

復職期

「時間」の作り方と使い方／「家事・育児の協力体制の構築方法」

ともそだ
復職期に考える
「共育て時代」の男性育休・子育て両立セミナー

～私たちにとっての最適な協力体制を構築する方法～

トモイク
厚生労働省 共育プロジェクト 推進委員

上条 厚子



講師 プロフィール

トモイク
厚生労働省 共育プロジェクト 推進委員
NPO法人ママライフバランス 代表理事（親のがっこう 代表）

上条 厚子（かみじょう あつこ）

- ・ 名古屋市男女平等参画推進委員
- ・ 名古屋市ブランドパートナー
- ・ 政策提言プラットフォームPoliPoliにて有識者登録
- ・ NewsPicks エキスパート登録



1981年生まれ 2児の母。「子どもはかわいい」けど「子育てがしんどい」状態（産後うつ）を経験し、「ちゃんと」よりも「自分らしく」子育てできるパパ・ママを増やすために2016年に子育てセミナー講師として起業。

2020年にNPO法人化し、子育て支援事業を開始。2022年にオンラインスクール「親のがっこう」を設立。

「親のがっこう」では、のべ2万人以上の育児支援実績をもとに開発された独自のカリキュラムで、男性育休・女性活躍推進を軸に、社員の両立を支援し、人的資本経営・DE&Iの実現を後押しする法人向け研修を提供している。



目次

1 知る

育休中と復職後の最大の変化は「時間」

2 解決策

「時間」の作り方と使い方

3 まとめ

私たちにとっての最適な協力体制を構築する方法



① 知る

育休中と復職後の最大の変化は「時間」

育休中と復職後の「時間の使い方」

事例) 時短で復職した場合

育休中	時間	復職後
	4:00	睡眠
	5:00	適宜 授乳・ミルク
睡眠	6:00	起床
適宜 授乳・ミルク	7:00	大人：朝食・身支度 子ども：朝食を食べさせる・着替えさせる
起床	8:00	大人：通勤 子ども：送り
朝食・身支度	9:00	
家事	10:00	
買物や子どもとお散歩など	11:00	
昼食	12:00	
お昼寝・自由時間	13:00	
家事	14:00	
おやつ	15:00	
買い物や子どもとお散歩など	16:00	
夕食準備	17:00	大人：退勤 子ども：お迎え
夕食	18:00	夕食準備・夕食
お風呂	19:00	お風呂
遊び時間	20:00	遊び時間
寝かしつけ	21:00	寝かしつけ
睡眠	22:00	家事
適宜 授乳・ミルク	23:00	保育園の準備
	0:00	睡眠
	1:00	適宜 授乳・ミルク
	2:00	
	3:00	

◆ **睡眠時間の変化**
11時間（細切れ） → 6時間（細切れ）

◆ **家時間の変化**
13時間 → 10時間（フルタイムの場合は8時間）

◆ **時間厳守の項目**
0個 → 4個

家時間

家時間

家時間

復職後に起こる問題

- 可処分時間の激減（24時間→16時間に）

子どもに対する時間：子どものお世話や遊ぶ時間

パートナーに対する時間：コミュニケーションを取る時間

自分に対する時間：睡眠時間、心身ともに休息する時間、やりたいことをする時間

復職後に起こる負の連鎖

可処分時間の激減



余裕がなくなる

子どもに対する時間：子どもの自我（通称イヤイヤ期）を許容する余裕。

パートナーに対する時間：コミュニケーションが感情的になり、不機嫌になったり夫婦喧嘩が増える。自分の方ばかり頑張っている気がする。

自分に対する時間：両立しながらキャリアの形成「育児があるからできない」に目がいき不安になる。



2 解決策

「時間」の作り方と使い方

「時間」の作り方-1

【やらないことを決める】

戦略的にタスクを削減していく

注意事項

家事や育児へのこだわりが強かったり、
家事・育児のクオリティへの理想が高いままだと時間をたくさん使わなければならない、
バタバタ両立から抜け出せない、
独身時代のままのこだわりやクオリティを持ち込むのは危険です。

【POINT】 戦略的に家事・育児タスクを削減する時のポイント！

POINT1 得意・好き／苦手・嫌いタスクをシェアする

- ▶ 強みを生かした役割を担う（弱みの担当はなるべく避けるor 負荷を下げる工夫とセットで）

POINT2 A 外注・ B 効率化・ C クオリティを下げる

- ▶ 「二人だけで」頑張らない& 「これまでと同じレベル」を目指さない

POINT3 やらなくてもいい家事を捨てる

- ▶ タスクを削減することは「目的」ではなく、時間を増やす「手段」

タスク削減の事例紹介

事例1 朝食のメニュー決め・朝食作り・朝食後片付け

<効率化・クオリティの見直し>

- ・ パンで統一
- ・ シリアルにする
- ・ 各自セルフサービスにする など

事例2 掃除

<簡素化・クオリティの見直し>

- ・ 平日は掃除しない or お掃除シート・ワイパーのみ
- ・ 掃除機の頻度を緩めるなど

<外注>

- ・ 水回りは家事代行などプロに月に1 - 2回依頼
※自治体や会社から産後の家事代行に補助が出ている場合もありますのでぜひ調べてみて下さい。

事例3 洗濯

<簡素化・クオリティの見直し>

- ・ 洗濯物の「たたむ」「しまう」の工程をやめる
※家族の人数分ランドリーボックスを購入
乾燥した服はボックスへ
着るときはそこから取り出して着る

事例4 食品・日用品の買い出し

<外注・効率化>

- ・ ネットスーパーやオンラインストアなどの定期購入の活用で買い物の時間を削減

周囲の子育て中のパパ・ママにどんな工夫をしているか聞いてみるのもおすすめです！

「時間」の作り方-2

【チームワークで時間を生み出す】

「それぞれで頑張る」から「共に頑張る」へ

WORK

トモイクシートを使ってみよう！

【WORK】トモイクシートとは？

トモイク シート

このシートの目的

「私たちにとっての最適な協力体制」を作ること
このシートは、大切な人との対話を通じて、
それぞれの家事・育児の分担を見つけ、形にしていくためのツールです。
※このシートは夫婦やパートナー同士でご活用いただくことを想定しておりますが、
ひとりでご活用いただくこともできます。

目線合わせのステップ

01 | 目指す家庭像を共有しよう！

02 | 家事・育児の負担を
見える化しよう！

03 | 最適な担当割合を
決めよう！

このシートの使い方

- ▶ 3つのステップで、目指す家庭像や役割分担を話し合いながら記入します。
- ▶ 現状を「見える化」した上で、最適な協力体制を見つけましょう。

「私たちにとっての最適な協力体制」を作ること
を目的とし、大切な人との対話を通じて、
それぞれの家事・育児の分担を見つけ、
形にしていくためのツールです。

【WORK】 トモイクシートを使ってみよう！

【STEP1】はじめに

「私たちの家庭をより良くするためにはどうしたらよいか？」を前提に対話をしていきましょう。

Q どんな家庭を築きたいですか？

仕事と家庭の両立の視点なども含めて考えてみましょう。
また、仕事で大切にしていることや、やりがい、キャリアへの向き合い方についても話してみましょう。

(例) ・キャリアをお互いに応援し合う

- ・自分の時間も確保できるゆとりのある家庭
- ・子育て中は家庭優先(子どもが3歳になるまでは2人とも子どもの成長を近くで見守るなど)
- ・お互いにバリバリ仕事をしたい

大切な話をしたり、お互いに意見を出し合ったりする時間。

その一歩を気持ちよく踏み出すために、少しでも意識してみませんか？

- ▶ スマホでの調べ物もOK。でも、話すときはお互いの目を見て話すことで、想いがしっかり伝わります。
- ▶ 相手の話は遮らず、まずは「そうなんだね」と受け止める気持ちで。
- ▶ 「ありがとう」「ごめんね」の素直なひと言が、未来を良い方向へ進めてくれるはず。

【STEP 1】 目指す家庭像の共有と対話

最適な協力体制をつくるための「前提」を揃える。

WORK内容

どんな家庭を築きたいか、仕事と家庭を含めたお互いのキャリアについて話し合う。「どんな家庭を築きたいですか？」の欄に、話し合った理想の家庭像を記入してみましょう。

② 解決策

【WORK】 トモイクシートを使ってみよう！

「お互いに、今現在の家事・育児分担の状況を確認してみましょう」
【STEP2】 現状の棚卸し - 「毎日」を見える化しよう

目的 家庭内の家事・育児などを物理的・心理的な面から把握してみましょう。

家庭を動かすためには、「情報の共有や全体マネジメント」といった見えない司令塔の役割が重要です。この心の負担を二人で認め合い、具体的な分担を話し合うきっかけにしませんか？

- 1
- 2
- 3
- 4

パートナー同士で色を分けて、各自が思う「担当割合」の負担割合を、目盛（0～100%）の中から丸で囲んで記入してください。

※負担が半々または外注の場合は「0%」を丸で囲み、外部サービスの利用は「外注」に、第三者（父母・親戚など）への依頼は「第三者」に✓を記入してください。
 ※「家事・育児リスト」の空欄に、必要な項目を書き足しましょう。

「心の負担度」の項目に、それぞれが負担に感じている家事・育児について、✓を付けてみましょう。

記入した担当割合について、お互いに認識している家事・育児の担当割合が一致しているか確認してみましょう。

心の負担が大きい家事・育児、認識がズレている家事・育児を中心に、お互いの感じ方の違いを率直に話し合ってみましょう。
 ※①～④で気付いた「相手の頑張り」や「得意・苦手」などにも注目してみましょう。

家事・育児リスト	A. (名前:) (ペンの色:)		B. (名前:) (ペンの色:)		外注	第三者	心の負担度	memo
	← A	担当割合	B →					
スケジュールの情報共有・把握	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
外部との調整	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
朝食の支度・片付け	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
昼食（お弁当）の支度・片付け	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
夕食の支度・片付け	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
洗濯（洗う・干す・たたむ・しまう）	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
掃除（リビング・キッチン・洗面・お風呂・トイレ）	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
買い出し	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
ゴミ出し（回収・分別・出す）	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
ミルクや離乳食の支度・片付け	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
子どもの沐浴・入浴	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
おむつ交換	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
保育園・幼稚園・学校への送迎	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
保育園・幼稚園・学校の持ち物準備	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
保育園・幼稚園・学校への身支度補助	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
遊ぶ（外遊び・散歩・家の中）	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
通院	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	
	100%	50%	0%	50%	100%		A() B()	

【STEP 2】 現状の棚卸し

家事・育児の実務を「誰がどのくらい担っているか」や「心の負担度」を見える化する。

WORK内容

- ① 各家事・育児項目について、自分とパートナーの現在の負担割合（0～100%）を各自の色ペンで記入する。
- ② 各項目において、精神的に負担（負担感）を感じているものにチェックを入れる。
- ③ お互いが記入した「分担率」を比較し、認識のズレがないか確認する。
- ④ 負担が大きい項目や認識がズレている項目を中心に、お互いの感じ方の違いを話し合い、今後の分担を話し合う。

② 解決策

【WORK】 トモイクシートを使ってみよう！

【STEP3】理想のカタチ探しー「私たちの最適解」を見つける

① STEP2 の表で書き足した家事・育児を下の「家事・育児リスト」に転記し、お互いに話し合って「理想の担当割合」に丸をつけましょう。

大事な視点

- ▶ 負担が大きすぎるものは減らしたり、やめたりできないか考えてみましょう。..... 完璧主義をやめ、頻度を下げると、負担軽減策を話し合ってみましょう。
- ▶ 外注や、第三者のサポートを考えてみましょう。..... 時短家電（食洗機など）の導入、家事代行、親族への依頼などを検討して、サポートが受けられそうな項目には✓を入れてみましょう。
- ▶ 家事・育児のこだわりポイントやここまでやってもらえると助かることがあればメモに書いてみましょう。..... 食器を水につける、洗濯ネットを使う場合など、具体的に希望するポイントを言語化してみましょう。

家事・育児リスト	A. (名前:) (ペンの色:)		B. (名前:) (ペンの色:)		外注	第三者	memo
	A	担当割合	B				
スケジュールの情報共有・把握	100%	50%	0%	50%	100%		
外部との調整	100%	50%	0%	50%	100%		
	100%	50%	0%	50%	100%		
朝食の支度・片付け	100%	50%	0%	50%	100%		
昼食（お弁当）の支度・片付け	100%	50%	0%	50%	100%		
夕食の支度・片付け	100%	50%	0%	50%	100%		
	100%	50%	0%	50%	100%		
	100%	50%	0%	50%	100%		
洗濯（洗う・干す・たたむ・しまう）	100%	50%	0%	50%	100%		
掃除（リビング・キッチン・洗面・お風呂・トイレ）	100%	50%	0%	50%	100%		
買い出し	100%	50%	0%	50%	100%		
ゴミ出し（回収・分別・出す）	100%	50%	0%	50%	100%		
	100%	50%	0%	50%	100%		
	100%	50%	0%	50%	100%		
ミルクや離乳食の支度・片付け	100%	50%	0%	50%	100%		
子どもの沐浴・入浴	100%	50%	0%	50%	100%		
おむつ交換	100%	50%	0%	50%	100%		
保育園・幼稚園・学校への送迎	100%	50%	0%	50%	100%		
保育園・幼稚園・学校の持ち物準備	100%	50%	0%	50%	100%		
保育園・幼稚園・学校への身支度補助	100%	50%	0%	50%	100%		
遊ぶ（外遊び・散歩・家の中）	100%	50%	0%	50%	100%		
通院	100%	50%	0%	50%	100%		
	100%	50%	0%	50%	100%		
	100%	50%	0%	50%	100%		

② この対話が一度きりで終わらないように、次回の対話をいつにするか決めておきましょう。

日付 ▶

参加者 (子ども参加もあり) ▶

∥ 曜日ごとの具体的な分担を考えたい方は、次のページの（曜日ごと用）「家事・育児分担表」を作ってみましょう。∥

【STEP 3】理想のカタチ探し

「私たちの最適解」を見つける

WORK内容

理想の担当割合に○をつけましょう。

🔦 ポイント

- ① タスク削減も考えてみる。
- ② この先一生涯こうする！ではなく、育児に時間が最もかかる直近1-2年程度の時期をどうするか？を前提に置いてみる。
- ③ 仮決めOK！今後、生活の中で自分たちの「ちょうどいい」を模索していく。
- ④ 復職後を想定した無理のない担当割合を意識する。仕事で疲労感が強い日や余力の残っている日など臨機応変な想定もすること。
- ⑤ 分担を柔軟に交代できるように、属人化している家事・育児がないかも合わせて確認する。（家事・育児も休みが取れるように）

「時間」の使い方

- 「自分時間」をカレンダーに入れる

自分時間はどれくらい必要ですか？（例：平日の夜1回、毎週土曜日など）

自分時間に求めていることは？（例：ゆっくり寝たい、資格の勉強をしたい、友達と遊びに行きたいなど）

- 「夫婦時間」をカレンダーに入れる

夫婦でゆっくり話す時間は取れていますか？

注意事項

「時間ができたら休もう」では、休み時間は取れません。

お互いに計画的に確保していくことがポイントです。

【WORK】1週間のどこに時間をつくるか決めましょう！

今の家事・育児分担を見直して、**お互いの「ひとり時間」**を予約しましょう。
 いつ・何時間くらい取れそうか、次のページのカレンダーに具体的な時間帯をメモして共有してみてください。
また、「夫婦時間」もいつにするか決めましょう。

例

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
家族DAY			夫婦時間 22～23時			ママひとり時間 10時～
家族DAY			夫婦時間 22～23時			パパひとり時間 10時～
家族DAY			夫婦時間 22～23時			ママひとり時間 10時～
家族DAY			夫婦時間 22～23時			パパひとり時間 10時～
家族DAY						

【WORK】1週間のどこに時間をつくるか決めましょう！

今の家事・育児分担を見直して、お互いの「ひとり時間」を予約しましょう。
いつ・何時間くらい取れそうか、下のカレンダーに具体的な時間帯をメモして共有してみてください。
また、「夫婦時間」もいつにするか決めましょう。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

【参考】1週間のどこに時間をつくるか決めましょう！

決めた予定は、夫婦共通のスケジュール管理アプリやトモイクシートの「家事・育児分担表」のMEMOに書いておくなど、見える化しておきましょう。

例

// 曜日ごとの具体的な分担を考えたい方は、(曜日ごと用)「家事・育児分担表」を作ってみましょう。//

曜日ごと用
家事・育児分担表

1 STEP2の表で書き足した家事・育児を転記しましょう。

2 担当する人のニックネーム(頭文字)を決めましょう。
(例)た:たろう、は:はなこ、さ:さちこ (はなこの姉)

3 記入例をもとに、決めたニックネームをそれぞれが担当する曜日に書き込んでみましょう。

4 完成した分担表は、冷蔵庫など普段から目につく場所に貼って最適な協力体制を実現していきましょう。

家事・育児リスト		担当する人▶((ニックネーム:)、 (ニックネーム:)、 (ニックネーム:))							memo
		月	火	水	木	金	土	日	
生活	(例)朝食の支度・片付け	た	た	さ	は	さ	は	は	ママひとり時間: 4月4、22日 10時~ 10、24日 18時~22時
	(例)昼食(お弁当)の支度・片付け	は	は	た	さ	さ	た	た	パパひとり時間: 4月11、25日 10時~ 3、17日 18時~22時
	スケジュールの情報共有・把握								夫婦時間: 4月1、8、15、22日 22時~23時
	外部との調整								
食事	朝食の支度・片付け								
	昼食(お弁当)の支度・片付け								
	夕食の支度・片付け								
掃除洗濯	洗濯(洗う・干す・たたむ・しまう)								
	掃除(リビング・キッチン・洗面・お風呂・トイレ)								
	買い出し								
	ゴミ出し(回収・分別・出す)								
育児	ミルクや離乳食の支度・片付け								
	子どもの沐浴・入浴								
	おむつ交換								
	保育園・幼稚園・学校への送迎								
	保育園・幼稚園・学校の持ち物準備								
	保育園・幼稚園・学校への身支度補助								
	遊ぶ(外遊び・散歩・家の中)								
通院									

// 家事・育児リストをカスタマイズしたい場合は、次のページの(カスタマイズ用)「家事・育児分担表」を作ってみましょう。//

※例：トモイクシートを活用する場合

MEMO欄に、お互いがリフレッシュする時間と夫婦で対話する時間を、それぞれ「〇月〇日〇時～」または「毎週〇曜日〇時～」のイメージで、具体的に書いておく。



3 まとめ

私たちにとっての最適な協力体制を構築する方法

私たちにとっての最適な協力体制を構築する方法

可処分時間を生み出せば

余裕が生まれる

子どもに対する余裕：心にも体力にも余裕があるため、子どもの自我（通称イヤイヤ期）を許容する余裕ができる。

パートナーに対する余裕：コミュニケーションが双方向で対話になっている。
夫婦がチームとして連携できている、共育（ともそだ）で実感がある。

自分に対する余裕：両立しながらキャリア形成「子どもがいても諦めなくていい方法」を模索する視点を持つことで、優先順位が明確で取捨選択でき、充実感がある。

協力体制を構築するために、最も必要なチカラ「受援力」

「受援力」とは・・・

「受援力」とは、「人に頼る力、助けを求め、支援を受け取る力」のことです。

- 助けを求める力: 困難な状況で、人に「助けてほしい」と具体的に伝える力や、誰かに頼る勇気のこと。
- 助けを受け取る力: 申し出られた助けを、遠慮せずに「ありがとう」と感謝して受け入れる心の状態。
- 相手を思いやる気持ち: 助けてもらうことへの感謝を伝えたり、相手への配慮を忘れないこと。

協力体制を構築するために、最も必要なチカラ「受援力」

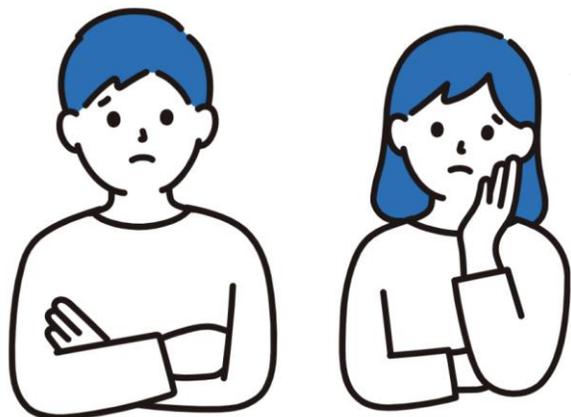
例 家庭

「受援力」が低い状態 ↓

これやっておこうか？

(心の声：仕事で疲れてるだろうから…悪いな。頑張れば、自分でできるから…)

大丈夫！私やるから。

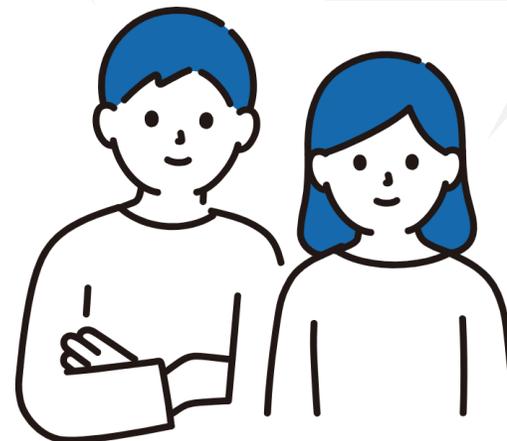


「受援力」が高い状態 ↑

これやっておこうか？

ありがとう！

今日しんどかったんだ…。あなたも疲れてるのに、本当にありがとうね。お言葉に甘えて休ませてもらうね。



協力体制を構築するために、最も必要なチカラ「受援力」

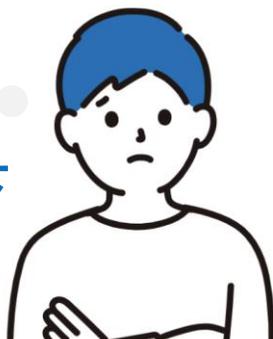
例 職場

「受援力」が低い状態 ↓

(心の声：このプロジェクトの参加を引き受けたら残業が増えそうだし、育休取らせてもらったし、流石に断る選択はできないよな…)

(心の声：この前、子どもの熱で急遽早退しているし。この業務、手を貸してもらえたら助かるけど難しそうだなよね…)

部下



上司



ひとりで抱え込み、
相談すらしなくなっていく

「受援力」が高い状態 ↑

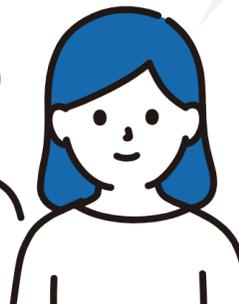
このプロジェクトに参加したい気持ちはあるのですが、子どもがまだ1歳なので残業や出張を以前と同じようにするには難しいかもしれません。このような状況を踏まえた上で、参加できる方法を相談させてもらえませんか？

この業務、手を貸してもらえたらすごく助かるのだけど、今のキャパはどうか？この前も私の不在時のカバーをしてもらったばかりで申し訳ないのだけど、少し相談させてもらえないかな？

部下



上司



感謝を持ち、サポートを当たり前せず、
助けを求められる



最後に

- 両立は「短距離走」ではなく「長距離マラソン」

“給水スポット（親を休む時間）”を定期的に置くことは必須です

- 子育ては、ひとりでは（自分たち家族だけでは）できません

「一人の子供を育てるには、村が丸ごと一つ必要である」 (It takes a village to raise a child)

“受援力”を高めて、家庭・職場・地域社会で「共育て^{ともそだ}」をしていきましょう

- 「共育て^{ともそだ}」ができると、親が安心して毎日を過ごせることにより、
子どもの幸福度も高まり、職場でもイキイキと自分のパフォーマンスを
発揮し続けることができます