

Work Life Balance 男性のワーク・ ライフ・バランス

仕事も家庭生活も
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～



株式会社プレスタ
百田 健二さん
家族／妻、こども1人

お互い無理のない範囲で、その時々で足りていないこと、手が要ることを補い合っています。

百田さん(夫)のある一日

6:30	起床
7:00～16:30	仕事
16:30～17:30	帰宅・休憩
17:30～18:00	こどもとお風呂
18:00～19:00	夕食の調理
19:00～20:00	食事
20:00～20:30	食器洗い
23:30	就寝



得意な家事は？との問いかけに「料理です。」と即答の百田さん。スーパーの食肉部門勤務というお仕事柄、包丁さばきはお見事です。

パートナーとの 家事・育児の分担

～お互い無理をせず「一緒にやる」～

妻が育休中の今は、料理、食器洗い、こどもをお風呂に入れることを担当しています。

もともと夫婦ともにフルタイム勤務だったこともあり、こどもが生まれる前から、家事などを「手伝う」という感覚はなく、「一緒にやるもの」と思っています。



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

- 自らの働き方改革として、業務の優先順位を意識し、今日やらなければいけないこと、しなくてもよいことは無理にせず、不要な残業はしない。
- 職場に自分と同じように子育て中の社員が多数いることから、家庭のイベントを情報共有することで、お互いにカバーし合える雰囲気の日頃から作っておく。

家庭面

- 仕事を家に持ち込まないよう、仕事モードから気持ちをしっかり切り替える。
- 担当している家事などは、責任を持って行う。

こどもの誕生で 育児休暇を取得

～ひと通りの育児で大きな自信に～

パパ目線



こどもの出産時に育児休暇を取得しました。誕生という一生に一度の場面にも立ち会うことができ、本当に良かったと思っています。

休暇中は、オムツ替え、授乳、入浴などひと通りの育児ができるようになり、大きな自信になりました。

ママ目線



乳児期の育児に関わることは、その後の子育てにおいて、きっと役立つはずですよ。

こどもが生まれてすぐの時期を夫と一緒に過ごし、育児の大変さを共有することができて、良かったと思います。

LIFE(ライフ)の充実ってどんなイメージ？

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。

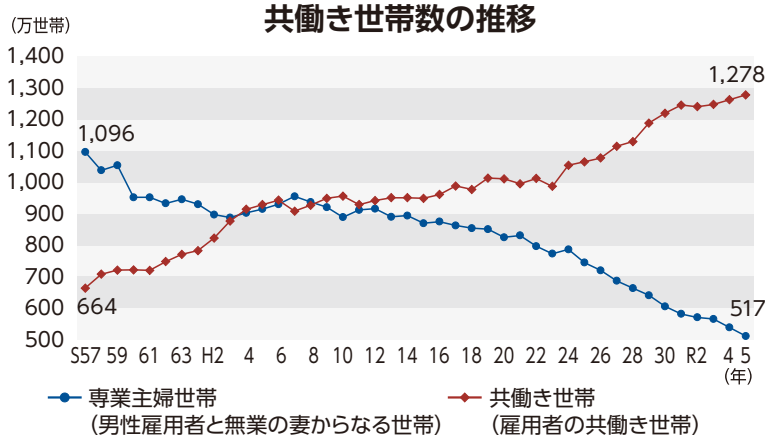
家事や育児は女性の役割という価値観から、夫婦でそれらを分担し、お互いに協力して仕事と家庭を両立すべきという価値観に変わりつつあります。

家庭生活の実情は…?

男性の家事・育児時間はまだまだ短い!

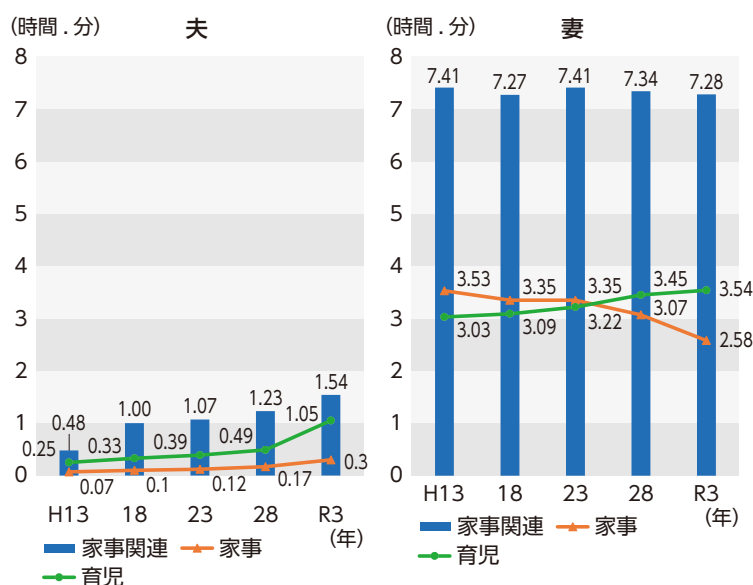
男性が家庭生活に関わるには、まず、そのための時間をつくる工夫が必要です。「令和3年社会生活基本調査」では、こどもがいる世帯のうち6歳未満のこどもがいる世帯について、夫と妻の家事関連時間をみると、夫は1時間54分、妻は7時間28分となっており、平成28年と比べると夫は31分の増加、妻は6分の減少となっています。夫婦の差は縮小したものの、いまだ一定の差があることが分かります。

共働き世帯数の推移



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)

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



出典:総務省「令和3年社会生活基本調査」

LIFE【ライフ】を充実させよう

「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。



あなたが望むワーク・ライフ・バランスを実現しましょう!

「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

こ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、しっかり見つめることができたらいいですね。

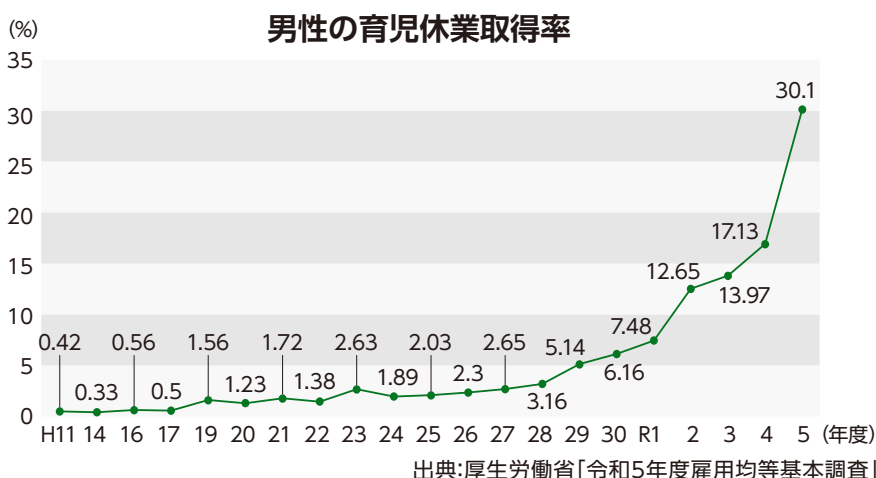
パパができることは、いっぱいある 積極的に育児を楽しもう!

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。

産後パパ育休 (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てみましょう。

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

効率的に仕事を進めることで、仕事時間の短縮ができれば、その分、プライベートに回せる時間が多くなります。

● やることリストを作る

今日やるべきことを確認しながら仕事をする事で、ペース配分に
気をつけながら仕事に取り組めます。

残業時間を減らす効果も。

● その日のスケジュールや退社時刻を職場で共有

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。

● 同僚とこどもの話を普段からしておく

急な用事でこどもの迎えに行かなくてはならないときでも、周りの
人の理解や協力を得やすくなります。



家庭では

充実したプライベートを過ごすためには、家庭での工夫や、家族の協力が
不可欠です。プライベートの充実は、仕事にも良い影響を与えます。

● 朝、30分早く起きてみる

その30分は、自分の時間として「英語の勉強をする」「読書をする」
など趣味の時間に回すことで、生活にメリハリをつけ、仕事にも
前向きに取り組むことができます。

● 夫婦交代でリフレッシュ日を作る

リフレッシュ日には、家事やこどもの世話はパートナーに任せ、
ゆっくり過ごすことで、日ごろの疲れを癒し、次の日から仕事や
家庭に全力で向き合うことができます。

● ファミリー・サポート・センターを利用する

学校の放課後などこどもを一人で留守番させるのは心配といった
時に利用できます。詳しくは広島市ホームページで。



ファミリー・
サポート・
センター

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！

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7年3月 広G7-2024-353



広島市男女共同参画
推進シンボルマーク



@DANJO_KA

広島市男女共同参画課
公式Instagram

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。