

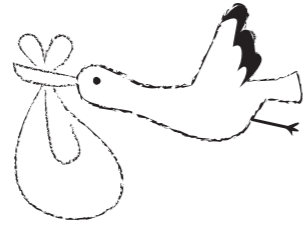
妻の妊娠がわかったら最初に読んでほしい

# パパ業スタート BOOK

妊娠〜産後にできることが丸わかり



熊本市



# 「おめでとう！ パパ」

ママのご懐妊おめでとうございます。

いまどんな気持ちでこの手帳を手にしていますか。

こどもが生まれてくる幸せやパパになる喜びを噛みしめている一方で、妻の体調の変化や出産・育児への不安を抱えているかもしれません。

赤ちゃんが生まれることは、ママだけでなく、パパにとっても大きな変化です。

はじめてのことに戸惑うのは、あたりまえ。

でも、ママと一緒に悩んだり、笑ったりする時間こそが、パパとしての一歩につながっていきます。

この「パパ業スタートブック」が少しでもパパたちの役に立つことを願っています。

## パパとママは“育児同期”です

子育てという新しいプロジェクトが、いま始まろうとしています。

妊娠期間は、命を育む大切な時間。

妻はママに、夫はパパになる準備をしていく期間でもあります。

ふたりは、育児という未知の世界と一緒に飛び込む「仲間」。

初めてだからこそ、支え合い、学び合いながら、

ふたりらしい育児・家庭のかたちを見つけていきましょう。

## 「パパ業」とは？

「業(ぎょう)」という言葉には、

「仕事」「取り組むべきこと」「日々の営み」といった意味があります。

育児に関わることは、パパにとっても、

かけがえのない“今だけの仕事”です。

赤ちゃんを迎える準備から、日々の育児・家族づくりまで、

パパ自身が主体的に関わってほしい——

そんな願いを込めて「パパ業」と名づけました。

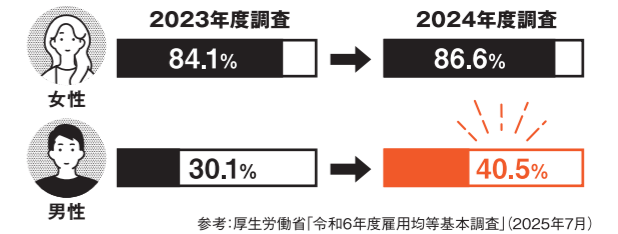
## 目次 | CONTENTS

- P2 育休は、パパのスタンダードへ
- P3-10 妊娠初期～産後 パパにできること <<時期別>>
- P11 熊本パパ3人のリアルボイス
- P12 「育児休業制度」
- P13 育児取得のHow to
- P14 育休取得の準備をしよう！

# 育休は、パパのスタンダードへ

「育休を取りたいけれど、職場に迷惑がかからないか…」そんな不安を抱える時代は、過去のものになりつつあります。ここ数年の取得率の調査では、男性の育児休業取得率が40.5%に達し、急速な広がりを見せています。この数字の背景にあるのは、制度の充実だけではなく「家族のスタートを共に支え合いたい」という一人ひとりの切実な想いです。社会が、そして企業が、パパの第一歩を力強く後押しし始めた今。私たちは新しい育児のカタチを迎えようとしています。

## 男女別の育休取得率



## 先輩パパたちが実感した3つのプラス

- 1 **家族の絆が強くなる**  
産後の最も大変な時期を共に過ごすことで、一生モノの信頼関係が築けます。
- 2 **自身のスキルアップ**  
限られた時間で成果を出す意識が芽生え、タイムマネジメント能力が向上します。
- 3 **チーム(部署・企業)の成長**  
「誰かが休んでも回る職場づくり」が、結果としてチーム全体の働きやすさを高めます。



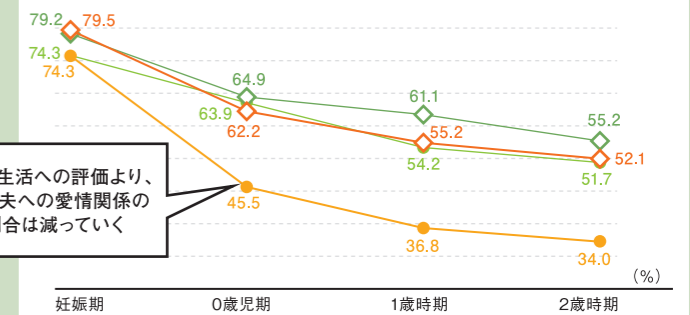
## 家族の笑顔のために取る育休。 その時間を本当の意味で価値あるものにするために、 直面しやすい『産後の心のすれ違い』についても考えてみましょう。

育児休業を取得して育児・家事をすることは、ただママを「助けるためのもの」だと思いませんか？ 実はこの時期のパパの関わり方が、その後の夫婦の絆を左右するというデータがあります。

出産直後、女性の愛情はこどもへ集中し、夫への愛情は一時的に急降下します。産後の大変な時期にパパが「助ける」ではなく、「主体的に」育児・家事をした家庭は回復傾向にあります。逆にパパが主体的にできなかった場合は愛情は減少傾向となります。実はこの1年をどうするかで、『産後クライシス』を回避できるかが決まるとも言われています。

## あなたと配偶者の方とのことについて おうかがいします。【結婚生活、愛情関係】

- ◇ 私と配偶者は幸せな結婚生活を送っていると思う妻
- ◇ 私と配偶者は幸せな結婚生活を送っていると思う夫
- 配偶者といると本当に愛していると実感する妻
- 配偶者といると本当に愛していると実感する夫



参考:第1回 妊娠出産子育て基本調査・フォローアップ調査(妊娠期～2歳児期)速報版(株)ベネッセコーポレーション ベネッセ次世代育成研究所

## 産後クライシスとは？

出産後、環境の激変や心身の疲れ、育児方針のズレから夫婦仲が急激に悪化する現象です。放置すると修復困難になる恐れもありますが、パパが「育児同期」として当事者意識を持ち、共に歩むことで回避・克服が可能です。

結婚生活への評価より、妻の夫への愛情関係の割合は減っていく

育児同期として一番大切なのは、相棒の状態を知ること。  
まずは、ママの心と体に起きる“激変”を、二人の共通言語にしましょう。  
相棒(ママ)の心身の変化を知り、パパができること → P3へ

# 「パパ」の心得・できること

妊娠～出産・産後までの、ママの体や心境の変化とともにその時期に「パパができること」をお伝えします。本誌で紹介する内容は一例です。ぜひご夫婦で話し合ってみてくださいね。



## 妊娠初期

4週～15週(2～4カ月頃)



### お腹の中の赤ちゃんの様子

胎児の重要な器官が形成される大切な時期。6～7週目にかけて心拍が確認できるようになり、9週目頃には正確な分娩予定日が確定します。

### ママの体の変化

妊娠が判明し、ママの体の変化が始まります。ホルモンの影響で疲れや眠気などを感じやすく、3ヵ月頃はつわりの症状がピークになるママも。心身ともに不安定になりやすい時期です。

4～7週(2カ月)

妊娠に気付くころ。だるさ、眠気、イライラなどを感じやすい時期。

8～11週(3カ月)

症状や程度は人によって違うが、一番つわりが辛い時期。母子手帳を交付してもらおう。

12～15週(4カ月)

おなかが少しふっくらしてくる。つわりが徐々に治まってくる頃。

「妊娠初期から産後まで、ママの体と心は大きく変化していきます。そんな時期に、パパができることはたくさんあります。助産師の視点とママの本音を交えながら、具体的なサポートのヒントをお届けします。」



監修

すえなが婦人科・産科クリニック  
師長 末永 明子助産師

30年以上にわたり、妊婦さんや赤ちゃんのそばで助産師として活動。自身も2児の母として、出産・育児の喜びや悩みを経験。現場と家庭、両方の視点から、パパ・ママに寄り添うアドバイスを届けていただきます。

### 助産師からのアドバイス

～パパへの道・チェックリスト～

#### 家事分担を見直そう！

妊娠中は、体調の変化やつわりなどで思うように動けない日が増えてきます。掃除、洗濯、料理、ゴミ出しなど、どれも「手伝う」ではなく「一緒に担う」意識が大切です。

task 1 | この時期にパパができること

## 「ママの感じる不安を知っておこう」

- 1 流産してしまわないかな？
- 2 つわりがつかなくて乗り越えられるかな？
- 3 仕事どうしよう…
- 4 周囲に妊娠をいつ伝えよう…
- 5 夫は喜んでくれているかな？



task 2 | この時期にパパができること

## 「つわりのつらさを知っておこう」

### つわりとは？

妊娠初期に多くの妊婦さんが経験する生理的な体調不良の総称で、医学的には「妊娠悪阻(にんしんおそ)」とも呼ばれます。人によって症状はさまざま。妻のつわりがどんな症状なのか知っておこう！



#### 吐きづわり

吐き気や嘔吐が主な症状。食べても食べなくても気持ち悪くなる。食べれる時に食べたいものを、少量ずつこまめに食べると◎。



#### 食べづわり

空腹になると気持ち悪くなるため、常に何かを口にしていたくなる。小分けにして食べる「分食スタイル」がオススメ。



#### においづわり

妊娠によって嗅覚が敏感になるため、特定のおい(料理、洗剤、香水など)に強く反応して気分が悪くなる。家族の生活臭がつかなくなるケースもあるため配慮が必要。



#### 眠りづわり

妊娠ホルモンの影響で、体が休息を求めている状態になる。強い眠気や倦怠感が続き、日中も横になりたくなるため、無理せず休息をとる(昼寝もOK)。

task 3 | この時期にパパができること

## 「対話の時間を作ろう」

### お互いの考え方を知ろう

妊娠・出産・育児は、ふたりで乗り越える大きなライフイベント。ママの声に耳を傾け、パパの思いも素直に話す。そんな対話の積み重ねが、信頼と安心を育みます。子育ての価値観や仕事とのバランス、育休制度の利用など、お互いの考えを理解しましょう。

### “傾聴”と“共感”がPoint!

ママの声に耳を傾けることは、育児のスタートラインに立つ大切な準備です。妊娠の報告や健診結果には、喜びを言葉にして伝えること。不安な気持ちを打ち明けられたときには、否定せず、ママの気持ちに寄り添う姿勢が信頼につながります。



#### 食べ物・臭い 気を付けよう！

妊娠中は食べ物の好みやにおいの感覚が激変します。食事の内容や調理中において、部屋の香りなど、ちょっとした気配りがママの安心につながります。

#### 周囲への報告の タイミングを話し合おう！

妊娠の報告は、体調や仕事の状況、家族との関係などによって最適なタイミングが変わります。報告は焦らず、無理のないタイミングを話し合ってみよう。

#### 妻の体を気遣おう！ 喫煙者は配慮を！

妊娠中のママの体はとても繊細。体調の変化に寄り添い、無理をさせない気遣いが大切です。とくにたばこは赤ちゃんに悪影響を及ぼす可能性があるため、喫煙者は配慮して吸いましょう。



# 妊娠中期

16週～27週 (5～7カ月頃)



## お腹の中の赤ちゃんの様子

内臓や脳が急成長し、聴覚や表情も発達、外の音や光に反応するようになります。早ければ18週頃から胎動も感じられるようになり、27週で赤ちゃんの体重は約1kgほどに。

## ママの体の変化

胎動を感じ、赤ちゃんの存在を実感しやすくなります。体調が安定しやすくなる一方で、腰痛やむくみなどのマイナートラブルや、出産や育児への期待と不安から情緒が不安定になることも。

16～19週 (5カ月)

胎盤が完成し、お腹が少しずつ目立ってくる頃。胎動を感じ始める。

20～23週 (6カ月)

胎動も力強くなる一方、腰痛やむくみなどの不調が出てくることも。

24～27週 (7カ月)

お腹がさらに大きくなり、妊娠線など体の変化が気になる人も。

### task 1 | この時期にパパができること

## 「ママの感じる不安を知っておこう」

- 1 胎動の頻度やお腹の張りが気になる…
- 2 仕事との両立がしんどい…
- 3 体型の変化や外見への戸惑い…
- 4 パートナーとの温度差…
- 5 きちんと育てられるか不安…



助産師からのアドバイス

～パパへの道・チェックリスト～

### 「お腹の赤ちゃん」に話しかけていますか？

胎動も増えてくる時期。パパの声も赤ちゃんに届いています。赤ちゃんに積極的に話しかけて、パパとしての実感を少しずつ育てていきましょう。

### 出産～産後について話し合おう！

出産の立ち会いや入院中のサポート、退院後の生活、育児の分担、パパの育休の取得、etc……。事前に話し合っておくことで、産後の不安やすれ違いを減らすことができます。

### こどもの名づけについて夫婦で話し合おう！

名前は、赤ちゃんへの最初の贈りもの。名前は何を重視してどうやって決めるか、お互いの意思を尊重しながら検討しましょう。

### 妊娠中に「安定期」はないって知ってた？

妊娠中に「安定期」はありません。見た目には元気そうでも、ママの体の中では大きな変化が続いています。こまめな声かけやマッサージなど、妻の体調に寄り添って。

### task 2 | この時期にパパができること

## 「出産・産後の計画を話し合おう」

赤ちゃんが生まれた後の生活は、ふたりにとって大きな変化の連続です。だからこそ、今のうちに「どんなふうに過ごしたいか」「どんなサポートが必要か」を話し合っておくことが大切です。

### パパの育休取得について検討しよう

育休を取ることで、ママの心身の負担を減らし、赤ちゃんとの時間をしっかり持つことができます。職場への相談は早めに、制度やタイミングを確認しておきましょう。



### 苦手な家事を克服しよう

産後、ママが心身の回復に専念できるよう、苦手な家事があれば少しずつ慣れておくことと家庭の運営能力がぐんとアップ。まずはできることからトライを！



### 里帰りする？立ち会い出産する？ふたりで話し合おう

出産をどこで迎えるか？立ち会い出産をするか？など、ふたりで話し合っておくことが大切です。出産に向け、必要な準備やサポート体制を整えましょう。



### 育児グッズを一緒に選ぼう

ベビーベッドや抱っこ紐など、育児グッズは種類も豊富。ママ任せにせず、パパも一緒に選ぶことで、育児への関心や実感が高まりますよ。



パパとママは「育児同期」です！



### task 3 | この時期にパパができること

## 妊娠・出産を「自分ごと」で考えよう！

### ママと温度差ができていないか？

妊娠中、ママの心と体は日々変化しています。そんな中でパパが変わらずにいると、「本当に喜んでくれているのかな？」と不安になることも。ふたりの気持ちにズレがないか、日々の対話で確認していきましょう。

### 妊婦健診や両親学級などへ積極的に参加しよう

赤ちゃんを迎える準備は、ママだけのものではありません。妊婦健診に付き添ったり、両親学級などに参加してみましょう。ふたりで学ぶ時間を持つことは、育児のスタートを支える大切な一歩になります。

# 「パパ」の心得・できること



## 妊娠後期・出産

28週～40週頃(8～10カ月・出産)

### お腹の中の赤ちゃんの様子

赤ちゃんは急速に成長し、体重もぐんと増えていきます。皮下脂肪がついてふっくらとし、顔立ちもはっきりしてくる頃。37週以降はいつ生まれてもよい状態に。

### ママの体の変化

さらにお腹が大きくなり、動きにくさや張りを感じやすくなります。膀胱が圧迫されてトイレが近くなったり、手足のむくみなどのマイナートラブルも増える時期。10カ月に入ると、いよいよ出産が近づきます。

- 28～31週(8カ月)** 子宮が大きくなり、胃が圧迫されて食後の不快感や、眠りづらさが増す。
- 32～35週(9カ月)** 心臓や肺が圧迫され、動悸や息切れを感じやすくなる。
- 36～39週(10カ月)** おりものの変化や前駆陣痛など、出産の兆しが少しずつ現れ始める。

### task 1 | この時期にパパができること

## 「ママの感じる不安を知っておこう」

- 1 赤ちゃんが元気に生まれてくるかな?
- 2 出産(陣痛や分娩の痛み)への不安
- 3 家族やパートナーからのプレッシャー
- 4 育児がちゃんとできるだろうか?
- 5 励ましや労いの言葉をかけて欲しい

**助産師からのアドバイス**  
～パパへの道・チェックリスト～

### ママに労い・感謝の言葉を伝えよう

産前・産後はママの気持ちの揺れも大きくなりやすくなります。「無理しないでね」「いつもありがとう」など、パパからのひと言が何よりの支えになります。

### 育児グッズや育児スペースの準備を一緒に行おう

「どこに何を置か」「どう使うか」を共有しておくことで、産後の育児もスムーズにスタートできますよ。

### task 2 | この時期にパパができること

## 「ママにとって必要なサポートを話し合おう」

妊娠・出産は、ママにとって心身ともに大きな負担がかかる時期です。とくに妊娠後期や出産前後は、体の不調や不安が重なりやすくなります。パパは「何が必要だろうか?」と問いかけることで、ママの気持ちに寄り添ったサポートができます。

### 家事はパパが主体的に行おう

妊娠後期や産後は、ママの体に大きな負担がかかります。ママの体がつらいときこそ、パパの出番。家事を率先してこなすことで、ママの笑顔と赤ちゃんの安心につながります。



### ママの日常生活のサポートを

お腹が大きくなるにつれて、階段の昇り降りや着替えなど、普段は何気ない動作も負担になることがあります。パパのちょっとした気遣いが大きな支えになります。



### お産のサポートの準備を

お産が始まった時に慌てないように、さまざまなシュミレーションを。立ち合の場合はマッサージや声かけ、呼吸のサポートなど、ママの心強い味方になりましょう。



### 出産・子育てができる環境に

安心して出産し、赤ちゃんとお過ごせるように、育児スペースの確保や生活リズムの見直しなど、環境づくりを進めましょう。



### task 3 | この時期にパパができること

## 「安心して出産・赤ちゃんを迎える環境を作ろう」

赤ちゃんを迎えるために、家の中の安全確認や育児スペースの確保、必要なグッズの準備に加えて、ママが安心して出産に臨めるよう心と体のサポート体制を整えることも大切です。

### ワークライフバランスを整えよう

妊娠期はパパにとっても「仕事と家庭」のバランスを見直す大切なタイミング。残業を減らす、休暇を検討するなど、家事や育児に関われる体制を整えておきましょう。

### お腹の赤ちゃんにつながる時間

妊娠中から、赤ちゃんとの絆づくりは始まっています。ママと一緒にお腹に手を添えて話しかけたり、胎動を感じたりすることで、パパになる実感が少しずつ育まれます。



### お産時の連絡・移動・仕事の段取りを確認

お産が始まった時の連絡や移動手段、上の子の預け先などの確認を。また急な連絡や移動に備えて、お酒は控えたり、仕事のスケジュールや引き継ぎ体制を整えておきましょう。

### 産後に必要な手続きを確認しておこう

出生届や健康保険の加入、児童手当の申請など、産後すぐに始まる手続きもあるため、事前に確認しておく安心です。



# 産後



## 赤ちゃんの様子

赤ちゃんは、お母さんのお腹から出てきたばかり。眠る・泣く・授乳を繰り返しながら、外の世界に少しずつ慣れていきます。昼夜の区別もなく、夜中に何度も起きることも。

## 月齢ごとの赤ちゃんの成長

### 生後0か月(新生児期)

ほとんど寝て過ごし、2～3時間ごとに授乳。視力は0.01～0.02程度でぼんやりとしか見えない。

### 生後1～2か月

クーイング(あー、うーなどの声)を発し始める。昼夜の区別はまだなく、手足をよく動かす。

### 生後3～5か月

首が座り始め、音や光に反応。笑顔が増え、喃語(ばーばー、あーあーなど)を話す。寝返りを始める子も。

### 生後6～8か月

お座りが安定し、寝返りができるように。歯が生え始め、離乳食スタート。ハイハイや発声練習が活発に。

### 生後9～12か月

つかまり立ちや伝い歩きが始まる。人見知りや後追いが見られる。簡単な言葉を理解し、意味のある発語(まんま、ブーブーなど)も。

### 1歳～1歳半

ひとり歩きが始まり、運動能力が急成長。言葉の理解が進み、自立心や自己主張も強くなる。「自分でやりたい」が増える。

### 1歳半～2歳

歩くのが安定し、走ったり、階段を上ったりするように。「ママ・パパ」など単語を発するようになる。

## task 1 | この時期にパパができること

# 「ママの感じる不安を知っておこう」

- 1 赤ちゃんのお世話がうまくできるか不安
- 2 母乳が足りているか心配
- 3 睡眠不足による疲労とイライラ
- 4 自分の時間が持てないストレス
- 5 ホルモン変化による気分の落ち込み



助産師からのアドバイス

～パパへの道・チェックリスト～

### ママが「して欲しいこと」を聞こう

育児や家事で「何をしてほしいか」をママに聞くことも大切です。「何か手伝えることある？」ではなく「何をしてほしい？」と聞いてみよう！

### 「手伝う」ではなく「担う」意識を持つ

育児や家事は「ママの仕事を手伝う」ものではありません。掃除・洗濯・食事づくりなど、できることから積極的にいきましょう。

## task 2 | この時期にパパができること

# 「頼れるパパになって家庭のチームカアッパを」

育児は「ママがやるもの」ではなく、「家族で育てるもの」。家事・育児・心のケア…。それぞれの場面で、パパができることはたくさんあります。今こそ、家庭のチーム力を高める一歩を踏み出しましょう。

### 家事・育児を“自分ごと”にする

産後は家の中の役割も大きく変化します。パパも「自分ごと」として家事・育児に関わることで、家庭の安心感とチーム力がぐっと高まりますよ。



### パパ自身の“育児力”を育てる

「育児は経験値」やってみることで自然と身につきます。SNSや育児アプリも活用し、情報のアップデートをするのも◎。



### 赤ちゃん和“つながる”パパの関わり方

抱っこや声かけ、目を合わせるだけでも赤ちゃんは安心します。おむつ替えや沐浴など、ふれあいの時間を大切に。



### 夫婦の会話時間をつくる

毎日の家事や育児について、ママの気持ちに寄り添って。またママが職場復帰をする場合は、保育園探しや職場復帰後の生活などを話し合おう。



## task 3 | この時期にパパができること

# 「ママの体調や心の変化を気にかけてよう」

出産は、命がけの大仕事。ママの体は交通事故に遭ったようなダメージを受けているとも言われています。子宮が元に戻るまで約8週間、体力やホルモンの回復にはもっと時間がかかります。だからこそパパの「気づき」と「労り」が、ママの心と体を支える力になります。

### 「産後うつ」の兆しに注意を

出産後、ママの心が不安定になることは珍しくありません。ホルモンバランスの急激な変化や睡眠不足、育児のプレッシャー、孤独感などが重なり、気分の落ち込みや不安が長く続く場合は「産後うつ」の可能性がります。

#### 産後うつの主な症状

- 気分の落ち込み・涙もろさ
- 不安感・イライラ・無気力
- 赤ちゃんのお世話への自信喪失
- 睡眠障害(眠れない/過度に眠い)
- 食欲の変化(減退または過食)
- 自分はダメな母親かも」と感じる自己否定



### 睡眠時間の確保を

産後のママにとって、睡眠は心と体の回復に欠かせません。でも、赤ちゃんのお世話でどうしても細切れになりがちです。「寝る時間をつくる」ことは、育児の一部。夜の授乳やおむつ替えを分担したり、昼間にママが休めるよう家事を担うなど、パパの協力でママの心と体を守りましょう。

### ママに「1人の時間」を

赤ちゃん中心の生活で、ママは24時間気を張り続けます。パパが育児や家事を担い、ママに「ひとり時間」を届けましょう。「シフト制」もオススメ！

### パパとしての第一歩を楽しんで

赤ちゃんとの暮らしは大変なことも多いですが、笑った顔、初めての抱っこ、初めての寝かしつけ——そのすべてがかけがえのない宝物になりますよ。

# 熊本パパ3人のリアルボイス。育休、実際どうだった？

取得のきっかけから、家事育児の奮闘、仕事との両立まで。熊本の先輩パパ3人が語る、育休のリアルな本音を紹介します。

**利用した制度**  
出生時育児休業  
〔2週間〕



株式会社  
中央土木コンサルタント  
技術部  
餅井 龍司さん

**子育てしてから気づいたことは？**

**まわりに支えられての取得質の高い仕事で恩返しを！**  
最初は不安もありましたが、周りから「遠慮なく休んでおいで」と言ってくれ、安心して休業できました。休業後は定時で帰宅できるよう丁寧かつ効率の良い仕事をするように心がけていて、モチベーションも上がっています。

**利用して良かったと思うことは？**

**日々変化するこどもの成長を感じられる幸せな時間でした**  
日中に家族3人で過ごすことができるかけがえのない2週間になりました。普段から行っている家事だけでなく、育児に没頭でき、毎日成長していくこどもの変化を感じることができて本当に良かったです。

**利用した制度**  
育児休業  
〔3か月間〕



株式会社SYSKEN  
社会システム部GX部門  
松岡 雅也さん

**子育てしてから気づいたことは？**

**妻の偉大さとこどもを育てることの大変さを実感！**  
妊娠・出産後も、休む間もなく育児に没頭している姿を見ていると、とにかく妻の偉大さと子育ての大変さを実感しています。育休復帰後も積極的に育児に参加し、わが子の成長を妻と一緒に見守りたいと思います。

**利用して良かったと思うことは？**

**新生児期のこどもの成長をリアルタイムに見られた貴重な時間**  
1人目の時に2カ月、2人目の時に3カ月育休を取得。こどもの成長をリアルタイムで見ることができよかったです。特に新生児期はあっという間。その期間をそばで過ごせたことは貴重な体験になりました。

**利用した制度**  
出生時育児休業  
〔約1か月間〕



株式会社九州ソフタス  
第1システム運用部  
S.Tさん

**子育てしてから気づいたことは？**

**仕事も子育ても情報を共有し、話し合いながら進めることが大切！**  
両方の実家が遠方なので、妻と二人で一つずつ話し合いながらの子育てです。これはチームで仕事をする現場も同様で、情報を常に共有し話し合いをしながら進めることが良い結果につながることを改めて認識しました。

**利用して良かったと思うことは？**

**家事・育児は支える、支えられるものではなく、一緒に取り組むもの！**  
とにかく妻のサポートに徹した1か月間でした。そのおかげで、家事も育児も支える（支えられる）ものではなく、一緒に取り組むものということを再認識。復帰後も、「できることを、できる方がやる」を実践しています。



パパも活用しよう！

# 「育児休業制度」

そもそも「育休」ってなに？ とった方がいいの？

「育休(育児休業)」は、赤ちゃんが生まれたあとに、仕事を一時的に休んで育児に専念できるもの。こどもが健やかに育ち、親が安心して育児に関われる社会をつくるための制度です。育休は、単なる「休み」ではありません。子育てという重要なプロジェクトに、パパ自身が携わる貴重な機会です。ママとともに育児を担うことで、家族の絆が深まり、未来への土台が築かれていきます。



## 男性にとって育休取得前の不安はどんなもの？

**Q 収入が減ってしまうのではないかな？**

2025年4月からは「出生後休業支援給付金」により、産後パパ育休中の手取りが100%になるケースもありますよ。  
(※)期間などの諸条件あり

**Q 会社へ相談しづらい**

男性の育休取得率は上昇しており、取得しやすい雰囲気が広がっています。早めの相談が大切、まずは直属の上司に「育休を検討している」と軽く伝えるだけでもOK!

**Q キャリアへの影響はないの？**

育休取得者の多くが「復職後もスムーズに業務に戻れた」と回答。また育児を通じて得た視点や共感力が、マネジメントやチーム運営に活かされるケースもありますよ。

**Q 育休を取得しても何ができるかわからない**

赤ちゃんのお世話だけでなく、ママのサポートや家事もパパの出番です。食事作りや買い物、掃除洗濯などできることから始めましょう!

## 育休取得にはメリットたくさん♪

**家族にとって**

- ・赤ちゃんとの絆が深まる
- ・ママの心身の負担軽減
- ・育児の基盤づくりができる

**パパにとって**

- ・赤ちゃんとの絆が深まる
- ・父親としての自覚が芽生える
- ・育児スキルが身につく
- ・家族との時間が増える



Topics

全国の男性育休取得率は**40.5%**と過去最高を記録!



育児休業制度について詳しくは  
厚生労働省「育MEN(イクメンプロジェクト)」のホームページをcheck!

そのうち、産後パパ育休の取得率は**60.6%**

※厚生労働省の令和6年度「雇用均等基本調査」より

# 育児取得のHow to

それぞれ  
分割取得が可能のため、  
育児のタイミングや  
家庭の状況に合わせて  
取得が可能！

## パパが利用できる育児休業制度にはどんなものがあるの？

内容	出生時育児休業(産後パパ育休)	育児休業
取得可能期間	出生後8週間以内に 最大4週間取得可能	こどもが1歳(最長2歳)になるまで 取得可能
分割取得	分割して2回取得可能 (原則休業の2週間前までに申し出) ※はじめにまとめて申し出	分割して2回取得可能 (原則1か月前までに申し出) ※取得の際にそれぞれ申し出
給付・支援	出生時育児休業給付金	育児休業給付金
	条件を満たせば出生後休業支援給付金が支給され、手取り10割相当となる。(2025年4月～)	

## その他にも！パパが利用できる育休制度一覧

2024年に育児・介護休業法が改正されました(2025年から段階的に施行)。働きながら育児や介護を担う人が増え、柔軟な働き方を求める声が増加している中、「誰もが安心して育児と仕事を両立できる社会」へと、制度も一歩ずつ進化しています。

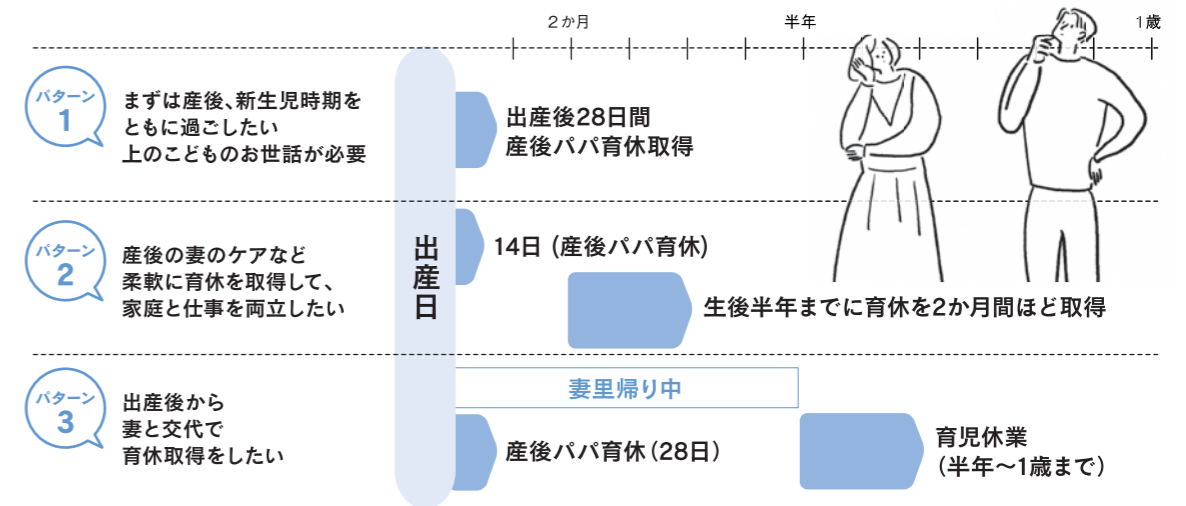
	対象者	内容	改正のPoint
パパママ育休プラス	こどもが1歳になるまでに、両親ともに育児休業を取得する家庭	通常の育休(原則1歳まで)に加え、最大2か月延長(合計14か月)できる。延長期間も育児休業給付金の対象	
子の看護等休暇	小学校3年生修了までのこどもを育てる労働者	年5日(2人以上で10日)	「小学校3年生修了まで」に対象拡大。取得理由は行事参加もOKに！
短時間勤務制度(時短勤務)	3歳未満のこどもを育てる労働者(条件あり)	1日の所定労働時間を原則6時間に短縮できる	代替措置の充足 ・フレックスタイム制 ・時差出勤 ・保育施設の設置・運営など ・テレワーク
所定外労働の制限(残業免除)	小学校就学前のこどもを育てる労働者	所定外労働(残業)を免除できる	「小学校就学前」まで対象拡大
育児のためのテレワーク導入	3歳未満の子を養育する労働者	テレワークを選択できるよう、事業主に努力義務化	事業主の努力義務化へ！
柔軟な働き方を実現するための措置等	(1) 3歳から小学校就学前の子を養育する労働者 (2) 3歳未満の子を養育する労働者	(1) 事業主は以下の5つの措置のうち2つ以上を制度として整備し、従業員が1つを選択して利用できるようにする ① 始業・終業時刻の変更 ② テレワーク等(10日以上/月) ③ 保育施設の設置・運営等 ④ 養育両立支援休暇(10日以上/年) ⑤ 短時間勤務制度 (2) 子が3歳になるまでの適切な時期に、(1)で選択した制度(対象措置)に関する事項の周知と制度利用の意向確認を個別に行う	2025年10月～施行
仕事と育児の両立に関する個別の意向聴取・配慮	妊娠・出産を申出時と、子が3歳になる前	(1) 個別の意向聴取 (2) 聴取した労働者の意向についての配慮	



# 育休取得の準備をしよう！

育児休業制度は、それぞれの家庭の状況に応じて、柔軟な選択ができるように整備されています。「いつ」「どのくらいの期間」「どんなふうを取得するか」、まずは家庭でじっくり話し合ってみましょう。育休は家族の未来を育てる大切な時間です。制度を知り準備をすることで、安心して育児に向き合える環境が整いますよ。

## 育休取得パターンを知ろう



## 活用しよう！ 育休取得 チェックリスト

- 育児休業制度・出生時育児休業(産後パパ育休)を知っている
- 給付金や収入への影響を調べた
- 妻や家族と育休期間や育児分担について話し合った
- 育児休業給付金の申請方法を確認した
- 会社の就業規則・申請方法を確認した
- 職場に育休取得の意向を伝えた
- 業務の引き継ぎ準備を始めた
- 妻と家事や育児分担について話し合った
- 育休中の過ごし方をイメージしてみる



## MEMO 予定・計画を記入しよう

考えよう！あなたはいつ、育休を取得しますか？

月 日 ~ 月 日

月 日 ~ 月 日

出産予定日	月	日
こどもを自宅に迎える日	月	日
出生届を提出する日	月	日
1か月健診の日	月	日

※参考 こども家庭庁「さんきゅうパパプロジェクト」  
https://www.cfa.go.jp/policies/shoushika/sankyuu-papa



## 「ありがとう」は給料代わり

残念ですが、仕事と違って育児や家事に給料は出ません。  
毎日のことが、やって当たり前。

だからこそ、お互いの行動に  
「ありがとう」「助かったよ」を言い合うことが、  
チームのモチベーションを保つ  
唯一の報酬なのです。

妊娠や出産で不安な気持ちを抱えているママに  
今こそ言葉にして伝えてみてください。

お問い合わせ

熊本市 こども局 こども育成部 こども政策課

〒860-0806 熊本市中央区花畑町9-6 SPring熊本花畑町ビル2F

**Tel.096-328-2156**