

*Work*  
**男性のワーク・  
ライフ・バランス**

*Life Balance*  
**できることから  
はじめよう**



## 夫婦2人で、仕事も、家事も、育児も。～あるご夫婦の場合～



株式会社フレスタ  
百田 健二さん  
家族／妻、子ども1人

### 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、子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、子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。

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つけています。

#### 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	子どもとお風呂
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。



## 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、**責任を持つて行う**。

## 子どもの誕生で 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



子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、きつと役立つ**はずです。

子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。

できることから、はじめてみよう

# 男性の皆様、仕事だけだともったいないかも!?

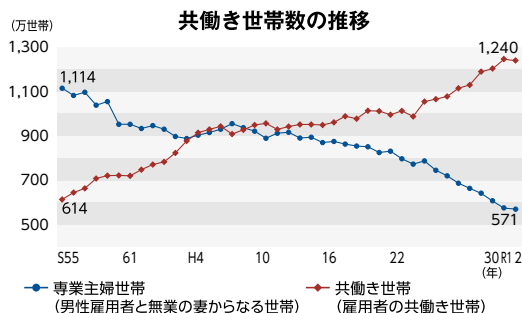
「仕事中心」の生活の中、心のどこかで、「家のことは自分の役割ではない」と思っていませんか？  
働き方や暮らし方を見つめなおして、自分にとっての理想のワーク・ライフ・バランスについて、  
考えてみませんか？

## 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。



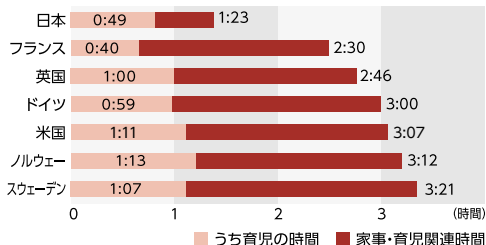
出典:内閣府「令和3年版男女共同参画白書」

家庭生活の  
実情は…?

### 男性の家事・育児時間はまだまだ短い！

日本の男性の家事・育児時間は世界的に見ても低い水準にとどまっています。特に、子育て世代である30代・40代の男性は、労働時間が長い傾向があり、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。

#### 6歳未満の子がいる男性の家事・育児時間



出典:内閣府「令和2年版男女共同参画白書」

## 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。



### まずはできることから、はじめてみませんか。

## 「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)」という気持ちが大事です。

## 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、子どものそばで、二度とない成長の瞬間を、しっかり見つめることができればいいですね。

## 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！

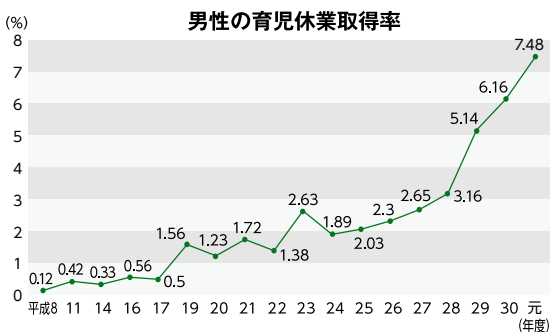
オムツ替えやお風呂、あやしったり寝かしつけたりなど、授乳以外にも赤ちゃんのお世話はたくさんあります。パパならではの関わり方が、きっとあるはずです。



## 育児休業を取ってみませんか？

男性も育児休業を取得できることをご存知ですか？

現在、男性の取得割合は、まだまだわずか。育児休業取得は、子どもの成長を通して自分自身も成長できたり、子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。



出典：厚生労働省「令和元年度雇用均等基本調査」

### 育児休業

原則、子どもが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。

### 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ヶ月経過後は50%）が支給されます。

- 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せんか。



# 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ので、ペース配分に気をつけながら仕事に取り組みます。  
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。

## ● 同僚と子どもの話を普段からしておく

急な用事で子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、家事や子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・センターやシルバー人材センターを利用する

学校の放課後など子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



シルバー人材センター

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4年3月 広G7-2021-392



広島市男女共同参画  
推進シンボルマーク

この冊子は法務省委託事業で  
制作しています

