



Work
**男性のワーク・
ライフ・バランス**
Life Balance

**仕事も生活も
充実させよう**



夫婦2人で、仕事も、家事も、育児も。～あるご夫婦の場合～



株式会社イズミ
江口さん
家族／妻、こども1人

パートナーとの 家事・育児の分担

—こどもとの時間を大切に—

夫婦共にシフト制勤務のため、休みの日を活かし、溜まっている家事の片付けや料理の作り置きを作ったりしています。「料理は妻、洗濯は私」などと分担は決めずに、**どちらもが何でもできるように**しています。

家族そろっての休みが取りづらいため、仕事の日でも家事に時間を取られず、**こどもとの時間を大切に**できるように意識し、夫婦間で家事・育児を協力して行っています。

仕事や家庭で 心掛けていること

—自分流のワーク・ライフ・バランス—

仕事面

職場内の協力を得ながら定時退社を心掛け、育児の時間を確保しています。

家庭面

家事・育児に関しては、**完璧を目指さない**ことを心掛けています。

料理が趣味となった今では、休みの日にお弁当を作り、こどもと2人で動物園やピクニックに行くなど、休日を有意義に過ごすことで、仕事への英気を養っています。



LIFE [ライフ] の充実ってどんなイメージ？

こどもの誕生で 育児休暇を取得 —夫婦で二人三脚—

パパ目線



2023年3月～9月に育児休暇を取得しました。転勤先で頼れる人がいない中での出産。少しでも妻の支えになればと思い、休暇の取得を決意しました。

休暇中は妻と一緒にいる時間が増え、夫婦の絆が深まりました。また、**こどもの成長を間近で見ることができ**、とても幸せな時間を過ごしました。



育休中は、昼は妻と交代で家事・育児、夜もローテーションでミルクや夜泣きに対応。睡眠時間を確保でき、二人のストレスも軽減されました。**夫婦で育児の悩みや喜びをリアルタイムで共有できた**ことが一番の収穫だと思います。



ママ目線



夫の育児休暇取得における最大のメリットは、**夫と私が同じペースで育児に慣れることができた**ことです。

復帰した後も、私が美容室や買い物などへ行く時に、安心して夫にこどもを預けることができます。育児休暇取得によって、仕事でのステップアップを諦める必要がなくなってきている今、男性にとっても、育児休暇の取得はメリットの方が多いと思います。

ワーク・ライフ・バランスの実現って何をしたら良いの？

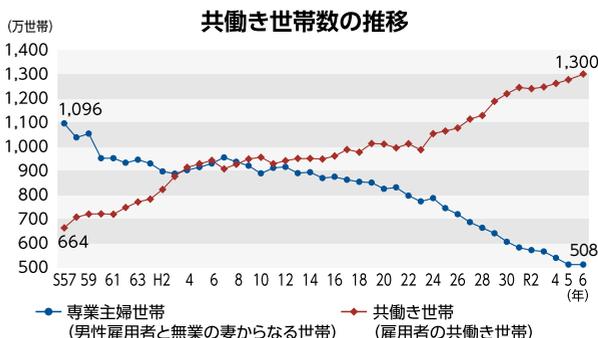
男性の皆様、仕事だけだともったいないかも!?

「仕事中心」の生活の中、心のどこかで、「家のことは自分の役割ではない」と思っていませんか？働き方や暮らし方を見つめなおして、自分にとっての理想のワーク・ライフ・バランスについて、考えてみましょう！

WORK【ワーク】とLIFE【ライフ】の現状

「男は仕事、女は家庭」から「分担」と「協力」へ

年々、夫婦共働きの世帯は増え、平成9年には、「共働き世帯」と「専業主婦世帯」の数が逆転しています。



出典:総務省「労働力調査特別調査」(2001年以前)及び
総務省「労働力調査(詳細集計)」(2002年以降)

しかし

6歳未満の子どもを持つ夫・妻の家事関連時間の推移 (平成13年～令和3年) 一週全体、夫婦と子どもの世帯



出典:総務省「令和3年社会生活基本調査」

「令和3年社会生活基本調査」では、子どもがいる世帯のうち6歳未満の子どもがいる世帯について、夫と妻の家事関連時間をみると、夫は1時間54分、妻は7時間28分となっており、平成23年と比べると夫は47分の増加、妻は13分の減少となっています。

夫婦の差は縮小したものの、いまだ一定の差があります。

あなたが望むワーク・ライフ・バランスは？

「仕事」は、暮らしを支え、生きがいや喜びをもたらすものですが、同時に、家事・育児、近隣との付き合いなどの「生活」も、暮らしに欠かすことができない大切なものです。

「生活」が充実すると、「仕事」のモチベーションアップにつながるなど、相乗効果が得られます。



「手伝う」ではなく、「シェアする」

家事

家事は、「誰か(妻)の仕事」ではなく、家族の生活を支えるために必要な、「家族みんなの仕事」。

「手伝う」ではなく、「シェアする(共有する)」という気持ちが大切です。

負担割合よりも、コミュニケーション

家事の内容は幅広く、人によって、好き・嫌い、得意・不得意もあります。

分担が半々にならなくても、OK。

大切なのはお互いが納得できているかどうかです。

ちょうどいい負担割合は、夫婦によってそれぞれ。

それに、お互いの仕事の状況やライフイベントによって、そのときどきで変わってくるものです。

まずは、夫婦でしっかり話し合ってみましょう。

そして状況に応じて、柔軟に。

カギは、コミュニケーションです。



子育ては、期間限定

育児

子どもに手がかかる期間は、長い人生で考えると、ほんの一瞬です。

だからこそ、この間は、働き方を見直して、こどものそばで、二度とない成長の瞬間を、しっかり見つけることができたらいいですね。

パパができることは、いっぱいある 積極的に育児を楽しもう!

オムツ替えやお風呂、あやしったり寝かしつけたりなど、授乳以外にも赤ちゃんのお世話はたくさんあります。パパならではの関わり方が、きっとあるはずです。



積極的に育児休業を取りましょう!

育児休業取得は、こどもの成長を通して自分自身も成長できたり、こどもとの絆が深まったり、パートナーと育児の喜びや悩みを共有できたりと、メリットがたくさんあります。



育児休業

原則、こどもが1歳になるまでの希望する期間、取得できる休業。男性も、妻が育児休業中でも専業主婦でも、取ることができます。夫婦ともに2回に分割して取得できます。

産後パパ育児 (出生時育児休業)

こどもの出生後8週間以内に4週間まで、2回に分割して取得できます。

育児休業給付金

雇用保険の被保険者が育児休業を取得する場合、賃金の67%(休業開始から6か月経過後は50%)が支給されます。令和7年4月1日からは、出生直後の一定期間以内に、被保険者とその配偶者の両方が14日以上育児休業を取得する場合、賃金の80%が支給されます(最大28日間)。

- 育児・介護休業法では、育児休業以外にも、いろいろな両立支援制度を設けています。制度の内容や対象など、詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。➡
- 企業によっては、法律を上回る独自の制度を設けていることもあります。勤め先の制度を確認してみましょう。



介護は、誰もが直面する課題

介護

今や、男性も介護をする時代。介護者の約3割が男性です。

今後、団塊世代が高齢化し、介護リスクが増してくる中で、男性が介護を担う割合は、ますます高くなっていくと考えられます。

介護はいつ始まるかわかりません。そのため、介護に直面した場合にどうするかを、家族が元気なうちから話し合っておくことが重要です。

介護と仕事の両立を考えよう

いったん離職してしまうと、再就職は困難だと言われています。経済的な面を考えても、介護で仕事をあきらめないことが大切です。

仕事と介護の両立支援制度や、介護保険制度によるサービスなどを利用して、介護と仕事を両立できる方法を考えましょう。

介護休業

対象家族*1人につき通算93日まで(3回まで分割可能)取得できる休業
*対象家族:要介護状態にある配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫

介護休暇

対象家族の介護や世話(通院の付き添いなど)をする場合、1年に5日まで(対象家族が2人以上の場合は10日まで)取得できる休暇

介護休業給付金

雇用保険の被保険者が介護休業を取得する場合、賃金の67%が支給されます。

- 育児・介護休業法では、介護休業・介護休暇以外にも、いろいろな両立支援制度を設けています。制度の内容や対象など、詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。→
- 企業によっては、法律を上回る独自の制度を設けていることもあります。勤め先の制度を確認してみましょう。



地域活動

地域は一番身近な「社会」

地域活動を通じて、いろいろな年代、いろいろな立場の人たちと、肩書きや上下関係のないつながりができること、家庭や職場以外に新たな「居場所」ができることのメリットは、計り知れません。

また、地域の活動に加わる男性が増えれば、地域の活性化にもつながります。

仕事や家庭に続く、次のステージとして、地域や趣味の活動など、新しい活躍の場に一步を踏み出してみましょう！



職場や家庭でできる！充実生活ワンポイント

自分にとっての理想のワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、
できることを探して、取り組んでみましょう。

職場では

● 業務を見える化する！

やることリストを作り、効率的に仕事を進めることで、残業時間を減らし、プライベートに回せる時間が多くなります。また、日頃からチーム内で情報を共有したり、自分にしか分からない仕事を作らないようにしておくことも大切です。

● その日のスケジュールや退勤時刻を職場で共有！

予定を立てやすくなり、仕事量が多い時には同僚がサポートしやすいなど、メリットがたくさんあります。

● 日頃から同僚等とコミュニケーションをとっておく！

周囲の方々と良好な関係を築くため、日頃から積極的にコミュニケーションをとりましょう。コミュニケーションをとり信頼関係を築いている、という状況があってこそ、周囲の支援が得られます。



家庭では

● 家族の役割分担を決めてみる！

仕事と生活のバランスについて、家族で十分話し合うことが大切です。お互いの状況や希望をすり合わせて、大まかな役割分担を決めておきましょう。

● 自分の時間を確保する！

各種サービスを利用したり、家事やこどもの世話を家族に任せたり、時短家電等を活用することで、リフレッシュの時間を作りましょう。

● 育児や介護について、支援制度やサービス、相談窓口を把握しておく！

仕事との両立のためには、制度やサービスを上手く組み合わせ、両立しながら働くための体制を作っていくことが大切なポイントになります。育児や介護に関する不安や悩みなど、周囲の人に相談しにくい場合は、下記の相談機関などもあります。



男性・女性のためのなんでも相談

広島市男女共同参画推進センター（ゆいぽーと）では、介護・家族・子育て・仕事・健康などさまざまな悩みや不安について、男女それぞれの相談員が電話で相談に応じます。

詳細はこちらから▶



子育てなどに関する情報はここから

広島市あんしん子育てサポートサイト「ひろまる」



各種子育て支援情報を取りまとめた、広島市あんしん子育てサポートサイト「ひろまる」をぜひご活用ください！

子育て支援情報、健康診査や予防接種、利用可能なサービスなどの情報を年齢ごとにまとめて掲載しています。

介護などに関する相談はここから

介護保険についてのお問合せはお住まいの区の福祉課高齢介護係へおたずねください。

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者がすこやかに暮らすための様々な相談に対応する地域の総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。



広島市市民局人権啓発部男女共同参画課

TEL: 082-504-2108

FAX: 082-504-2609

E-mail: danjo@city.hiroshima.lg.jp

発行 令和8年3月 広G7-2025-642

このリーフレットは広島市HPでも公開しています！



広島市男女共同参画推進シンボルマーク



広島市男女共同参画課公式Instagram

男女共同参画に関する情報等を発信しています。ぜひご覧ください！

この冊子は法務省委託事業で制作しています

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。