取得者の声①
～パパの育休体験談～

取得時所属：根室振興局地域創生部地域政策課
職　氏　名：主任　小倉　弘太郎
取 得 期 間：１年間（R2.4.1～R3.3.31）

＜休業に入った時期＞

長男が３歳、長女が１歳

- 取得のタイミングとしては、６ヶ月以降、または、動き回る２歳以降が良い
- 代替職員の配置など、安心して休業するには年度当初からが良い

＜休業中の過ごし方＞

- 長男の送迎（幼稚園）
- 家事全般（夫婦で２馬力）
- ご飯、お風呂、寝かしつけ（育児をすべて）
- 自己啓発（図書館、ジムなど、夫婦交代制で自分の時間）

＜職場の反応＞

- 初めに課長・係長に話し、課長から部長や係員に説明してくれ、部長や課内全体からも温かく復帰を待ってくれる言葉をかけてくれた

＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞

- 家族と向き合う時間を作りたかった
- 長男が幼い頃、育児に満足に参加できなかった

＜取得してよかったこと＞

- 子どもとの時間を長くとれた
- 育児や家事の大変さ（妻の大変さ）を実感できた
- 合間の時間で自己啓発することもできた

第一子の時は、平日に帰宅すると子どもの寝た顔しか見ることができなかったが、休業することで子どもの幼稚園の出来事など、家庭内での会話が増え、妻からも良かったと言ってもらえた。

ルーチンワークの見直しや業務の省力化、無駄な会議の削減等で時間をつくり、マンパワーにゆとりができれば、必然的に男性が育児休業を取得しやすい環境になるのでは。

取得者の声②

～パパの育休体験談～

取得時所属：十勝総合振興局総務課
職　氏　名：主任　関本　大介
取 得 期 間：６ヶ月（R1.12.3～R2.5.31）

＜休業に入った時期＞
長女が０歳（生後４週くらい）

＜休業中の過ごし方＞
- 食事・おむつ交換・風呂等（育児がメイン）
- 妻は家事担当（分業制）

＜職場の反応＞
- 課長が取得に肯定的で、背中を押してくれた
- 係員も協力的で、特に係長は節目の行事に声をかけてくれるなど、復帰しやすい雰囲気をつくってくれた

＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞
- 受講した研修（新採・フォローアップ）で、男性の育児休業取得促進の説明を受けたことがきっかけとなり、妻も強く育児休業取得を希望していたため

＜取得してよかったこと＞
- 家族との時間を長くつくれた
- 妻に最初の育児を任せきりにすると、どうしても教えてもらうこととなってしまうが、最初から二人で育児をしたことにより、主体的に育児をできた

妻からは「育児に関する制度を活用できるとても良い職場で良かった」と言ってもらえた。

自分が育児休業を取得することで不在となる期間に代替職員の配置があるのか、そこを早めに知ることができれば、取得しやすくなるのでは。

取得者の声③
～パパの育休体験談～

取得時所属：根室振興局地域創生部地域政策課
職　氏　名：主任　馬場　一浩
取 得 期 間：１回目：３ヶ月（R2.9.23～R2.12.28）
　　２回目：２ヶ月（R3.7.1～R3.8.31）

＜休業に入った時期＞

長女が０歳

＜休業中の過ごし方＞

- ミルクをあげる、おむつ交換、買い物など育児全般をした
- 食器洗いなどの家事も行った
- 子どもが寝ているときは、自分の勉強をしたりした

＜職場の反応＞

- 入庁して半年も経たない頃で、育休を取ることに葛藤もあったが、上司が快く認めてくれた
- 育休取得への係員への反応は、好意的、肯定的だった

＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞

- 妻から取得を促されたことが一番大きかった
- 同じ課に育休取得中の同性の先輩がいたので、自分が取得する後押しになった

＜取得してよかったこと＞

- 子どもが小さいときに一緒にいられたことは、とてもよかった

成長の早い乳幼児の時に、同じ時間を過ごせることは大切だと思う。

復帰に際しては、仕事についていけるかという不安はあったが、同僚が優しくフォローしてくれたので、いざ戻ってみたらスムーズに戻れた。

取得者の声④

～パパの育休体験談～

取得時所属：空知総合振興局札幌建設管理部維持管理課
職　氏　名：主任　山下　康平
取 得 期 間：３ヶ月（R3.4.7～R3.6.30）

＜休業に入った時期＞

長男が０歳（生後２週くらい）

- 産後１ヶ月間は妻の体力が消耗しきっているため、絶対に取得すべき
- 初めての育児は夫婦ともに手探りで不安
- ある程度落ち着く 2～3 ヶ月目まで取れると、なお良い

＜休業中の過ごし方＞

- １ヶ月目：授乳と深夜の対応以外ほぼ全ての育児・家事（妻が体力の消耗により動けなかったため）
- ２ヶ月目：妻と協力して育児・家事（分業制）
- ３ヶ月目：余裕が出てきて交代で育児・家事（シフト制）

＜職場の反応＞

- 上司がかなり背中を押してくれ、課長は人事的なマイナスは一切ないことを説明してくれた
- 周りは理解してくれる職員が多く、復帰後も良好な関係

＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞

- 育児はできる限り２人でしたく、当然育児休業するものと考えていた
- 直属の課長と主査が背中を押してくれた

＜取得してよかったこと＞

- 育児に主体的に関わるという意識が得られた
- 長期間の育児休業により、育児の大変さを妻と共有でき、夫婦の結束が強まった

たまに来る職場からの業務の問い合わせが育児の気分転換になる。また、給与明細に手紙が添えられていて、忘れられていないと実感。

育児休業を取らせる余裕のある職場はない。職員が育児休業をしても職場に負担のかからない制度ができれば、取得率も上がるのでは。

取得者の声⑤
～パパの育休体験談～

取得時所属：オホーツク総合振興局保健環境部紋別地域保健室
　　生活衛生課
職　氏　名：専門員　稲田　和也
取 得 期 間：３ヶ月（R5.8.8～R5.10.31）

＜休業に入った時期＞

長女が０歳（生後８週くらい）

- 生まれた直後に、配偶者出産休暇と年休を１週間程度取得
- その後、業務の繁忙期が落ち着いたタイミングで育休取得
- 育休終了後に、育児参加休暇を適宜取得

＜休業中の過ごし方＞

- 哺乳やおむつ替え等の育児をしつつ、家事全般を担当

＜職場の反応＞

- 育休取得について、係長には自身から報告し、その他には課長から伝達
- 人手不足の職場なので難色を示されるかと思っていたが、そういったこともなく、周りは抵抗なく受け入れてくれた

＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞

- 自分自身が取りたかったことに加え、妻から取得してほしいとの希望があった

＜取得してよかったこと＞

- 育児と家事を両立している人もいるが、思っていた以上に大変だということがわかった
- 子どもはどんどん成長していくので、その様子を近くで見守ることができたのはよかった（その間仕事に行っていたら、もったいなかった）

妻からは、家事全般や妻自身の身の回りのこともやってくれて「ありがたかった」と言ってもらえた。自身の両親や妻の両親からも、育休取得について「良いね」とポジティブな反応があった。

子どもがどんどん成長していく姿を見られるのは良い経験になる上、配偶者の負担軽減のためにも、ぜひ可能な限り長く（最低でも１ヶ月）取得することをおすすめしたい。

取得者の声⑥
～パパの育休体験談～

取得時所属：渡島総合振興局東部森林室普及課
職　氏　名：専門普及指導員　小林　慎哉
取 得 期 間：１回目：２ヶ月（R4.2.22～R4.5.1）
　　２回目：２週間（R5.4.15～R5.5.2）

＜休業に入った時期＞

１回目：長女が２歳、次女が０歳（生後１週くらい）
- 次女の出産予定日の３週間前から特休・年休を取得して出産に備えた

２回目：長女が３歳、次女が１歳
- 長女の幼稚園入園に合わせて取得（長女の性質上、環境の変化に伴って母親への甘えが増え、大変になることが予想されたため）
- 育休明けの５月中は、育児短時間勤務で午前中のみ勤務した

＜休業中の過ごし方＞
- 授乳以外の育児と家事の全てに対応（長女も次女も２４時間対応）
- 妻との役割分担は決めず臨機応変に対応、幼児食準備や通院付き添いも

＜職場の反応＞
- 職場の負担増は分かっていたが、主体的に子育てしていることを日頃から伝えていたので、育休取得について職場にも理解してもらえたと思う

＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞
- 長女の出生時は育休を取得せず、仕事と家事育児の負担が辛かったため、次女が生まれるとわかったときは、絶対に取得すると決めていた

＜取得してよかったこと＞
- 勤務を気にせず家事ができ、妻と自分の睡眠時間、自由時間をつくれた
- 長女と散歩するときも気持ちに余裕ができ、一緒の時間を楽しめた
- 「子どもをひとりの人間として尊重する関わり方」をする練習ができた

育児は親も子も命がけ。特に新生児期は自分も妻も過度の寝不足で想像以上の辛さだったので、育休の取得は必須。本当に大切な人を、誰よりも何よりも大切にするため、ぜひ取得してほしい。

今育児している人と、その職場の人の双方が働きやすい職場や制度であることが望ましい。
育児だけではなく介護でも各職場で同じことが起こるので、相互に理解し支え合うことが大切。

取得者の声⑦
～パパの育休体験談～

取得時所属：オホーツク総合振興局地域創生部地域政策課
職　氏　名：主任　澤山　拓矢
取 得 期 間：２ヶ月（R3.6.1～R3.7.31）

＜休業に入った時期＞

長女がもうすぐ２歳、長男が０歳（生後２週くらい）

・２人とも手がかかる時期であり、昼は上の子、夜は下の子を中心に面倒を見ることができたので、良いタイミングだった

＜休業中の過ごし方＞

・妻の実家で育児（前半の１ヶ月）
・網走で家事、育児（後半の１ヶ月で生活リズムを整えた）

＜職場の反応＞

・みんな協力的で、事務分掌の組み替えもしてくれたため、取得しやすかった
・選挙事務を所管しており、衆議院がいつ解散するか分からない状態だったが、取得しやすい雰囲気をつくってくれた

＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞

・以前から、「制度がある以上は活用して子育てをしたい」という希望があり、今しか経験できないと思った
・第一子の時、妻が体調を崩し気味で辛そうにしていたため

＜取得してよかったこと＞

・第一子の時は業務の都合等で帰れないことが多かったため、休業を取得することで、腰を据えて子どもの成長を見届けることができた

育児だけではなく、家事にも携わることが増え、妻が病気等でダウンした際にも対応できるスキルが身につく利点もあり、育児休業を取得することで得るものは多い。

休業中、係員同士のグループＬＩＮＥでいつでも連絡が取り合える状況だったため、安心して育児に臨めた。

取得者の声⑧
～パパの育休体験談～

取得時所属：日高振興局産業振興部農務課
職　氏　名：主任　熊谷　朋泰
取 得 期 間：２ヶ月（R4.12.19～R5.2.28）

＜休業に入った時期＞
長男が２歳、次男が０歳（生後４週くらい）

＜休業中の過ごし方＞
- ２人の子どものおむつ替えや着替え、部屋掃除や長男との遊び、次男のミルク対応や寝かしつけなどを行った
（妻からは「育児や家事を全部やってくれた」と言われている）

＜職場の反応＞
- 管理職員からは後押しをいただき、周囲の職員も育休取得を快く受け入れてくれて、とても協力的だった

＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞
- 当時、長男が２歳で、妻が育児で大変な状況だったので、自分も子育てをしようと決めた

＜取得してよかったこと＞
- 体力的にも精神的にも、妻の助けとなった
- ずっと子どもと一緒にいて、日々成長していくところを見られたことが嬉しく、楽しかった
- 朝のルーティン（長男の食事まで）と帰宅後の長男の夕食～寝かしつけ、夜中の次男のミルク対応は、現在も行っている

両親からは、男性も子育てをやる時代なんだね、と肯定的に言われた。道だから率先してやっているという印象もあった。

ぜひ育休を取得して、奥さんを休ませてあげてください。

取得者の声⑨
～パパの育休体験談～

取得時所属：日高振興局地域創生部地域政策課
職　氏　名：主任　村岡　拓
取 得 期 間：２ヶ月（R3.11.26～R4.1.31）

＜休業に入った時期＞

長女が２歳、長男が０歳（生後２週くらい）

＜休業中の過ごし方＞

- 長女の面倒や幼稚園の送り迎え、掃除、買い物、昼食や夕食の準備（主に家事全般と長女のお世話を担当）

＜職場の反応＞

- 周囲の職員からは、おめでとうと言われ、快く取得できた
- 職場の皆の協力もあり、最初は１ヶ月で考えていたが、２ヶ月取得することができた

＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞

- お互いの両親が遠方に住んでおり、コロナ禍で里帰りすることも難しかったため、自分たちで頑張って育児をしようと決め、育休を取得することにした

＜取得してよかったこと＞

- ある程度の家事・育児が自分でできるようになった
- お互いの両親が来られない状況だったので、自分が家事や育児を担うことで妻が楽になり、妻も安心したようだった

家事育児は、男性と女性どちらかがやるというものではなく、お互いに協力しあうことが大事です。

生まれてすぐよりも、生後３～４か月頃のほうが夜泣きなどで大変だったので、育児休業をもう少し長くとっても良かった。

取得者の声⑩
～パパの育休体験談～

取得時所属：十勝総合振興局総務課
職　氏　名：主事　佐々木　輝
取 得 期 間：２ヶ月（R4.5.6～R4.6.30）

＜休業に入った時期＞

長女が０歳（生後３週くらい）

- 生まれた翌週に配偶者出産休暇を３日取得（２日は出勤）
- その翌週からは育児参加休暇を取得し、連休を挟んでそのまま育休に入った

＜休業中の過ごし方＞

- 家事と育児を妻と半々で実施

＜職場の反応＞

- 月次ミーティングの際に、課長から話を振っていただいて職場の同僚に伝えたが、みんな喜んでくれていた

＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞

- 自分も妻も実家が遠く親に頼ることができなかったため、妊娠中から自分が手伝うしかないと思っていた
- 同じ係に育休取得経験者がいたため、いろいろと相談できたことも大きかった

＜取得してよかったこと＞

- 今の時代は YouTube など、子どもの気を引くコンテンツがたくさんあるが、自分の時はそのようなものがない中で育ててもらったと実感し、親のすごさやありがたさを感じることができた
- お互いの両親が来られない状況だったので、自分が家事や育児を担うことで妻が楽になり、妻も安心したようだった

職場復帰後も、職場の理解があったので、早出勤務にして早めに家に帰り、子どもを毎日お風呂に入れることができた。

育休を取得し、自ら子どもを育てる経験ができたことは本当に大きな財産。なかなか経験できることではないので、お子さんが生まれる男性職員はぜひ育休を取り、積極的に子育てをしてほしい。

取得者の声⑪
～パパの育休体験談～

取得時所属：十勝総合振興局地域創生部地域政策課
職　氏　名：主事　前川　史弥
取 得 期 間：２ヶ月（R5.10.13～R5.11.30）

＜休業に入った時期＞

長男が０歳（生後半月くらい）

- 生まれた翌週から配偶者出産休暇と育児参加休暇を連続で取得し、そのまま育休に入った

＜休業中の過ごし方＞

- 最初の１ヶ月は妻の実家にいたので、育児に集中
- 残りの期間は、自宅に帰ってきたため、家事と育児を妻と半々で協力して実施

＜職場の反応＞

- 係のミーティングの際に育休を取得することを報告したが、周りはみんな協力的だった
- 上司（管理職員）が節目節目で相談に乗ってくれて、休暇のスケジュールも相談しながら作成することができた

＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞

- 自分も妻も育児が初めてだったので、子どもが生まれる前から、取得しようと考えていた

＜取得してよかったこと＞

- 育児の大変さを実感したが、それ以上に楽しいということがわかった
- 出産直後から取得し、妻と２人で試行錯誤しながらやってこられたこともよかった

やってみると育児は意外と楽しかった。最初の子どもだったため、妻と試行錯誤しながらの育児も良い思い出になった。

代替職員もそうだが、日頃から、業務量の見直しや省力化を行い、マンパワーにゆとりができれば、さらに取得しやすくなると思う。

取得者の声⑫
～パパの育休体験談～

取得時所属：空知総合振興局空知農業改良普及センター
職　氏　名：専門普及指導員　図師　拓也
取 得 期 間：１回目：１ヶ月（R5.10.10～R5.11.8）
　　２回目：１ヶ月（R5.11.20～R5.12.19）

＜休業に入った時期＞

長男が０歳（生後３週くらい）

・出生前日と当日に配偶者出産休暇、勤務日を挟み妻子の退院日から配偶者出産休暇１日、育児参加休暇５日、年休１日を取得し、そのまま育休に入った（育休の１回目と２回目の間は、連続して年休取得）

※ 産後パパ育休の期間（生後８週間まで）に１ヶ月以内、それ以降の期間に１ヶ月以内と分けて取得したことにより、期末勤勉手当への影響はなかった

＜休業中の過ごし方＞

・日中は自分が子のお世話や、料理、掃除、洗濯など家事全般を担い、夜間の子のお世話は妻というように役割分担
・最初の１ヶ月は、最低限の買い出し以外は外に出る余裕もなかったが、２ヶ月目になるとリズムをつかんでゆとりが生まれてきた

＜職場の反応＞

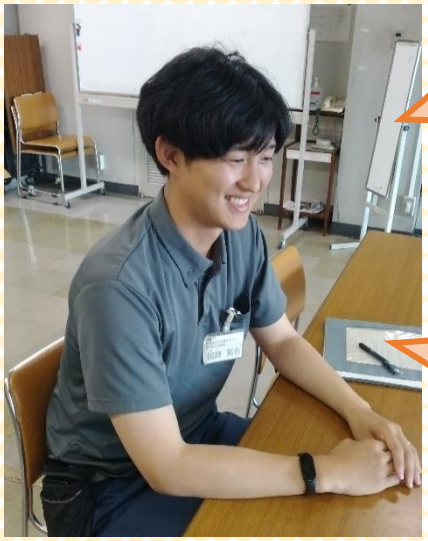
・係の同僚には、育休取得について普段の会話の中で随時伝えていた
・育休期間中にやるべき業務を洗い出して引き継ぎ、職場からは快く送り出していただいた

＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞

・両親が遠方におり、支援を受けられる状況ではなかったため

＜取得してよかったこと＞

・子育ての当初から、夫婦で一緒に考えながらやってこられたことはプラスだった



可能なら、子どもが生まれてすぐに取得することがおすすめ。最初の時期に子育てに関わっておくと、育児全般がわかるようになり、後々にも生きてくる。

産後しばらくは、妻の体調も万全ではない日々が続いたので、振り返ると半年ぐらいは取得しても良かったと感じている。