

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になってしまうが、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：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④

～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⑤

～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>

- ・第一子の際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⑥

～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思った

<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⑦

～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⑧

～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、上司と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⑨

～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、最初の育児に関わったからこそ、今でも関わられている部分大きい

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⑩

～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なか、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⑪

～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、取りやすい雰囲気は自然と醸成されるのでは。

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ました！

✚ 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ますのは、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られるので、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子育て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。