



PAPANOTE

ぱ ぱ の て

もうすぐパパになるあなたへ

奥様の妊娠、おめでとうございます！

パパになる嬉しい気持ちと、
赤ちゃんを迎える不安な気持ちもあることでしょう。

毎日、大忙しの働き盛りのパパ・・・ですが、
赤ちゃんの誕生を前に、本書を手にして、
仕事や育児、家族との関わり方を見つめてみませんか？

「働き盛り」と「子育て盛り」の時期は同時進行。
今しかできないこと、今だからできることが
たくさんあります。

だからこそ、仕事も子育ても充実させることは
きっとパパの人間性を豊かにし、
幸せを与えてくれるものとなるでしょう。

また、パパとママが協力して子育てを楽しむことは、
子どもの健やかな成長にもつながります。

本書をヒントに、できることからまずやってみて、
パパとして家族とともに成長していきましょう！

そして、仕事も子育ても充実させるための、
あなたらしいライフスタイルを見つけ出して
いただきたいと思います。

本書の使い方

こんな時に使ってください



本人

- 妻が妊娠。どんな変化がある？妊娠時に注意すべきことは？
⇒P9~10 心構えや妊娠カレンダーをチェック！
- 出産時パパができることはある？
⇒P12 出産の流れを確認しよう！
- 赤ちゃんの記録を残しておきたい！
⇒P13~14 誕生の記録を記入しよう！
- 出産後何をすればいいの？
⇒P15~16 イベント、手続きを確認しよう！



所属長

- 【共通項目】
- なぜ男性の育休取得促進に取り組んでいるの？
⇒P5~7 メリットや目指す姿を知ろう！
- 育児休職制度を知りたい！
⇒P18~20 制度概要を知ろう！
- 育児休職期間の長短による制度適用の違いはあるの？
⇒P21~22 面談の回数などが違います。
- 育児休職取得に向けた流れを知りたい！
⇒P21~24 ポイント、流れを押さえよう！
- 社内制度や他の資料も見たい
⇒P32~34 各種制度や資料を紹介しています。

- メンバーから出産予定の報告をもらった。何を確認すればいい？
⇒P21~27 ポイントを押さえ面談を実施しましょう。

育児・介護休業法の改正

2022年4月1日施行の改正育児介護休業法により、育児休職（育休）の周知や取得の意思確認が義務付けられました。これにより、配偶者の妊娠・出産の申し出をした労働者に対し、**企業は産後休暇・育児休職の制度を個別に周知し、取得するように働きかけることが義務付けられます。**当社では、職場の管理職の方に、本書を活用し面談していただくこととしています。

はじめに

パパが育児に参画することのメリット

パパが育児参画することで、本人だけでなく、家族や職場にも様々な良い影響があります。

本人にとって

生活面

子どもの成長を間近に感じられる

子どもは日に日に成長します。昨日できなかったことが今日できるようになった、そのことに近くで気づけることはパパの醍醐味といえるでしょう。また、ママ同様に家事・育児の役割を担うことで、子どもに必要とされていることを実感でき、自信ももてます。

夫婦関係が良好になり、就労意欲にもつながる

パパ、ママともに仕事だけでなく、家庭のことも協力して乗り越えようとすることで、夫婦間のコミュニケーションが自然と活発になり、育児に対する不安やストレスを一人で抱え込むことがなくなります。また、そのことがママ側の就労継続や社会復帰への意欲向上にもつながり、経済的不安が軽減されます。

育児休職を取得しながら働き続けた場合と、一度退職し、子育てが落ち着いたからパート等で再就職した場合のママ側の生涯所得の差は2億円以上とも言われます



仕事面

生産性の高い働き方を実践できる

時間軸を意識した生産性の高い働き方を誰もが求められるようになっていますが、家庭内の役割も担うことで、限られた時間で成果をあげることが必須になります。時間管理能力や効率的な業務の進め方が実践ベースで身につきます。

周囲への感謝の思いや職場への貢献意識が深まる

自身の生活が周囲の理解や協力によって成り立っていることを実感することで、感謝の思いが強まるとともに、互いに助け合うためのより良いコミュニケーションが増加します。また、機会を与えてくれている組織や職場に対しても、信用度が向上し、今後の貢献意識が高まります。

あなた自身が、より生産性の高い働き方や良好なコミュニケーションを自ら実践していくことで、周囲のメンバーや職場全体にも、さまざまな面でよりよい影響を与えることができます。
だれもが働きやすく、働きがいのある職場づくりにむけて、一緒に取り組んでいきましょう！
そんなイクメン（※）を目指しましょう！



イクメンとは

「イクメン」とは子育てを楽しみ、自分自身も成長する男性、または将来そのような人生を送ろうとしている男性のことです。

社会にとって

- パパの家事・育児時間が長いほど、子の出生数が増加するといわれており、少子化・人口減少への対策として効果的です。
- ジェンダーギャップ指数（※）では、先進国の中で日本は最下位であり、性別役割意識の払拭が急務です。
- 日本国内において、男女を問わない「仕事と家庭の両立」志向が高まっているため、対策をとる必要があります。

ジェンダーギャップ指数

「ジェンダーギャップ指数」とは、世界経済フォーラムが毎年発表する、経済・教育・保健・政治の分野での男女格差を数値化したものです。

企業にとって

- 育児をすることで、普段接したことのない地域社会や家事・育児などによる経験を通し、新たな価値観を得ることが出来ます。それをもとに、アイデアが生まれやすくなるなど、イノベーションの創出に繋がっています。（ダイバーシティブックレットP7参照）
- 子どもを持つミレニアル世代（※）の男性においては、育児をすることが当然と捉える人が約8割となっています。また、パパの育休取得率が高い企業は就活生に人気が高く、優秀な人材の獲得にもつながります。
- 時間の使い方への意識の変化が起き、労働生産性が高まります。また、自身の考えを理解・尊重してくれる会社に対し、「もっと会社に貢献したい」という気持ちが芽生え、従業員のエンゲージメントの向上が期待できます。

ミレニアル世代

「ミレニアル」とは「千年紀の」という意味で、「ミレニアル世代」とは一般的に、「2000年代に成人もしくは社会人になる世代（1981年～1996年ごろ生まれの方）」のことを指しています。

職場にとって

- 引継ぎのために業務を棚卸したり、業務の要否や優先順位をつけることで、抜本的な効率化が可能になったり、業務の本来価値が見えてきます。
- 業務の平準化等によりバランスよく休暇が取得できるなど、メンバーそれぞれのワーク・ライフ・バランスの向上にも繋がります。その結果、職場の結束が強まり、お互いにサポートしあう関係が構築できます。
- 病気等の休務に対する備えにもなり、リスクを低減することに繋がります。

家族にとって

- 乳幼児期に育児・家事に携わることで、パパとしての自覚ができ、赤ちゃんへの愛着が深まることに加え、赤ちゃんもパパに対する愛着が形成されることで健全な成長に大きなプラスとなります。
- パパが家事・育児に参画することで、ママの10人に1人が発症するといわれている「産後うつ（※）」への対策にもなります。
- 家族の絆の再確認ができ、良好な夫婦関係の構築につながるほか、ママの就労継続が可能となります。

産後うつ（マタニティブルーズ）

出産直後～数日後に起きるホルモンバランスの乱れ、疲れや不安などからくる情緒不安定などの一過性の症状をマタニティブルーズとよばれています。いらいらしたり眠れなかつたりしますが、症状は徐々におちついていきます。長く続くと「産後うつ」と診断されることがあります。産後、10人に1人が産後うつにかかるといわれており、産後1年未満に死亡した妊産婦の死因の1位は産後うつによる自殺ということも明らかになっているため、この時期にパパが家庭に関わるのが非常に大切です。

目指す姿（男性の育児参画のねらい）

～多様な価値観や多様なライフスタイル等を有する
人材全員が、挑戦し、活躍できる会社を目指す～

男女ともに育児参画を推進し、

- 育児の経験を通じた人間的な成長を期待する
- 多様な価値観やさまざまな事情を有する人材が活躍できる風土をつくる
- 育児休職を契機に、職場全体で仕事の効率や生産性を高めるメリハリある働き方を促進する

2023年度において
男性の育児休職取得率100%を目指します

2030年のありたい姿「九州から未来を創る九電グループ」
～豊かさや快適さで、お客さまの一番に～ を実現

九電グループ経営ビジョン2030（参考）

九電グループ経営ビジョン2030

2019年6月

戦略Ⅲ

経営基盤の強化

経営を支える基盤の強化を図り、九電グループ一体となって挑戦し、成長し続けます。

2 働きがいのある職場を永続的に追求します。

- 風通しの良い組織・風土づくり、日常業務の改善・改革、デジタルトランスフォーメーションなどにより、創造的で付加価値の高い業務を行い、それぞれのライフスタイルにあった働き方で、やりがいを持って生き生きと働くことができる職場を追求します。

1. 妊娠編

赤ちゃんの誕生まで約10か月 ママの心とからだをサポート！

妻が妊娠、ママになる！その瞬間からあなたもパパになります。妊娠することによって、ママのからだにはつわりや便秘、頭痛や眠気など、様々な変化が現れます。この時期は生活環境や精神的な影響を受けやすく、体調が不安定になりがちです。

妊娠中のママの心身の変化をよく理解して、サポートしましょう。

「無理をさせない」が基本！

- ママのからだを気遣い、家事は積極的に行いましょう。
- 妊娠すると食べ物の好みも大きく変わり、今まで好きだったものが急に嫌いになったりします。ママの好きな食事に付き合っただけあげることも大切です。
- 料理中のおいがダメということもあるので、パパが料理したり、たまには外食することも良い方法です。
- 情緒不安定になることもあります。会話を大切に。



妊娠カレンダー（前期：2か月～4か月）

	2か月 (4～7週)	3か月 (8～11週)	4か月 (12～15週)
ママ	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体温が高くなる ・早い人ではつわりの症状がでる 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳房が張ってくる ・トイレに行く回数が増えたり、便秘になる人もいる ・眠くなりやすくなる ・つわりがピークになる ・心拍が確認できたら、母子健康手帳をもらいに行く 	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体温が下がり始める ・つわりがおさまってくる ・個人差はあるが、おなかが目立つようになる ・体が妊娠に慣れてくる
赤ちゃん	<ul style="list-style-type: none"> ・目、鼻、口が形成される ・心臓の動きがわかる 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭、胸、手足が分かれて三頭身ぐらいになる ・超音波検査でも体の形がわかる ・心音が確認できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・内臓はほとんど完成する ・骨や筋肉が発達する ・手足を動かすようになる ・胎盤が完成する ・三頭身ぐらいで、頭はたまごぐらいの大きさ
パパ	<ul style="list-style-type: none"> ・ママのそばでたばこは厳禁 ・重い物は持ってあげよう ・ママを気遣い、家事を積極的にしよう ・つわりの時は、できるだけ早く帰宅しよう ・里帰り出産するかママと相談しよう ・なるべく一緒に健診に行こう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ママはホルモンバランスが乱れる時期。しっかり話を聞いてあげよう ・職場に報告する時期をママと相談しよう 	
	<p>【健診】 2週に1回</p> <p>身長：約2.5cm 体重：約4g</p>	<p>【健診】 2週に1回</p> <p>身長：約8cm 体重：約20g</p>	<p>【健診】 4週に1回</p> <p>身長：約18cm 体重：約120g</p>

※すべての時期において「手伝うよ」はNG！！
自分事として積極的に取り組もう！
悪気はなくても逆鱗に触れる可能性も・・・



（大変そうだな・・・よし、俺もイクメンになるぞ！）何か、手伝うよ♪

あなたの子どもでもあるんだから当たり前でしょ。手伝うってなに？



妊娠カレンダー（中期：5か月～7か月）

5か月（16～19週）

- ・つわりがおわり食欲がでてくる
- ・乳房が大きくなる
- ・おなかが出てくる
- ・胎動を感じる
- ・腰痛や背部痛になる人もいる

ママ

【健診】
4週に1回

6か月（20～23週）

- ・胎動がしっかり感じられるようになる
- ・体重の増加がみられるようになる
- ・腰痛、むくみ、手足のしびれなど不快症状が出てくることもある

【健診】
4週に1回

7か月（24～27週）

- ・おなか張ることもある
- ・「妊娠線」が出てくる
- ・転びやすくなる
- ・貧血になりやすい
- ・子宮が下半身の静脈を圧迫するため静脈瘤が出やすくなる

【健診】
2週に1回

- ・聴診器で心音が聞こえる
- ・全身に産毛が生える
- ・髪の毛や爪が生える
- ・骨格や筋肉がしっかりしてくる
- ・動きが活発になる
- ・男女の性別がわかる

赤ちゃん

身長：約 25 cm
体重：約 300 g

- ・心臓の動きが強くなる
- ・髪の毛、まゆ毛、まつげが濃くなる
- ・骨格がはっきりし超音波検査で頭蓋骨、脊椎、ろっ骨などがわかるようになる
- ・羊水を飲んでおしっこをする排泄機能も発達

身長：約 30 cm
体重：約 650 g

- ・聴覚が発達し、外の音が聞こえる
- ・性器の形状がはっきりわかる
- ・筋肉や神経の動きが活発になる
- ・脳が発達する
- ・手足の爪や髪の毛がのびる

身長：約 35 cm
体重：約 1,000 g

- ・戌の日に「帯祝い（安産祈願）」に行こう
- ・性別がわかれば名前の候補を検討開始
- ・職場（所属長）へ報告し、育児休職の相談（面談）をしよう

パパ

- ・両親学級に参加しよう
- ・赤ちゃんのお迎え準備を開始
- ・ママと立ち合い出産するか相談しておこう

- ・両親学級に参加しよう
- ・二人の時間を楽しもう
- ・赤ちゃんに話しかけてみよう

妊娠カレンダー（後期：8か月～10か月）

8か月（28～31週）

- ・胸やけ、動悸、息切れ
- ・腰痛、背部痛がある
- ・足のつけ根が痛い、こむら返りなどが起きやすい
- ・むくみが出やすくなる

ママ

【健診】
2週に1回

9か月（32～35週）

- ・胃が圧迫され一回の食べる量が減ることも
- ・子宮に圧迫され、トイレに行く回数が増える
- ・動悸、息切れが激しくなる
- ・貧血になる人も

【健診】
2週に1回

10か月（36週～）

- ・赤ちゃんが下がり、下腹が出てくる
- ・圧迫された胃が少し軽くなる
- ・足のつけ根の痛みや腰、背中が痛むがひどくなる

【健診】
毎週

- ・筋肉や内臓が発達
- ・視覚や聴覚が発達して、外の音に反応する
- ・赤ちゃんの位置や姿勢が定まる

赤ちゃん

身長：約 40 cm
体重：約 1,500 g

- ・全身を覆っていた細かい産毛がとれる
- ・赤ちゃんらしい体つきになる
- ・頭が下がり動きが制約される
- ・手足を動かす
- ・爪や髪の毛が伸びる
- ・肺の機能が完成

身長：約 45 cm
体重：約 2,500 g

- ・内臓器官の機能が完成
- ・神経系の発達も十分になる
- ・肌の色もピンクがかり赤ちゃんらしい体になる
- ・頭の大きさは体の4分の1ぐらいになる
- ・頭が骨盤内に入り動かなくなる

身長：約 50 cm
体重：約 3,000 g

- ・ママと一緒にウォーキングをしよう
- ・赤ちゃんのスペースを準備しよう

パパ

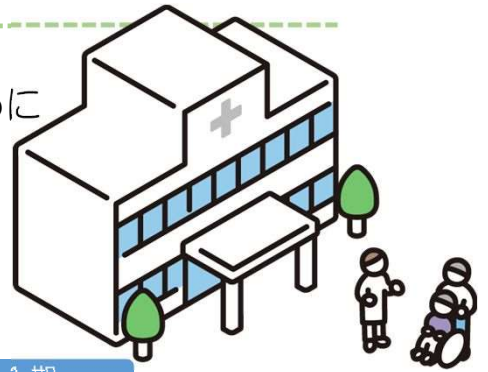
- ・産後すぐに育児休職を取る人は引継書の作成をしておこう

- ・産院への交通手段、持参する荷物の確認
- ・産後すぐに休職を取る人は、業務の引継ぎをしっかりとしよう
- ・アルコールは控え、いつでも連絡が取れる状態にしよう

2. 出産編

いよいよ対面の時

ママは不安でいっぱいです。頼れるパパとなるように
出産についての知識を身に付けておきましょう。



お産のはじまり

ママ

- おしるし（陣痛前の少量の出血）がある
- 規則的な子宮収縮（陣痛）がはじまる
- 破水

パパ

- あわてずにママの不安を解消しよう
- 外にいる場合はできるだけ早く駆けつけて
- 産院に連絡して、移動！

分娩第2期

ママ

- 分娩室へ移動
- 陣痛に合わせていきんだり、呼吸したりする

パパ

- 手を握ったり、声をかけてリラックスさせて！

分娩第1期

ママ

- 陣痛が徐々に強くなってくる

パパ

- 腰をさすったり、水分の補給を心掛けて
- ママがしてほしいことをよく聞こう

分娩第3期

ママ

- 最後のふんばりで赤ちゃん誕生！
- ママと赤ちゃんを繋いでいたへその緒を切ってご対面

パパ

- 「がんばってくれてありがとう」とママにねぎらいの言葉を！
- 生まれてきてくれた赤ちゃんを抱いて喜びを分かち合おう

帝王切開について

帝王切開とは下腹部と子宮を切開して赤ちゃんを取り出す方法です。自然分娩（経膈分娩）を望んでいても、医学的な理由で帝王切開になることがあります。入院期間が少し長くなりますが、ママと赤ちゃんの状態から判断して、医師が最良の方法を選択しているものですから、落ち着いて冷静に対応しましょう。

出産準備リスト

※産院により必要なものが変わります。詳しくは各産院にお尋ねください。

入院に必要な道具

○必須なもの

- 母子健康手帳
- 診察券
- 健康保険証
- 印鑑

○入院準備品

- パジャマ
(前開きが授乳しやすくおすすめ)
- カーディガン
- スリッパ
- 授乳用ブラジャー 3枚程度

- 産褥ショーツ 3枚程度
- 清浄綿
- 母乳パッド
- 厚手の靴下
- ガーゼ、タオル

- 爪切り
- 骨盤ベルト
- ティッシュペーパー

など

赤ちゃんに必要な道具

- おむつ
- おしりふき
(シートや脱脂綿)
- 体温計

- 哺乳瓶
(母乳の人は不要)
- 粉ミルク
(母乳の人は不要)
- ベビーウエア 5枚程度

- 肌着 5枚程度
- ベビー用綿棒
- おくるみ
(またはバスタオル)
- ベビー用爪切り

- 洗面器
- ベビー用せっけん
- ガーゼ
(汗拭き、口拭き、お風呂など)

など



出産は命をかけた大仕事。産後のママの心身には様々な傷や不調が生じています。産後は赤ちゃんのみに目が行きがちですがママのケアもしっかり行いましょう！

新生児は体内時計が未発達。昼夜関係なく頻繁に目を覚ますので、睡眠不足になりがちです。家族に頼ったり、パパ・ママで対応ルールを決めるなど、対策をとりましょう。



ちゃん、
お誕生おめでとう！

パパの名前 _____ () 歳

ママの名前 _____ () 歳

★生まれた日
_____ 年 _____ 月 _____ 日 ()

★午前・午後 _____ 時 _____ 分

★生まれた場所 _____

★生まれたときのからだ

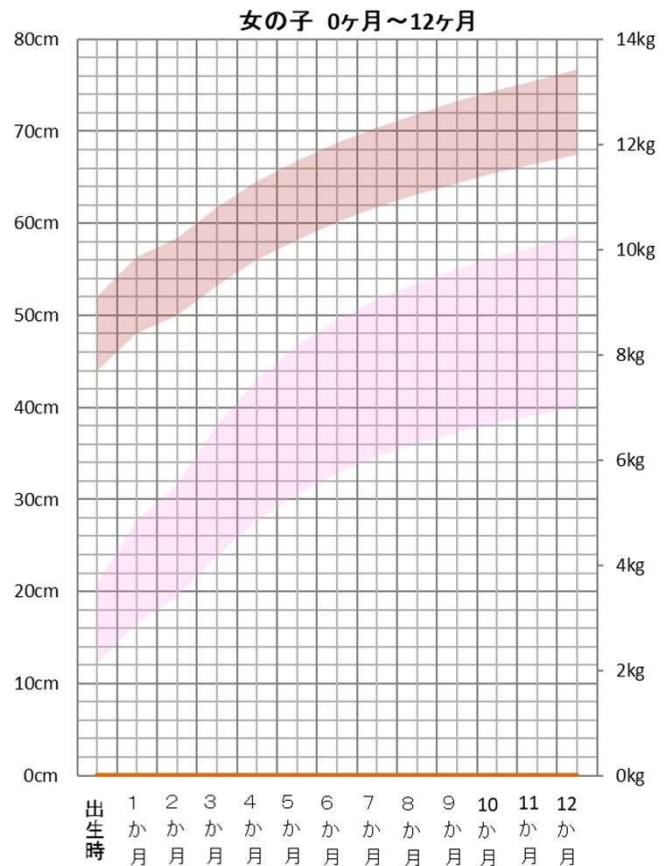
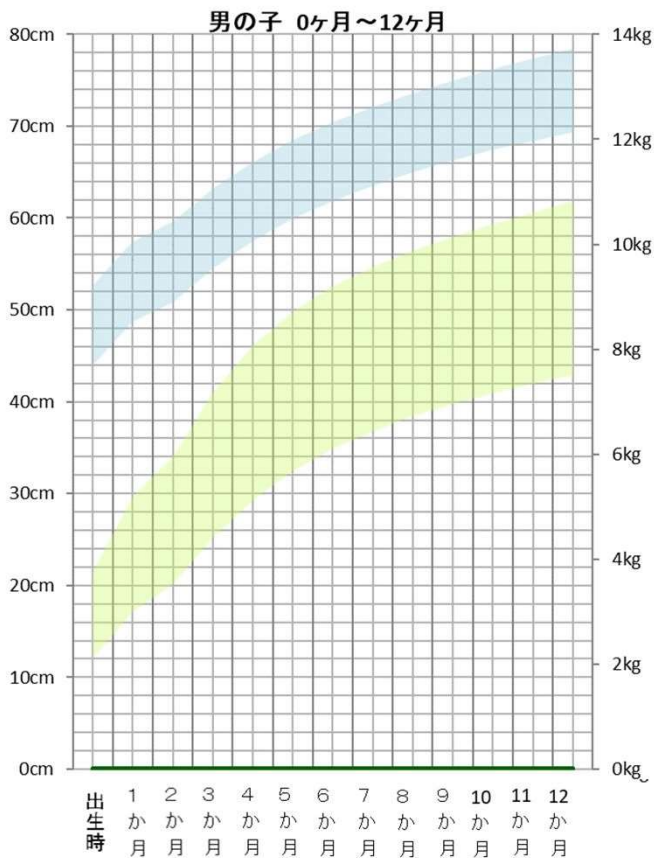
身長 _____ cm 体重 _____ g

胸囲 _____ cm 頭囲 _____ cm

★名前の由来

乳児身体発育曲線

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入し成長を実感しましょう。
網掛けの部分（上段：身長、下段：体重）は平均値を示しています。



コラム：女性の愛情曲線



このグラフは女性たちのライフステージごとの愛情変化を調査したものです。東レ経営研究所の渥美由喜氏の「女性の愛情曲線調査」によると、結婚直後は高かった夫への愛情が出産を機に急低下しています。

赤のグラフを見るとその後、夫への愛情が徐々に回復していくグループと低迷を続けるグループに二極化しています。回復していくのは、乳幼児期に「夫婦で子育てをした」と回答した女性グループの夫への愛情。

一方低迷を続けるのは「私一人で子育てをした」と回答した女性グループの夫への愛情。夫婦仲の面からも乳幼児期のパパの育児参加が大事なことがわかります。

出典：東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス 研究部長 渥美由喜著「夫婦の愛情曲線の変遷」

主なイベント一覧

赤ちゃんの誕生や成長を祝う行事はいろいろあります。
 家族への連絡など、ママとしっかり話し合っておパパが率先して
 行いましょう。



主な行事	予定	備考（役割分担、活用する制度、 実家との連絡・調整など）
安産祈願 妊娠5か月に入った初めての戌の日に安全祈願でお参りをして無時に健やかに育つよう願腹帯を巻きます。帯祝いともいいます。	年 月 日 ()	
お七夜 生後7日目の夜に、誕生を祝い健やかな成長を願って行うお祝いです。命名式ともいいます。	年 月 日 ()	
お宮参り 生後30日頃に行う赤ちゃんが無事に誕生した報告と、今後の成長をお祈りする行事です。	年 月 日 ()	
お食い初め 生後100日頃に行う日本の伝統的なお祝い事のひとつで、「一生食べ物に困らずに生活できますように」という願いが込められています。百日祝いともいいます。	年 月 日 ()	
乳児検診 自治体により回数・時期が異なります。詳しくは自治体に確認してください。	① 年 月 日 () ② 年 月 日 () ③ 年 月 日 () ④ 年 月 日 ()	
ハーフバースデー	年 月 日 ()	
初節句	年 月 日 ()	
初正月	年 月 日 ()	
1歳誕生日	年 月 日 ()	
1歳6か月健診	年 月 日 ()	
3歳児健診	年 月 日 ()	
保育園、幼稚園入園	年 月 日 ()	
予防接種 （多種あるため、母子手帳をチェック！）	年 月 日 ()	
	年 月 日 ()	
	年 月 日 ()	

※地域により風習が異なることがあります。実家等に確認することをおすすめします。

※ここでは、一般的に言われているものを紹介しています。何を行うかは家族で話し合って決定してください。

3. 育兒休職制度

育児休職取得のタイミングを考えよう

育児休職を取得する場合、どのようなタイミングで、どのくらいの期間とろうとするのか、それぞれの事情を踏まえて検討してみましょう。

〈考えよう〉あなたに合った取得パターンはどれでしょうか。

POINT

- ✓ なぜ、育児休職を取得したいのでしょうか。
- ✓ どんなふうに妻や家族をサポートしたいのでしょうか。
- ✓ 夫婦それぞれの今後のキャリアイメージも共有しましょう。

A

出産直後とママの復職後、2回に分けて取得

目的

- ◇ 産後の家族をサポートするため
- ◇ 復職後のママをサポートするため

出産 8週間 1歳 1歳2カ月
保育園入園



B

ママが早めに復職するため、バトンタッチで取得

目的

- ◇ 「できるだけ早く復職したい」というママの希望を支えるため

出産 8週間 1歳 1歳2カ月
保育園入園



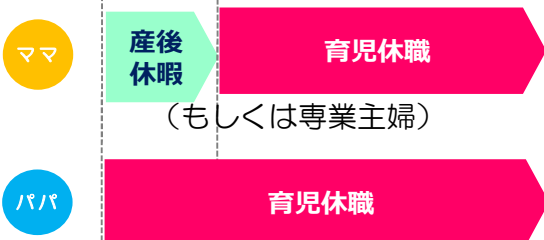
C

ママの育休と同じタイミングで取得
(ママが専業主婦の場合も同様)

目的

- ◇ 一定期間、夫婦同時に育児に専念するため

出産 8週間 1歳
保育園入園



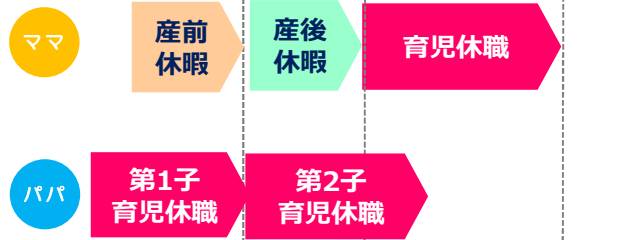
D

第1子に続き第2子が誕生するタイミングで取得

目的

- ◇ 第2子出産前の上の子の世話や産前産後のママの負担軽減のため



第2子 出産 8週間 1歳
保育園入園



短期（おおむね2か月以下）取得の方

本人	所属長・職場の皆さん
<p>★赤ちゃんの出生予定と育児休職の意思は、早めに所属長に報告しましょう。（出産予定日の3か月前までを目安）</p> <p>★引継ぎの準備を始めましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・所属長と相談しながらポイントをメモした引継書等を作成しましょう。自分の業務を洗い出し、誰に何をいつまでに引き継ぐかを余裕を持って決めていきましょう。 <p>★両立支援制度を勉強し、必要な申請を準備しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・この時期から、利用できる制度について理解することは休職期間を考える上で大事なことです。 <p>★所属長と面談し、休職期間について相談しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休職中も会社や職場の情報を提供してもらいましょう。九電グループニュースの閲覧方法等も確認しましょう。 	<p>★赤ちゃんの誕生に対する「おめでとう」等のひと言で安心感を与えたくうえで、休職の意思確認の面談を行いましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本人は職場に迷惑をかけないか、自分はこれからどうなるのか、等の不安を感じています。 <p>〔面談の実施内容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本資料（P17～P28）を基に育児休職制度等について説明 ・「面談シート」を活用し、育児休職の取得意向確認を行う ・今後の働き方や配慮等について要望があれば聞き取りを実施 ・育児休職取得を希望する男性従業員に対し、必要に応じ、「育児休職取得計画書」の作成を依頼（出産予定日の2～3か月前までを目安） <p>★育児休職中の職場体制の準備を始めましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・職場全体の仕事を見直す良い機会と捉え、業務内容ややり方の効率化等を今一度考えましょう。 ・他のメンバーの負担を最小限にとどめるよう、派遣社員やパートタイマー等の活用等を含め、職場体制を整えてください。 <p>★両立支援制度について勉強しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両立支援制度について、一緒に理解を深めてください。 <p>★休職前の面談をしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最終確認の場を持ち、復職日の確定、育児休職等の手続きを済ませるよう依頼してください。 ・休職中の連絡先、職場情報の連絡方法（メール・電話等）や頻度等を確認しましょう。
<p>★会社情報を集めたり、必要に応じて赤ちゃんの預け先を確保しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子育てに専念できる貴重な時期である一方、<u>できる限りで会社の情報を集め、余裕があれば自己啓発に取り組みましょう。</u>また子どもを預ける場合は準備を進めましょう。 ・育児を通して社外の多様な人々と会える貴重な機会を通し視野を広げましょう。 <p>★復職前に仕事を再開する準備をしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族との家事/育児の分担など、仕事再開の準備をするとともに、家族と職場への感謝を忘れないようにしましょう。 	<p>★定期的に会社や職場情報を提供してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スムーズな復職のためにも定期的に情報を伝えてください。九電グループニュースの閲覧も可能です。（人事労務システムの制度照会参照） <p>★休職中も適宜コミュニケーションを図りましょう。</p> <p>★職場体制の見直しをしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・復職する本人への業務を吟味し、<u>職場体制の見直し、受け入れる準備（作業環境、業務実施体制）</u>をしましょう。
<p>★所属長と面談し自分のペースを作りましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・暫くは保育所からの急な呼出し等により、職場に協力を依頼することもあります。<u>こうした状況を想定し日頃から職場の皆さんが見てもわかるように仕事を整理し、こまめに情報共有を行いましょう。</u>また、がんばれる時は進んで他のメンバーのフォローをすることを心がけるなど、感謝の気持ちを表す姿勢が「お互いさま」の気持ちを引き出します。 	<p>★復職後は十分に配慮してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スムーズに職場になじむ工夫をお願いします。しばらくは気兼ねしてストレスを貯めることがあるため、普段以上に声をかけてください。

中期～長期（おおむね3か月以上）取得の方

	本人	所属長・職場の皆さん	
休職前	<ul style="list-style-type: none"> ★赤ちゃんの出生予定と育児休職の意思は、早めに所属長に報告しましょう。（出産予定日の3か月前までを目安） ★引継ぎの準備を始めましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・所属長と相談しながらポイントをメモした引継書等を作成しましょう。自分の業務を洗い出し、誰に何をいつまでに引き継ぐかを余裕を持って決めていきましょう。 ★両立支援制度を勉強し、必要な申請を準備しましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・この時期から、利用できる制度について理解することは休職期間を考える上で大事なことです。 ★所属長と面談し、休職期間について相談しましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・休職中も会社や職場の情報を提供してもらいましょう。九電グループニュースの閲覧方法等も確認しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ★赤ちゃんの誕生に対する「おめでとう」等のひと言で安心感を与え、休職の意思確認の面談を行いましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・職場に迷惑をかけないか、自分は今からどうなるのか、等の不安を感じています。 <p>〔面談の実施内容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本資料（P17～P28）を基に育児休職制度等について説明 ・「面談シート」を活用し、育児休職の取得意向確認を行う ・今後の働き方や配慮等について要望があれば聞き取りを実施 ・育児休職取得を希望する男性従業員に対し、「育児休職取得計画書」の作成を依頼（出産予定日の2～3か月前までを目安） 	
休職中	<ul style="list-style-type: none"> ★会社情報を集めたり、必要に応じて赤ちゃんの預け先を確保しましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・子育てに専念できる貴重な時期である一方、できる限りで会社の情報を集め、余裕があれば自己啓発に取り組みましょう。また子どもを預ける場合は準備を進めましょう。 ・育児を通して社外の多様な人々と会える貴重な機会を通し視野を広げましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ★育児休職中の職場体制の準備を始めましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・職場全体の仕事を見直す良い機会と捉え、業務内容ややり方の効率化等を今一度考えましょう。他のメンバーの負担を最小限にとどめるよう、派遣社員やパートタイマー等の活用等を含め、職場体制を整えてください。 ★両立支援制度について勉強しましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・両立支援制度について、一緒に理解を深めてください。 ★休職前の面談をしましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・最終確認の場を持ち、復職日の確定、育児休職等の手続きを済ませるよう指導してください。休職中の連絡先、職場情報の連絡方法（メール・電話等）や頻度等を確認しましょう。 	
復職前	<ul style="list-style-type: none"> ★仕事を再開する準備をしましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・家族との家事/育児の分担など、仕事再開の準備をするとともに、家族と職場への感謝を忘れないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ★定期的に会社や職場情報を提供してください。 <ul style="list-style-type: none"> ・スムーズな復職のためにも定期的に情報を伝えてください。九電グループニュースの閲覧も可能です。（人事労務システムの制度照会参照） ★復職前面談をしましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・復職を前に本人の不安は膨らんでいます。過剰になり過ぎない範囲で「期待して待ってるよ」等の声をかけましょう。復職後の働き方の状況も確認しましょう。 ★職場体制の見直しをしましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・復職する本人への業務を吟味し、職場体制の見直し、受け入れる準備（作業環境、引継体制）をしましょう。 	
復職後	<ul style="list-style-type: none"> ★所属長と面談し自分のペースを作りましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・暫くは保育所からの急な呼出し等により、職場に協力をあおぐこともあります。こうした状況を想定し日頃から職場の皆さんが見てもわかるように仕事を整理し、こまめな情報共有を行いましょう。また、がんばれる時は進んで他のメンバーのフォローをすることを心がけるなど、感謝の気持ちを表す姿勢が「お互いさま」の気持ちを引き出します。 	<ul style="list-style-type: none"> ★復職後は十分に配慮してください。 <ul style="list-style-type: none"> ・スムーズに職場になじむ工夫をお願いします。しばらくは気兼ねしてストレスを貯めることがあるため、普段以上に声をかけてください。 ★復職后面談をしましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・両立に対する本人の思い等について、十分にコミュニケーションを図ってください。 ・復職後は特にどのように評価されているか、気になります。働きぶりをしっかり評価し納得性のあるフィードバックをお願いします。 ★定期的に中長期的視点での面談をお願いします。 <ul style="list-style-type: none"> ・育児は長期に亘ります。家庭の状況を定期的に確認してください。 	

育児休職
経験者に学ぶ

育児休職取得に向けて大切にしたいこと

制度を利用しながら子育てを行っていくためには、職場の方々の理解と応援が欠かせません。

育児休職取得を気持ちよく後押ししてもらえるかどうかは、**日頃からの心がけや姿勢次第**といっても過言ではないでしょう。

ここでは、一人ひとりが必要意識や実践のための留意点について、経験者たちのアドバイスをもとに紹介します。

所属長には早めの相談を

- 会社の制度や取得に向けた手続き、締切等を予め調べるとともに、育児休職取得予定である旨、所属長に早めに伝えた。
- 所属長への相談にあたっては、自分自身がなぜ取得したいのかといったことや取得予定期間、現在担当している業務の進捗状況など、できるだけ具体的に整理したうえで臨んだ。

自分の業務の棚卸しと可視化を

- 育児休職中、誰に何を引き継ぐのか、所属長に相談したうえで具体的な準備をすすめた。
- 引継書を作成したり、どこに何があるのかなど、データを整理した。また、現状で課題だと認識していることについても共有・可視化に取り組んだ。
- 日頃からチーム内で情報共有したり、自分しかわからない仕事を作らない意識が大切だと再認識した。

職場・関係個所への連絡も

- しばらく職場を離れる旨を周知するため、自身の状況も含めて、1枚資料を作成し、職場の皆さんへ配布した。
- 日常的にやり取りのある社内部署や取引先などをリストアップし、事情の説明を行った。引継ぎ予定を含め、所属長にはしっかり相談したうえで、独断で動くことにはならないよう心がけた。



普段から最大限業務に取り組む姿勢と密なコミュニケーションを

- 普段から真面目に業務に取り組むとともに、育児休職を取得することが具体化したあとも、出来る限り前倒して業務をすすめるよう注力した。それでも終えられなかった業務については、復職後でも良いものと、そうでないものに判別し、復職後に自分で取り組むのか、周囲に引き継ぎを行うかを所属長と相談のうえ決めた。
- 日頃からメンバーとの信頼関係を築く努力をしていたことで、自分の決断を周囲も好意的に受けとってくれた気がする。
- 将来自分も子育てに専念する時期がやってくるかもしれないと想定したうえで、これまで先輩や同僚の仕事を率先して手伝ってきた。互いが置かれている状況を理解し、支え合える関係を意識して作ることがとても大切だと思う。



育児休職取得関連手続きの流れ

妊娠がわかったら

- 所属長に早めに申し出
 - ・ 面談の実施
 - ・ 育児休職取得計画書の作成

育休に向けて

- 育児休職取得関係手続きを実施
 - ・ 育児休職申請（育休開始の2週間前まで）
 - ・ 通勤費、特別赴任旅費停止申請
 - ・ 給与明細社外送付登録申請



子どもが生まれたら

- 扶養に関する手続き等を実施
 - ・ 世帯手当扶養控除等異動申請
 - ・ 被扶養者異動申請
 - ・ 出産育児一時金支給申請

※育児休業給付金の支給申請手続きについては会社を通して行います。
育児休業開始後に会社からご自宅に届く案内文書の要領に従って手続きしてください。

社長からハローベビー
カードが届くよ♪

育休中

- 育休中も、以下の利用ができます。積極的に活用ください。
 - ・ 九電ニュースオンラインの視聴
社外PCやスマホからアクセスのうえ視聴が可能
（詳細は制度照会No49「【育児・介護支援制度】休業期間中の「九電ニュース」インターネット配信」を確認ください）
 - ・ e-ラーニングによる自己啓発
150以上のコースから選択し受講が可能
【利用期間】6か月間
【受講費用】無料
（詳細は制度照会No2766「e-ラーニングライブラリ」参照ください）
- 互いに復職後の生活や役割分担について、じっくり話し合っておきましょう。
- 育休中をブランク期間ではなくブラッシュアップ期間と捉え、有効活用しましょう！
自分の時間をつくることはなかなか難しいですが、これを機会に長期的視点から人生を見つめ、貴重な子育ての経験を今後の仕事に活かしましょう。



POINT

- ☑ 子育てを通じて視野や人脈を広げ、気づきを仕事の企画やアイデアに繋げましょう
- ☑ 連続して起きるハプニングを通して、状況判断力・危機管理能力・柔軟性を身につけましょう
- ☑ 待つ、育てる力（後輩・部下育成力）を身につけましょう
- ☑ 持続可能な社会への関心や高い倫理観を養いましょう
- ☑ 一人で悩まず、周囲を頼り、互いに心強いと思える味方をつくりましょう

復職に向けた準備

- 復職関係手続きを実施
 - ・ 育児短縮勤務申請

復職後

- 諸手続きを実施
 - ・ 通勤費、単身赴任旅費申請
- 育児休業中に計画した復職後の生活や役割分担について実践にうつす

育児休職中の1日を考える

ママや家族と話し合い、育児休職中のタイムスケジュールをイメージしてみましよう。

時間	平日	休日	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

復職後のワークライフバランスを考える

両立はこれからが始まり

ここまで、育児休職によるパパの家事・育児参画について考えてきました。わが子の人生のスタートを、育児休職をとるという形で夫婦ともに協力し合って過ごせることは、貴重な経験であると考えられます。

しかし、復職してからが本当の意味での両立の日々の始まりです。

育児休職期間が終わっても、子育てはずっと続くのです。パパが継続して主体的に家事・育児を実行・実施していくことは、家庭生活や子育て全体を長い目で考えたときに、何よりも大切なことです。

意思をもって、恒常的な残業を減らし、メリハリのある働き方を追求していきましょう。

子どもがいる生活は、毎日予想外のことでいっぱいです。また、大きくなるにつれ、学校行事や地域の活動などに時間を割かれることも増えていきます。夫婦で協力しながら、充実した両立ライフを送っていきましょう。

今後の協力体制

- 夫婦の役割分担
 - ・ 保育園への送迎
 - ・ 病気の際の対応
 - ・ PTA活動、授業参観
 - ・ 予防接種や定期健診
- 夫婦以外の協力者の有無

など

社内制度の活用

- テレワーク
- 時間休、フレックス勤務
- 短縮勤務

など

保育園事情

- 入園先の保育園の選定や下見
- 待機児童の状況確認、入園申込

など

子育てサービス・環境

- かかりつけ医、夜間救急窓口の確認
- 病児保育先の確保
- 一時預かりやファミリーサポートセンター利用の事前登録
- 小学校・学童保育施設の確認

など

復職後のワークライフバランスをイメージしましょう

復職後の仕事と生活のバランスについては、予め十分話し合う必要があります。お互いの仕事の状況やニーズをすりあわせ、大まかなスケジュールと時間別の役割分担を考えてみましょう。

例1 〈共働き家庭の場合〉

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
夫	洗濯	保育園送迎	仕事											風呂入れ	読み聞かせ・寝かしつけ	
妻	朝食作り/片付け・掃除		仕事											お迎え	買い出し・夕食作り/片付け・準備	

例2 〈専業主婦家庭の場合〉

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
夫	登園準備・子どもと遊ぶ		仕事											夕食	寝かしつけ	
妻	朝食作り		幼稚園送迎	掃除・洗濯・買い出し/夕食の支度				お迎え	公園遊び			風呂入れ	夕食	読み聞かせ	片付け	

復職後の1日を考える

ママや家族と話し合い、復職後のタイムスケジュールをイメージしてみましよう。

時間	平日	休日	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

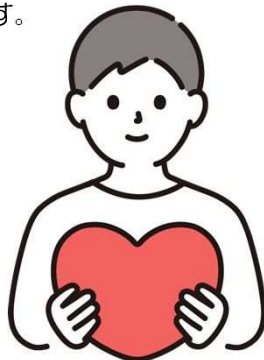
4. ダイバーシティ推進 関連資料・制度紹介

おわりに

タイトル：PAPANOTE（ぱぱのて）に込めた思い

このPAPANOTE（ぱぱのて）という名前には、パパ（PAPA）自らが、このノート（NOTE）に成長の記録を書き込んでもらいたいという思いと、パパの手（PAPANOTE）で家族に幸せをもたらしてもらいたいという、2つの思いを込めました。

是非、職場や家族のコミュニケーションツールとして活用していただき、職場でも家庭でも頼りにされるパパに成長するための一助となれば幸いです。





PAPANOTE

発行：人材活性化本部 ダイバーシティ推進グループ

2022年4月 初版