

# 男性育休準備セミナー

日 時：2024年11月23日10：00～12：00  
オンライン：ライブ配信サービス（zoom）  
対 象：育休取得を考えている男性・ご夫婦  
男性の育休取得、家事・育児参画に関心のある方

講演

「未来を創る共育て戦略  
男性育休の必要性和育児・家事参画のヒント」



講師：一之瀬 幸生氏

ワーク・ライフバランスコンサルタント2女のパパ。  
2015年、2020年の2回育休取得。  
妻の職場復帰後は短時間勤務で仕事と育児を両立。笑って子育てするパパママを増やしたいとパパ講座など地域活動を行っている。

## 男性育休制度・法改正のポイントは？

- ①子供が生まれる従業員へ、制度の周知と育休取得の意向確認が義務化
- ②産後パパ育休の新設
- ③育休は夫婦それぞれ2回まで分割取得可能

## 育休中の収入は？ 2025年から給付がさらに拡大！

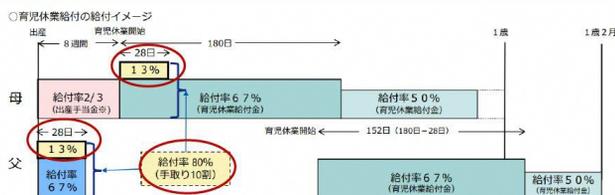
育児休業を取得して180日までは給与の総支給額の67%が支給されます。加えて社会保険料が免除になり、**給与の約8割が補填・保証**されることとなります。  
2025年の4月からは夫婦で一緒に育児休業を14日以上取得する場合、最大28日間まで給付率が80%まで上がります。社会保険料の免除を踏まえると、**約1か月までは給与が減らない**こととなります。

### ◆子ども・子育て支援法の改正（2025年4月～）

#### 法改正のポイント

2025年4月～  
育児休業給付金の引き上げ **手取り10割相当へ！**

**男女共に育児休業を14日以上取得する場合、  
最大28日間まで 給付率80%（手取り10割）へ引き上げ**



※健康保険等により、産前6週間、産後8週間について、過去12ヶ月における平均標準報酬月額額の2/3相当額を支給。



## 産後に起きる変化とは？ 産後ママの死因の1位は“自殺”

産前産後の体の変化は、交通事故に遭ったのと同じぐらいのダメージだと言われています。メンタル面でも精神を安定させるセロトニンが減少し不安定になります。ただ多くの家庭では、退院後すぐに女性が育児家事をしています。**産後の母親の死因の1位は自殺で、主な要因は産後うつです。**

産後うつにならないためのポイント

- ①6～8時間のまとまった睡眠を確保しましょう
- ②そのために心身が不安定なママをフォローしましょう

産後うつのピークは産後2週目です。男性が最低でも1ヶ月、できれば3ヶ月以上育休を取れるといいのかなと感じます。

## 大切なのは“目に見えない家事” 分担ではなくシェアの意識を

ミルクを作るのは哺乳瓶の消毒から始まります。ミルクをあげたら哺乳瓶を洗って、また消毒をするところまでやって初めて、一緒に育児をやっていることになります。そうした小さな作業“**目に見えない家事**”をやるのが大切です。

また、**分担ではなくシェアの意識**を持つのがポイントです。分担だと相手が出来ていないと不満を持ってしまいます。シェアの意識を持てば相手の体調が悪いなら自分がやろうと互いに気持ちよく生活が回っていくと思います。

### 赤ちゃんのお世話、実際に何をすればよいの？

授乳	ミルクを作る	授乳	哺乳瓶を洗う	哺乳瓶を消毒する
おむつ替え	おむつとおしり拭きを準備	おむつを替える	おしりの様子をチェック	おむつを廃棄BOXに入れる
寝かしつけ	抱っこ	寄りそう	子守唄をうたう ひたすら歩く	うつぶせ、呼吸など見守る
入浴後の衣類等の準備	バスタオル ふとん	肌着衣類	あとピタ	おくるみ ガーゼ
遊ぶ	微笑みかける	言葉をかける	抱っこする	24時間 ずっと見守りが必要
外出時の準備	ミルクセット (ミルク・哺乳瓶・お湯 ガーゼ・口拭き)	着替え (肌着・衣類2枚ずつ タオルなど)	おむつセット (おむつ、おしりふき、 ビニル袋)	おもちゃ

saint-works

Copyright(C) SAINT-WORKS CORPORATION All rights reserved

## 24時間続く家事・育児 うまくいくポイントは？

- ①夫婦それぞれがマイタイムを作りましょう
- ②親・地域の子育て拠点を頼って、パパ友・ママ友と楽しい時間を
- ③便利家電・食材の宅配サービス、産後支援ヘルパー・家事代行を活用しましょう

良いパパ・良いママではなく、笑っているパパ・ママを目指しましょう

# 先輩育休取得者のトークセッション

## 先輩パパ①



お名前： **丹野 昇平**さん (33)

勤務先：

**フィデアホールディングス株式会社**  
(金融業)

お子さん： **長女** (3) ・ **次女** (7か月)

育休取得期間：

**長女時・1週間**      **次女時・1か月**

## 育休中の過ごし方は？

私は学生時代に飲食店でアルバイトした経験があったので、皿洗いや食器の片付けなどを担当し、苦手な掃除は妻にお願いしました。夫婦ともにそれぞれ苦手な家事がありましたが、子供が生まれる前からカバーし合う形でやってきたことが、育休中にも生かすことができました。

## 育休中に困ったことは？

実はあまり困ったことが無く、もしこうだったら困っていたという観点になってしまうのですが、私と妻のどちらか一方しか料理ができない場合は大変だったと思います。上の子が大人と同じ食事をするようになっていたので、私も妻も両方料理ができるのはすごく良かったと思います。一方が料理をしているときは、もう一方に時間ができたので、子供と遊んだり、その他の家事をすることができました。

## 「これをやったらママに喜ばれた！」ということとは？

私が1人で子供を見てあげられたことです。私が見ている間に妻がリフレッシュすることができました。

## これから育休取得をお考えの方にアドバイスを

今の段階から、家庭内のできないことをなくして、いろんなことをお互いがシェアできるようにしておいた方がいいと思います。また、奥さんを気遣ってあげることがすごく大事だと思っています。産後は体を気遣わないといけない時期でもあるので、頑張って産んでくれた奥さんをいたわってあげながら過ごしてほしいと思います。

# 先輩育休取得者のトークセッション

## 先輩パパ②



お名前： **大池 清士さん** (30)

勤務先： **置賜地方の小学校教員**  
(公務員)

お子さん： **長女** (11か月)

育休取得期間：  
**2か月 + 6か月**

### 育休中の過ごし方は？

先輩の女性の先生方から「母乳以外は全部男が1人でできるもんだ」と言われていたので、料理・洗濯・寝かしつけ・掃除、買い物、あとは欠かさずママのマッサージをしたりしていました。“分担”と考えるとどうしても仕事感が出てしまうので、全部やるという気持ちでいたほうが自分としては取り組みやすかったです。

### 育休中に困ったことは？

子供が10か月になるまで育休を取っていたので、ミルクを飲まない、離乳食が始まってでも食べない、寝ない、この3つが課題でした。いまはSNSなどで情報があふれているので、人に聞かなくても解決できる部分がありました。育休中は全部家事をしていましたが、復帰すると全部妻が担うことになるので、自分がどうフェードアウトしていくかを考えないといけないなと思いました。

### 「これをやったらママに喜ばれた！」ということとは？

ママを尊重するのが一番だと思います。「これ食べたい」「ここを掃除してほしい」などの希望に応えるようにしていました。育休中だからこそ、今まで見て見ぬふりをしていたところに手をかけることができるので、ママがしたくてもできなかった衣食住の部分を一緒にやることも大事だと思いました。

### これから育休取得をお考えの方にアドバイスを

育休取得の意思を早めに会社などに伝えておくのが、育休をスムーズに取得する上で必要だと思います。育児は「する」という感覚ではなく、「させてもらってる」と思うことです。育児を通して人としての幅が広がる面もあるので、自分も親として一緒に子供と歩んでいくという気持ちで臨むことが必要だと思いました。

# 先輩育休取得者のトークセッション

## 先輩パパ③



お名前： **富樫 康博さん** (40)

勤務先： **ブレンスタッフ株式会社**  
(建築設計業)

お子さん： **長男**(4歳) **次男**(3歳)

育休取得期間：  
**次男時・・・約2週間**

### 育休中の過ごし方は？

3世代の同居家族なので、家事・育児は両親と私と妻でシェアしたようなイメージです。ただ当時は両親も働いていたので、日中は私がほぼ1人で何でもやるという感じですね。「よし、ここからは家事」と出勤するようなイメージで家事をしていました。

### 育休中に困ったことは？

まず家事をするにも、物がどこにあるのか探すのに時間がかかってしまいました。物の把握を先にしておけばよかったなと思いました。実際に取り掛かるまでの時間がとても長くなってしまって、四六時中家事をしていたような記憶があります。

### 「これをやったらママに喜ばれた！」ということとは？

下の子の面倒だけに注力させてほしいと言われていたので、そのほかのことは全部やるようにしました。事前にそういう希望を聞いていた方が、こちらとしてもすごく動きやすかったです。

### これから育休取得をお考えの方にアドバイスを

まずは夫婦間のコミュニケーションが大事なかなと思います。具体的に、どんなことが必要なのかをイメージしておくのが大事だと思います。

私も家の中のものを探し回る時間が本当長くなってしまって、もったいない時間の過ごし方をしたなと思いますので、それがイメージできているとスムーズに動けたかなというふうに思います。

# 先輩育休取得者のトークセッション

## 先輩パパ④



お名前： **大場 昶留**さん (30)

勤務先： **山形サンケン株式会社**  
(製造業)

お子さん： **長女**(5歳) **次女**(2歳)

育休取得期間：

**長女時・1か月**

**次女時・2か月＋3週間**

### 育休中の過ごし方は？

私は1人目も2人目のときも、基本的に家事は私がやって、妻が子供の世話をする形をとっていました。ただ、できないところもあるので、シェアして一緒にやっていました。

2人目のときは、旅行にも行って少しリフレッシュして過ごせました。

### 育休中に困ったことは？

1人目のときはコロナ禍で、どこにも出かけられなくて家で過ごしていました。なので、家でどう過ごしたらいいかを考えるのが大変でした。2人目のときは上の子がママに会いたがってしまって、そこを上手にケアするのが一番大変だった印象があります。テレビ電話でママと通話するなどして乗り切りました。

### 「これをやったらママに喜ばれた！」ということとは？

生まれた直後はなかなか外出するのが難しいので、毎回買い出しに行っていたのが一番喜ばれたことですかね。

### これから育休取得をお考えの方にアドバイスを

やはり妻への気遣いってというのが一番だと思います。

そこから徐々に事前準備とか家事・育児に繋がってくると思います。

そこで一番大事にしてあげれば、何事も円滑にいくと思います。

# 先輩育休取得者のトークセッション

## 先輩パパ⑤



お名前： **三澤 光司** さん (32)

勤務先： **株式会社プライド・トゥ**  
(映像制作業)

お子さん： **長男**(6歳) **次男**(4歳)  
**長女**(2歳) **次女**(5か月)

育休取得期間：

**長女時・約6か月**

**次女時・約3か月**

### 育休中の過ごし方は？

正直、家事に関しては、半分ぐらいは妻に任せてました。子供については授乳以外は私が全部見ていました。家事はシェアできるところはもちろんしながらという感じでした。

### 育休中に困ったことは？

3人目で育休を取ったときに家族全員コロナになってしまい、それが一番大変でした。6か月取得しましたが、お互いずっと一緒にいると意外と些細なことで喧嘩したりしました。なのでお互いに1人の時間を作ることをしていました。本当に大人が元気じゃないといけないというのは実感しました。

### 「これをやったらママに喜ばれた！」ということとは？

やっぱり一番は6か月間育休を取ったということが、最初に喜んでくれたことかなと思います。日々コミュニケーションを取りながらやっていくことを一番大事にされていて、喜んでくれたかなと思います。

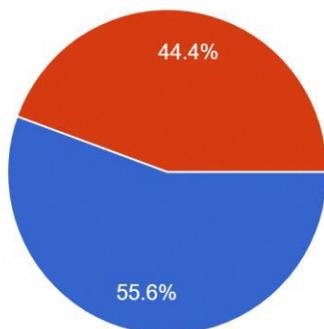
### これから育休取得をお考えの方にアドバイスを

育休の期間はなるべく長く取ってほしいと思います。会社側から育休の話をするのが義務になっていますが、会社から言われなくてもあると思いますので、安定期に入ったら早めに意思を伝えておくのが大事なかなと思います。

また、育休中はもう仕事のことを忘れて、家族との時間を第一に考えることです。そして1人目のときはママ、パパも1年生なので、2人で一緒に成長していくことがすごく大事だと思います。

# アンケート結果

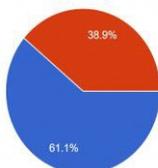
## セミナー全体について



- とても有意義だった
- 有意義だった
- あまり有意義ではなかった
- 有意義ではなかった

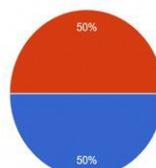
「とても有意義だった」 + 「有意義だった」  
と回答したい人が**100%**

## 講演について



- とても参考になった
- 参考になった
- あまり参考にならなかった
- 参考にならなかった

## 先輩パパのトークセッション・質問タイムについて



- とても参考になった
- 参考になった
- あまり参考にならなかった
- 参考にならなかった

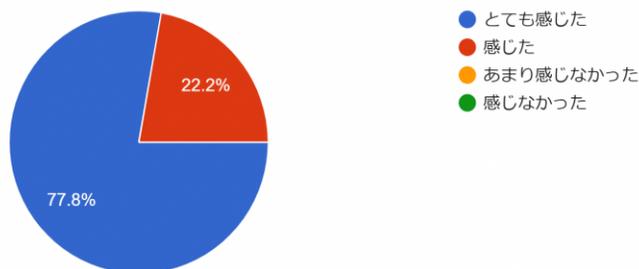
## 回答の理由について・・・

※一部抜粋

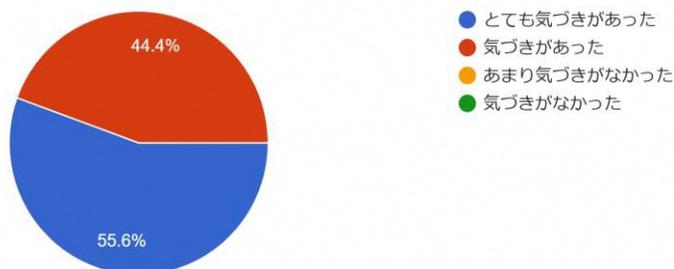
- ・夫婦が協力して子育てに向き合う重要性がわかりました
- ・様々な制度を知ることができ、先輩パパからの情報も頂けたから。
- ・みなさん、苦労がありながらもとても充実、幸せそうな雰囲気を感じたから。質問したいことも先輩パパに聞いてよかった。
- ・法的な仕組みの整備が進んでいることが知れたこと、他の先輩パパの様々な体験談を聞いたことが良かった。
- ・育休制度の説明もあり、育休中に実際どのような生活をしていたのかなど各家庭で違うことも含め、具体的に聞いたので良かったです。
- ・オンデマンド配信を視聴させてもらったが、育児もあり、当日参加は厳しかったので、ありがたいと思った
- ・講演の中で、女性の出産後がいかに大変か。その状況を踏まえ、出産後に男性側が家事の「お手伝い」をするのではなく、「家をまわす」という意識を持たなければならないということを変更して認識できた。
- ・育児休暇のことについて詳しく説明がされていることで理解を深めることができた。また育児だけでなく、その他の部分でも支え合うことの重要性を学習することができた。
- ・先輩パパさんたちの貴重な体験談などを聞いて、もし自分もパパになって時に今回の話を思い出して頑張ろうと思えました。
- ・改めて男性の育休の大切さを知ることができた。旦那と寄り添いながら子育てを頑張ろうと思った。

# アンケート結果

セミナーを聞いて、男女ともに家事・子育てに参加する必要性を感じましたか？



セミナーを受けて、新たに取り組むべき家事・育児について気づきが得られましたか？



## 感想や気づいたこと・・・ ※一部抜粋

- ・子育て世代や育休取得を考えている対象者だけでなく、より幅広いさまざまな人たちにとっても有意義な内容だと感じた。
- ・パパママだけでなく、その周りにいる人が理解していないといけないことも多くあると思うので、とても参考になりました。
- ・初めての育児で不安な事もあったが、今回のセミナーを通して参考になったので良かった。
- ・大変有意義なセミナーだった。男女・婚姻の有無を問わず、より多くの方に受けていただくためにも、今後も同様のセミナーと実施していただきたい。
- ・男性の育児休暇がより取得しやすく、保証が手厚くなっていくと良いなと感じました。また夫婦間での、すれ違いなどを未然に防ぎ日々生活していくことで良い家庭を築いていけると感じました。
- ・今回のセミナーで話してくださった先輩方は、育休期間は比較的短いと感じました。弊社では、1年間育休を取る人が増えています。ただ、会社の上層部では1年間育休を取って何をするんだろうという考えの人もおります。今後は、育休を取った人について、休業中何をしていたのかを聞いて、参考にしていきたいと思えます。貴重なお話を聞いてよかったです。ありがとうございました。
- ・出産して2週間の死因が自殺は驚きました。今まで過ごしていた生活が狂ってしまうので相当子育ては辛いのだなと実感しました。睡眠を確保するために旦那と交代制でお世話をしようと思いました。