



ワークライフバランスで、 企業も社員も もっと元気に！

「育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」の一部が改正（令和4年10月から運用開始）されました。

これにより出産・育児等による労働者の離職を防ぎ、希望に応じて男女ともに仕事と育児等を両立できるよう、①子の出生直後の時期における柔軟な育児休業の枠組みの創設、②育児休業を取得しやすい雇用環境整備及び労働者に対する個別の周知・意向確認の措置をとることが義務付けられました。



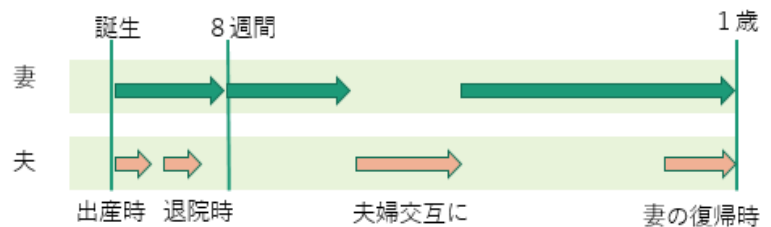
育児・介護休業法改正 令和3年6月公布



男性版育休

- ・生後8週間以内に、最大4週間休める
- ・2回に分割が可能
- ・原則、休業2週間前までに申し出る
- ・労使協定があり、労働者が合意すれば一定の仕事ができる

男性の育休の取り方イメージ



男性の育休に対するニーズは高まっており、制度も整ってきましたが、「職場の人に迷惑をかけるのでは…」と一歩が踏み出せない人が多いのが実情です。実際の取得に繋げるには、職場の後押しがカギとなります。

人は、誰にも迷惑をかけずに一生を終えることはできません。「迷惑をかけないように」ではなく、「助けられる時は助け、助けてもらう時は助けてもらおう」、という発想の転換が必要ではないでしょうか。

これから高齢化社会で、介護で休む方も増えてくると言われています。また、自分自身が病気やケガで急に長期間の休みを余儀なくされることも考えられます。いつ誰が急に休むことになっても困らない職場は、誰にとっても働きやすい職場と言えます。



家族の形も価値観も経済状況もこの数十年で大きく変わり、かつての働き方がベストではなくなっています。「誰もが仕事も家庭生活も大切にできる職場づくり」を考えてみませんか。

「職場の迷惑？」 → こんなふうに考えることもできます。

- ★見直しによる業務スリム化のチャンス
- ★業務を効率化することで労働時間の短縮・コスト削減
- ★家庭生活が安定することで、心身の健康の確保やモチベーションアップ
- ★仕事と家庭生活の両立実現のために、マネジメント力やリスク管理能力が上がる。(生産性の向上)
- ★働きやすい職場は、良い人材の採用や定着に繋がる。(採用に係る業務量やコストの削減)
- ★職場以外での経験が、多様な視点を持ち、イノベーション創出のきっかけに繋がる。



夫のサポート
が不可欠!

「たかが子ども1人に大人2人も必要ないでしょ?」「1人暮らしで家事全般やってたけど、そんな大変じゃなかったよ」と思われる方もいるかもしれません。しかし、子育てとセットになった家事は、そんな簡単なものではありません。また、一番大変な時に十分助けてくれなかった、という事実が、その後の夫婦関係にも大きく影響します。

妊娠期に増加した女性ホルモンが出産後に、急激に減少する影響で、めまい、動悸、不安感、不眠、切迫感、無気力等の症状を引き起こします。これに加え、「授乳による睡眠不足」、「新生児の命を預かる重い責任感」などから、産後2週間から1カ月頃に「産後うつ」が起こりやすくなります。予防の一番の対策は「休養」です。しかし夜間授乳をしていると、まとまって眠ることもできず、十分な休息が取れません。

産後1年までに死亡した妊産婦の死因で最も多いのが「自殺」なので、この時期に夫が育休を取り、夜間の育児と一緒に担うことが母子の命を救うことになります。

出産直後の状態

事故に遭ったのと同じくらいのダメージレベルとも...



ホルモンバランスの乱れで髪が抜けやすくなる

ホルモンバランスの乱れ、寝不足で肌荒れしやすくなる

出産により骨盤が広がり、腰痛の原因に

胎盤排出後、子宮に残った血液がダラダラ流れ続ける(悪露)

血液から作られる母乳を3時間おきに授乳(2400ml/日)

授乳や夜泣きで、常に睡眠不足

出産のときに皮膚が裂けると縫合処置する

妊娠前より容量が2000倍以上に大きくなった子宮が元に戻るため、締め付けるような痛みが続く



身体の回復
環境変化の適応 → 最低3~6カ月



厚生労働省・内閣府資料等により作成

★実際に育休を取得した男性の声★

仕事から帰って「今日は〇〇ができるようになったよ」と妻から報告を受けるより、リアルタイムでその瞬間に立ち会えた時の感動は桁違いでした。職場に遠慮する気持ちもわかりますが、今しか出来ない経験なので、これを逃してしまうのはもったいないです!

育休取得前と比べて、早く帰るために効率よく仕事を終わらせよう、と仕事の仕方を考えるようになりましたし、育休を取らせてくれた職場に貢献したい、と思うようになりました。

妻と交代で育休を取りましたが、夕方は一分でも早く帰宅してほしいと言っていた意味を、身をもって理解できました。夕方は戦場で、子どもが生まれてから妻がイライラしていることが多く、家に帰るのが嫌だなど思っていた時期もあったのですが、自分が早く帰宅して家事・育児をして妻の負担を減らすことが解決策だと、後輩の皆さんに伝えたいです。

育休を取る前は楽勝かと思っていましたが、とても大変でした。育休を交代して立場が逆転し、こういう時にこうしてくれると助かる、こういう時にこういうことをされると嫌、など、お互いの考えていることがわかるようになり、家事・育児がスムーズになりましたし、夫婦関係も良くなったように思います。



「育休は取らなくていいから毎日早く帰宅できるようにしてほしい」という家庭もあるので、様々なスタイルで家庭参画できる働き方を選択できると思います。