

特集
育てるために、
ボクらが休もう！



り
ぶ
る

さ
っ
ぽ
ろ



育休
男子

大矢 太作さん

北海道新聞社

平成21年12月～平成22年1月までの約1か
月間育児休業を取得、3歳児の子育て中

育てるために、 ボクらが休もう！

育児休業を取得して育児や家事を積極的に行う男性、
「育休男子」。今号では、そんな育休男子にスポットを当て、
札幌で働く4名の方にインタビューをさせていただきまし
た。休業取得期間やライフスタイルもさまざまな皆さん
に、育休を取得しての率直な感想などをお聞きしました。

少しでも一緒にいたい、という思いから

子どもが生まれるのがわかって、少し
でも一緒にいたいという思いと、育児にか
かりたいという希望から、機会があれ
ば取りたいと思っていました。

取得当時は報道部に所属していまし
た。担当していた市役所の記者クラブ内
には同僚が数人いて、仕事をフォローしあ
える環境にありました。また、同じよう
な時期に子どもが生まれる先輩がいて、
順番に休みを取ろう、といったように周
りの理解もありました。

先輩2人が、2か月、3か月と長期間
の育休取得を計画していたので、私自身、
1か月休むことに対する抵抗はそれほど
ありませんでした。今思うと、育休を取
りやすい環境にあったのかもしれない。

育休中は家事全般を担当

育休中は買い物、炊事、掃除、子どもを
お風呂に入れるなど、家事全般をしてい
ました。1か月はあつという間で楽しかつ
たです。状況が許せばもっと取りたかつた
というのが本音ですが、現実的には収入
の問題もありますし、長く仕事をあける

ことの不安も少なからずありました。

現在は仕事から、勤務時間が不規則で
すが、自分の時間を調整すれば、子どもと
多く過ごすことができます。日によっては、
日中子どもと遊ぶこともあります。

育児する人が孤立しないように

育休を取りたいと思っているならば、
周りの環境が許せば取得してはどの
うでしょうか。大切なことは、育児をす
る人（現在の状況だと多くの場合が母
親）が孤立しないように、そのフォローが
どれだけできるかだと思います。そのた
めの一つの手段として男性の育休もある
のかなと思います。休めなくても子ども
と接したいと思えば、いろいろな方法が
あると思います。

育休男子の おすすめ

滝野すずらん丘陵公園、
円山動物園は、子どもと一
緒に楽しめるのでおすすめ
です！





育休男子

岩野 健一さん

札幌市子ども未来局子ども育成部子ども企画課
平成23年4月1日～平成24年3月31日の1年間育児休業を取得、3歳と1歳の2児の子育て中

男にだってできることはいっぱいある

育休を取って、1日中子どもの面倒を見る大変さを実感しました。育児は力仕事だし、男性にもできることだと思えます。子どもが懐いてくれるのは、やはり一緒にいる時間が長いからかなと思っています。

まずは自分が取らなきゃ

育休を取得した当時は、ワークライフバランスを推進する部署におり、推進している側が率先して取らねば、という思いがありました。ちょうどイクメンという言葉や、札幌市でも企業に対して育休の助成（※1）をはじめた頃であり、よいアピールになるのではと思い取得しました。

育休中もテレワーク状態

取得を決めたものの、なかなか言い出しにくかったですね。いろいろ考えてしまいました。実際に伝えると皆応援してくれました。自分が休むことで職場に迷惑がかかるのでは、と心配だったので、上司と相談して人事異動のタイミングを利用し休みに入りました。

育休中は、職場から会議の資料を送ってもらったり、飲み会にも顔を出したりしていたので、職場から切り離された感じはありませんでした。実際、復職した後もスムーズに仕事に戻ることができました。

現在は、妻も復職しているので、週の半分は保育園の送迎と夕食の支度をしています。残業は極力しないようにして

います。上司も理解をしてくれるので、とてもやりやすいです。

パパ友がない！

平日の昼間、公園や施設には子連れの女性しかいないので、最初は輪の中に入っていくのが大変でした。子育ての悩みなどを話したかったけど、同じ境遇の方が見つからず、苦労しましたが、今はSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）を通して少しずつ知り合いが増えました。

育休を取ったことで、視野が広がり、たくさん気づきがありました。子どもに関係する仕事をしているので、仕事にも生かせる部分があると感じています。

育休男子の おすすめ

妻と共用できる、抱っこひも。mixiやFacebookなどのSNSは空いた時間に、離れていても連絡が取れ、便利です。



※1 札幌市では育児休業・男性の育児休暇にかかる助成金を支給しています。

- 育児休業(3か月以上)取得者が初めて出た企業
育児休業取得助成金：20万円
(1企業につき1回のみ支給)
- 男性の育児休暇(7日間)取得者が出た企業
男性の育児休暇取得助成金：10万円
(1企業につき3回まで支給)

==== 助成金に関するお問い合わせ ====
札幌市子ども未来局子ども育成部子ども企画課
TEL:011-211-2982



育休
男子

伊藤新さん

北海道アルバイト情報社

平成20年2月～4月まで5日間の特別休暇と6週間の育児休業を取得、5歳児の子育て中、8月に第2子誕生予定

子どもの成長を見られる幸せな時間

育児を取って、生まれたばかりの日々変化していく子どもの成長を見られたのが幸せでした。産後、女性がどれだけ大変かということも含め、妻への理解も深まったように感じます。せつかく休みを取るのなら、がんばりすぎずに楽しむといいと思います。経済的なことや周りの理解など、大変な面もあると思いますが、育児をぜひ取ってみてほしいです。

育児が当たり前の職場

夫婦ともに両親に頼れる状況ではなかったのですが、2人で頑張ろうと思っていた時に、社内で育児の広報を見たのが取得のきっかけです。社内では、男性で取得する人は少ないですが、女性は育児を取って復職している人がたくさんいるので、周りが理解、協力してくれました。

復職後は同じ部署に戻ることになっていましたが、休業中に部署内の仕事自体が変わってしまう、ということがありました。職場ではスムーズに仕事に戻れるようにと復職前に業務内容を説明してくれたので、自分自身でも準備ができました。

家事がイヤ!?

育児中は、妻に代わって家事をしますが、慣れていないのでとにかく大変で

した。今思えばもっと手抜きをすれば良かったのですが、完璧にやらなければと思ってしまう。特にごはんのメニューを考えるのが大変でした。レパートリーは少ないし、ある材料でサツと作ることができず、買い物にも時間がかかっていました。

復職後は、反動で(?)家事が嫌になってしまいました(笑)。子どもの面倒はみるけど、家事は一切やらないという時期がありました。今は二人目が生まれることもあり、またやっています。毎日の朝食と週3回の子どものお弁当、たまに余裕があるときは妻の昼食も用意して、片付けをしてから家を出ています。

育休男子のおすすめ

忙しい朝には、3つのおかずが同時に焼けるフライパンがおすすめです。食洗機や洗濯機など、家電のチカラを借りるのも手ですね。





育休男子

西田 洋平さん

日本アイビーエム・ソリューション・サービス株式会社
平成25年6月1日～30日の1か月間の育児休業を取得
1歳児の子育て中

子育てにはオフがない！

5、6年前に同期の男性が育児休業を取得し、自分も子どもができたなら取ろうと思っていました。子どもが生まれた時期はちょうど仕事が忙しかったので、子どもが1歳になる直前に妻と交代で1か月間取得しました。

育休中はとにかく時間がなかったです。仕事はオンとオフがありますが、子育てにはオフがないですよ。子どもとずっと一緒に過ごし、子どもが寝たらその隙に家事をやらなきゃというように、1か月はあつという間でした。子どもとの生活がわかってきたところで復職となったので、もう少し休めるとよかったという思いもあります。

復職後は心配するほどのことはなかった

社内には育休を取っている男性は少ないため、早い段階から上司に育休の希望を伝え、理解を得るようにしました。また育休中は2人で担当している仕事をもう1人に任せることになるので、引継ぎをきちんとする必要があります。復職後は職場で浮いてしまうのではと心配でしたが、仕事から外勤が多いので、同僚とも「ちょっと長く会わなかったね」というくらいで、心配するほどのことはありませんでした。ちょうど周りに育休を取った先輩や子どもがいる同期もいて、

環境にも助けられています。

現在は妻も復職しているので、子どもが熱を出したときなどは、交代で休んだり早退できるように調整して勤務しています。

育休で、仕事に対する思いも変わった

育休を取れるのなら、取ったほうが本当にいいと思います。育児の大変さがわかるし、子どもとの絆が深まると思います。育休は仕事について考える良い機会にもなりました。今まで長期間仕事から離れることがなかったので、仕事を客観的にみることができ、思いや考えが変わったと感じています。

もし2人目3人目が生まれたら、また育休を取りたいと思っています。

育休男子のおすすめ

コードレスの掃除機。子どもが何でも口に入れる時期なので、思い立ったときにパッと使えるし、コードを気にしないでいいので、便利です。



知りたい! 育休制度



育休、あなたはどのパターン?

男性が育児休業を取得する場合、いつ、どのくらい取るのか、さまざまなパターンが考えられます。それぞれの家庭や会社の事情を考慮し、考えてみませんか?

Pattern 1 出産直後、職場復帰後の妻が大変な時期に取得!



配偶者の出産後8週間以内の期間内にパパが育児休業を取得した場合には、特別な事情がなくても、再度の取得が可能です!

Pattern 2 妻が専業主婦でもOK!



妻が専業主婦の場合や、育児休業中である場合にも、育児休業や短時間勤務制度を利用できます!

Pattern 3 短時間勤務制度を利用して、夫婦共に仕事と育児を両立!



会社は、3歳までの子を養育する労働者が希望すれば、原則1日6時間の短時間勤務制度を講じなければなりません。

育休中の収入は?

育児休業中は無給ですが、雇用保険の被保険者であれば、子どもが1歳(保育所に入所できないなど一定の場合は1歳6か月)まで育児休業した場合に、育児休業給付が支給されます。



$$\text{支給額} = \text{休業開始時賃金日額 (賃金月額) ※} \times \text{支給日数} \times 50\% (\text{当分の間})$$

※育児開始時賃金日額とは原則として、育児休業開始前6ヶ月間の賃金を180日で割った額です。賃金月額には上限があります。

子どもが病気けがをしたときは?

小学校就学前の子どもであれば、1年に5日(2人以上であれば1年に10日)まで、病気けがの看護のために、休暇を取得することができます。



育休休業について、もっと知りたい! という場合は…
北海道労働局雇用均等室 TEL:011-709-2715

参考:「パパの育児休業を応援します!!」(平成24年10月)厚生労働省 雇用均等・児童家庭局「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)厚生労働省雇用均等・児童家庭局職業家庭両立課

おすすめ書籍

子どもと一緒に過ごす時間を増やしたい、もっと育児や家事に関わりたい!そんなパパへおすすめの書籍を紹介します。札幌エルプラザ内情報センターでも貸出をしています。

仕事も家事も育児もうまく!「働くパパ」の時間術



栗田 正行 著/日本実業出版社 1,400円
現任教員、2児の父で、人気ブロガーの著者が、毎日を充実させる時間術を紹介。「仕事」「家事・育児」を効率よくこなす時間術から、忙しくても自分の時間を使う方法など、ヒントが満載です。

忙しいビジネスマンのための3分間育児



おおたとしまさ 著
ディスカヴァー・トゥエンティワン 1,000円
たとえ1日3分間であっても、子どもや家族に意識を向けることで、「パパ自身の中に変化が起こる!」忙しいからこそ出来る子どもの関わり方を紹介しています。

札幌市男女共同参画センター相談窓口のご案内

札幌市男女共同参画センターでは女性のための相談窓口を開設しています。

また、平成25年度は女性のための仕事の悩み相談、男性のための悩み相談のご相談日時を増やし開設しています。

相談料は無料です。各相談では専門の相談員がお話をお伺いし、秘密は固く守ります。

1人で悩まずに、新たな一歩を踏み出すきっかけとしてお話してみませんか。

	女性のための 総合相談	女性のための 仕事の悩み相談	女性のための 法律相談	男性のための 悩み相談
日 時	月○水木○土 10:00~12:00 ○火○○○○○ 15:00~17:00 ※ただし第2火のみ 18:00~20:00	○○水○○○ 18:00~20:00 ○○○○○金○ 13:00~15:00 ※ただし第1・3金のみ	○○○○○金○ 13:00~15:00 ※ただし第2金のみ 18:00~20:00	○○○水○○○ 18:00~20:00 ○○○○○土 13:00~15:00 (平成26年3月まで)
相談員	カウンセラーなど(女性)	産業カウンセラー(女性)	弁護士(女性)	臨床心理士(男性)
相談方法	面談／電話(011-728-1225)	面談／電話(011-728-1227)	面談	電話(011-728-1331)
相談内容	家族のこと、夫婦のこと、恋愛、対人関係など女性の総合的な相談に相談員が面談または電話で対応します。	職場における対人関係、働き方、セクシュアル・ハラスメントなど、女性の仕事についての相談に産業カウンセラーが面談または電話で対応します。	離婚や相続など、法律적인見解が必要な女性の相談に弁護士が対応します。完全予約制なので事前にお電話でご予約ください。 予約受付電話:(011)-728-1255	誰にも打ち明けられず、男性であるがゆえに抱え込んでしまう悩みを男性相談員が電話で対応します。



事と家庭、そして自分の居場所をちゃんと持っている「三ツ星男子」をめざしてみませんか？
※詳細については、随時ホームページ等で告知いたしますのでお楽しみに！

これまで当たり前と言われていた働き方や働き方がだんだんと通じなくなってきたなあ、と感じることはありませんか？新しい価値観で、新時代の男性の生き方を考える「現代男子心得塾」を開講します。セミナーや交流会のほか、インターネット上で交流できる場の提供も予定しています。仕事と家庭、そして自分の居場所をちゃんと持っている「三ツ星男子」をめざしてみませんか？

「☆☆☆男子」を目指す
「現代男子心得塾」ははじめます！

札幌市男女共同参画センター

今回、育児男子のみなさんにインタビューをして、「色々あったけど、楽しかった」と育児中の日々を振り返るみなさんの笑顔が印象的でした。
実際に「休業を取得するのに少し勇気が必要だった」というエピソードもあったように、まだまだハードルが高いのも事実ですが、今号を読んで、「数週間でも取れるんだ！」「育児取ってみるのもいいかも？」と少しでも感じていただければ嬉しいです。

編集後記

発行月：平成25年7月

発行：札幌市男女共同参画センター

【指定管理者：公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会】

Facebook：http://www.facebook.com/pages/札幌市男女共同参画センター/377759212234904

所在地：〒060-0808

札幌市北区北8条西3丁目札幌エルプラザ内

電話：(011)728-1255 FAX：(011)728-1229

ホームページ：http://www.danjyo.sl-plaza.jp



本誌のタイトル「りぶる」は、英語(ripple)で「さざ波」という意味です。男女共同参画の意識がさざ波のように、少しずつ広がって欲しいという想いを込めました。