

南相馬市で 育休を取ろうと 考えているパパへ

赤ちゃんと過ごせるのは人生の中でほんのひととき。

一生に一度しかない家族との時間。

パートナーや家族と赤ちゃんを迎え、

育児の大変さや悩み、喜び、楽しみを共有し、

みんなで赤ちゃんを見守る、

そして家族のかたちをつくる育休制度。

パパも育休取得してみませんか。



こちらの写真は、第2回南相馬市ファミリーフォトコンテスト最優秀賞作品です。

育休をとりたいパパの3つの不安



育児休業を取得したら
収入が減ってしまう？

A 雇用保険から、育児休業給付金が支給されるため、会社に相談しましょう。

休業開始から6か月間は賃金の67%、それ以降は賃金の50%が支給されます。社会保険料等も免除されるので、最大で賃金の実質約8割の収入になります。

※令和4年10月1日以降の育児休業給付の取扱いによります。



自分の会社は、
男性の育児休業制度がないと
言われたけど、取得できる？

A 育児休業は、就業規則に規定がなくても申出により取得できることが法律で定められています。(育児・介護休業法第5条1項)会社によって細かな規定に違いがあるので、会社に確認をしてみましょう。

詳しくは
厚生労働省のHPを、
ご覧ください。▶



育休をとって仕事を休んだら
迷惑がかかるし…

A 育休取得者の方で、「取得しづらいと思っていたが、相談すると、会社や同僚が後押ししてくれた」という事例もあります。育休取得を決めたら、会社へ早めに相談しましょう。

また、日頃から会社内で助け合い、お互いの関係を築いておくのをおすすめします。さらに子育ての状況を上司や同僚にオープンに話し、自分の状況について理解してくれる人を増やしてみてもいいかもしれません。

育休を取得するパパ・ママのためのサポート

はぐパパ応援 育休取得促進奨励金

南相馬市では、令和4年度より「はぐパパ応援育休取得促進奨励金事業」を行っています。これは男性の育児参加を促進し、子どもや家族と過ごす時間の創出と、収入面での補填を目的とし、育児休業を取得した男性労働者に対し、奨励金を支給するものです。 ※令和5年度時点の内容になります。

取得者の声

赤ちゃんが生まれてから一日一日の成長を見ることができて、一生忘れることのない良い思い出ができました。最初は抱っこの仕方ともわからなく、育児に対して不安しかありませんでしたが、育児休業を取ったお陰で、今ではすっかり慣れてパパとしてやっていく自信ができました。
(運送業)



ふたりで育児をすれば、楽しいことはより多く、辛いことは半分です。
また、常に穏やかな気持ちで接することができると子供の情緒も安定するように思います。
(電気・ガス業)



会社の都合とか、言いづらいところがありますが、積極的に取ってまいります。
今は普及して間もないのでわからないことばかりですが大丈夫です。会社に前例を作ってやろうという気持ちで取ったほうがいいです。(建設業)

南相馬市で取り組まれている「はぐパパ」という制度が会社内でも認知が進んでおり、出産を控えた従業員に対して会社から声をかける姿を度々見かけました。
そのため、自分も育児休業を申請しやすくなりました。
とてもいい制度だと思いますし、助かりました。(製造・販売業)

他の取得者の声、
奨励金の詳しい内容は
こちらから▶



▼市の子育て支援情報はコチラから

南相馬市の子育て
情報がこの1冊で
わかる

子育て応援
ハンドブック



子育て親子の
交流・相談ができる
憩いの場

子育て
支援センター



子育ての手助けがほしい
家庭向けの預かり・送迎
サービス

ファミリー
サポート事業



発行元

南相馬市こども未来部こども家庭課

〒975-8686 福島県南相馬市原町区本町2丁目27番地

TEL 0244-24-5229 FAX 0244-24-5740

Mail kodomokatei@city.minamisoma.lg.jp

令和5年10月発行

こども子育て
本気で応援
みなみそうま



男性の育休はなぜ必要？

産後のママは
たくさんのストレスにさらされています

産後うつ
のリスク

ホルモン
バランスの
急激な変化で
心が不安定

24時間
慣れない
育児

身体への
ダメージ

※産後、ママの身体が元に戻るまで約6～8週間ほどかかります。

産後のダメージを受けたママと
生まれたばかりの赤ちゃんが

一番頼れるのは
パパなんです！



男性の育休がもたらすメリットは？

パパのメリット

日々の赤ちゃんのお世話と
スキンシップを続けることで
パパと赤ちゃんの間に愛着
関係を築くことが
できます。



乳児期にパパが育児に
積極的に関わると思春期
の子どものメンタルヘルス
不調のリスクが軽減され
ます。

出典：国立成育医療研究センター

「乳児期における父親の育児への関わりが多いことが、
子どもが16歳時点でのメンタルヘルスの不調を予防
する可能性」

ママのメリット

パパと家事や育児を分担する
ことで、ひとりで休む時間が
とれ、心身のストレスの軽減に
つながります。

スムーズな職場復帰や
キャリアロス期間の
短縮につながります。



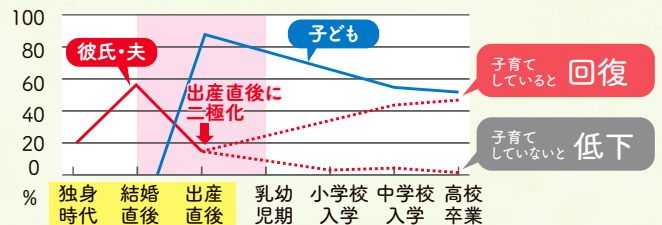
夫婦のメリット

女性のパートナーに対する愛情は結婚直後
をピークに出産後に急落します。
下がった愛情は夫と一緒に育児をする
ことで回復させることができます。

ある研究では、夫婦の仲のよさが子ども
の自己肯定感の高さにつながり、学力も
高くなるという結果もあります。



女性の愛情曲線グラフ



出典：ダイバーシティ・コンサルタント 渥美由喜氏「女性の愛情曲線変遷調査」
Fathers' Roles in the Care and Development of Their Children: The Role of Pediatricians Michael Yogman,
MD, Craig F. Garfield, MD, COMMITTEE ON PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF CHILD AND FAMILY HEALTH

職場のメリット

パパが育児を経験することで
仕事の段取り力、時間管理能力の向上の結果、
職場全体の生産性もUPします。

出典：財団法人こども未来財団
「父親の育児に関する調査研究・育児休業取得について研究報告書」
厚生労働省「男性の育児休業取得促進 研修資料」



育休を長くとれる職場ほど
仕事の意欲や帰属意識が高まります。

出典：厚生労働省
「令和2年度仕事と育児等の両立に関する
実態把握のための調査研究事業」

南相馬市こども政策 アドバイザー

一般社団法人ふくしま学びのネットワーク
理事・事務局長
福島大学 教育推進機構 准教授
大学ではインベ機構「復興知」
事業担当。授業「むらの大学」
などで南相馬市へ学生を多
数引率。



前川 直哉氏

育休が取りやすい環境づくりをめざして

国際比較によると、日本は「共働きであっても男性が家事・育児に関わる時間が少ない」国です。
女性にとって結婚や出産が自らのキャリアにおけるリスクと捉えられてしまっていることが、非婚化・
少子化の要因と考えられています。

南相馬市における男性育休促進政策は、こうした日本の現状を変革していくための大きな一歩
です。女性も男性もともに家事・育児をし、ともに働ける地域が、成長していきます。社会全体で男性
育休を応援し、地域の宝物である子どもたちの声が響く南相馬市をつくりあげていきましょう。

育休を申請するまで

育休を取得したパパの体験談

少ない人数でシフトを回している職場ですが、理解ある上司と同僚が全面協力してくれました

次女が生まれる前に「もしパパの育休が取れたら取ろうね」と妻と話していたのですが、社内で私の前に育休を取った男性が1人いたと聞いて「じゃあ私も取ろう」となりました。

職場の同僚たちにそれとなく話しつつ、本社の庄司建設の上司に相談したら「取っていいよ」というか、むしろ「取りなさい」と言われました（笑）。ありがたかったですね。

職場のスポーツクラブは、私も含めて5人のインストラクターでシフトを回しています。私が育休を取ると同僚たちに負担がかかるので申し訳ない気持ちもありましたが、「こっちでカバーするから、ゆっくり子どもの世話をしておいで」と言ってくれました。育休を取るかもしれないと前もって伝えておいたので、みんな心構えができていたのかもしれないですね。その後、同僚やマネージャーに相談してシフト調整と引き継ぎを行いました。本当に理解ある上司と同僚に恵まれたなと思います。全面的に協力していただき、私自身は特に苦勞することなく育休に入れました。

共働きなので家事や育児は普段から妻と分担していましたし、上の子の経験もあってやるのがわかっていたので、育休中に大変だと思ふことはあまりなかったですね。次女の成長を間近で見ることができ、育休を取得してよかったと思います。

内藤さんファミリー



育休期間 次女誕生時に1カ月

家族構成 妻、長女、次女の4人家族

ご職業 スポーツクラブインストラクター

育休を取得するまでの流れ

- 4～5カ月前 ● 妻の妊娠が分かる **
- 会社の上司に育休について相談
- 3カ月前 ● 同僚へ報告
- 2カ月前 ● 育休の申出書提出
- 1カ月前 ● 職場で仕事の引き継ぎを始める
- 仕事の引き継ぎ
- 赤ちゃん誕生！
- start! ● 育児休業スタート！



庄司建設工業（株）
SPORTS CLUB UPTON
南相馬市原町区国見町2丁目111番地の1

職場からのコメント

男性社員の育休取得を会社としてサポート 南相馬市と共に子育てしやすい地域を目指す

令和4年10月に育児・介護休業法の改正で「産後パパ育休」が新設され、当社でも初めて2名の男性が育休を取得しました。そのうちの一人が内藤です。内藤が勤務している当社運営のスポーツクラブ「アプトロン」は少ない人数でシフトを回しているため、周囲の理解とサポートが必要です。そうした調整は必要ですが、子育ては人生の大切な時間であり、男性の育休は社員にも好評なので、できるだけ取得しやすい職場環境にしたいと考えています。

当社は（公社）日本青年会議所が提唱する「ベビーファースト運動」に参画しており、南相馬市と共に子どもを育てやすい地域づくりを進めています。「子どもは国の大切な宝」という社長の思いもあり、出産祝い金の増額や、小学生以下の子どもの持つ社員への子育て休暇5日間新規付与など、福利厚生充実を図って積極的に子育て支援をしています。まもなく3人目の男性社員が育休を取得する予定です。今後も会社としてできる限りのことをして、男性の育休取得を促進していきたいですね。

庄司建設工業株式会社
総務部次長
紺野 修さん



育休中のパパの1日

育休を取得したパパの体験談

おむつ交換がうまくいなくても“失敗”じゃない 育休は家族との時間が増え、とにかく楽しい！

育児には授乳などママにしかできないことがあるので、育休中、私は主に料理、掃除、洗濯を担当しました。共働きで日頃から家事をやっていたので、特に気負いも不安もなかったですね。次男のおむつ交換や寝かしつけは、妻と私の手が空いているほうが気づいたほうがやりました。おむつ交換を100回やれば、10回くらいはうまくいきます。でもそれは普通のことで、“失敗”ではないんです。私たちはひたすらポジティブなので（笑）、育休中に“失敗”したことは特になかったと思います。

育休を取得してよかったのは、家族と過ごす時間が増えたこと。そのためか、次男には長男のときよりなつかれている気がしてうれしいですね。次の日も休みだと思えば、夜泣きで起きるのも苦ではありませんでした。妻といろんな話をする時間が取れたことも良かったですね。育休を通して「自分はこの家庭を守るために仕事をしているんだ」と改めて認識できました。

パパは“ママの負担を減らせる人”です。その代わりは誰にもできません。もちろん仕事は大事ですが、家庭あつての仕事ですし、ママの健康あつての家庭です。子どもの成長はあつという間です。その時間を大事にしてほしいですし、男性も育休を取らないともったいないと思います。とにかく楽しいですよ、育休！

～古小高さんに聞く！～ 育休中のポイント

- ママは次男の育児、パパは主に家事を担当。朝昼夕の3食を1か月作ったおかげで料理が上手に！
- ママの負担とストレスを軽減するため、長男が小学校に行っている午前中にママがゆっくり休める時間を取った。
- 次男の夜泣きにはパパも一緒に対応。夜中の授乳時にも一緒に起きてママに寄り添ったことで、ママの心もサポート。

ママからのメッセージ

次男は予定日より3週間早く、帝王切開で生まれました。退院後も体が痛く思うように動けなかったのですが、パパが家事も育児も1か月間びったりやってくれたので本当に頼りになりました。また、私は心配性なのですが、常にパパが話を聞いてくれて「大丈夫」と言ってくれたので心強かったですね。おかげで産後の心身が不安定な時期も毎日楽しく過ごしました。感謝の気持ちでいっぱいです。



職場からのコメント

育児休業は仕事と育児を両立できる社会を目指す上で、男女平等や父親としての責任感の醸成など、人としての成長の機会と考えることができ必要性を感じています。仕事は代わられる人がいますが、育児は代われません。豊かな人間形成の上でも必要なことだと考えます。

社会福祉法人南相馬福祉会 特別養護老人ホーム 万葉園
南相馬市鹿島区西町3丁目3番地

古小高さんファミリー



- 育休期間 次男誕生時に1か月
- 家族構成 妻、長男、次男の4人家族
- ご職業 特別養護老人ホーム生活相談員

schedule! パパのスケジュール

- 6:00 ● 起床・朝食作り
- 7:00 ● 朝食・長男の登校準備・送り出し
- 8:00 ● 掃除・洗濯などの家事
ママが育児で夜中に睡眠を取れない時は、朝に寝てもらいます
- 10:00 ● 買い物・ティータイム（できる時）
- 12:00 ● 昼食
- 13:00 ● 長男の小学校お迎え
洗濯を畳むなどの家事
学校からのお便り確認
長男と一緒に遊ぶなど
- 17:00 ● 夕食作り
- 18:00 ● 長男の習い事送り出し
- 19:00 ● 夕食
- 20:00 ● 長男の習い事お迎え・お風呂
- 21:00 ● 夕食の片付けなど
- 22:00 ● 就寝
- 23:00

ママは赤ちゃんが泣いたら授乳・赤ちゃんのお世話

育休取得から復帰まで

育休を取得したパパの体験談

加藤さんファミリー



育休期間 長女が生後10カ月時に約1カ月

家族構成 妻、長女の3人家族

ご職業 臨床工学技士

家事も育児も分担を決めず臨機応変に対応時間を大切にして仕事と両立させています

育休を取得して一番よかったのは、娘の成長をそばで感じられたことです。ちょうど歩き始めた生後10カ月の頃に育休に入ったのですが、育休が終わる頃にはスタスタ走るようになっていました（笑）。家族と過ごす時間が増え、3人で水族館に行ったこともよい思い出です。

大変だったのは妻の外出中、娘の機嫌が悪いときに同時進行で家事を行わなければいけなかったこと。娘をおんぶしながらご飯を作ったり掃除をしたり、これを毎日やっている妻の大変さを改めて知りました。

夫婦で普段から家事をしていましたし、育児も一通りできたほうがいいので、妻と相談して家事も育児も分担を決めず、手が空いたほうがやる形にしていました。育休が終わり、2人とも仕事に復帰してからそれは変わりません。料理は妻、洗濯は私などおまかな分担はありますが、疲れた日は交代するなど臨機応変にやっています。仕事と家事・育児を両立させ、娘と遊ぶ時間も取るために、1分1分を大切にしながら生活しています。



菊池さんファミリー



育休期間 長男誕生時に約1カ月

家族構成 妻、長女、長男の4人家族

ご職業 准看護師

長女のイヤイヤ期などで大変でしたが、子どもと過ごす時間が増えてよかったです

2人目の誕生で育児が大変になるので妻をサポートできたらと思い、育休を取得しました。長男は夜泣きも少なく、ほとんど手がからなかったのですが、長女のイヤイヤ期と長男へのヤキモチが重なって大変でした。そういうときは長女だけ公園に連れていったり、自分が長男を抱っこして、長女と妻の時間を増やしたりして落ち着かせました。

育休を取るまでは長女に「パパは仕事でいいもの」と思われている部分があったのですが、今回1ヵ月近く子どもたちと過ごして「パパとママと一緒にいて遊んでくれるんだな」とわかってもらえたように思います。以前より自分についてくれたので、育休を取ってよかったですね。

妻は今も育休中ですが、私は職場復帰しており、月3回ほど夜間勤務もあります。勤務中は家事を妻に任せてしまっていますが、仕事が終わって帰宅したら長男にミルクをあげたり、お風呂に入れたり、長女と遊んだりしています。育休を通して仕事中心にならず、子どもたちと積極的に接するように意識が変わったなと思います。



職場からのコメント

男女比では圧倒的に女性が多い当病院では、女性が多いからこそ、育児の大変さについて女性職員から意見を聞ける環境にあり、育児について高い理解を示している法人だと思っています。男性が育児に参加することで、女性の負担軽減が図られますので、積極的に男性の育休取得に取り組んでいます。

医療法人社団 青空会 大町病院
南相馬市原町区大町3丁目97番地

