

パパのための

育児・家事応援ブック

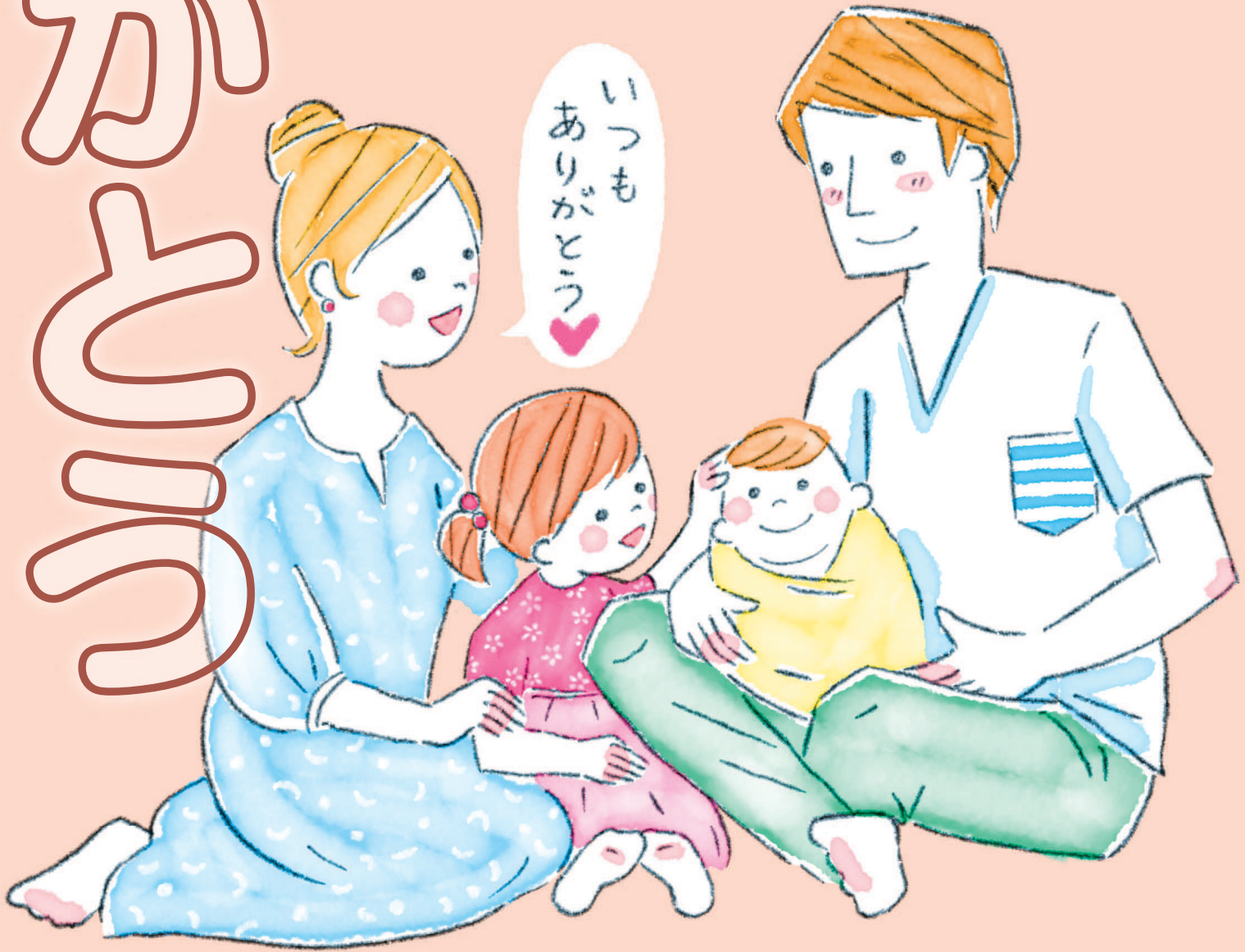
ほっこり
と一緒に



四国中央市

ありがたがり

パパ



育児や家事にがんばる お父さんへ

Message

この「イクカジのススメ」は
お子さんの成長を見守りつつ
育児と家事をがんばるお父さんを応援する冊子です。

お子さんは日々成長します。

今だからできること、

体験できることや感じるがたくさんあります。

その時にできること、体験できること、感じることを

お父さん自ら実践されてみてください。

この「イクカジのススメ」を参考にお父さんが実践されたことは

いつか成長したお子さんやご家族にとって

きっとかけがえのない「宝物」になることでしょう。

今から、そしていつまでも、お子さんもお父さんもお気持ちはずっと

「パパ ありがとう。」

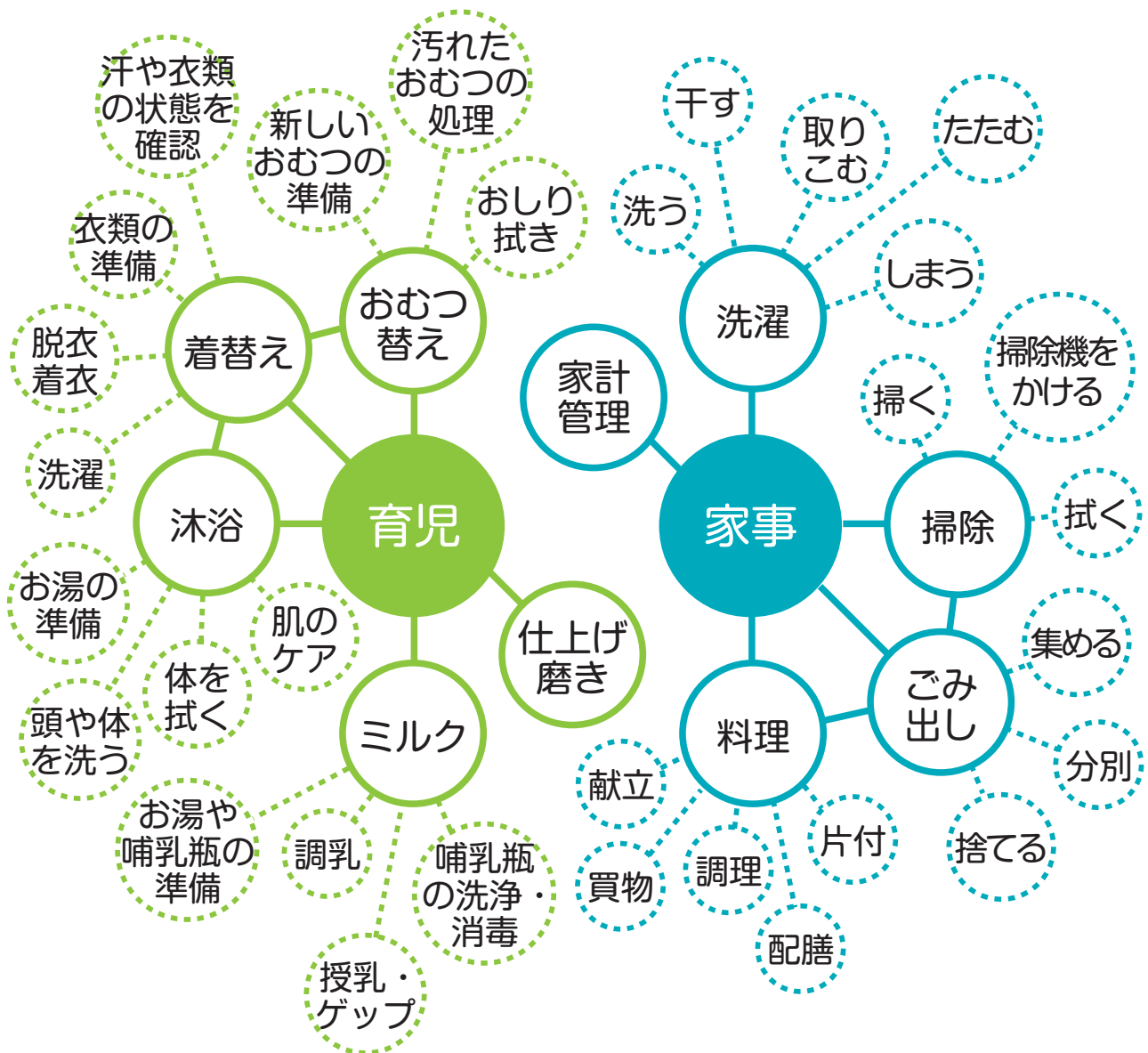


育児とは、家事とは、イカカジとは。

育児とは、その名の通り、**赤ちゃんや幼児を育てること**です。おむつを替えたり、あやしたり、家の中や外で遊んだり、園の行事に参加するなど、子どもが小学生になるまでに多くの愛情を注ぐことになります。

一方、家事とは、**掃除・洗濯・料理など、家庭生活を送るためのさまざまな用事のこと**です。そして、これらを一つ一つ細かく見ていくと、さらにたくさんの中身があることがわかります。

育児や家事の一例



これから子育てをはじめめるパパやママは、この「育児」と「家事」を同時にしていくこととなります。数え切れない育児と家事は、手伝うものではなく、「協力し合う」「夫婦で乗り切る」という感覚が大切です。また、当事者であるパパやママだけが頑張るのではなく、社会全体で支え合うという考え方も大切です。

そこで、育児と家事をまとめて「イクカジ」と呼び、パパやママと一緒にイクカジを楽しむことができる「あったかな四国中央市」になることを目指して、この冊子『イクカジのススメ』をつくりました。そこでわかったことは、特にパパの協力が必要であることと、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）を見つめ直さないと、イクカジを楽しむことができないということです。

パパやママ、そして職場の方もこの冊子を手にとり、これからのイクカジについて一緒に考えてみませんか。



なぜパパの協力が必要なの？

共働きの夫婦が増えています。愛媛県では、6歳未満の子どもがいる夫婦のうち、3分の2が共働きといわれています（令和3年社会生活基本調査結果（総務省統計局）より。以下、同様）。

昔は共働きをする理由として、「生活のゆとり」や「社会との関わりを持ちたいから」と答えた人が多くいましたが、現在はそれに加え「経済的安定」をあげる人が増えたことから、パパやママが共に働くことは珍しくなくなっています。仕事については、パパとママが協力して取り組んでいます。

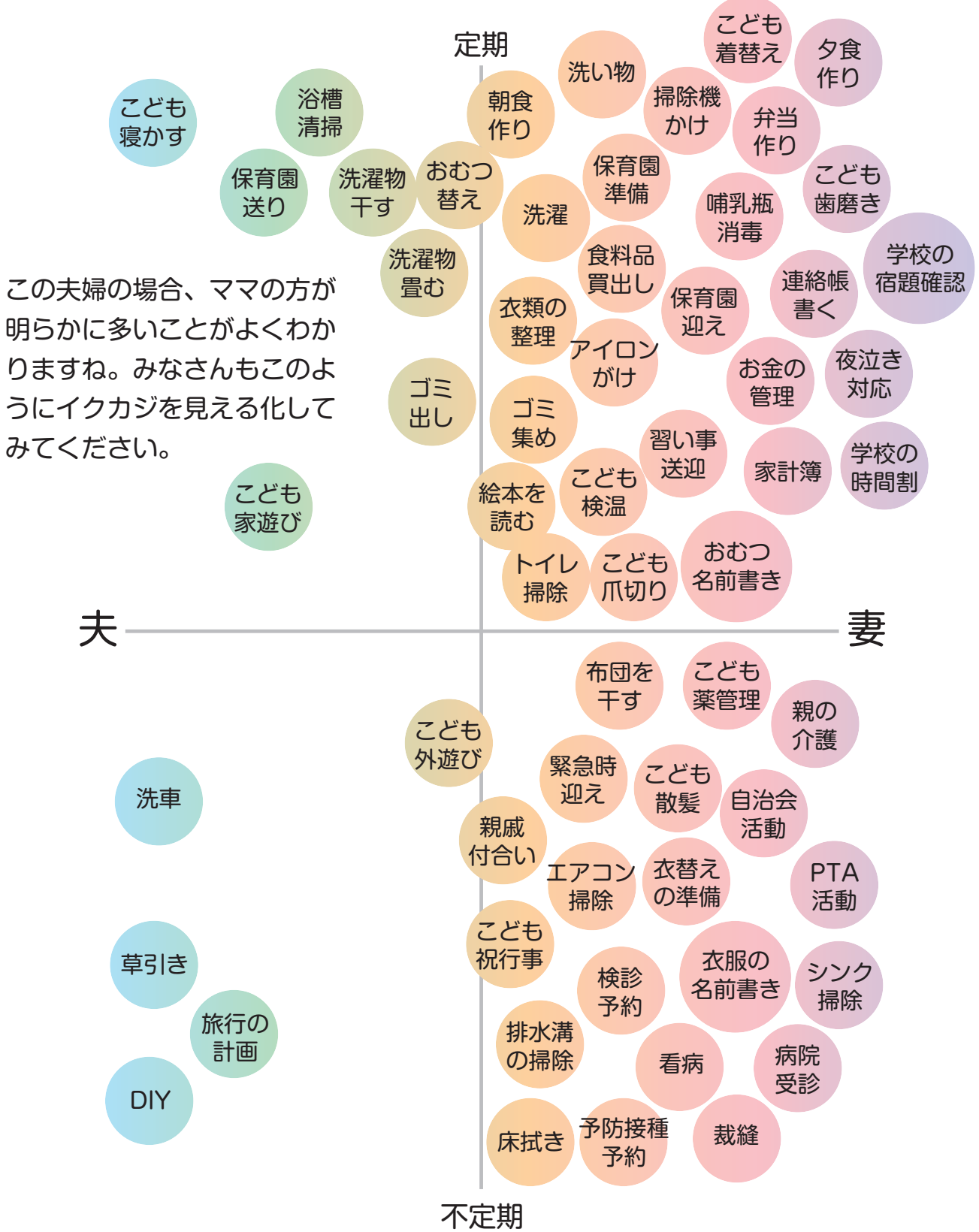
それでは、イクカジはどうでしょうか。愛媛県の6歳未満の子どもがいる共働き夫婦のうち、育児をしているパパは4割（ママは7割）、家事をしているパパは3割（同9割）という状況で、家庭での負担はママに偏っています。

参考までに、イクカジの時間についてもみてみましょう。育児をしているパパの一日あたりの育児時間は125分（ママは266分）、家事をしているパパの一日あたりの家事時間は82分（同169分）となっています。

みなさんの家庭ではいかがですか。男性も女性も、個性と能力を十分に発揮して、社会で活躍することが求められています。仕事と生活の両立はとても難しいことですが、家庭での役割分担の傾向をみる限り、イクカジについてはパパの出番が待たれるところです。



ある夫婦のイクカジの割合
 (家族構成：夫・妻・小学生1人・保育園に通う乳児1人)



パパのイクカジを広めるために。

パパやママと一緒にイクカジを楽しむことができるまちになるためには、パパの“イクカジデビュー”が増えることが第一歩です。パパ自身がイクカジの必要性に気づいたり、これまでの考え方や価値観を変えることも大切です。また、そのためには、家庭や職場、さらに社会全体の理解や協力も欠かせません。

パパがイクカジにチャレンジすることで、ママへの思いやりやお互いの信頼がぐんと深まり、家庭がもっと円満になるでしょう。職場や社会の協力によって、パパやママのイクカジが支えられることで、四国中央市はもっと子育てに優しいあったかなまちになるでしょう。

ここからは、■**パパ** ■**職場** ■**社会** の3つの観点から、できることや気をつけることを紹介していきます。「これならできそうだな」とか「参考にしてみようかな」といったことがあれば、ぜひその一歩を踏み出してみてください。そして、より一層イクカジを楽しみましょう。また、職場や社会全体でもイクカジへの支援をお願いします。

特に育児は今しかできません。何も心配することはありません。誰でもはじめは手探りです。イクカジを通して、パパやママ、そしてお子さんとのかけがえのない思い出をたくさんつくってください。



目次



■ パパができること	7
① 妊娠がわかってからつわりまで	9
② つわりの時期	13
③ つわりが終わって出産まで	17
④ 赤ちゃんが動き出すまで	21
⑤ 赤ちゃんが動き出す時期	27
⑥ イヤイヤ期（2歳前後）	31
⑦ なぜなぜ期（2歳から6歳）	35
■ 職場ができること ～イクカジを支える働き方改革～	39
① 国・県の活動や制度	41
② 働きやすい職場づくり	43
③ 生産性の向上	45
④ 幅広い人材の活用	47
⑤ 多様な休暇制度	49
■ 社会ができること	
パパの参加も大歓迎！の施設	51
パパやママが集うイベントやセミナーなど	52

パパができること

パパができることは、赤ちゃんが生まれてからではなく、ママの妊娠中からはじまっています。

ここでは、ママの体調の変化や赤ちゃんの成長に応じて、**1**～**7**のステージごとに、パパができることをまとめました。紹介している内容は、市内の先輩パパ・ママの経験談がもとになっています。「あの時こんなことを一緒に頑張った!」「あの頃もっとこうしておけばよかった」といったお話を参考にしています。

これからのイクカジに役立ててみてください。

市内の幼稚園・保育園・認定こども園等に通う園児の保護者や子育て支援センターを利用された方を対象に、紙やWebでヒアリング調査を行い、あわせて239通のご回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。



●●●➤ イクカジルール5か条

1 ママに寄り添う。労いの言葉をかける。

ママは妊娠中、体内のホルモンバランスが変化し、心身ともに不安定になります。ママも、これまでと異なる自分に戸惑っています。そんなママにしっかりと寄り添って、時には「大丈夫だよ」といった言葉をかけましょう。

2 ママの話や悩みを聞く。

夫婦の会話にもポイントがあります。多くの場合、ママは、自分の話や悩みへの“共感”を求めています。気持ちを共有することが大切です。

3 まずは自分でイクカジをこなして、自ら気づくパパになる。

「パパにあれこれ言わなくても、自分で気づいて動いてほしい」というママの声が多く聞かれます。でも、イクカジ未経験のパパは、気づきたくても気づけません。まずは、自分だけでイクカジをこなしてみましょ。ママに頼らず試行錯誤することが、「自ら気づくパパ」になる近道です。

4 自分のことは自分です。 できることは自分です。

やって当たり前のイクカジなんてありません。“お互いさま”や“ありがとう”の気持ちをもって、イクカジをシェアしましょう。

5 ママの“自由な時間”をつくろう。

育児につきっきりのママには、ほっと一息つける時間が必要です。時にはママからイクカジを引き取って、自由に使える時間を楽しんでもらいましょう。

※先輩パパ・ママの経験談をもとに作成しました。

1 妊娠がわかってからつわりまで



ママのからだところの変化

- 体がほてり熱っぽい
- だるい、眠い
- 何となく便秘がち
- おなかや腰が張る
- 精神的にイライラする

→ 妊娠を一緒に喜びましょう



ママからひとこと

- ♥自分以上に喜んでくれたパパの存在がとてうれしかった。
- ♥みんなが喜んでくれて、不安なこともあったがうれしかった。
- !一緒に喜びを分かち合うことで、夫婦としての一歩につながると思う。



→ ママの気持ちに寄り添いましょう

ママからひとこと



- ♥パパと一緒に健診にきてくれて安心した。
- ♥ずっと立っているとイスをもってきてくれて、体を休めるよう気遣ってくれた。
- 💡初めての妊娠は不安だらけだったので、パパにも分かってほしかった。

! すごく不安な時期なので、パパには情報収集を自分からして、お願いしなくても気遣ったりしてほしい。

できるだけママのそばにいきましょう

ママからひとこと

💡 普段より少し早めに帰ってきてほしかった。

! 初めての妊娠は特に気持ちの変化も大きいので、パパとゆっくり過ごしたり、会話の時間があると落ち着くと思う。



ママの話を聞いたり相談に乗りましょう

ママからひとこと

! 不安な気持ちはパパにもママにもあると思うが、それらをお互いに相談し合えることが大切だと感じた。

! 誰かが話を聞いてくれたり、そばにいてくれるだけで安心できると思う。



パパの経験談から

- 食べたものの片付けなど、自分でできることはなるべくした。
- 育児に関する勉強を主体的にできればよかった。準備してくれた本を読むなど、受け身が多かった。
- 何をすればいいのかがあまり分かっておらず、もっと家事やできることを探せばよかった。

ママは定期的に妊婦健康診査を受けます

妊婦健診は、ママと赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かどうかをチェックするものです。妊娠中は、からだにいろいろな変化が起こります。自覚症状がなく、順調にみえてもトラブルが隠れていることもあります。無事に出産を迎えるために、定期的に健診を受け、医師からの指導を守りながら毎日を過ごすようにしましょう。

1 妊婦一般健康診査

市では、妊婦健診の受診票を14回分お渡ししています。受診票を使用すると、**妊婦健診費の一部が助成されます。**

受診票は、県内医療機関と助産院、一部の県外医療機関で使用できます。

2 妊婦歯科個別健康診査

妊娠期間中に1回、**歯科検診を公費負担で受けることができます。**保健センターで受診票をお渡ししていますので、市内の委託医療機関にてご使用ください。

妊娠中は、ホルモンバランスの変化などで、虫歯や歯周病になりやすい時期です。歯周病になると、早産や低体重児出産の可能性が高くなることがわかっています。母体、そして生まれてくる赤ちゃんのためにも、歯科検診を受けましょう。

お問合せ先 四国中央市保健センター ☎0896-28-6054
保健推進課 川之江窓口 ☎0896-28-6214
土居窓口 ☎0896-28-6350

相談できる場所があります

妊娠・出産・育児には、うれしくて、楽しいことがたくさんあります。でも、いいことばかりではありません。大変なこともあります。

仕事も家庭もうまく両立するポイントは、「相談すること」と「自分たちだけでやろうとしないこと」です。

市には、相談できる場所があります。悩みを受け止めてくれる窓口があります。勇気がいるかもしれませんが、連絡することで心がぐっとラクになります。気持ちに余裕ができると、まわりが新しい景色に見え、これまでと違った気分でイクカジに取り組むことができるでしょう。

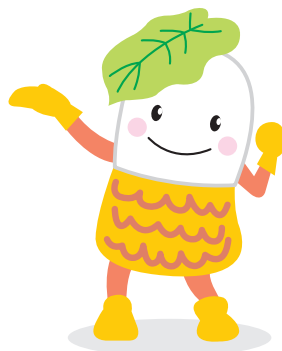
名 称

内容・お問合せ先

子育て世代 包括支援センター

妊娠中の健康管理や出産・育児に関する悩みがあれば、お気軽にご相談ください。担当の保健師がサポートします。もちろんパパからのご相談も受け付けています。

四国中央市保健センター ☎0896-28-6054



2 つわりの時期

ママのからだところろの変化

- 吐き気
- 胃がムカムカする
- においが気になる
- だるい、眠い
- イライラしたり、涙もろくなる

➤ 食事の準備や片付けを進んでしましよう

ママからひとこと

- ♥においに敏感になり、ご飯が炊けたり野菜が煮えるにおいがダメになったので、代わりに料理してくれてうれしかった。
- ♥総菜を買ってきたり、外食してきてくれるのも助かった。
- ♥つわりの時でも食べることができるものを聞いて、買ってきてくれた。



➤ ママの体調を気遣ったり見守りましよう



ママからひとこと

- ♥とにかく気持ちが悪くて寝込んでいる時、家事全般をしてくれて、ゆっくり休むことができた。
- 💡 体調や仕事のことなど、気にかけてほしかった。

🍋「無理して頑張ろうとしなくていいよ!! 皆をもっと頼ったらいい!!」という優しい言葉に一番救われたように思う。

つわりは妊娠5週頃から始まることが多く、症状のピークは妊娠8～11週くらいと言われています。つわりの時期には個人差があり、妊娠中ずっとつわりが続いたという人もいれば、まったくつわりを感じなかったという人もいます。

●●●➤ イクカジの分担を決めましょう

ママからひとこと

♥ おいがダメになるので、ごみ出しや洗濯をしてくれて助かった。

💡 下の子の妊娠時、なかなか上の子の面倒がみれなかったので、代わりにお世話をしたり遊んでほしかった。



●●●➤ ママの気持ちに寄り添いましょう



ママからひとこと

♥ 精神的につらくなり泣きわめいた時も、何も言わずにお水を持ってきて、嫌な顔ひとつせず背中をさすってくれた。

💡 男性はつわりや妊娠が経験できないとしても、そのつらさをできるだけ分かってほしい。

パパの経験談から

- ママの体調が悪い時イライラしてしまうことがあり、優しく接するべきだった。言い返すことで、けんかになってしまった。
- 仕事を早く切りあげて、できるだけそばにいればよかった。
- 苦手なことはどんなに頑張っても苦手なので、得意なことや比較的できることをコツコツ続けていきたい。

記号の見方

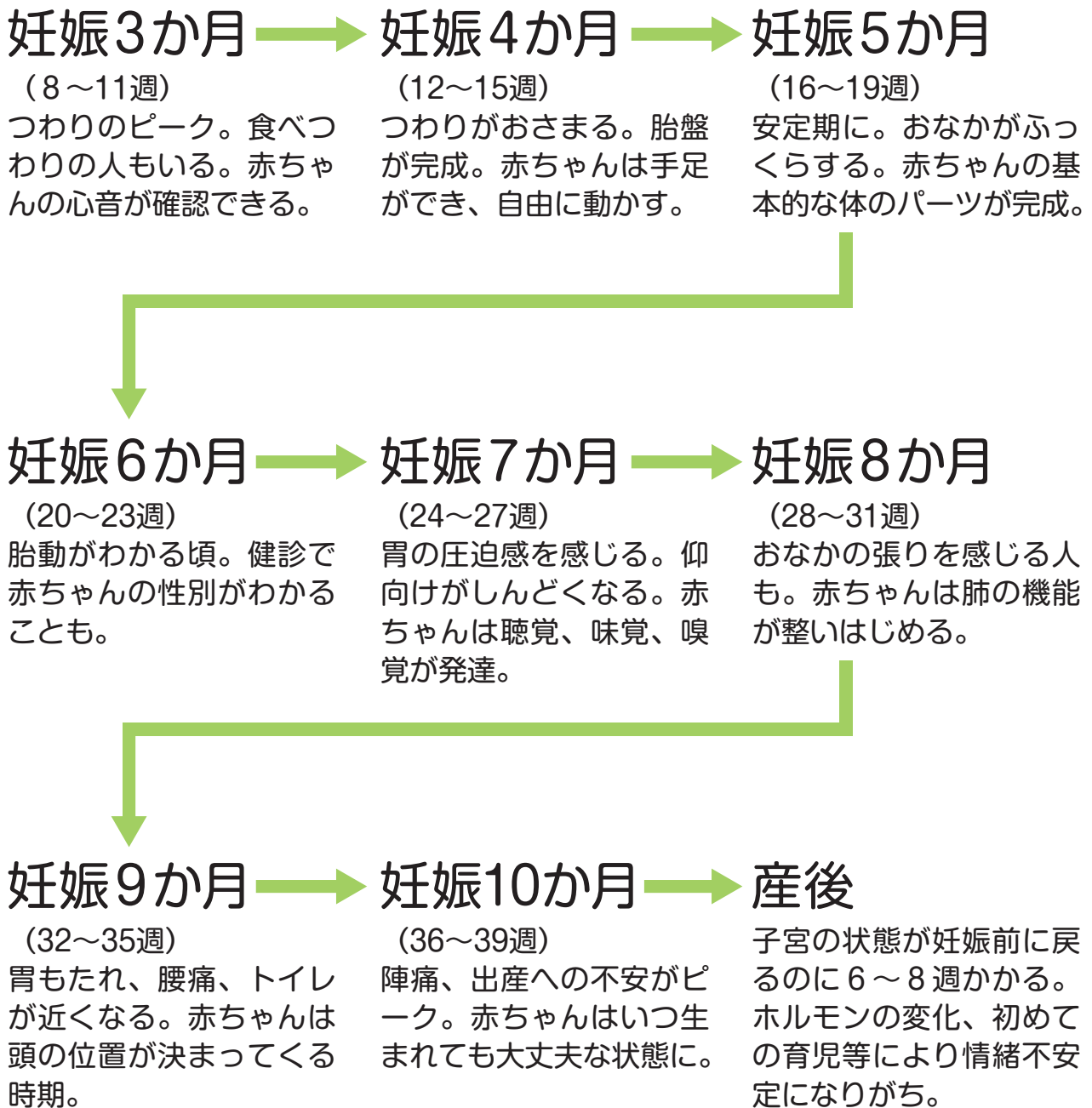
♥ うれしかったこと
よかったこと

💡 こうしてほしかったこと
残念だったこと

● アドバイス
振り返って思うこと

コラム パパも知っておきたいこと

ママのからだところろの変化



出典：パパ入門ガイド（NPO法人ファザーリング・ジャパン）

妊娠中のママの食生活について

1. 飲酒

妊娠中の習慣的な飲酒は、赤ちゃんにさまざまな問題をもたらします。深刻な合併症だけでなく、胎児性アルコール症候群を引き起こすこともあります。妊娠に気づく前の飲酒は仕方ないとしても、それ以後はお酒をやめた方がいいでしょう。

2. たばこ

妊娠前の喫煙が胎児の発育に悪い影響を与えるという証拠はありません。しかし、妊娠中の特に3か月以降の喫煙は、胎児に有害であることがわかっています。ママがたばこを吸うと、おなかの赤ちゃんは窒息状態になり、酸素不足のため成長や発達が妨げられます。アルコールと同様に、たばこはやめた方がいいでしょう。

また、ママ自身がたばこを吸っていなくても、まわりの人が喫煙していると、おなかの赤ちゃんに影響します。家族をはじめ、周囲の人もママのまわりでは吸わないよう気配りが大切です。

3. カフェイン（コーヒーや紅茶、一部のソフトドリンクに含まれています）

カフェインは胎盤を通過し、胎児の血液に入り込みます。カフェインが胎児に与える影響については、現在数多くの研究が行われていますが、こうした研究の結果が出るまでは、危険を冒さない方がいいでしょう。

カフェインを控えた方がいい理由は、大量摂取することで流産のリスクが高まったり、利尿作用によりママや赤ちゃんにとって大切な水分やカルシウムが体内から排出されるためです。また、妊娠による頻尿がカフェインを大量に摂取することでさらにひどくなったり、妊娠中の気分の変動がカフェインによって一層激しくなったり、遅い時間に飲むと十分に眠れなくなります。

3 つわりが終わって出産まで

ママのからだところどころの変化

- 心身ともに妊娠に慣れ、体調も落ち着く（個人差があります）
- 腰痛やむくみなどが出やすくなる
- 歯ぐきの腫れや出血が起こりやすくなる

抱っこや荷物を持つのは代わりましょう

ママからひとこと

- ♡お腹が大きくなって上の子を抱っこするのがしんどくなってきた時、ママの分までたくさん抱っこしてくれた。
- ♡買い物に行った時、進んで重たいものを運んでくれて助かった。



出産に向けて一緒に準備をしましょう



ママからひとこと

- ♡だんだん大きくなるお腹に楽しみだけでなく心配や不安があったけれど、同じように気持ちを共有してくれたり、どんな小さなことでも手伝ってくれてとてもありがたかった。

- ♡ママパパ学級に一緒に行ったり、妊婦雑誌を読んで赤ちゃんのことをいろいろ調べてくれて助かった。

●●●➔ イカジの分担を見直しましょう

ママからひとこと

- 💡 お腹が大きくなると、お風呂掃除や洗濯干し、立ち時間の長いお皿洗いなどがしんどかった。
- 💡 疲れるとお腹が張ることもあったので、夕方から寝るまでの家事をしてもらえるとうれしかった。



●●●➔ ママと2人きりの時間を大切にしましょう



ママからひとこと

- ♥ 時間がある時は、出産にそなえて体力をつけるために、一緒に散歩をしてくれた。
- ♥ 出産までは、外食をたくさんしておいてよかった。
- ♥ 子どもができる前にと、行きたいところを聞いてくれて、2人で遠出の旅へ行った。

パパの経験談から

- いつ何が起きてもいいように、連絡がとれるようにしていた。
- ママの体調は安定していたが、出かける際は自分から進んで車の運転をした。
- 掃除や洗濯など、できることをすればよかった。
- 自分も気持ちがいそがしかったりした中で、ママの話を聞く余裕がなかった。いま思うと、もっとママの話を聞けばよかった。

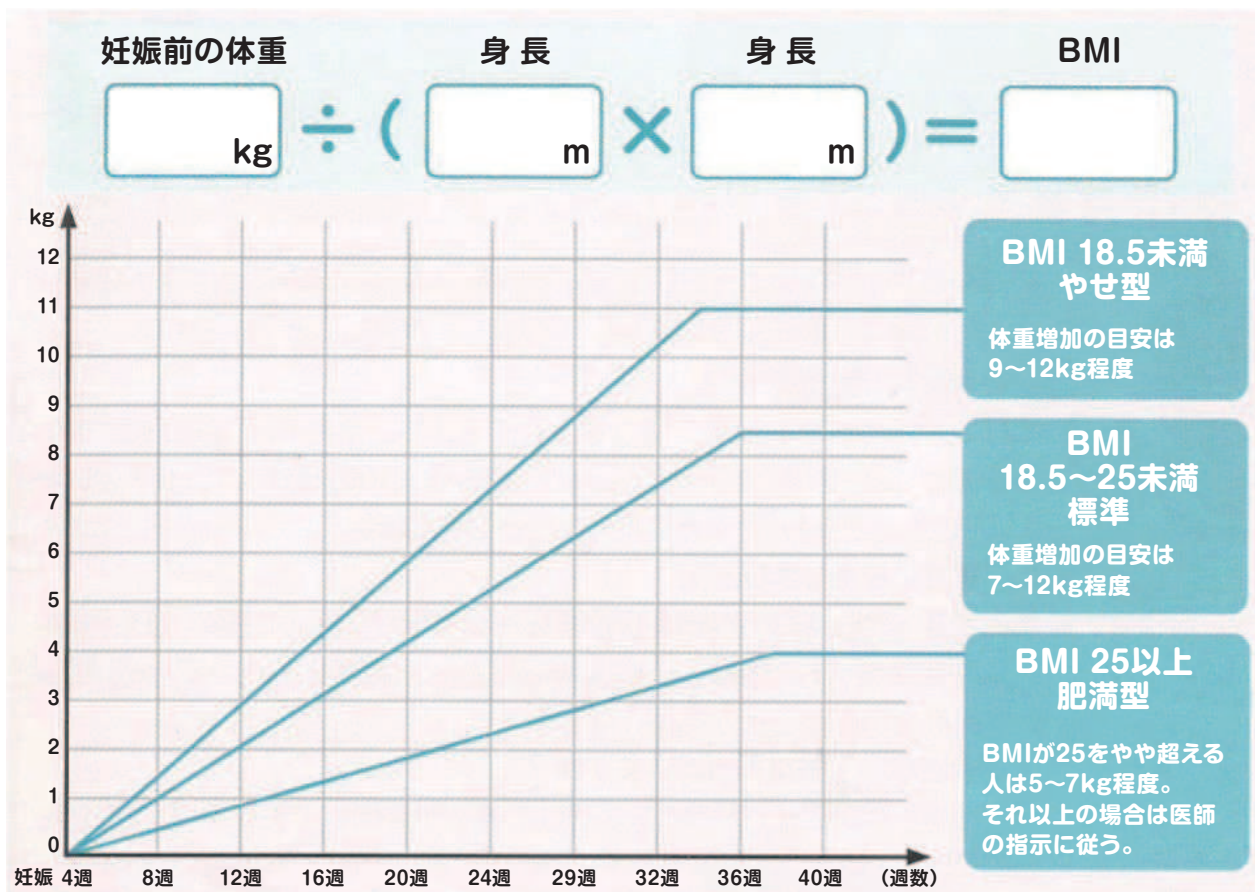
コラム パパも知っておきたいこと

妊娠中のママの体重管理について

妊娠5～7か月は、ママは特に脂肪がつきやすく、体重が増えやすい時期です。赤ちゃんや羊水、胎盤を含めた重さが8kg程度ですので、それ以上の体重増加が著しい方は、難産や妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などが起こりやすくなります。また、もともと痩せすぎている方が極端なダイエットをしてしまうと、低出生体重児、早産を起こしやすいとも言われています。

パパはママの体調だけでなく体重にも気を配り、食事や運動で協力したり声をかけるなどして、ママと一緒に心身ともに健康的な体重管理を目指しましょう。

理想の妊娠中の体重増加



出産に関する基礎知識

Q. お産が始まるのはいつ？

A. 血液の混じったおりものが少量みられる「おしるし」があると、1～2日のうちに陣痛が始まると言われています。陣痛が始まったら、出産予定施設に連絡をして、指示を仰ぎましょう。10分おきの間隔で陣痛が起こるようになったら、いよいよ出産開始です。パパの応援が、出産に向けて頑張るママと赤ちゃんのパワーの源になります。手を握ったり、声かけしたりするなど、陣痛を乗り切る手助けをしましょう。

Q. 出産後、どのくらいで退院できるの？

A. 自然分娩なら4～7日です。帝王切開の場合は、7～10日くらいで退院できますが、いずれの場合も産後の母子の状態により変わります。出産に立ち会うかどうかは、ママと事前に相談して決めておきましょう。立ち会う場合は、パパ自身が出産時にパニックにならないように、事前に知識を身につけておくことも大切です。

産後のママの体調管理について

産婦健康診査

出産後間もない時期は、ホルモンバランスの大きな変化や赤ちゃん中心の生活に変わることから、ママのこころとからだには疲れがたまりやすく、不調をきたしやすい時期でもあります。産後の母体回復と出産後の切れ目のない支援のため、県内の医療機関等で受診した産婦健康診査にかかる費用の一部を助成しています。

産後ケア事業

出産後は、ホルモンの変化や育児不安により、こころやからだ不安定になりやすい時期です。このような時期に、指定の医療機関や助産院を利用して、赤ちゃんのお世話や授乳等、育児についての助言や指導を受けることができます。

4 赤ちゃんが動き出すまで

→ イクカジの分担を話し合ひましょう

ママからひとこと

- ♥ 沐浴はとても助かった。
- ♥ ミルクなどママでなくてもできることは、すべてマスターしてくれたパパに感謝です。
- ♥ 離れると泣き出すことが多かったので、夕食後は皿洗いをしてくれて助かった。



🌀 初めての育児なので、手探りで体調を崩すこともあったので、積極的に手伝ってほしかった。

🍋 ママができて当たり前ではなく、パパも初めてのお世話に難しさを感じて、工夫する姿勢を見せてほしい。

→ 夜泣きを一緒に乗り切りましょう



ママからひとこと

- ♥ 夜泣きがひどい時、代わりにあやしてくれたり、夜中でも赤ちゃんをドライブに連れて行って寝かしつけてくれて、とても助かった。

🌀 夜泣きやミルクでなかなか寝られなかったので、代わってほしい時があった。

🌀 夜ちょっとでも起きてほしかった。「起きても泣き止まないから意味がない」ではなく、おむつを替えたり哺乳瓶を洗ったり、「なかなか寝ないね」と気持ちを共有したかった。

首すわり、寝返り、お座り

ママの話を聞いたり相談に乗りましょう

ママからひとこと

♥ 育児は何もかも新鮮で、赤ちゃんの成長と一緒に喜び合ったことがうれしかった。

💡 夕方から夜にかけてよく泣いていたので、パパが早く帰ってこないか、赤ちゃんをあやしながら外を見ていた。早く帰ってきてほしかった。



ママの自由な時間を確保しましょう

ママからひとこと

💡 ゆっくりお風呂に入れたいし、睡眠時間の確保も難しかった。買い物の時間もまとめてほしかった。

! 赤ちゃんとの時間が長くなり、しんどくなることもあったので、ひとりでゆっくりする時間があるといいな。



パパの経験談から

- 子ども中心の生活となって、今まで以上に家事を手伝うように心がけた。
- サポートという認識はなく、一緒に子育てした感覚。
- 精神面で不安定になるママに対して、どう言葉をかけたら良いかわからないことがあり、後悔している。
- ママが里帰りしていた間に、もっと会いに行けばよかった。

コラム パパも知っておきたいこと

● 沐浴（もくよく）のしかた

沐浴とは、生まれたばかりの赤ちゃんの入浴のことを言います。片手で赤ちゃんのからだを支え、もう一方の手で赤ちゃんを洗います。ママパパ学級（52ページ参照）では、人形を使って丁寧に沐浴のしかたを指導してくれますので、ぜひ参加してみてください。

● おむつの替え方

紙おむつの替え方の注意点は、あてる時は左右対称にすること、きつくしめ過ぎないこと、こまめにとり替えることです。おしりの汚れは、おしりふきなどできれいに拭いた後、おしりを乾かしてから新しいものに取り換えましょう。

また、使用後のおむつをそのまま捨てるのはマナー違反です。うんちはトイレに流し、おむつは小さくまとめて、ビニール袋に入れてから捨てましょう。

● ミルクのつくり方

おっぱいやミルクは赤ちゃんの大切な栄養源です。ミルクの分量は、きちんと規定通りにつくりましょう。飲み残しのミルクは、細菌が好む状態になっているので、もったいなくても捨てるようにしましょう。飲み終わった哺乳瓶も、そのままにしておくと雑菌が繁殖しやすくなるので、使い終わったら早めに洗っておきましょう。



●離乳のタイミング

生後5～6か月頃になり、赤ちゃんに以下のような様子が見られたら、離乳スタートのサインです。離乳食セミナー（52ページ参照）では、離乳食づくりの体験ができますので、ふるってご参加ください。

- 支えてあげると座れるようになった
- 食べ物に興味を示すようになった
- スプーンなどを口に入れても、舌で押し出したり嫌がらなくなった

●赤ちゃんの歯のこと

乳歯は生後6か月頃から生え始めます。むし歯がなく、歯並びのよい口に育てるために、以下のことを注意しましょう。

①まずパパとママの口のむし歯を減らす

口の中のむし歯菌は、一般的に親から感染します。最も感染しやすい時期は、1歳半頃から2歳半頃とされています。パパやママは早めに歯科受診して、むし歯菌を減らしておきましょう。

②仕上げ磨きの習慣化

1本でも歯が生えたら歯みがきスタート。さっと磨いて、たくさん褒める。歯が生える前から口の中をさわって、刺激に慣れさせておくといいでしょう。習慣づけることが一番大事で、朝と夜が理想的です。朝は無理でも、夜は必ずしましょう。



③よく噛むこと

よく噛むことで、むし歯から歯を守ってくれる唾液がたくさん出てきます。

●子どもの発達と事故

	発達 (個人差があります)	転落	打撲・けが
誕生		抱っこのときに 落とす	
3か月	足をバタバタ		
4か月		ベッドやソファ から転落	
5か月	触ったものを口の中に		金属やプラスチック の玩具でのけが
6か月	寝返り		
7か月	お座り	歩行器ごとの転落	床に置いてある 固いものにぶつかる
8か月	ハイハイ	縁側から転落	
9か月		いすから転落	引き出しの中の ハサミや カッターナイフ
10か月	つかまり立ち	浴槽や洗濯機、 便器へ転落	
11か月			建具や家具の 角で打つ
1歳	歩行	階段から転落 窓やベランダから 転落	テーブルの角で打つ 歯みがき中の喉突き
2歳	階段の昇降	滑り台や ブランコから転落	ドアや引き出しに 手を挟む
3歳～	高所からジャンプ		戸外の段差で転ぶ

④赤ちゃんが動き出すまで

	熱 傷	窒 息	事 故	溺 水
誕生	熱いミルクや 熱い風呂	枕や布団、 ビニール袋	車の事故、 チャイルド シート装備 不備	入浴時に 落とす
3か月				
4か月	くわえタバコ	うつぶせ寝で うもれる		
5か月	大人の飲んでいる お茶やコーヒー	たばこ、小物、 ボタン電池の 誤飲		
6か月		小さなおもちゃ の誤飲	自転車の 二人乗り	
7か月		よだれかけ、 コードやひも類		
8か月	ポット、アイロン、 食卓の熱いもの			
9か月	ストーブや ヒーター	薬や化粧品の 誤飲		入浴時に 自分で立って 浴槽に転落
10か月		豆やナッツ類の 誤飲		風呂の残り湯 に転落
11か月			道路に飛び出す	
1歳		ビニールなどを かぶって遊ぶ	コンセントに 何かを挿しこむ	
2歳			三輪車や 自転車の事故	台に乗って 洗濯機を のぞき込む
3歳～	ライター、 マッチ、花火		ドラム式 洗濯機での事故	プールや川、 海での事故

あくまでも一例です。

普段から事故等のリスクを理解し、お子さんを見守るようにしましょう。

5 赤ちゃんが動き出す時期

→ 赤ちゃんの遊び相手をしましょう

ママからひとこと

♥ 子どもとダイナミックな遊び（たかいたかい）をしてくれた。

♥ 仕事から帰って疲れていたと思うが、一生懸命子どもに話しかけて遊んでくれた。

♥ ご飯を早く食べて子どもと遊んでくれたことで、その間に自分も食事をとることができて助かった。

💡 子どもがパパの周りをつかまり立ちをしようとしているのに、パパはスマホやゲームに夢中なことがとても残念だった。



→ 赤ちゃん目線で安全面に気をつけましょう

ママからひとこと

♥ 赤ちゃんの手の届く場所に危険なものを置かないなど理解があった。「これも危ないな」と置き場所を変えたり、行動に移してくれた。

💡 ハイハイの時期は何でも口に入れてしまうので、床に物を置くのはやめてほしかった。

💡 同じレベルの危機感をもってもらえず、もどかしかった。



● 外出した際は、危険なものをすべて排除することは難しいので、目を離さない・危険なものを近くに置かないなどの意識があるとうれしい。

ハイハイ、つたい歩き、ひとり歩き

●●●➤ イクカジの分担を見直しましょう

ママからひとこと

♥ 離乳食の時間は、物を投げたり食べむらがあって、とてもストレスになっていたのので、パパがしてくれる時は息抜きができて助かった。

💡 目が離せなくなるので、少しでも家事をしてほしかった。



●●●➤ ママにも自由な時間を過ごしてもらいましょう

ママからひとこと

♥ 子どもが生まれてからなかなかできなかった自分のペースでの家事が、パパが子どもと一緒に遊んでくれることで、できるようになった。

♥ 外出先で「ゆっくりひとりで買い物してきな」と子どもを見てくれることもあった。



パパの経験談から

- 柵を取り付けたり、角で頭をぶつけないように角丸クッションをつけた。
- 赤ちゃんを連れて外出した。歩くのが好きなので喜んでくれて、疲れてよく寝ていた。また、外出している間は、ママのひとりの時間にもなった。
- このくらいの時期から、ママのサポーターというよりは、親として、家族として、自分のこととして捉えて行動するようになってきた。

コラム パパも知っておきたいこと

●こんなトラブルに気をつけましょう

大人にとっては危険を感じないものや場所であっても、赤ちゃんや子どもにとっては、事故やケガの要因となるものがたくさんあります。特に、ハイハイやつかまり立ち、ひとり歩きができるようになる時期は要注意です。部屋の中や屋外のトラブルに十分注意しましょう。

居間

- ・ テーブルクロスは外しておきましょう。
- ・ 子どもの手が届く引き出しの中には、危険なものや小さなものを入れないようにしましょう。

コンセント

コンセントカバーをつけましょう。

温風ヒーター

低温やけども危険です。

アイロン

一瞬ふれるだけでもやけどをします。

薬・硬貨・たばこ

口に入れると危険です。

ビニール袋

顔にかかると窒息します。

コードや紐

首に巻くと自分では取れません。

台所・お風呂場・トイレ

シンクの包丁入れ

シンクの扉は簡単に開けてしまいます。

ガスコンロ・炊飯器

蒸気にふれるだけでもやけどします。

洗剤

口に入れると危険なので、手の届くところには置きません。

お風呂・シャワー

残り湯も危険。
シャワーの熱湯も注意。

トイレ

便器内に落ちる恐れがあるので、洋式トイレは必ずふたをしましょう。

洗面台

けがや誤飲の恐れがあるので、物を置きっぱなしにせず片づけましょう。

階段・玄関・その他

玄関や縁側

目を離した一瞬に落ちることがあります。

玄関マット・スリッパ

スリッパはつまずき、
マットはすべります。

ゴルフバック

簡単に倒れてきます。



6 イヤイヤ期 (2歳前後)

→ 子どものイヤイヤを温かく受け入れましょう

ママからひとこと

- ♥ イヤイヤがはじまると一緒に笑った。「またはじまった」と共感できたことがうれしかった。
- ♥ なるべくイヤイヤとならないように自分で納得いくまでさせて、できた時は褒めて、できなかった時は怒らず一緒に手伝った。



- ♥ イヤイヤ期の対応をパパ自身勉強して、一緒に悩みながら対応してくれた。
- ! 子どもの成長に合わせて、ゆったりと大らかに関わってあげたらよかった。

→ ママに気分転換をしてもらいましょう



ママからひとこと

- ♥ 子どもを公園に連れ出してもらい、一息つける時間をつくってくれた。
- ♥ 友だちと出かける時間をもたせてくれて、気分転換できたのはうれしかった。
- 🌀 イヤイヤ期は、子どもと一緒に買い物に行くのが大変だった。買い物の間、面倒をみてくれると助かった。

- ! ストレスがたまってしまう時期なので、気分転換できたり、育児から離れられる時間がほしい。

イヤイヤ期とは、子どもが成長する過程で自己主張が激しくなる時期を指します。「なぜイヤなのか」「自分はどうしたいのか」など、子どもが言葉をうまく使って感情を伝えられるようになると、落ち着くと言われていきます。イヤイヤ期についても個人差があり、まったくなかったという子もいます。

●●●➤ 子どもの相手を進んでみましょう

ママからひとこと

♥ 読み聞かせなど、私に時間がなくてできないことをパパがたくさんしてくれた。

💡 何をしてもダメな時や泣き止まない時、腫れ物にさわるようにそっとするのはなく、手を差し伸べてほしかった。



●●●➤ 時には子どもを叱ることも大切です



ママからひとこと

♥ 駄々をこねたり泣き出したりすると、抱っこをしてあやしてくれたり、悪いことをしたらきちんと叱ってくれるので助かった。

♥ 私が感情的になった時、パパは制止してくれたり、子どもへの対応を代わってくれた。

パパの経験談から

- イライラしたママを見て、ひとりになってもらおうと子どもの対応を代わった。
- 子どもを叱る時は、どちらかが冷静でいるように努め、間に入るようにした。
- ママの育児でイライラした話を聞いて、情報を共有し、どうしたらいいか話し合った。
- 子どもがダメなことをしても叱りきれず、叱ることはママに任せてしまった。

コラム パパも知っておきたいこと

●子どもを叱るときに気をつけたいこと

叱るべき行為かを考えましょう

子どものその行為は本当に叱るべきかを考えましょう。叱る必要があるのは、自分の身に危険が生じる事をした場合や、他人に迷惑や危害を与えた場合です。

感情的にならないようにしましょう

叱るというのは、相手のことを想い、間違いを正すために指導することです。『怒る』と『叱る』は違います。イライラの感情をぶつける行為は『怒る』です。怒ることで子どもは大人しくなったり謝ったりしますが、それは恐怖からくるもの。正しく叱ることで、何がいけなかったのか子どもに伝えることができます。

いけない理由を伝えましょう

叱る前にまず、なぜそのようなことをしたのか理由を聞くようにしましょう。そして、その行為がなぜ良くないのかを伝えることが大切です。例えば友だちを叩いた場合、『叩いたらどうなるのか』『もし自分だったらどう感じるのか』などを話し合いながら良くない理由を伝えていきましょう。

子どもと一緒に考えましょう

『どうすればよかったかな?』と一緒に考えてみましょう。自分で考えるという経験を重ねることで、次に同じようなことが起きたときにどうすればいいのか、少しずつわかるようになります。

●年齢別叱り方

0～1歳

この時期の子どもは正しく意図や状況が伝わらないことも多いので、怪我の原因になるものは除去するなど、安全な環境作りを心がけましょう。大切なのはスキンシップです。抱っこしたり、撫で撫でしたりしましょう。

1歳後半～3歳

この時期の子どもは「イヤイヤ期」と呼ばれ、自我や自立心が芽生える貴重な時期です。この時期は、いくら口で言い聞かせても、なかなか言うことを聞いてはくれません。子どもの気持ちや感情を受け止めて尊重しつつ、生活や遊びのなかには必要なルールもあることを短く簡潔に伝えるようにしましょう。

4歳～6歳

この時期の子どもは大人のいうこともしっかりと理解できるようになります。叱るときにしっかりと理由を伝え、一貫性を持たせることが重要です。同じ行為で叱ったり、叱らなかつたりすることのないようにしましょう。

●まとめ

叱ることは、子どもが身の周りの危険を防ぐ方法や、社会で生きていくうえで必要なルールを学ぶために必要なことです。年齢や子どもの成長に合わせた叱り方を意識して、子どもに大切なことを伝えていきましょう。

叱った後はギュッと抱きしめるなどフォローが大切です。また、叱ったことによって行動が改善されたときは褒めましょう。

7 なぜなぜ期（2歳から6歳）

→ なんで？もしっかりと受け止めましょう

ママからひとこと

♡ パパ・ママがお互いに「なんで？」に対して答えたり、一緒に笑い合ったりする時間がよかった。

♡ 私以上にわからないことを調べて教えてあげる姿は、子どもにとって良きお手本になった。

♡ わかりきったことや、さっき返事したことを子どもがまた質問しても、きちんと返事をしてくれて、根気強いなと感心するとともにありがたかった。

! 子どもだからといって返しが適当だと、本人に伝わる。



→ 子どもの遊び相手になりましょう

ママからひとこと

♡ パパが私の苦手な運動系を担当してくれて、よく公園へ行ったり散歩に出かけ、さまざまなものに触れさせてくれたので、ありがたかった。

♡ 子どもと外で遊んでくれて助かったし、子どももとても喜んでいました。

♡ パパが子どもと絵本を一緒に見て、会話を楽しんでいた。

♡ 下の子が生まれて以降、なかなか上の子をかまってあげられなかったのですが、パパが上の子と一緒に遊んだり会話の中で褒めてくれてうれしかった。

! 子どもの話をもっと聞いてほしい。



なぜなぜ期とは、身の回りのあらゆる物事について「なんで？」と頻繁に質問を繰り返す時期を指します。子どもにとっては、知的好奇心や学習意欲をぐんぐんと伸ばし、想像力や創造力を養うための非常に大切な時期です。

子どもの個性を大切にしましょう

ママからひとこと

- 💡 マイペースな子どもなので、その子の性格をわかった上での対応をしてほしい。
- 💡 好奇心を伸ばす接し方をしてほしい。
- 🎯 子どもが「できた」という自信につながるように方法を教えてあげて、たくさん褒めてほしい。



子どもの成長を一緒に喜びましょう

ママからひとこと

- 💡 子どもをつぶやきや散歩中の反応などから成長が伺えるので、それを一緒に共有して、喜びも共有したかった。
- 🎯 子どもを成長を喜んだり、悩んだり、一緒に過ごすパパの存在は大きい。



パパの経験談から

- 本を読んだり、公園に行ったり、博物館へ行ったり…いろいろなことに興味をもつ環境をつくった。
- 「なんで？」と一緒に考えた。
- 子どもに対して「言い過ぎない」がもっと早い段階でできればよかった。
- 進学のことなどを任せきりになっていた。

コラム パパも知っておきたいこと

● 「遊び」によって育まれる自己肯定感

子どもにとって「遊び」は重要です。子どもが何かに夢中になっている時、自律的に行動する力が育まれます。他の人からしぼられず、自分で考えて動くことを通して、何かを発見し、試し、それを繰り返し、大きな満足感を得ています。

子どもが自らの興味や関心を広げて遊んでいる姿をみて、パパができることは何でしょうか。それは、「遊んでいる姿を見守ること」と「楽しんだプロセスや出来上がった作品を褒めること」です。子どもは、パパが自分のありのままを認めてくれたと感じ、自己肯定感を高めていきます。

ありのままを受け止められた経験をもつ子どもは、ありのままの他者を受け止めることができるようになります。それぞれのありのままを相互に認めることができること、それは社会性を育むための基礎となります。

「遊ぶこと」は、よりよく生きることに繋がります。



●自分から変えるワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)

パパの中には、「仕事が終わって時間が余っていたら、家庭の時間にあてよう」と思っている人もいるかもしれません。しかし、受け身でいる限り、仕事はどんどん押し寄せてきて、時間が余ることはありません。仕事の内容によっては難しいかもしれませんが、「その日の帰る時間を決めるのは自分だ」という強い決意と覚悟をもって、自分の時間を確保しましょう。

パパのワーク・ライフ・バランスで気をつけたいことは、自分のことだけを考えないことです。自分だけのワーク・ライフ・バランスを実現しようとする、どこかにしわ寄せがいき、長続きしません。職場の同僚にも目を向け、自分だけでなく職場全体が定時退社や育休・有休を取得しやすい雰囲気をつくっていく必要があります。

とはいえ、自分以外の相手(職場や同僚)を変えることはできません。まずは、自分の意識や言動を見直すことから始めてみましょう。日々、習慣化してしまっていることはありませんか。それを少しずつ変えていきましょう。

●●●●●こんなことはありませんか? ●●●●●

▶時間が足りなければ残業すればいいや。

⇒スケジュール管理はできていますか。締め切りに追われていなければ、その仕事は明日に回してみませんか。

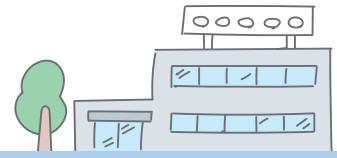
▶あまり活用していない資料だけど、毎回作成しているから今回もつくろう。

⇒資料の必要性や作成の頻度を見直してみませんか。

▶この作業って、マニュアルがあれば他の人でもできると思うんだけど。

⇒まわりに相談してみませんか。同感・協力してくれる人もいるかも・・・

職場ができること



イクカジに取り組むパパがそれを続けるためには、職場の理解や支援も欠かせません。まわりが温かく見守ったり、協力したり、社内の制度やしきみを見直したりすることで、誰もが働きやすい職場になり、パパも安心してイクカジと仕事を両立させることができます。

ここでは、国・県が進めている活動や制度の紹介のほか、働きやすい職場づくり、生産性の向上、幅広い人材の活用、多様な休暇制度について全国の事例をまとめました。

職場の働き方改革は、いまや社会一般に広く定着した言葉となっていますが、みなさんの職場ではいかがですか。できることから一歩ずつはじめることで、きっと職場の風通しに変化が見られることでしょう。それはやがて、職場の多様な働き方を支える原動力となります。

イクカジは、パパとママの協力だけでは継続できません。働きながら子育てをする家庭が増え、その両立に悩む人も多くいます。職場でもワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）を積極的に推進して、パパやママが安心して子育てできるまちにしていきたいと思います。



～イクカジを支える働き方改革～

市内の先輩パパ・ママの経験談【職場編】

妊娠がわかってからつわりまで

- ♥ 職場の人が気遣ってくれて、休憩をこまめに取りやすくしてくれた。しんどかったら座らせてもらったりもした。
- ♥ 迷惑をかけたくなくて、仕事を頑張りすぎている時、流産の経験のある方から「あの時もっと気をつけていたら…という後悔がないようにしてほしい」と言われて、しっかり休むことも今の自分の仕事だと思えるようになった。
- ♥ 職場の人が仕事をかわってくれたり、休みの理解があった。体力仕事を外してもらえたのでありがたかった。

つわりの時期

- ♥ 食べつわりだったため、仕事の合間におにぎりを食べさせてもらった。仕事中でも関わらず、何も言わず見守ってくれた。
- ♥ 忙しく仕事をしている時間は平気だけど、それ以外はしんどくて何もしたくなくなる時期、横になって休める時間をつくってくれた。
- 💡 つわりできつい時、パパがいつも通りに仕事をして帰ってくるのがしんどかった。本人だけでなく、パートナーの職場の配慮もほしかった。

つわりが終わって出産まで

- ♥ 重いものは運んでくれたり、早めに帰られるように声かけしてくれてうれしかった。
- ♥ 出産予定の少し前からパパの仕事の勤務を3交替から日勤に変えてくれたのはありがたかった。

1 国・県の活動や制度

「カエル！ ジャパン」 キャンペーン

内閣府が進めているキャンペーンで、企業や働く人、各種団体、国・地方公共団体はもちろんのこと、老若男女すべての人々の参加により、**社会全体で仕事と生活の調和の実現に取り組んでいくものです。**

1人でも多くの人にキャンペーンに参加いただき、機運を盛り上げてもらうために、シンボルマーク等をダウンロードし、名刺やポスターなどに活用できる仕組みをつくっています。



▶ キャンペーンに参加するには

「カエル！ ジャパン」 キャンペーンに賛同し、**仕事と生活の調和の実現に向けた具体的なアクションを起こす意志がある企業、団体、個人の方**なら、キャンペーンへの参加が可能です。

▶ 参加することによってできること

- ・メールマガジンが届き、ワーク・ライフ・バランスに関する具体的な取組事例や各種データ等の情報が得られます。
- ・シンボルマークを使って、**自社や自分の取組を広くPR**することができます。

▶ カエル！ ジャパンのサイト

内閣府男女共同参画局 > 「仕事と生活の調和」 推進サイト内
https://wwwa.cao.go.jp/wlb/change_jpn/index.html

働き方改革に関する助成金（令和5年2月1日現在）

両立支援等助成金

給付金等名称	支給対象となる事業主
出生時両立支援コース （子育てパパ支援助成金）	男性労働者が育児休業を取得しやすい職場環境整備や業務体制整備を行い、一定の育児休業を取得させた事業主
育児休業等支援コース	育児休業の円滑な取得及び職場復帰に資する取組を行った中小企業事業主（育休取得時・職場復帰時・代替要員確保時・職場復帰後支援）
不妊治療両立支援コース	不妊治療のために利用可能な休暇制度・両立支援制度を利用しやすい環境整備に取り組み、制度を利用させた事業主

労働時間の設定改善を図る助成金

給付金等名称	支給対象となる事業主
働き方改革推進支援助成金	労働時間の短縮や年休の取得促進、勤務間インターバル導入、労働時間の適正管理の推進など働き方改革に取り組む中小企業事業主

人材確保等支援助成金

給付金等名称	支給対象となる事業主
テレワークコース	テレワークに係る制度を新たに整備し、テレワークを実施可能とする取組を行う事業主

お問合せ先 愛媛労働局 雇用環境・均等室 ☎089-935-5222

2 働きやすい職場づくり

互いに仕事を補える「カバー制度」への改革

一人がひとつの現場を担当する専属制から、一人が複数の現場を担当する「カバー制度」に改めた。今では現場だけでなく、総務業務などを担う管理部門にも、この体制が広げられている。

【効果】 急な欠員にも対応できるため、子どもの体調不良のための早退や休暇の取得が容易になり、チームワークも育まれた。

忙しい社員を、他の社員が助けるリファール(立候補)制度

月2回の全体ミーティングで各部署や個人の仕事の状況を共有。他の社員の仕事で手伝える内容について立候補（リファール）してサポートする制度を導入。部署に関係なく協力できることとした。

【効果】 社員一人ひとりが余裕をもって仕事に取り組める職場づくりに寄与。仕事の一極集中を防ぐことにつながった。

社是カードをつくって企業理念を全社員が共有

この会社は何を目指すのか。企業理念が社員に浸透していれば細かな施策や管理は必要ないという考えから、全社員が「社是カード」を携帯して企業理念を共有している。

【効果】 社員の自主性にゆだねることで、自分で考えて働くことの楽しさややりがいを感じ、積極的に仕事に取り組んでいる。

全国の中企業の事例紹介

参考資料●中小企業の働き方改革成功読本（厚生労働省）

勤務時間をずらすことができる定時変更制度を導入

9時から18時の勤務時間を30分単位でずらすことができる「定時変更制度」を導入。担当する営業先の始業に合わせたり、朝早めに出勤して退社や帰宅を早めるなどの選択ができる。

【効果】子育てやプライベートなどを充実させることが可能となり、ワーク・ライフ・バランスが向上した。

意識改革と制度改革で、勤務時間削減の意識を徹底

残業は美德という雰囲気を変えるため「ノー残業デー」を設け、一番早く帰った社員にプレゼントを贈るなど意識改革を推進。部下を定時に帰す上司を評価する人事評価制度も導入し、みなし残業制を撤廃した。

【効果】意識と制度の改革で管理職でも率先して定時退社する風土が生まれ、労働時間削減につながった。



3 生産性の向上

仕事の情報を共有することを高く評価する人事評価制度を構築

仕事の内容だけでなく、仕事を通じて得た情報や知見を従業員同士で共有することを評価する人事評価制度を構築。従業員が互いに教え合う風土を形成することで、この人でなければ業務が進まないといった属人化を防いだ。

【効果】 社員一人ひとりがお互いをカバーでき、休みが取りやすくなると同時に、生産性も向上した。

スキルアップと連動した昇給システムで社員のモチベーションをアップ

「電話の取り方」「接客態度」「機器のオペレーティング能力」など600に細分化された業務項目が評価基準に達するごとに昇給が可能な給与体系を導入。毎月のように昇給することもあり得る。

【効果】 新しいスキルを取得するモチベーションが高まり、マルチスキルワーカー化を促進する効果を上げている。

ノー残業デーの導入をきっかけに社員の意識が変わり始めた

まず時間外労働を削減するため、金曜日をノー残業デーにした。すると社員自身が「どうすれば定時に仕事を終わらせられるか」を意識するようになり、勤務時間内に集中して仕事に取り組むようになった。

【効果】 作業効率の向上で残業なしの日が増え、月平均残業時間がほぼゼロになった。

全国の中企業の事例紹介

参考資料●中小企業の働き方改革成功読本（厚生労働省）

設備投資や人員補充で残業の原因を解消

残業の原因が生産の遅さにあるのなら設備の更新、事務的な業務量の増加であるなら人員の追加採用を行うなど、投資を惜しまずに積極的な対応を行い、残業ゼロの実現を目指した。

【効果】家事や子育てとの両立が容易になり、女性の応募が増え、優秀な人材の確保につながった。

個人の成績だけでなく、会社の業績を重視する人事評価制度に

働き方改革の開始と同時に、個人の営業成績の良し悪しだけでなく、会社の業績に重きを置いた評価制度（個人の成績2：会社の業績8）に切り替えた。

【効果】社員同士が互いに助け合う意識が生まれてチームワークが向上し、業務効率も上がった。



4 幅広い人材の活用

作業の分散化によって、女性や高齢者が働きやすい職場へ

「技術が求められる作業」「機械化が難しく肉体労働の必要な作業」「機械化が可能な作業」などに作業を分散化して作業工程を見直し、従業員の負担を軽減した。

【効果】 女性や高齢者が活躍できる職場となり、作業の効率化で年間残業時間も削減できた。

社員のニーズに合わせて、幅広く選べる勤務形態

「成長したい」「収入を得るためもっと働きたい」といった要望に応え、勤務日数や勤務時間が異なる4つの勤務形態を導入。年に一度変更でき、社員の健康を確認しながら運用している。

【効果】 個人のニーズを満たすだけでなく、勤務シフトを効率的に回すことができるため人手不足解消にも役立っている。

正社員からパートへ。雇用形態の変更も可能

正社員とパートの切り替えが自由なため、結婚や出産、育児、介護などの事情に応じて、環境の変化に合わせた働き方が選べる。また正社員からパートになった場合、賃金は正社員時代の給与を時給換算した額が支払われる。

【効果】 時間当たりの賃金も仕事内容も変えずに働き方を選択でき、パート勤務でチームリーダーを務める社員もいる。

全国の中小企業の事例紹介

参考資料●中小企業の働き方改革成功読本（厚生労働省）

外国人社員を積極活用して、海外のビジネスに着手

最初の外国人社員は京都の大学を出た中国籍の女性。日本語、中国語、韓国語の3か国語が使いこなせたため、それを武器に中国・韓国でのビジネスに着手した。

【効果】 現在、外国人社員は中国、韓国、台湾出身の7名。ともに働くことで、日本人社員にもグローバルな感覚が育まれていった。

「育成残業」と明確な給与体系で若手社員の育成環境を整備

勤務中は忙しい先輩社員に対して若手社員が相談しやすい環境をつくるため、後輩を指導するための残業を「育成残業」と定義して創設。また、スキル向上と連動した昇給を就業規則で具体的に示した。

【効果】 「育成残業」の活用が若手社員のスキル向上につながり、その成果を給与で実感できるようになった。



5 多様な休暇制度

「有給カレンダー」の掲示などで休みやすい環境を整備した

5 か月先までのカレンダーを社内に掲示し、年次有給休暇取得の予定日に社員が名前を書き込むのが「有給カレンダー」。勤続5年ごとに10日間の休暇を有給で付与する「リフレッシュ休暇」も導入した。

【効果】 互いの休暇予定が分かり、仕事に支障がないようフォロー体制が作りやすくなった。

男性社員の育児参加を促すため、7日以内の育児休業を有給に

無給だった育休を通算7日間は有給とし、1日単位の分割取得も可能とした。1時間単位で取れる年次有給休暇と柔軟に使い分けることができる。

【効果】 一定の範囲内で必要なときに必要な分だけ休める、子育てができる環境が整った。

子育て世代を支援する独自の休暇を導入

育児休暇とは別枠で年間に10日間の休みを取得できる「ペアレント休暇制度」を導入。また、妻の出産前後に2日間の休みが取れる特別有給休暇も制度化した。

【効果】 男女を問わず気兼ねなく休暇を取得し、子育てに専念できる雰囲気生まれた。

全国の中小企業の事例紹介

参考資料●中小企業の働き方改革成功読本（厚生労働省）

多彩で柔軟な有給の特別休暇制度を整え、子育て支援も充実

採用の半年までの社員が最大6日取れる「採用当初休暇」、年4日、いつでも使える「リフレッシュ休暇」など14種類の特別休暇があり、子の看護休暇は小学6年生まで適用範囲を広げて子育て世代を支えている。

【効果】 多様な制度で休暇が取りやすくなり、子の看護休暇は男性も含めて取得している。

製造部門では、週休2日に加え、月1回は週休3日に

ワーク・ライフ・バランス向上のため、製造部門において、週休2日に加えて月に1回は週休3日にできる制度をとり入れた。

【効果】 社員のワーク・ライフ・バランスが向上。「子どもの成長過程を見逃すことなく働けるのはありがたい」と語る社員もいる。



社会ができること

▶ パパの参加も大歓迎!の施設

保護者と就園前のお子さんが一緒に安心して遊べる場です。いろいろなイベントなどを実施して、育児相談はもちろん、仲間づくりや情報交換の場として誰でも利用することができます。

分類	名称	所在地・お問合せ先
子育て支援センター・つどいの広場	乳児保育所こども村 子育て支援センター	金生町山田井107 乳児保育所こども村内 ☎0896-56-1310
	みしま乳児保育園 子育て支援センター ひよこ	中之庄町542 みしま乳児保育園内 ☎0896-28-1512
	四国中央市 子育て支援センター すくすく	三島中央2-1-18 みしま児童センター内 ☎0896-28-6155
	親子のくつろぎスペース にこにこルーム	川之江町1814-5 四国中央ドットコム2階 ☎0896-58-8726
	親子ふれあい広場 ふわりん	三島中央3-14-31 ☎0896-23-2526
	土居おやこ広場	土居町入野178-1 土居こども館内 ☎0896-28-6394

分類	名称	所在地
図書館	川之江図書館	川之江町2242-1
	三島図書館	三島宮川4-8-57
	土居図書館	土居町入野939
	おやこ図書館	上分町556-1
遊び場 室内で 楽しめる	川之江ふれあい交流センター	川之江町4069-1
	みしま児童センター	三島中央2-1-18

→ パパやママが集うイベントやセミナーなど

名 称	内 容	お問合せ先
四国中央 子育てフェスタ	毎年5月の最終日曜日に開催しています。楽しいイベントがいっぱいで、子育て親子の交流だけでなく、子育て支援団体のネットワークづくりや情報発信の場にもなっています。	こども家庭課 ☎0896-28-6027
ママパパ学級	妊娠体験や沐浴実習、助産師さんへの相談などができます。パパ友やママ友の出会いの場にもなっています。	
離乳食セミナー	離乳食の進め方や工夫について学び、参加者同士の情報交換等も行っています。生後5～6か月児の保護者が対象です。	四国中央市 保健センター ☎0896-28-6054
しこちゅ～ すくすくナビ	妊娠から出産、子育てまでをサポートするアプリです。子育てに関する動画やコラム、市内の子育て情報をお届けします。	



発行日 令和5年3月発行
発行 四国中央市福祉部こども家庭課
連絡先 〒799-0497
四国中央市三島宮川4丁目6番55号
TEL 0896-28-6027
FAX 0896-28-6031

