

家族の笑顔をつくる

パパの育休

仕事も子育てもどちらも充実させ、楽しみたい。育児休業制度（以下、育休）を利用して、子育てに主体的に関わる男性が増えています。今号では男性が育休を取る意義について考えます。

ID 141815

問合 人権・男女共同参画課 / Tel.674-7575



播磨誉和さんと昨年2月に誕生した咲空ちゃん。夫婦で話し合いせっかく取るなら長く取ろうと1年間育休を取ることを決めたそう。

育休と男性

共働き家庭と男性の育児参画

共働き世帯が増加し、男女共に働きながら、子育てをする家族の形は一般的になっています。しかし、6歳未満の子どもを持つ男女の1週間の家事時間を調べた国の調査（令和3年）では、女性の家事時間は男性の3.9倍以上。男女間の家事負担率の偏りを解消することが課題となっています（右記）。

国では男性の育児参画を後押ししようと、1歳になるまでの子どもを育てる男女が育児休業給付金の対象となる「育休」のほかに、令和4年10月には「産後パパ育休」といった新しい制度も創設。夫婦が育休を柔軟に取得できるようになっています。国の調査（令和5年）では、男性育休を開始した人の割合は約30%と、前年調査の約17%よりも上昇。これは、産後パパ育休制度^(※)を利用した男性が取得率を押し上げていて、さまざまな形で育休を取得する男性が増えていることが分かります。

※産後パパ育休…育児休業とは別に子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能。2回まで分けて取得することも可能

平成の時代に入り、女性が職業を持つことに対する意識が社会全体で大きく変化し、共働き世帯は年々増加している



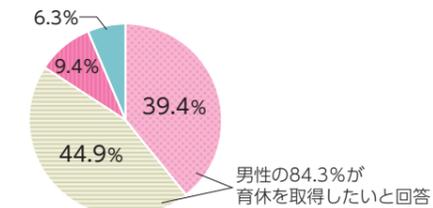
働く女性は増えたものの、いまだに女性が家事育児の多くを担っている

6歳未満の子どもを持つ男女の1週間の家事時間

男性 1時間54分 3.9倍 女性 7時間28分

〔社会生活基本調査〕（総務省、令和3年）

Q あなた自身は、育休をどの程度取得したいと思いますか



取得したい どちらかという取得したい どちらかという取得したくない 取得したくない

〔若年層における育児休業等取得に対する意識調査〕（厚生労働省、令和6年）から作成

男性の育休取得を阻むものは？

現状、収入面の懸念や業務の多忙さ、職場の雰囲気のほか、周囲からの理解が得られないケース、男性自身のさまざまな不安や思い込み（下記）によって取得に至っていないケースもあります。

また、18～25歳の若年層を対象とした意識調査（左図）では、男性の80%以上が育休取得を希望しているというデータもあり、結婚・子育てを安心して取り組める環境づくりが社会全体の課題となっています。

男性自身が感じる育休への不安や思い込み

仕事や収入への不安

職場の上司や同僚に嫌がられたり迷惑をかけたりするのでは？



出世のタイミングに乗り遅れてしまう

収入が大幅に減るのでは？



役割への思い込み

男性が外でしっかり働いて家族を養わないと



家事育児は女性の方が向いている

産後も仕事からすぐ帰るようにすれば育休は必要ない



育休パパの

ホコネDE座談会

育休取得経験のある男性3人に集まってもらい、座談会を開催。育休の経験を語っていただきました。

座談会に参加してくれたパパ



Aさん

中1、小5、小3の父。第2子が1歳を迎えた10年前に、10カ月間の育休を取得。当時では珍しい管理職での育休取得を経験



Bさん

昨年に第1子が誕生。産後3カ月から5カ月間育休を取得。今は職場復帰し、仕事と子育ての両立に奮闘中



Cさん

2歳と0歳の子育て中。第1子で2年間の育休を取得後、昨年秋に第2子が誕生し、現在は夫婦で育休中

育休のきっかけはさまざま

育休で感じたことをお聞かせください。まず最初に育休取得のきっかけは？

Aさん 2人目の産後に妻が2カ月入院したことで、仕事と家庭のバランスを考え直すようになったのがきっかけです。もともと母親の役割をやってみたいと思っていたこともあり2人目が1歳を迎えたタイミングで、10カ月間育休を取りました。



Bさん 私が育った環境は「男は働き、女は家庭」のような考えがどちらかと言えば強い方でした。でも、男性でも育児をしてもいいはずだという考えがあったのと、両親の後押しもあり、産後すぐの赤ちゃんの成長を毎日見られるのは今しかないと思って取得しました。

Cさん うちの、育児休業給付金を計算してみると、給付金は妻の方が少なく、妻が働いたら僕より毎月の給料が多いという、事情があって。それなら、妻がメインで働いて僕が育児をやる方が、経済的にいいのかなとなりました。1人目のときに先に妻が10カ月くらいで仕事に復帰。後は、僕が育休を継続して計2年間取りました。

育休を取ると言ったときの職場の反応は？

Cさん 男性が多い職場なのでどんな反応が返ってくるのか不安はありましたね。でも温かく受け入れてくれて。復帰するときも、事前の面談で突発的な業務が少ないチームに配置するからと言ってもらえてありがたかったですね。

Aさん 当時すでに管理職で、取り組むべき課題もある中、自分が取っていいものか悩みました。でも思っていた以上に応援してもらい、感謝しています。育休をきっかけに、休みが取りやすい職場づくりや部下の家庭環境も考えるようになりました。

Bさん 職場で男性育休を取った前例がなく、受け入れてもらえるか不安でした。でも皆さん「ええやん」って言うてくれて。上司が「何カ月とるの？」とすぐ相談に乗ってくれたのはうれしかったです。

経済的な不安はなかったですか？

Bさん 私は、夫婦共にフルタイムで働いていて、育児休業給付金などで休業前の8割の手取り収入はありました。経済的な不安は、ほぼなかったです。

Aさん 私は収入が思った以上に減りました。第2子が1歳になってから取得したので、給付の対象外だったんです。後悔はしていませんが、取得する時期は重要だと学びました。



仕事と家庭が共存するように

育休中の思い出や気付きは？

Bさん 初めて寝返りした瞬間が見れたのはうれしかったですね。

Cさん ママたちって子育て情報に敏感じゃないですか。でも僕は、どんなに家事育児をやっても、その習慣だけは芽生えなくて。なので、今は子育てアプリから自動的に通知が届くように工夫しています。

Aさん 私は育休で価値観が本当に変わりました。おそらく、男性の場合、仕事と家庭とを切り離して考えている人が多いと思うんです。私も以前はそうだったんですが、育休を経た今では明確な境目がなくなり、自分の中で仕事と家庭が共存している感じがします。

Bさん 仕事に家庭を持ち込んだらアカンみたいな感覚ありますよね。

Aさん そうそう。その発想が男性的なんだなと気が付いて、考え方が柔軟になりました。

経験して子育ての大変さを理解

育休でしんどかったことは？

Bさん 取得して2カ月くらいまでは正直働いてる方が楽だと思いました。睡眠不足で日中ぼんやりする頭で赤ちゃんのお世話をし続けるうちに精神的に落ち込んでくるとか…。育休を取って経験して、本当の意味で子育ての大変さを理解したと思います。

Aさん 1人目のお弁当を作って送り迎えして、2人目のお世話を…。想像より時間がなかったですね。でも毎日やっている内に慣れて、普通になりました。

Cさん 妻が職場復帰してからの1人での子育てが本当に大変で、妻が早く帰ってこないかなと毎日思いました。世の中の1人で子育てする人たちの大変さを知りましたね。

2人でやるのがちょうどいい

子育ては2人ですると1人では違いますか？

Cさん 全く違いますね。1人のときは、子どもに何かあったら全て自分の責任という緊張感があって。夫婦で子どもを見るときは倍以上の心の余裕を感じます。

Bさん 2人いれば相談ができますもんね。

Cさん そうなんです。結論が出なくてもすぐ気持ちを共有できるだけで違いますよね。

Bさん 育休を経験してみて、育児は2人でやるくらいがちょうどいいよねと妻と話しています。特に産後すぐの子育ては、1人ではやれるもんじゃない。どちらが主とかではなく、夫婦一緒にやるものだと改めて実感しました。

Cさん 分かります。到底1人ではできないんだってことを世の中のお父さんに知ってもらいたいですね。



専門家に聞きました

NPO法人ファザーリング・ジャパン関西
理事 阿川 勇太 さん

夫婦で対話
子育ての価値観を共有しよう

Profile

3人の子育て中。第1子の子育て経験をきっかけに、同団体に参加。第2子、第3子で育休を取得。大阪総合保育大学児童保育学部講師として、男性の育児参加などに関する研究に携わる

男性にとっても育休期間は必要

もし育休取得を迷っている男性がいて、パートナーも取ってほしい、ご自身も家族と楽しい人生を送りたいという思いがあるなら、迷わず取得することをお勧めします。

男性の中には、産後、自分が仕事から急いで帰り、子育てをするようにすれば育休は必要ないと考える人もおられます。しかし、新生児期の子育てと仕事との両立は、容易ではありません。特に第1子の子育ては、夫婦にとって全てが手探りです。職場では高い労働力を求められ、家庭では子育てに不眠不休で向き合うという状況では、男性の心身に非常に大きな負荷がかかります。

パパが育休を取れる制度が整ってきている状況を考えると、思い切って育休を取って、赤ちゃんとの生活が落ち着くまで、子育てに専念する方が、家族はもちろん、男性自身にとっても良いのではないのでしょうか。

私自身、第1子は育休を取らなかったことで、仕事との両立や夫婦間のコミュニケーションに苦労しました。私の経験から、育休を取る際のポイントをお伝えします。

夫婦の意識のズレを解消

1点目のポイントは「目的意識」です。育休期間を充実したものとするためには、当然のことながらパートナーの存在が欠かせません。なんとなく時間だけ過ぎてしまったということにならないように、事前に、育休の目的を夫婦で共有しておくこと。例えば「育休中は、いずれ仕事に復帰したときの土台を夫婦で作るんだ」という共通意識を持って過ごすことが重要です。

2点目は「自己開示」です。夫婦関係では特に「言わなくても分かるでしょ」というのが出てきがちですが、この考えをやめましょう。夫婦でストレスなく生活していくために、小さなことでも自分の考えや相手にしてほしいことを具体的に伝えることが大切です。対話を繰り返すことで相互理解が深まり、夫婦の子育ての土台が作られていきます。

柔軟にサポートできる関係を築こう

男性にとって、育休は夫婦一緒に子育てのスタートを切ることができるチャンスです。お互い柔軟にサポートできる関係を築き、子育ても仕事も、そして自分の人生も楽しみましょう。

専門家に聞きました

おうちじかん <Family Life Management>
代表 野間 和美 さん

育休を通じて
家族のチーム力を築こう

Profile

「家族一人一人が自立し協働する暮らし」を提唱し、整理収納アドバイザー・時短家事コーディネーターとしての知識や取り組みを掛け合わせた、家族の暮らし方を提案。企業などで、男性向けの育休研修講座も開催

出産直後が夫婦関係の分岐点に

子を持つ夫婦にとって、夫が出産直後の子育てにどのように関わったかは夫婦関係の重要な分岐点です。女性の愛情曲線を調べた研究では、育児で大変な乳幼児期に「夫と2人で子育てした」と女性が認識しているかどうかで、乳児期以降の女性の夫への愛情に影響を与えることが分かっています。

命と対峙する経験が互いの信頼感へ

出産直後の子育ては、緊張と不安の連続です。男性が育休を取ることの一番の意義は、放っておくと命を落としてしまう存在と24時間対峙し続けるストレスを夫婦で一緒に経験することにあります。大変な時期を、試行錯誤しながら一緒に過ごすことで、パートナーがいてくれることの安心感や心強さを感じ、家族としてのチーム力が高まっていきます。

この経験が共有できていれば、男性が仕事復帰した後も、男性はパートナーの過ごす1日が想像できますし、女性も子育ての大変さを理解してくれているという前提で話ができて、互いの信頼感が全く変わってきます。

妊娠中からできることを始めよう

例えば、一方が家事が苦手なら、妊娠中から少しずつ練習をして、自分でできることを増やしておくのがいいです。家事分担も柔軟になり、お互いの得意不得意を補いながら協力することもやりやすくなります。理想を言えば、夫婦共に同じレベルで家事育児ができると、新生児期だけに限らず、もし夫婦の片方が病気で動けなくなったときでも変わらず生活していくことができ、家族のリスクヘッジになります。

性別役割にしばられなくていい

時代が変わり「男性が家族を養う」といった従来男性の役割とされてきたものにしばられる必要はなくなりました。夫婦一緒に相談し、お互いが頑張ればいいんです。世間の正解ではなく、夫婦でしか見つけられない最適解を見つけてほしいと思っています。

子育てを夫婦で乗り越えていくと、楽しい夫婦生活だったなと振り返れるときがきっと来ます。シニアの第二の人生も楽しく過ごせる夫婦関係を目指して“家族”という良いチームを作っていきましょう。

専門家からの
ワンポイント
アドバイス

パートナーのイライラの理由が分かりません



「自分なりに家事も育児もやっているのに、なぜか夫婦関係がうまくいかない」と悩む男性はたくさんいます。パートナーの子育ての価値観や優先順位などを具体的に聞くとともに、お互いに良かったことをフィードバックして、共通認識を作りましょう。



阿川さんの回答

育休期間で活用できる時短家事のアドバイスを教えて



大前提として、出産前と同様に家事ができないのは当然。罪悪感を持たなくていいです。時短という点では食事の効率化がお勧めです。生後3カ月間だけ、夕食は配達サービスを利用するなど、柔軟に時短できるサービスを積極的に利用しましょう。



野間さんの回答

育休取得はパートナーと取り組む子育ての出発点

男性にとって育休を取得することは、子育てというかけがえのない時間をパートナーとの間で共有できる貴重な機会です。人生をさらに豊かなものにしてくれます。コミュニケーションをしっかり取って、互いの努力や思いやりを理解しながら、子育てを楽しみましょう。

