんどの時間を睡眠で過ごし、空腹時には力強い泣き声で知らせる

パパにできること

● 感謝の気持ちを伝えよう

妊娠期から出産まで頑張ったパートナーをねぎらい、感謝を伝えましょう。生まれる瞬間の感動を共有できる立ち会い出産はおすすめ！



● 母体回復の時期と心得よう

産後女性の身体ダメージは全治2カ月の交通事故に遭ったのと同程度ととえられるほど。この期間に休養に努めることで、その後の回復に大きな差が出るとも言われます。

● 各種手続きや部屋の掃除・片づけを進めよう

出生届提出や健康保険加入、出産育児一時金申請など、産後すぐに必要な手続きも多数。また、退院後赤ちゃんを迎える部屋の準備はできていますか？パパの出番です。

先輩ママに
聞きました



産前産後、パパにしてもらって嬉しかったことは？

- 妊婦健診に同伴してくれ、一緒にパパとママになっていく実感がわきました。
- お腹が大きく動きづらい時期は、お風呂洗いなどの家事をしてもらって助かった！
- 気持ちが不安定なときに、話をたくさん聴いてもらって安心しました。
- 退院後に赤ちゃんと家に帰ると、部屋をきれいに片づけてくれていた！
- 妊娠中から共家事を始めていたおかげで、産後はパパに家事を任せて身体を休められた。

産後うつに要注意！

「マタニティブルーズ」と「産後うつ」

出産直後の女性の約半数は、ホルモンバランスの急激な変化に伴い情緒が不安定になる「マタニティブルーズ」を経験します。出産後3～4日目頃から3週間程度続く一時的な心理状態ですが、症状が長引くと、「産後うつ」に移行している恐れも。「産後うつ」は、強い落ち込みや不安が続き、子育てへの自信を失ったり、不眠が続いたりするなど、日常生活に支障をきたす状態です。身体的疲労、環境の変化、周囲との関係など、様々な要因が関係していると言われ、専門家による支援が必要となることがあります。

「産後うつ」は
10人に1人の
割合(10-15%)で
発症

※(公社)日本産婦人科医会
より

産後1年未満に
死亡した女性の死因
で最も多いのが「自殺」
その要因の多くが
「産後うつ」

※(国研)国立成育医療研究
センター調査(2015-16)より

早期発見と予防のために、パパにできることは？

大切なのは、早期発見と予防。一番近くにいるパパができることを紹介します。

- ママの様子に気を配ろう
- ママと会話し、社会からの孤立を防ごう
- 積極的に家事を引き受けよう
- ママのひとり時間をつくらう

【こんな時は、出産した病院に相談しましょう】

以前より笑顔が少なくなった／ひどく疲れた様子が
続いている／些細なことでイライラしたり涙も
ろくなったりしている／食欲不振や過食／好きだ
ったことへの興味を失っている

⚠️ 増えています！「男性」の産後うつ

近年、男性が育児に関わる時間が増えるにつれて男性も産後うつ状態（育児を要因としたメンタルヘルス不調）になることが明らかになってきています。育児と仕事の両立や社会との隔絶、「男性だから、家族のためにより一層頑張らなければ！」といった性別役割に紐づいた思い込みなどが原因と考えられ、真面目で優しく、パートナーを大切にしようとする男性ほど、産後うつになりやすいとも言われています。ひとりで背負い込みすぎず、パートナーと協力し合うことはもちろん、周囲の人や産後ケアなどの活用できる支援制度などにも頼りながら、自分を大切にすることを忘れないようにしましょう。

赤ちゃんのお世話にチャレンジ

赤ちゃんが生まれたら、これまでと異なる新しい暮らしがはじまります。続けてほしい日々のお世話を4つ紹介します。

たくさん抱っこをする



赤ちゃんには、しっかりと抱き寄せて愛情を伝えましょう。恐る恐るの抱っこは赤ちゃんも不安になってしまいます。安定した抱っこのコツは、赤ちゃんを身体に引き寄せることです。起きている間は、パパやママが体を動かして優しくあやすと喜びますよ。ただし、揺さぶりすぎには注意を。

沐浴でコミュニケーション



肌と肌が触れ合う沐浴は、赤ちゃんとの絆を深める最高のコミュニケーション。赤ちゃんの気持ちよさそうな表情は、パパやママの癒しです。毎日の沐浴で赤ちゃんの体を清潔に保ち、同じ時間に入れて生活リズムを整えましょう。沐浴は生後1ヵ月ぐらいまでの期間限定です。

おむつ替えて健康チェック



おむつ替えは慣れるまで大変ですが、経験を重ねることでスムーズにできるようになります。赤ちゃんはよく動くので、準備を整え、慌てず声をかけながら優しく行いましょう。おしっこやうんちの色、回数は赤ちゃんの健康状態を知るバロメーターです。普段の状態を知っておくことで、体調の異変に早く気づけます。

寝かしつけを引き受ける



思うように寝てくれず、諦めたくなることもあります。睡眠リズムは赤ちゃんにとって大切です。抱っこでのゆらし方や背中へのトントン、部屋の暗さなどを試しながら赤ちゃんの特徴をつかみましょう。また、パパやママの睡眠確保も重要です。分担して寝かしつけするようにしましょう。

子育てで気をつけたいこと



成長や発達には個人差が大きい

子どもの成長や発達は気になるもの。しかし早ければ良いというものではありません。個人差も大きく、他の子どもと比較しても意味がありません。定期的な乳幼児健診でもチェックされますので、焦る必要はなく子どものペースを見守ることが大切です。子育てで心配なことがあれば、窓口にご相談しましょう(P25-26参照)。

いいとこ取りにならないように

「沐浴」や「授乳」などに目が行きがちですが、その前後にも役割はあります。沐浴前の着替えの用意やミルク作り。終わった後は、スキンケアやほ乳びんの消毒など。お世話の不公平感は、パートナーとのすれ違いが起こる原因にもなります。役割分担をしている場合は、たまに役割を変えてみると、お互いの苦労がわかったり、新鮮な気持ちになれるのでオススメです。

子どもの病気に注意

免疫力が弱い子どもは病気の症状が大人とは異なります。また、進行も早いことが多いです。自身の経験だけで判断をすると場合によっては重篤な事態を招きかねません。月齢や年齢でかかりやすい病気を知り、子どもが不調の時は、できるだけ早めにかかりつけ医などに相談してください(P25-26参照)。病気から守る予防接種も忘れずに受けましょう。

危険から守る知識をつける

うつ伏せ寝や誤飲、家具によるケガなど、注意しておくことで防げる事故があります。赤ちゃんが突然亡くなってしまう乳幼児突然死症候群(SIDS)もリスクを減らすことができます。また、離乳食は赤ちゃんのかむ力や飲み込む力、消化する力にあわせて進めていきます。食物アレルギーやその時期に与えてはいけない食材は確認をしましょう(例:ハチミツは1歳までNGなど)。受動喫煙は胎児や子どもの発育などに悪影響を及ぼすことも知っておいてください。

子育てのアンコンシャス・バイアス

アンコンシャス・バイアスとは無意識の思い込みのことです。これまでの知識や経験などから、「〇〇だろう」と決めつけないようにしましょう。性別に関わらず、子どもの気持ちに寄り添い、考え方や個性を大切にする接し方が求められます。また、子どもは親の姿をよく見ています。気付かないうちに、性別による役割分担にとらわれていないか、時々振り返ってみましょう。

一例

- 子どもの態度を見て「男の子だから泣いちゃダメ」「女の子だからおしとやかに」など注意をしてしまう
- 男の子だから青、女の子だからピンクが好きだろうと勝手に決めつけてしまう
- 警察官、保育士、客室乗務員、スポーツ選手など、子どもがなりたい職業に対して、性別を理由に否定的な態度をとってしまう
- 「男性は仕事、女性は家事や子育て」といった性別で役割を分けてしまう

こんなこともありました

先輩パパの経験談

ママが家事をしている時に、「何か手伝おうか」と言って怒られました。今振り返ると当事者意識が低かったのかも。

「良かれと思って」
やらされました…



子どもが悪さをした時に、ついついママと一緒に叱ってしまい反省。どちらかが叱る時は、どちらかが子どもをフォローしようと話し合いました。

ママが里帰り出産中にサプライズでベビーベッドを購入。ママからは「私も一緒に選びたかったのに」と言われました。

張り切って家事や子育てを1人で抱え過ぎ、余裕がない状態に。もう少しお互いを頼り合うことも必要だと感じました。

ともかじ
はじめよう！共家事

知っていますか？長崎県のイマ

6歳未満の子どもを持つ夫・妻の家事関連時間



出典：令和3年社会生活基本調査結果（総務省統計局）※家事関連時間については、家事、介護・看護、育児、買い物で計算

Q. 家庭生活において男女が家事や育児等を協力して行っていると思いますか？



対象者：20～59歳の男女 出典：長崎県の取組に関する県民意識アンケート調査（R7）

自分では
やっている
つもりでも…？

共働き世帯が増えた一方で、家事はまだまだ女性に偏りがち…。そのうえ、「自分は家事をやっている」と思っているにもかかわらず、パートナーはそう感じていないというケースも多いようです。お子さんが生まれる機会に、これまでの家事のやり方を見直し、共家事をはじめてみましょう！

共家事をはじめめる前に…

パートナーと協力し合う共家事ですが、決してふたりだけで頑張る必要はありません。お惣菜やミールキット、便利家電、地域や民間サービスなど、頼れる味方はたくさん存在します。忙しい子育て期、完ぺきを目指さず、ちょっと肩の力を抜いて、共家事をはじめませんか。

また、生まれ育った環境により家事に対する「当たり前」が異なります。この感覚のズレが原因ですれ違いが発生することも。まずは、家事についてどのように考えているのか、話し合ってみましょう。



みつけよう！私たちの共家事スタイル

共家事の代表的なスタイルを4つ紹介します。これらのスタイルに優劣はありません。一度はじめたものをそのまま運用する必要もないので、合わなければ別の方法を試してみてください。ライフスタイルの変化や家族の状況に合わせて、自分たちのベストな方法を探ってみましょう！

メイン担当者とサポーターで運営する

シュフ型



お互いにストレスにならない指示がポイント！「なにをするか」という分担を決めるよりも、メイン担当者から取り組むタイミングを伝える。

担当を決め、各自の責任で遂行する

担当型



タスク家事全体が滞りなくまわることで責任をもって！お互いに「いつやるの？」の声掛けはNG！「締切」を握り合うようにする。

シュフ型 × 担当型のいいとこどり！

ハイブリッド型



中級者以上向け。シュフ型・担当型を試してからチャレンジ。取り組むタイミングはメイン担当が指示、サポーターは「担当者もどき」にならないようご用心。

気づいたほうが、気づいたときにやる

自律型



「気づいた方が負け」にならないよう、家事発動ポイントのすり合わせを。最も難度の高いスタイル。自律型にこだわらず、まずは他の型を試してみるのも◎

はじめに

パパの心得

産前産後

子どもの成長とお世話

共家事

育児休業

困った時の相談窓口

はじめに

パパの心得

産前産後

子どもの成長とお世話

共家事

育児休業

困った時の相談窓口

おさえておこう！共家事 Tips

共家事を実践するにあたって知っておくべきことを家事シェア研究家の三木智有さんに教えていただきました。



「自分のことは自分でやる」からはじめよう

散らかったものを片付けるなど、実は家事の8割は「マイナス」を「ゼロ」にリセットする行為！家族全員が自分で自分のことをやるだけでも、家事の負担はぐっと減ります。



家事とは「次に使いやすくする準備」と心得よう



衣類を洗って干して畳んでも、翌日また洗濯物が発生するように、家事には終わりが無いもの。家事を「次に使う人が使いやすく準備する」と考えて、気持ちよくルーチンを回していきたいですね。

時間という共有財産の公平さに注目しよう

共家事というと家事を5:5に分担することと考えるかもしれませんが、もっと大切なのは自由時間の公平さ。それぞれがコントロールできる自由時間を生み出すことに注目してみましょう。



忙しい時間を見極め、逆算思考で共家事しよう

朝と晩の6～9時は、あらゆる家事が集中する「ピークタイム」と言えます。例えば出発まで・夜寝るまでに「どうなっていたらいいか」をイメージし、逆算してすべきことを考えて共家事を進めると効率的です！



家事は流れのあるプロジェクトと心得よう



献立を決め、買い出しに行き、調理をし、食器を洗う…といったように、家事とは単発の行動ではなく、流れのあるプロジェクト。良かれと思ってパートナーに言わずに「サプライズ家事」をすると、かえって逆効果になることも。

ワンポイントアドバイス

共家事ビギナーにオススメ！ 「パラレル家事」を実践しよう

「料理をしていない方が洗濯をする」といったように、同時に家事に取り組むパラレル家事。「いつも自分ばかり家事をしている」という不公平感の払しょくにもつながり、忙しい時間の家事もはかどります。共家事ビギナーにぜひ実践していただきたい手法です。



制作協力：家事シェア研究家 三木智有氏

育児休業（育休）について

取得予定の方も、そうでない方も、まずはパートナーとの話し合いをおすすめします。家事や子育てへの取り組み方を2人で考えるきっかけになります。

育児休業制度の基本

	産後パパ育休	育児休業
対象期間	子の出生後8週間以内の間で4週間まで	原則子が1歳まで
申出期限	原則休業の2週間前まで	原則休業の1カ月前まで
分割取得	分割して2回まで (事前に2回分まとめて申請)	分割して2回まで (取得の際に1回ずつ申請)
休業中の就業	労働者が合意した範囲で就業可能(労使協定が必要)	原則不可

取れない理由を解決

「専業主婦だから」「収入が減ってしまうから」「長期で休めないから」「会社に迷惑をかけてしまうから」など取れない理由を1人で考えていませんか。1人で結論を出さず、2人で話し合うことで解決できるかもしれません。

目的を考える

「子育てをしっかりとしたい」「パートナーの体のケアやキャリアの応援」「上の子のお世話」など、取得の目的は様々ですが、子育てが女性だけの役割でないことを前提とすることは大切です。また、育休は復帰後の子育てと仕事の両立の準備期間でもあります。復帰後を想定した時間の使い方も意識しましょう。

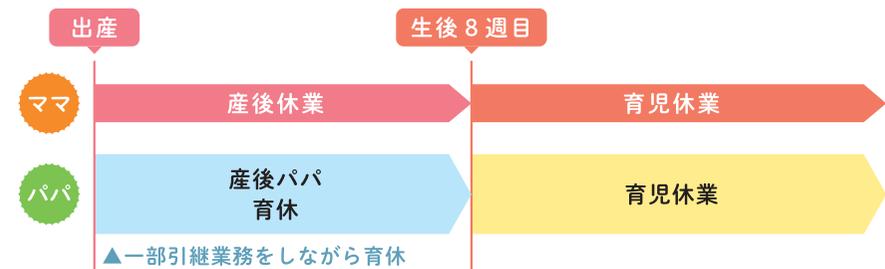
※P21-24の記載内容は2025年12月現在のものです。
最新の情報は「厚労省の育児休業サイト」等でご確認ください。

目的に合わせて柔軟に取得を

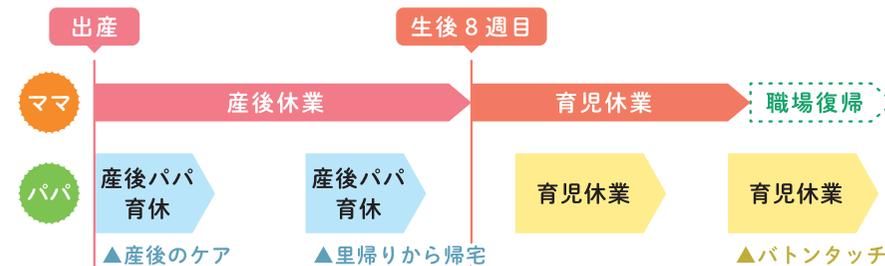
長期で取得できることが理想ですが、難しい場合は、パートナーと話し合い、希望や目的に合わせて最適な期間を選択しましょう。ただし、パパには産後のダメージを受けたママと、生まれたばかりの子どもを守る役目があることを忘れずに。

育休の取得パターン例

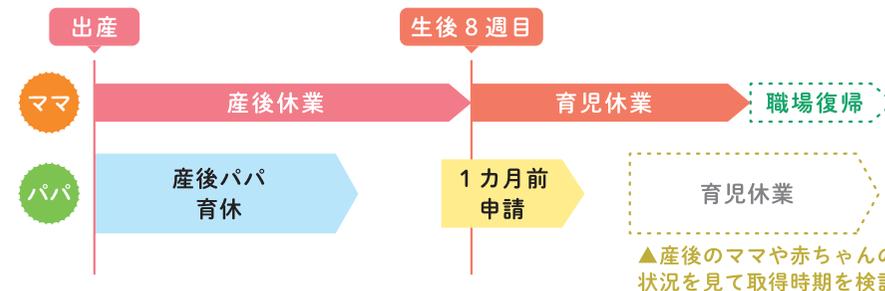
例① 2人でしっかり取得、協力して育児に全力投球



例② 4回に分割して細かく取得、ママの職場復帰に合わせる



例③ 状況を見て柔軟に取得、申請期限には要注意！



給付金のシミュレーション

取得のハードルとなるのが休業中のお金について。雇用保険の被保険者の方が一定の要件を満たすと、育児休業給付金(※)の支給を受けることができます。税や保険料の減免制度があるので、手取りは休業前の8割ほどになります。基準となる額も基本給ではない点に注目です。

(※)産後パパ育児中は出生時育児休業給付金(28日が上限)

給付金の計算方法

休業開始時賃金日額 × 休業期間日数 × **0.67**(※)

(※)取得後181日目以降は0.5

育休前6カ月の賃金(残業、通勤、住宅等の手当を含む額面)を180で割ったもの(月給制の場合)

- 原則2カ月単位での支給となります。資金計画は事前に立てておいてください。
- ランチ、間食、交際費などの支出が減ることもチェックを。
- パパの育休取得によってママが職場復帰しやすくなることで、長期的に安定した世帯収入が見込めるかもしれません。

2025年4月より、出生後休業支援給付金で手取り10割相当に！(※)

共働き・子育てを推進するため、子の出生直後の一定期間に両親ともに(配偶者が就労していない場合などは本人が)、14日以上育児休業を取得した場合に、出生時育児休業給付金または育児休業給付金と併せて「出生後休業支援給付金」を最大28日間受給することができます。

- 出生後8週間以内(産後休業取得の場合は16週間)
- 夫婦ともに14日以上取得(配偶者の育児休業を要件としない場合もあり)
- 休業開始時賃金日額 × 支給日数(上限28日) × 0.13

(※)育児休業給付金の0.67と合わせて0.80となり、また非課税のため10割相当。

育児休業に関するお問い合わせ、ご相談を受け付けています。制度の内容や「育児休業をとらせてもらえない」などのご相談にも対応していますので、お気軽にご相談ください。

長崎労働局 雇用環境・均等室 育児休業制度等相談窓口

| 電話 | 095-801-0050 | 受付時間 | 9:30~17:00(土日・祝日・年末年始を除く)

| 住所 | 長崎県長崎市万才町7番1号 TBM長崎ビル3階

※育児休業等給付に関するお問い合わせは、最寄りのハローワーク(公共職業安定所)へ

育児休業は企業にとってもメリット

育児休業で人が抜けることで、一時的な負担となることはあります。しかし、その育休がきっかけで、業務の見直しや属人化の排除、業務カバーでの組織力向上、協力し合える風土の醸成などにつながります。また、従業員とその家族を大切にする企業の取り組みは、企業イメージ向上にもつながり、人材の獲得や定着、業務の向上が期待されます。

勤務先との調整について

育休を考えているけれど、会社には言いづらいといった不安を感じているかもしれません。加えて、取得を後押しするポイントをお伝えします。

早めに上司や人事部に相談を

まずは取得の意思を早めに伝えましょう。体制整備や引継ぎの準備期間は長ければ長いほど良いです。子育てを積極的に行いたい意志を伝えることも忘れずに。

取得の計画も一緒に

本人の希望が何より一番ですが、会社やチームメンバーと一緒に計画を立てる姿勢も大事です。会社の事業計画や、労使間の合意した範囲での就業、復帰のタイミングなども相談することでお互いベストな選択ができます。

職場の休業制度もチェック

法律の定めとは別に、社内制度を活用できる場合もあります(法律の水準を下回る場合は法律が優先)。過去に取得者がいる場合は、積極的に話を聞いてみましょう。

復帰日が近づいたら職場に面談を希望する

育児休業取得の前後では、子育てに対する考え方が変わることがあります。自分だけでなく、パートナーの考えや体調も踏まえ、復帰後の働き方を相談しましょう。

お互い様の精神で

取得に関しての周囲の理解は、日頃からの信頼関係です。子育てに関わらず、同僚が大切にしているものを理解し、時にはサポートを心がけるようにしましょう。また、復帰後は支援者として後続く人を応援しましょう。

困った時・悩んだ時の相談窓口

子育ては家族だけであるものではありません。困ったり、悩んだりした時は周囲を頼るようにしましょう。長崎県も皆さんの子育てを応援しています。

市・町の相談窓口

●各市町子ども家庭センター（子育て世代包括支援センター）

子育て支援全般や母子の健康・子どもの発育・発達等に関する相談窓口です。お住まいの市町の窓口をチェックしてみましょう。



子どもの救急

●長崎県子ども医療電話相談

夜間や休日のお子さんの急な病気やケガ等で、保護者の方々が対処に戸惑う時や医療機関を受診すべきか判断に迷ったときに、「家庭での対処方法」や「医療機関の受診の要否」について電話で相談に応じます。

電話 **#8000** **利用時間** [平日・土曜日] 18時から翌朝8時まで
[日曜日・祝日] 8時から翌朝8時まで(24時間)

※つながらない場合、及び松浦市鷹島町、福島町の方は095-822-3308へ
※相談料は無料ですが、お住まいの場所から県庁までの通話料は有料となります。

●長崎県救急安心センター

急な病気やけがをしたときに、救急車を呼んだほうが良いのか、今すぐ病院に行ったほうが良いのかなど迷ったときの相談ダイヤルです。看護師から、病院受診の必要性や対処方法等の適切な助言、医療機関案内を受けることができます。

電話 **#7119** **利用時間** 24時間 年中無休

※つながらない場合、095-801-1217へ

暮らしの子育て応援

●おでかけ・応援の店(ココロパスポート)／子育て応援の店

「ながさき子育て応援の店」協賛店舗でパスポートを提示すると、お得・便利なサービスを受けられます。中学校入学前のお子さんがあるご家庭が対象です(一部、未就学児対象の店舗あり)。協賛店舗は県内約2,500店舗です。



子育てのお悩みや、不安に関するご相談

子育てが辛い時、気軽にご相談ください

●県の児童相談所

長崎こども・女性・障害者支援センター **電話095-844-6166**
佐世保こども・女性・障害者支援センター **電話0956-24-5080**

利用時間 [平日] 9時から17時45分まで

※虐待通告は24時間、年中無休で受け付けています。

●親子のための相談LINE

子育てや親子関係について悩んだときに、子ども(18歳未満)とその保護者の方などが相談できる窓口です。



●長崎県助産師会

育児中のお悩みや不安を助産師がサポートする無料育児相談を実施しています。なお、性別を問わず育児だけではなく心身(思春期、更年期、不妊、避妊など)に関するご相談についても随時受け付けています。

電話 **090-5733-9209** **利用時間** [平日] 10時から16時まで
※土日祝や不在時は留守電でご対応いたします。

人間関係の悩み

●長崎県男女共同参画推進センター きらりあ

一般相談窓口 **電話095-822-4730**

利用時間 [平日] 9時から17時まで(土日祝・年末年始をのぞく)

家庭のこと、職場のこと、人間関係の悩みなどについて、適切な関係機関を紹介する相談窓口を設置しています。

男性相談窓口 **電話095-825-9622**

利用時間 毎月第2・第4水曜日18時～21時(祝日・年末年始をのぞく)

男性相談員が男性のための相談をお受けします。

＼回答はコチラから／

アンケートにご協力をお願いします。

今後の取組の参考にさせていただきたいため、この手帳の感想をお聞かせください。

