

復職期

復職後のすれ違い／健康や睡眠の大切さ／両立の3 Steps

ともそだ  
「共育て時代」の男性育休・子育て両立セミナー

～父親も母親も知っておきたい基礎知識～

トモイク  
厚生労働省 共育プロジェクト 推進委員

平野 翔大



# 講師 プロフィール

厚生労働省 トモイク 共育プロジェクト 推進委員  
Daddy Support協会 代表理事

## 平野 翔大（ひらの しょうだい）

- ・ 産業医
- ・ 産婦人科医

産業医と産婦人科医の立場から、企業における  
「女性の健康」「男性の育児参画」を特に専門とする

### Newspicks プロピッカー

日本産業衛生学会 就労女性健康研究会 世話人

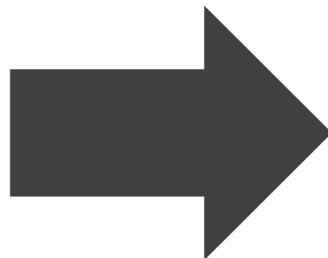


「育休復帰」で意識したいこと

## 「育休復帰」による変化



育休中



復帰後

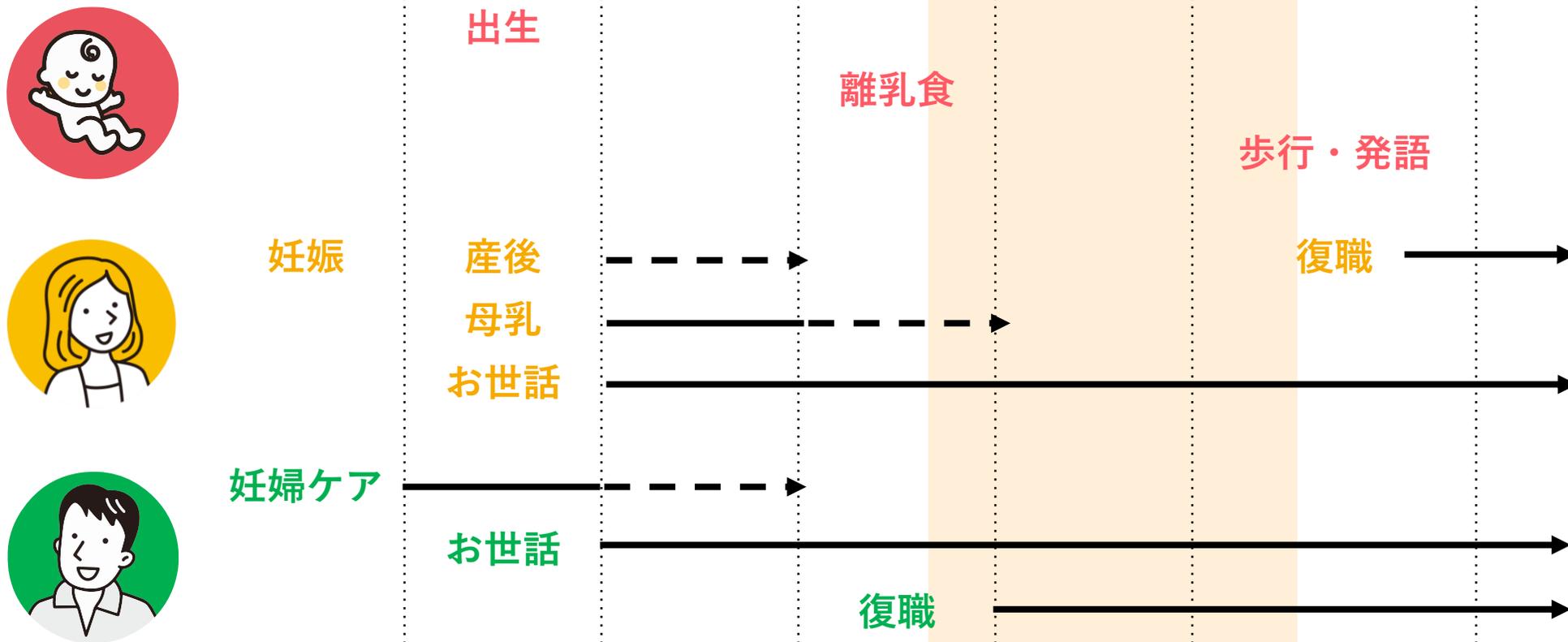


育児にフルコミット	時間	育児と仕事を両立
育児に慣れる	目的	家庭を回す
産後＝ケアが必要	母親	回復し復職へ
育児中心	重視	バランス重視

「育休復帰」で意識したいこと

# 「母親／父親の役割」はどこまで？

【例】



出産後から夫の復職・妻の復職までの間に、「夫婦」という関係から「親」という自覚に変化



「育休復帰」で意識したいこと

## 注目したい「育児の変化」

---

「赤ちゃんのお世話」をどうするか



「赤ちゃんのいる生活」をどう回していくか

「視点」と「視野」を変えることが重要

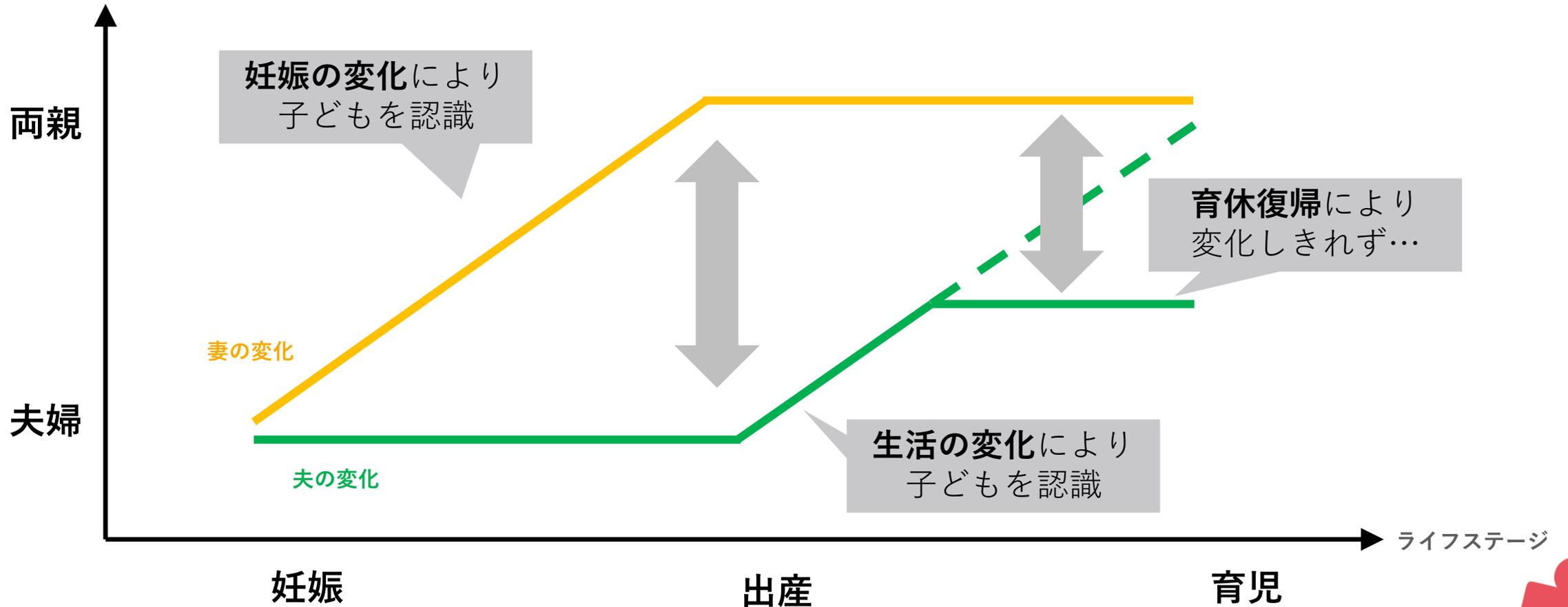


父と母の「すれ違い」

# 「すれ違い」の原因①視点

【例】

役割認識の変化



父と母の「すれ違い」

## 「すれ違い」の原因②視野



洗濯・掃除

買い物

授乳・料理

寝かしつけ

送り迎え

決め事

手続き



「新生児のお世話の延長線上」では**全体像が見えない**

父と母の「すれ違い」

## 「すれ違い」を放置すると・・・



仕事の時間以外を頑張って、  
家の時間に充てているのに・・・

仕事時間という  
区切りはあるが  
余裕はない

家事・育児がずっと続き  
区切りがない

家にはずっといるけど、  
一人の時間がなくて辛い・・・



同じ「時間がない」悩みでも  
その種類は異なる

話が平行線に・・・

父と母の「すれ違い」

## 育児期の母親の声



「子どもと一緒にみてほしい」

「子どもと遊んでほしい」

「子どもをみている間に家事をやってほしい」

「子どものことを一緒に悩んで考えてほしい」



望むのは

「一緒にお世話」 < 「家庭の共同運営」



「両親」の可処分時間を  
計算してみよう

# パターン①父親の復職に伴う生活時間の変化

【例】

(時)

	両親ともに育休			父親が復職		
	父	母	合計	父	母	合計
睡眠	7.5	7.5	15	7.5	7.5	15
食事・身の回り	2.5	2.5	5	2.5	2.5	5
<b>[計] 1次活動</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
仕事・通勤	0	0	0	9	0	9
家事・育児	12	12	24	5	14	19
<b>[計] 2次活動</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>
休息・趣味	2	2	4	0	0	0
<b>合計</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

余裕を持って回せる？  
父親が育児をしないと・・・？



赤ちゃんの  
夜中の授乳回数が  
減る分

## パターン②両親復職に伴う生活時間の変化

【例】

(時)

	父親が復職			両親が復職		
	父	母	合計	父	母	合計
睡眠	7.5	7.5	15	7.5	7.5	15
食事・身の回り	2.5	2.5	5	2.5	2.5	5
<b>[計] 1次活動</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
仕事・通勤	9	0	9	9	7	16
家事・育児	5	14	19	5	7	12
<b>[計] 2次活動</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>
休息・趣味	0	0	0	0	0	0
<b>合計</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

両親が復職後の家事・育児時間のうち、保育時間を11時間とすると、1人が時短でギリギリ回る→本当に現実的？



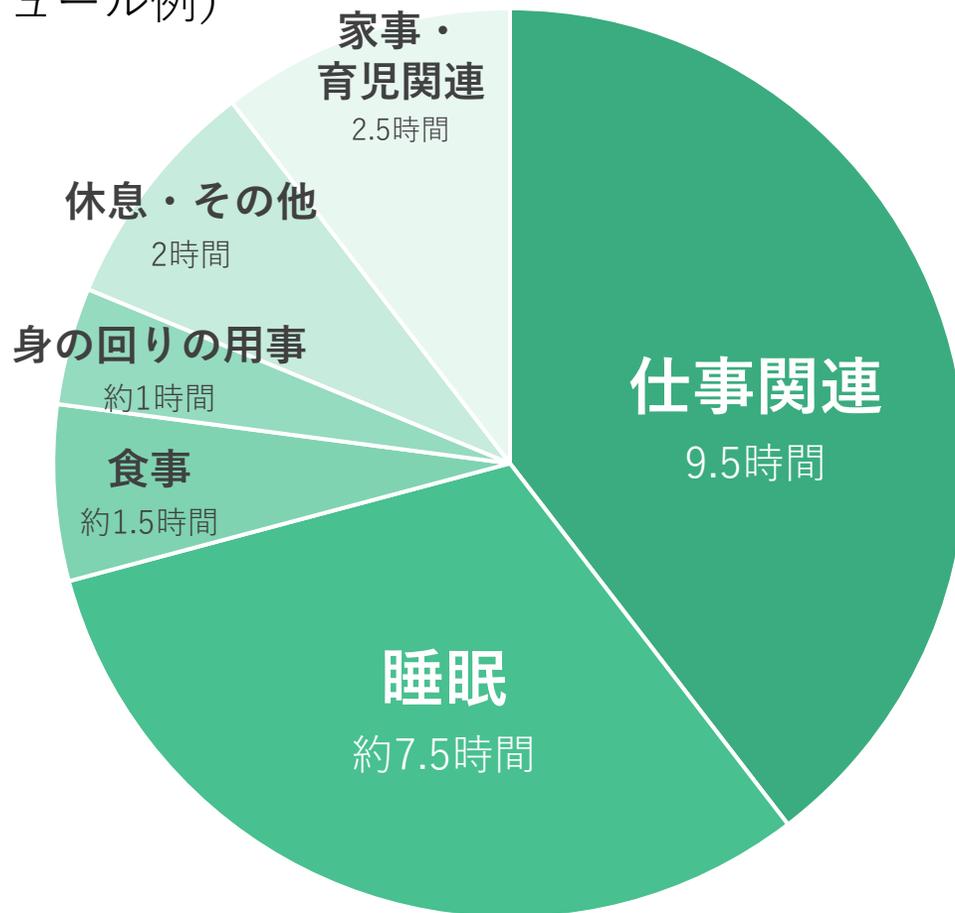


今の計算は全て

「予定通り進む」という前提

# 実際に「父母だけで育児はでき」ない

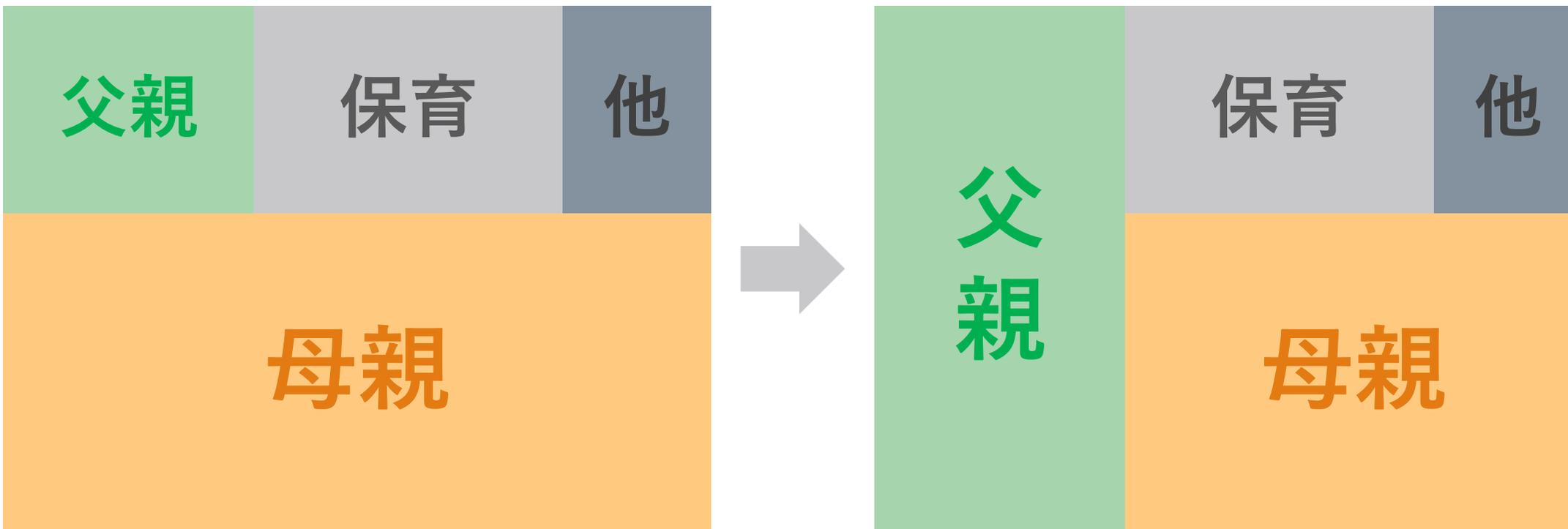
(仕事のある日 1日のスケジュール例)



出典：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター「父親が家事・育児をする時間を確保するには、仕事関連時間を9.5時間以内にすることが必要」

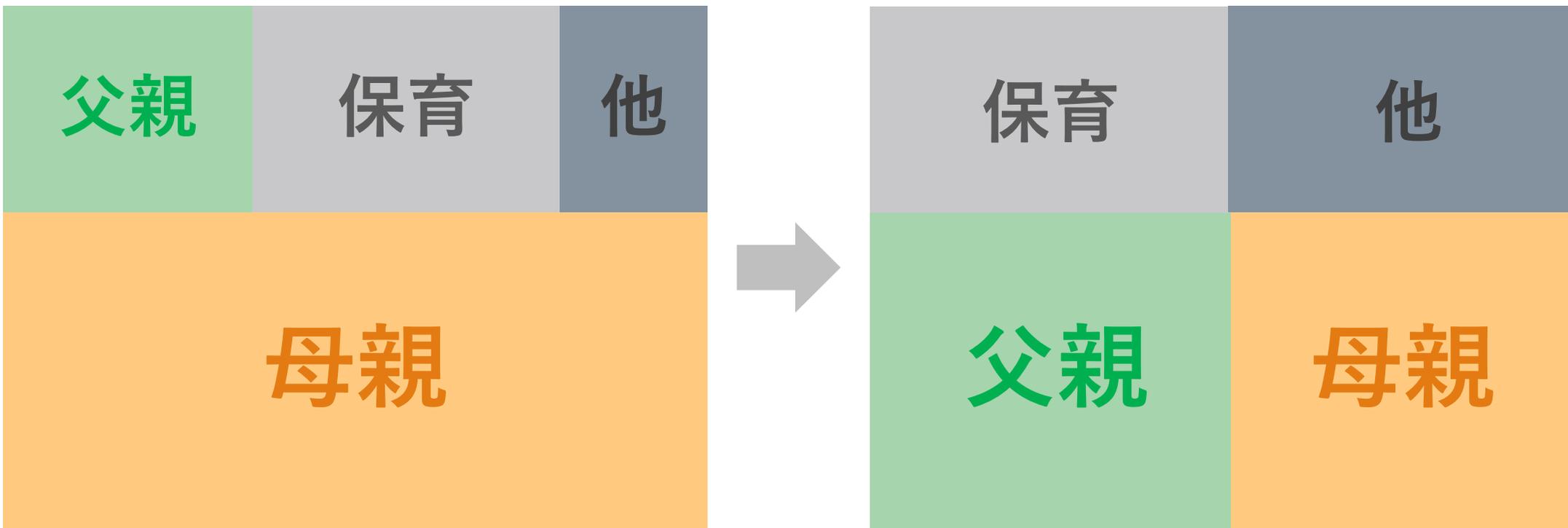
2022/1/13プレスリリース

# 今の「男性育児」のイメージ？



育児は「両親だけで頑張るもの」？

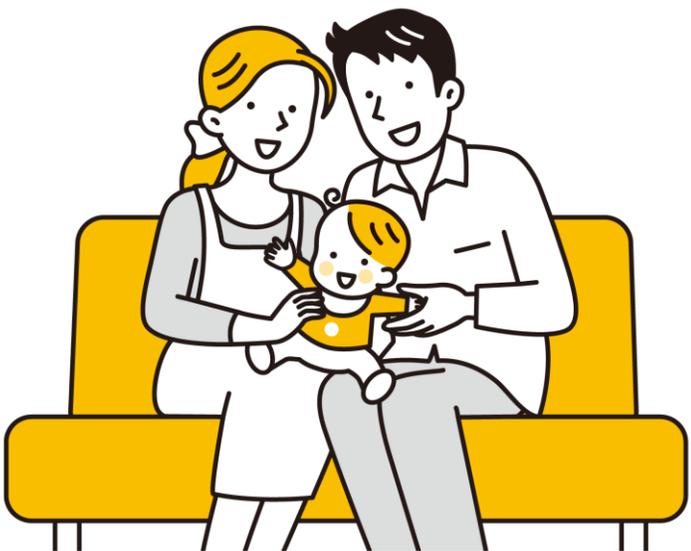
# 本来あるべき「育児」のイメージ



ともそだ

## 「共育て」は「夫婦だけ」では実現しない

# 「理想のパートナーとの生活」はどちら？



育児も楽しめて仕事も充実



育児と仕事の両立



育児も仕事も精一杯で疲弊

協力的で感謝のある関係



夫婦関係



イライラ・すれちがい



すれ違いの大きな原因となり得るのが…

2人とも寝不足でイライラ

&

変化への対応でいっぱい

赤ちゃんへの対応に  
追われる…

この現状を  
共有する余裕もない

「長い両立」に向けて

# 「両立」のバランスをどう取る？



健康



健康



家事  
育児



家事  
育児



仕事  
キャリア



仕事  
キャリア



①

# 両親の「健康」



「長い両立」に向けて

この3つが基本！



①寝る



②食べる



③話す

「長い両立」に向けて

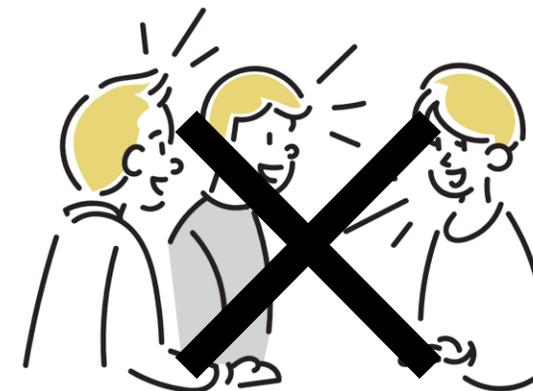
しかし育児は・・・



① ゆっくり  
寝られない



② ゆっくり  
食べられない



③ 家出られない



「長い両立」に向けて

周囲に頼る時に覚えておいてほしい

---

**「自分たちの健康」** が重要

「預けるのは、**仕事**とか、**避けられない用事**だけ」



「**リフレッシュ**や**夫婦だけの時間**のためにも使う」

「長い両立」に向けて

一番削りやすく、削ってはいけないもの

普段の睡眠を削ると・・・

- ・メンタルヘルス不調↓
- ・機嫌が悪くなり家庭不和↓
- ・仕事のパフォーマンス↓



全てが悪い方向に行く・・・



②

# 「家事・育児」の両立・分担



# 「長い両立」に向けて 親の負担の変化



「お世話」から「考える・決めること」「家事」に比重が移っていく



「長い両立」に向けて

「同じスタートライン」に立つために

---

① **お世話と家事・家庭運営の見直し**

子どもとふれあうことと同じくらい、家庭をみることも大事

② **劇的な変化**を把握する **「対話」**

赤ちゃんは日進月歩、共有しないとすぐ認識がずれる

③ 定期的に **「夫婦お互い」**に目を向ける

「お互いの健康」はお互いが守る

「長い両立」に向けて

## 家事・育児の確立

「共働きで育児分担」であれば  
**家事・育児を一人でもこなせるスキル**  
は必須

考えながら**集中すれば**できる

これでは育児と両立は  
できない

**時間があれば**できる

「ポイント」をおさえる  
家事スキルが必要

**時間がなくても**こなせる

「育児をこなすスキル」に加え、  
「家事・子育て全体を円滑に回すマネジメント」を意識することが重要



③

# お互いの「キャリア」の実現



「長い両立」に向けて

## お互いの「優先順位」を共有できていますか？

キャリア

家事・育児



収入



私生活

### 「育休取得の不安」で

母親の  
収入減少  
キャリアロス

双方の  
社会との  
つながり

をお互いに  
軽く捉えがち  
という話も・・・

# 「長い両立」に向けて ずっと「意向」は同じ？

【例】



出生

離乳食

歩行・発語



妊娠

産後

母乳

お世話

復職



妊婦ケア

お世話

復職

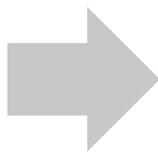
子どもの状態・タイミングでお互いの「意向」は変わる

「長い両立」に向けて

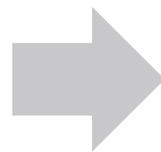
## 「意向の変化」に気づくために

【例】

先に復職



育休の  
継続



保活 & 復職



勤務継続

育休前の仕事に戻って  
がんばりたい！

仕事減らせそうにないから  
時短かな・・・

限られた時間で  
育児を頑張らないと・・・！

妻の復帰に合わせて  
育休取得を検討しようかな

お互いの「**現在地**」を把握しないと「**無言のガマン**」が蓄積していく



お互いの「**意向**」は定期的に会話を

( & 会社に共有することも重要 )



# 「両立」の 家庭・会社の実務

## 大事な3Steps

① 制度について 「知る」



何をすべきか知らない  
正しく活用できない

② パートナーと意向を 「話す」



自分の意向だけで決める  
検討不足で「知らずにガマン」

③ 仕事上のことは 「相談」



周囲に理解してもらうことも大切  
自分にとっても使いやすく

## 制度を見る「ポイント」

### ① 「何が」 あるか

育児などに限らず、総じて両立支援・休業・休暇制度を知る

### ② 「誰が」「どのくらい」 使えるか

対象者が誰なのか、期間はどのくらいかを確認しておく

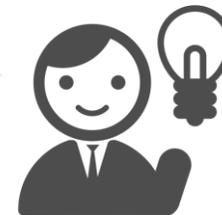
### ③ 「いつまでの」 申請か

明日使える制度？来月の申請で使える制度？

### ④ 「いくら」 もらえるのか

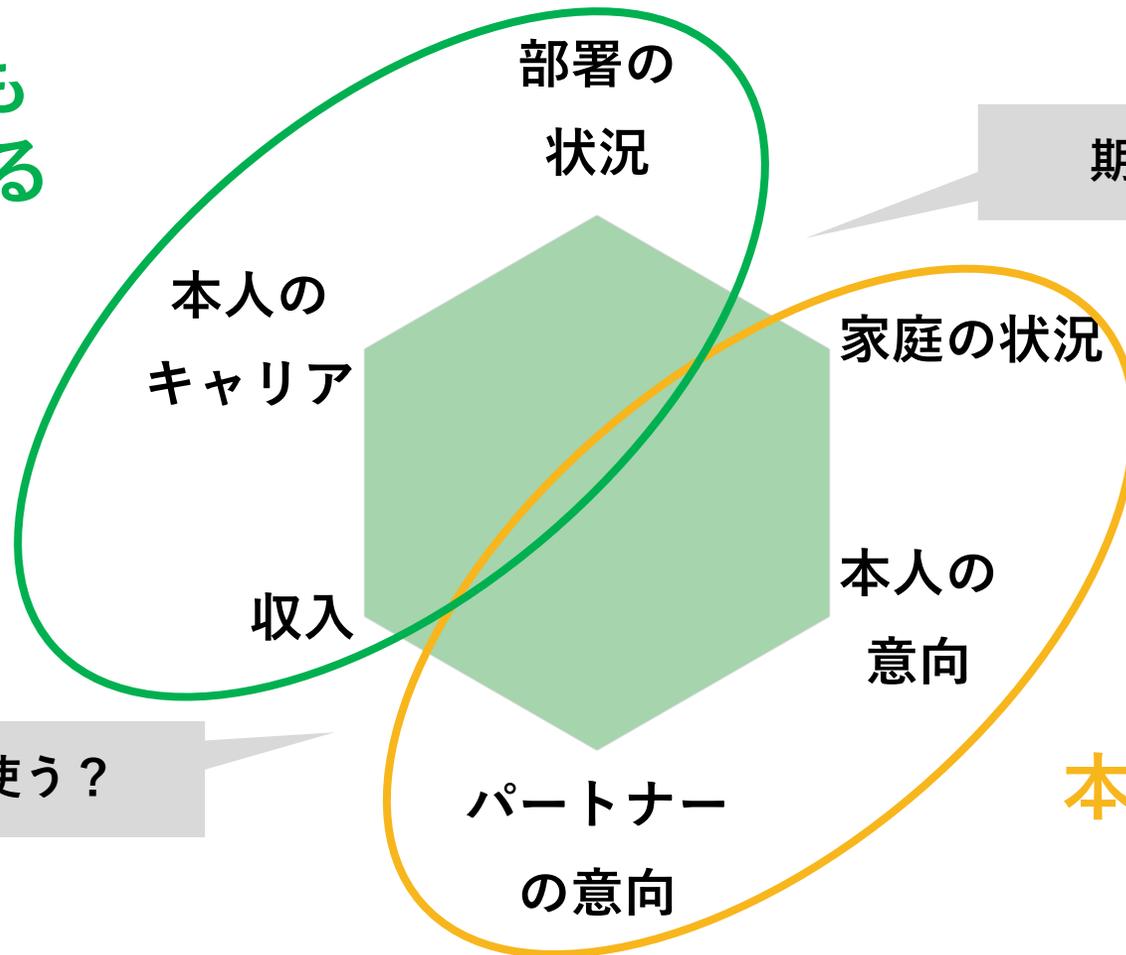
無給か有給か、給付や補助があるのか程度は把握を

まずは  
「存在を知る/全体を掴む」  
ことからやるとGood



# 両立で考えるべき要素

上司/会社も  
把握している



期間はどうする？

どんな制度を使う？

本人が話さないと  
わからない

まずは「聞く」

「今後の育児に関して、  
パートナーはどのような**意向**を持っているのか？」



プライベート

- ・家事・育児分担の理想
- ・実家や支援サービスの利用
- ・保活や第二子の予定

キャリア・仕事

- ・お互いのキャリアの意向
- ・収入に関する考え/不安
- ・周囲や上司の雰囲気

まずは「**お互いの理想・不安**」を知る

## 上司と目指したい姿

「なぜ」「この形で」の働き方を希望するのが**説明**できる

(例)

春はパートナーの職場の繁忙期のため、  
子どもが熱を出した時などは  
自分が看護等休暇で対応する予定です。



(例)

夏の繁忙期に対応できるように、  
パートナーと家事・育児分担を  
調整する予定です。

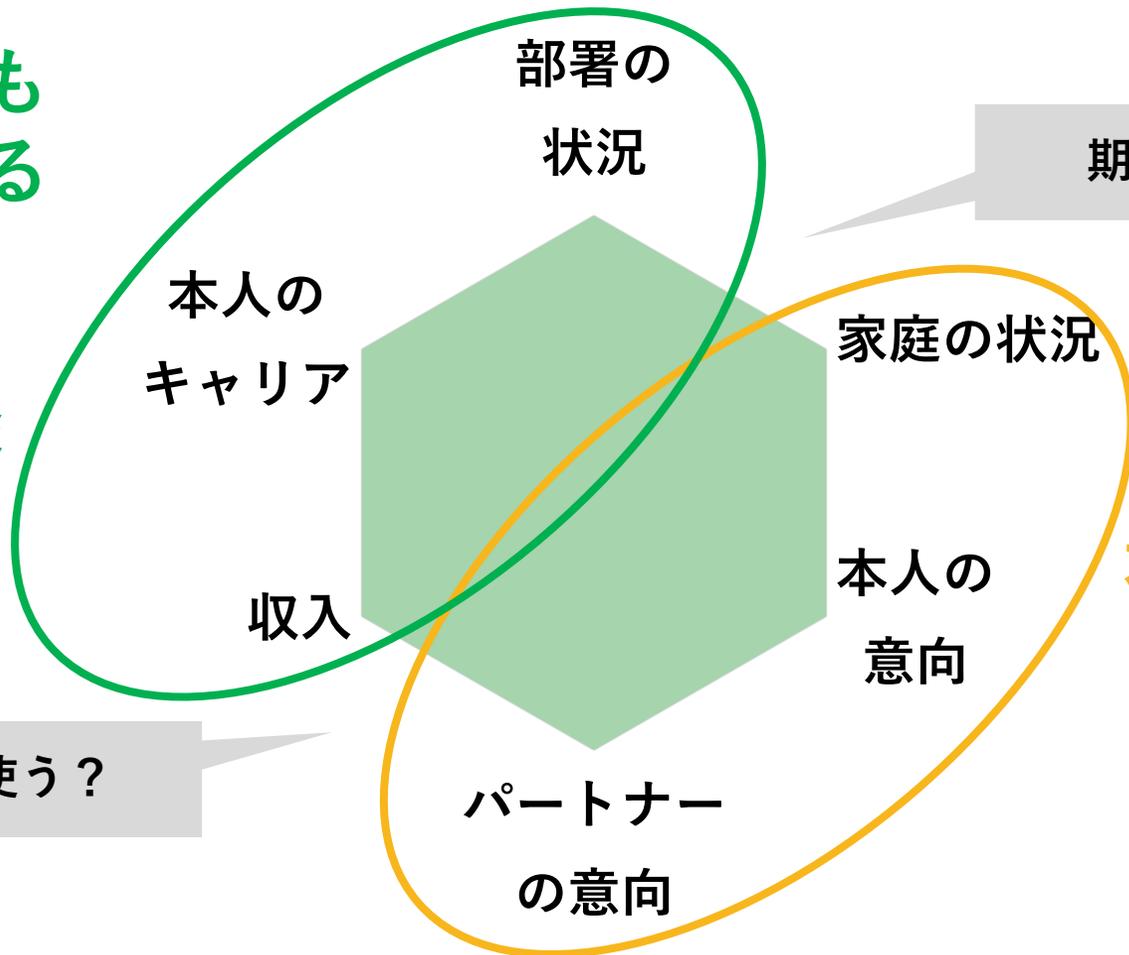
周囲も「**本人の事情・理由**」を知れば  
**理解した上で相談・調整**できる

# 会社・チームの事情も相談する

上司としても  
把握している



上司と相談



期間はどのようにする？

どんな制度を使う？

本人が話さないと  
わからない



まず整理・提示



## 最後に

---

「育休取得」そして「育休復帰」は  
長い育児の**スタートダッシュ**

それぞれの父母・家族に  
それぞれの「**共育**」の形があるはず

「**落とし穴**」と「**要点**」を抑えて  
育児を楽しんでいきましょう