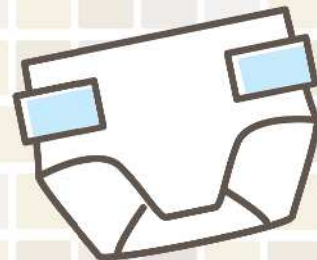
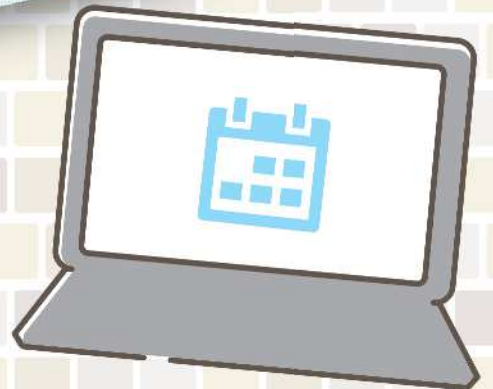




男性育休で  
ライフもワークもハッピーに！

# 男性の 育休取得ガイド



## INDEX

1. 男性の育休取得のメリットは？
2. 育児休業制度とは？
3. 育休を取得した人の声・子育ての時間割
4. ハッピー育休につなげるための3つの準備

# はじめに

男性が育休を取得することは、家庭にも会社にも、パパ自身にもメリットがたくさんあります。令和4年10月に「育児・介護休業法」が改正され、これまで以上に男性が育児休業を取得しやすくなりました。ぜひ、このリーフレットを夫婦で一緒に読んで、仕事と育児・家庭生活を両立していくヒントにしてください。

いいことあるの？

## 1 男性の育休取得のメリットは？

### 1 パパもハッピー

育児・家事の経験が増える

- どんな状況でも適応できる、対応力がUP！
- 調整力・タイムマネジメント力など向上し、仕事力がUP！
- 子どもとの信頼関係を上手に構築できる！
- コミュニティや人脈が広がり、視野が広がる！



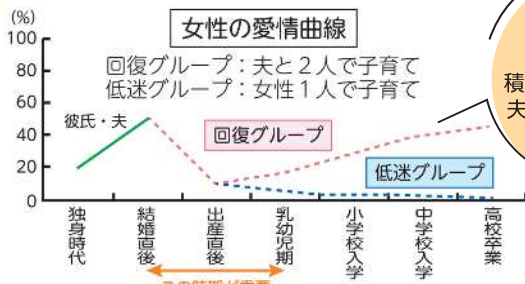
### 2 家庭もハッピー

コミュニケーションが活発に

- より良い夫婦関係が構築される！
- ママのワンオペ育児の解消
- ママの育児不安やストレスの解消

ママのキャリアアップ

- 家庭の経済的余裕がUP！

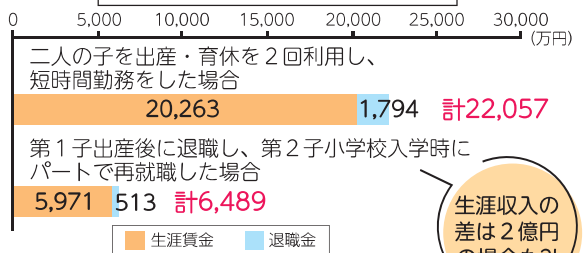


出典：ダイバーシティ&ワークライフバランスコンサルタント 瀧美由喜氏著「夫婦の愛情曲線の変遷」

産後のパパの家事や育児の積極的なサポートで、夫婦の絆が強まる！



女性の働き方ケース別生涯所得



出典：厚生労働省「令和3年賃金構造基本統計調査」、及び「平成30年就業条件総合調査」をもとにニッセイ基礎研究所作成

生涯収入の差は2億円の場面も?!

### 3 会社も社会もハッピー

仕事の見直し

- 従業員の業務の効率化、生産性がUP！
- 社内コミュニケーションの向上！

子育てと両立しやすく、働きやすい職場に

- 出生率の向上！

## 2 育児休業制度とは？

産後パパ育休(出生児育児休業)が創設され、育児休業を取得しやすくなりました。

出生時退院時等+さらにもう1回

夫婦が育休を交代できる回数が増える

	産後パパ育休 (出生時育児休業制度)	育児休業制度
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に4週間まで	原則子が1歳(最長2歳)まで
申出期限	原則休業の2週間前まで	原則1か月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 (初めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能 (取得の際にそれぞれ申出)
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、労働者が合意した範囲で休業中に就業することが可能	原則就業不可

夫婦ともに育児休業を取得した場合は、1歳2カ月までの間、1年間取得できます(パパ・ママ育休プラス)

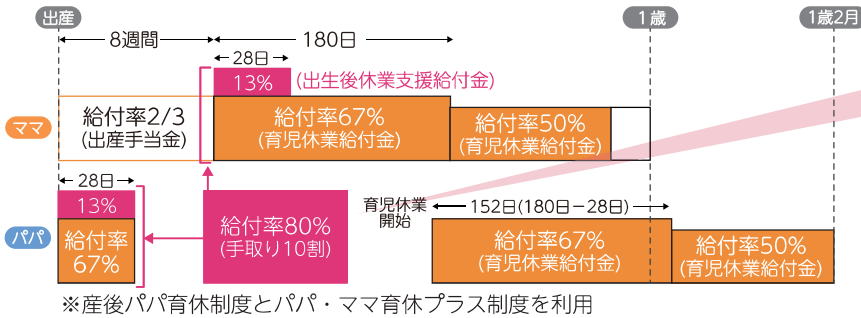


## Q 育児休業中の収入はどのようになるの？

要件を満たせば出生時育児休業給付金、または育児休業給付金の支給を受けることができます。

令和7年  
4月～

育児休業を開始してから通算180日間は給与の67%、それ以降は50%が支給されます。(手取り収入は休業前の8割相当)



### 出生後休業支援給付金

令和7年4月から支給されます。

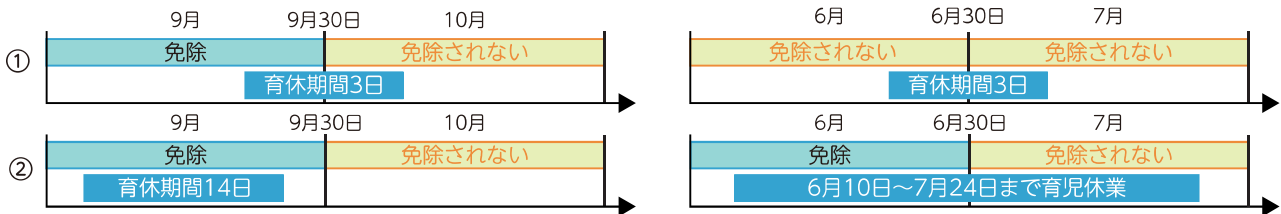
- ・男性は子の出生後8週間以内
- ・女性は産後休業終了後8週間以内に、共に14日以上育児休業を取得する場合、最大で28日間、給与の13%相当額が育児休業給付金と合わせて支給されます。(手取り収入は休業前の10割相当)

## Q 育児休業中の社会保険料はどのようになるの？

免除になります。

- 給与**
- ①その月の末日が育児休業期間中である場合  
または
  - ②同一月内で育児休業を取得(開始・終了)し、その日数が14日以上の場合

- 賞与** 賞与月の末日を含んだ連続して1カ月を超える育児休業を取得した場合



## 3 育休を取得した人の声

**会社名** 第一生命保険株式会社 栃木支社  
宇都宮東営業オフィス

**お名前** 荒井 大輝 さん(26歳)

**出産日** 令和4年5月10日 第2子(男児)

**育児休業取得期間** 令和4年6月4日～令和4年7月3日(30日間)

**取得したきっかけ**

4月に会社より「男性社員の育児休業累計1か月以上100%取得」推進が打ち出されました。東京より栃木へ赴任したばかりでしたが、妻とともに育児を担いたいと思い、取得できないか上司へ相談をしました。

**育児休業を取得して変化したところは？**

会社のフォローのおかげで、問題なく仕事に復帰することができました。復帰後は、仕事と家庭の両立も自分ごととして考えられるようになりました。女性が多い職場なので、一緒に仕事をする仲間としてより深く理解できるようになりました。

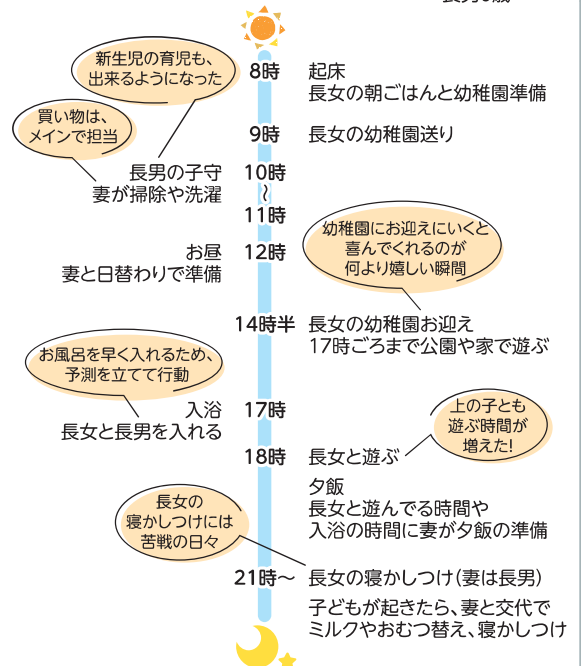
**これから育休を取りたいと考えている男性へメッセージ**

産後は男性が思っている以上に妻が大変な時期です。育休を取ることで妻の精神的支えになり、かけがえのない家族との時間が過ごせます。様々な会社で男性育休が取りやすい人間関係や職場理解が進むことを願っています。



### 子育ての時間割

【子ども】  
長女2歳  
長男0歳



# 4 ハッピー育休につなげるための3つの準備

## 準備：その1 夫婦間でしっかり話し合おう

### 育休を取る目的

夫婦で育休取得してやりたい事・育休中それぞれが大切にしたい事・どのような子育てをしたいか・子育てにどのくらい費用がかかるか・育休中の家計(収入・支援制度)について など

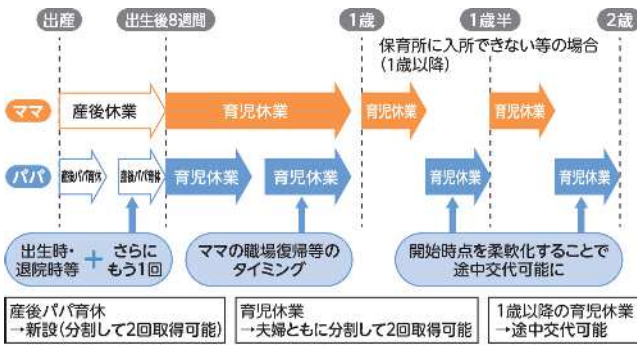
### 時期・期間

育休取得の時期、タイミング、夫婦のスタイルは？ 自分たちにあったパターンを考えよう

#### パターン①

#### 新制度「産後パパ育休」を活用した分割取得型

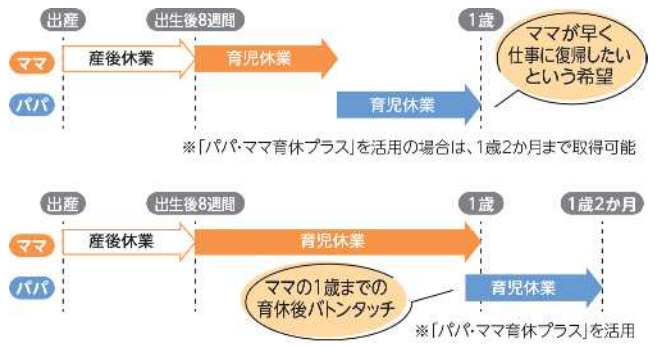
こんな方におすすめ 産後や復職後の妻をサポートしたい  
柔軟に制度を活用し仕事と育児を両立したい



#### パターン②

#### ママ育休とバトンタッチ型

こんな方におすすめ ママの仕事をサポートしたい  
育児を体験したい



#### パターン③

#### 産後すぐサポート型

こんな方におすすめ 産後まもないママをサポートしたい



#### パターン④

#### 一緒に育児型

こんな方におすすめ 里帰りから戻った妻をサポートしたい  
夫婦で育児をしっかり行いたい



## 準備：その2 早めに職場に相談しよう

- 勤め先の子育て支援制度、申請の方法
- 時期や期間の相談
- 仕事の状況、見通し など

宇都宮市では、パパとママの子育てをサポートする「宮っこ子育てアプリ」を配信しています。是非、ご利用ください。



※読み取れない場合は、「母子モ」で検索してください  
◀ダウンロードはこちら

## 準備：その3 業務の整理 (仕事・家事)

### 仕事

- 不要な業務の削減、業務の見える化・共有化、マニュアル作成など引き継げる準備
- 余裕をもったスケジュールを立てて引継ぎ
- 社内外関係部署への連絡

### 家事

- 家事の分担役割
- 家事や育児のシュミレーション

