# 取得者の声⑬
## ～パパの育休体験談～

取得時所属：十勝総合振興局産業振興部商工労働観光課
職　氏　名：主事　平田　渉
取 得 期 間：１ヶ月（R3.9.1～R3.9.30）

**＜休業に入った時期＞**

長男が０歳（生後６週くらい）

**＜休業中の過ごし方＞**

- 特に役割分担はせず、育児全般（もちろん休業明けも継続）
- 家の整理や、リフレッシュでランニング（時間を有効利用）

**＜職場の反応＞**

- 職場は快く受け入れてくれて、「何かあったらサポートするよ」「引継ぎがあれば言って」と言ってくれた

**＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞**

- 人事課のホームページ等で制度は確認しており、妻も取得を希望していたため、取得はするつもりだった
- 上司も休暇と合わせて１ヶ月程度取得できるよう話を進めてくれた

**＜取得してよかったこと＞**

- 妻が里帰り（札幌）出産後、初めて親元を離れて育児をするタイミングで取得でき、お互い慣れない中でサポートし合えた

**妻、子どもともに通院することが多く、妻からは「運転をしてくれたことで安心して受診できた」と言ってもらえた。**

**コロナ禍ということもあり、１ヶ月職場を離れることで、負担をかけてしまう不安はあったが、上司が一緒に制度を調べてくれたり等、すごく相談しやすい雰囲気をつくってもらえた。**

# 取得者の声⑭
## ～パパの育休体験談～

取得時所属：釧路総合振興局保健環境部保健行政室生活衛生課
職　氏　名：専門員　山田　陸
取 得 期 間：１ヶ月（R5.5.18～R5.6.18）

**＜休業に入った時期＞**
長男が０歳（生後１ヶ月）

**＜休業中の過ごし方＞**
- ミルクがメインの子どもだったので、夜中に一緒に起きて妻を手伝ったりした
- 家事は自分が中心に行い、少しは力になれたかなと思っている

**＜職場の反応＞**
- 上司に相談したら、快く受け入れてもらい、積極的な取得をすすめてもらった
- 同じ職場の職員も、育休の取得を後押ししてくれて、職場に戻ってからも雰囲気良く仕事をさせてもらっている

**＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞**
- 妻から男性育休について声をかけられ、考えるきっかけとなった
- 職場に育休を取得している職員が多く、男性職員も育休を取れる環境であると思い、自ら動いてみた

**＜取得してよかったこと＞**
- 初めての子育てで大変さを実感できたし、最初の育児に関わったからこそ、今でも関われている部分が大きい

**子育てのやり方とかを一緒に知ることができて、妻と一緒にスタートを切ることができた。取得していなければ、育児に積極的になれていなかったかもしれない。**

**男性の育児休業は少ないイメージだった。50％弱が取得していると聞いて驚いている。育休を取得した男性職員の話が聞ける機会が広まると良い。**

※男性の育児休業取得率（令和４年度）　47.5％

# 取得者の声⑮
## ～パパの育休体験談～

取得時所属：石狩振興局地域創生部地域政策課
職　氏　名：主任　菊地　雅宣
取 得 期 間：１ヶ月（R5.11.20～R5.12.18）

**＜休業に入った時期＞**

長女が小学３年生、長男が年長、次女が０歳（生後４週くらい）

- 次女が生まれた日から育休の直前までは、配偶者出産休暇、育児参加休暇、年休を合わせて１ヶ月程度取得

**＜休業中の過ごし方＞**

- 洗濯、食事の用意、買い物など家事全般
- 子どもたちを起こして長女を学校に行かせ、長男を保育園に送り迎え

**＜職場の反応＞**

- 普段の会話の中で、子どもが生まれたら取得する旨を伝えていたので、自然と職場の理解が得られた

**＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞**

- 前職（金融関係）では男性の取得者はほぼおらず、自分自身も取得しなかったが、入庁時に周りに育休中の職員がいたことや、課長から強く後押しされたことで取得を決めた
- 収入シミュレーションシートを利用して、育休期間中の収入を試算し、これぐらいなら大丈夫だと思えた

**＜取得してよかったこと＞**

- 妻の体力的負担を軽減することができた
- 子どもたちの心理的負担を少なくすることができた
- 若い職員に、育休を取得できる職場であることを示すことができた

**あらかじめ同僚職員の了解を得て、育休前から業務上のやりとりを副担当も含めて情報共有していたことで、円滑な引き継ぎができた。**

**１人が育休を取得することで、周りも取得しやすくなるので、お子さんが生まれた職員には、ぜひ取得してほしい。周りに経験者が多いことが、取得しやすい雰囲気づくりにつながると思う。**

# 取得者の声⑯
## ～パパの育休体験談～

取得時所属：空知総合振興局産業振興部商工労働観光課
職　氏　名：主事　上杉　貴浩
取 得 期 間：３週間（R5.11.20～R5.12.8）

**＜休業に入った時期＞**

長男が０歳（生後６週くらい）

- 出生から翌々週にかけて、勤務日を挟みながら、配偶者出産休暇と育児参加休暇を３日ずつ取得
- その後、大きな仕事を終えてから育休取得（育休から復帰した後に、育児参加休暇を２日取得）

**＜休業中の過ごし方＞**

- 子どもと朝一緒に起きて、夜一緒に寝るというサイクル
- 妻が夜中に起きて子の世話をする負担が大きかった分、日中の料理、掃除などの家事全般を自分が担い、役割分担
- そのほか、子どものおむつ替えやお風呂後の保湿など

**＜職場の反応＞**

- 生まれた後の時期に大きな仕事があったため、そこまではやりきってから休むことにし、その旨をあらかじめ係内で共有していた
- 職場からは快く送り出してもらい、取得はスムーズだった

**＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞**

- 自分も妻も取得しないという考えはなく、当然のものとして取得した

**＜取得してよかったこと＞**

- まとまった期間、育児や家事に集中して関わるという経験ができたことで、「今後ある程度何があっても対応できる」という心の余裕ができたのはよかった

**いざ取得してみると、３週間は本当にあっという間で、振り返ると短かった。最初の数ヶ月は特に子どものお世話で精一杯なので、もし次の機会があるなら、３ヶ月程度は取得したい。**

**子どもが生まれてすぐに育休を取らないと、夫婦間で子育ての考え方にずれが生じかねない。夫婦で話し合いながら、一緒に答えを出していくためにも、生まれた直後からの取得をおすすめしたい。**

# 取得者の声⑰
## ～パパの育休体験談～

取得時所属：空知総合振興局保健環境部保健行政室試験検査課
職　氏　名：臨床検査技師　山本　弦太
取 得 期 間：２週間（R3.10.18～R3.10.31）

**＜休業に入った時期＞**

長女が０歳（生後２週くらい）
- 取得に当たって様々な申請があるので、産まれてすぐに取得したい場合でも１週間は書類作成を行い、２週目くらいから取得することで滞りなく育児休業に入ることができた

**＜休業中の過ごし方＞**

- 炊事、掃除、洗濯など（家事）
- おむつ替え、沐浴、寝かしつけ（育児）

**＜職場の反応＞**

- アドバイス等をもらえて環境としても良かった

**＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞**

- 陣痛が始まってから出産まで一緒に居たことで、少しでも長く妻と子どもに寄り添っていきたいと思った

**＜取得してよかったこと＞**

- 夫婦ともに何もかも初めての中、互いに相談しながら育児を行うことができた
- 子どもの容姿や反応が日に日に変わっていくのを見られた

**妻からは、「火を使ったりする炊事は一人では難しかったので、大変助かった」と言ってもらえた。**

**育児休業を取得したいと思っている職員は大勢いるはず。しかし、都合上自分にしかできない業務があると取得したくてもできないという環境ができてしまうので、なるべく早く相談することが大切。**

# 取得者の声⑱
## ～パパの育休体験談～

取得時所属：後志総合振興局地域創生部地域政策課
職　氏　名：主査　加藤　邦彦
取 得 期 間：２週間（R5.9.4～R5.9.15）

**＜休業に入った時期＞**

長男が０歳（生後１ヶ月半くらい）

**＜休業中の過ごし方＞**

- 取得期間中は、掃除や洗濯といった家事、おむつ交換や寝かしつけなど、普段妻が行っている家事や育児などをひと通り実施した

**＜職場の反応＞**

- 快く受け入れてくれて、取得にあたって後押しもいただいた

**＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞**

- 子育ては最初が大変だと思っていたので、元々取得したいと考えており、妻からも取得してほしいと言われていた
- 周囲の職員が育児休業を取得していたことも、きっかけとなった

**＜取得してよかったこと＞**

- 子どもとずっと一緒にいることができたし、育児や家事を分担することができ、妻の負担軽減にもつながった
- 取得期間中は、子育てをする上で必要なことをひと通り自分でもやることになるので、いい経験となった

**第１子だったこともあり、慣れない育児で心身ともに疲れるなか、妻からは「とても助かった」と言われた。２週間はあっという間だったが、とても有意義だった。**

**周りに育休を取得した職員が多くなれば、取りやすい雰囲気が自然と醸成されるのでは。**

# 取得者の声⑲
## ～パパの育休体験談～

取得時所属：空知総合振興局保健環境部保健行政室企画総務課
職　氏　名：総務係長　石森　正典
取 得 期 間：２週間（R5.12.11～R5.12.28）

**＜休業に入った時期＞**

長男が３歳、長女が０歳（生後６週くらい）

・長女が生まれた日から育休の直前までは、配偶者出産休暇と育児参加休暇に加え、年休を１ヶ月程度取得

**＜休業中の過ごし方＞**

・年休等で休んでいたときは、家事全般を担ったほか、上の子のお世話（外に連れて行って遊んだりなど）
・育休の期間は、妻の体調も回復してきたので、家事の分担を調整（日中は家事、上の子の面倒を見ること、下の子のお世話、夜は子どもたちの寝かしつけ）

**＜職場の反応＞**

・職場には、お子さんがいて子育ての苦労等にも理解がある職員が複数いたこともあり、育休を取得しやすい雰囲気だった

**＜取得しようとしたきっかけ・決め手＞**

・１人目の時は仕事が忙しくて取得できなかったので、２人目が生まれたら取得したいと思い、妻とも話をしていた
・上の子が保育園にも入っておらず、取得の必要性が大きかった

**＜取得してよかったこと＞**

・子どもとの時間を朝から晩まで取れるというのは、この先ないことだと思うので、貴重な時間だった

**子どもとふれあえる貴重な時間になることは間違いない。仕事の状況、配偶者の希望などの条件はあると思うが、取れる限りは取ることをおすすめしたい。**

**１２月まで取得したが、できるなら、上の子が幼稚園に入る３月までの間、取得してもよかったと感じる。これから取る方には、なるべく長い期間取得することをおすすめしたい。**

# 職員の配偶者（妻）の声

- 育休で夫が長期在宅してくれたおかげで、産後の体調の改善や心身のリフレッシュになり大変助かりました！
- 娘もたくさんパパと触れ合えて喜んでいた様子です！

- 夫以外からのサポートが無い環境なので、外出が難しい産後の１ヶ月間どうしたら良いかと不安に思っていました。
- 今回、夫が育休を取得することができ、上の子どもの保育園送迎や赤ちゃんが産まれて不安定な心のケア、役所の手続き関係、また買い物や料理等の家事全般において、とても助かりました。

- 夫の育児休業中は、自分の気分転換の時間が確保できるようになり、育児の疲れなどで少し落ち込んでいた気持ちを解消できました。
- これまで、家事・育児は自分が主体でしたが、育児休業中は夫主体の分担にしたことで、夫婦がほぼ同じレベルで家事・育児を行えるようになりました。
- 育児休業の取得から１年以上経過した現在でも、お互い最低限のやりとりで日常の家事・育児の分担・助け合いができているのは、育児休業取得の大きな効果だと感じています。

- 出産時、上の子どもが２歳４か月だったため、赤ちゃん返りや寂しい思いをさせることを心配していたが、夫が相手をしてくれたおかげで上の子どもにかけてあげられる時間が減らず、大変ありがたかったです。
- 帝王切開だったため、出産時よりも産褥期（産後６～８週間）がつらかったのですが、その期間に休みをとって家事をやってくれたおかげで非常に助かりました。

- 子育てのスタートを一緒にできて不安が解消されました。子どもの成長を、２人で共有できてとても良かったです。
- もっと長く取得できたら、さらに助かります。

# 職員の配偶者（妻）の声

- 慣れない育児と子どものお世話でなかなか睡眠が取れない中、育休期間中は主人に子どもの面倒をみてもらい、自分は睡眠をとって休むことができたのでとても助かりました。
- また、子どもが生まれてすぐから育児をしてもらうことで、子どものお世話をする習慣がついたため、育休期間が終わっても積極的に育児をしてくれています。安心して主人に子どもを任せることができるので、自分は１人で買い物に出かけたり、自由な時間を過ごすこともでき、本当に助かっています。
- 一番大変な新生児の期間だけでも男性に育児をしてもらえるよう、もっと男性の育休取得率が上がれば良いなと思います。

- 新生児期に家族で一緒に過ごす貴重な時間が持ててよかったです。
- 男女関係なく、もっと長く取得できる雰囲気があるとよいです。

- 主人が育児休業を取得してくれたことで、里帰り出産をせずに長男も含めて家族４人で自宅で過ごすことができたのは、産後のストレスの軽減になりました。

**【男性職員の子育てを応援しましょう！】**

**～管理職員の皆さんへ～**

今回ご紹介した男性職員は、いずれも職場の皆さんの理解と協力により、本人が希望する育児休業を取得することができました。

男性職員が積極的に育児や家事を担うことは、女性が仕事を続け、能力を発揮するためにも重要であり、そのためには、管理職員をはじめ、職場全体の理解と協力が欠かせません。

管理職員の皆さんは、こうした男性職員の育児参加の重要性などについて理解を深め、「子育て職員への対応マニュアル（管理職員用）」、「職員のための子育てサポートブック」やＱ＆Ａなどを活用して、各種休暇や支援制度の把握に努めるとともに、日頃から、育児休業の取得などについて相談しやすい雰囲気づくりを心掛け、男性職員の子育て参加を後押しする職場環境づくりを目指しましょう。