

ぶんきょう

ハッピーベイビー

プロジェクト

Bunkyo Happy Baby Project

FOR PAPA & MAMA

CHILDCARE AND CAREER GUIDEBOOK



自分らしい仕事と育児の
両立スタイルをみつけませんか？

考えよう！ 育児とキャリアのこと



CAREER

はじめに

女性の活躍が推進されるいま、「子育てをしながらキャリアアップを目指したい」と考える女性が増えています。しかし、その一方で「将来、仕事と家庭を両立できるだろうか」と不安を感じている出産前の女性が多いのも事実です。また現在、育休中にあり、職場復帰前に「子育てだけでも大変なのに、仕事なんかできるのかな…」と不安になっている方もいるでしょう。

これはそうした方たちに「誰もが自分らしい両立のスタイルを見つけられるように、子育てに関わる人たちと一緒に考えよう!」と伝えたい冊子です。子育てには思っている以上に関わってくれる人たちがいます。育児と仕事、一人で抱え込んでしまう前に、まずはこの冊子を読んでみてください。もしかしたら、両立への不安が少し軽くなるかもしれません。また、ママやパパだけでなく、これからママ、パパになる方、社員の両立を支える企業の方たちにもぜひ読んでいただきたいと思います。そして、性別に関わらず、仕事と育児の両立を望むすべての人が、いきいきと活躍できる社会をみんなでつくっていききたい。ぶんきょうハッピーベイビープロジェクトはそう考えています。最後に、本冊子では便宜上「ママ、パパ」という表現を使用していますが、異性のパートナーとの子育てに限定したものではないことをお伝えしたいと思います。

CONTENTS

P3	PROLOGUE	3
P7	育児とキャリア	自分らしい両立へのSTEP	8
		父親であることを楽しもう	16
		自分も会社もWin-Winになろう	20
	INTERVIEW	●大切なのは、育児をハンデと思わず、みんなが価値ある人材だと信じ合うこと 伊藤 綾さん(株式会社リクルートホールディングス)	22
		●社員が子育てをしたいと言ったら、経営者はそれを全力で支援してほしい 青野 慶久さん(サイボウズ株式会社)	23
		育休復帰後に慌てないために	24
P25	育児と健康	産後のママのからだの変化	26
		産後のママのこころの変化	28
		アンケート調査から見る、産後の「その後」	30
P32	ワークシート	病児のときのワークフロー	32
		予防接種スケジュール	34

1人で抱え込まずに、 みんなで子育てしよう！

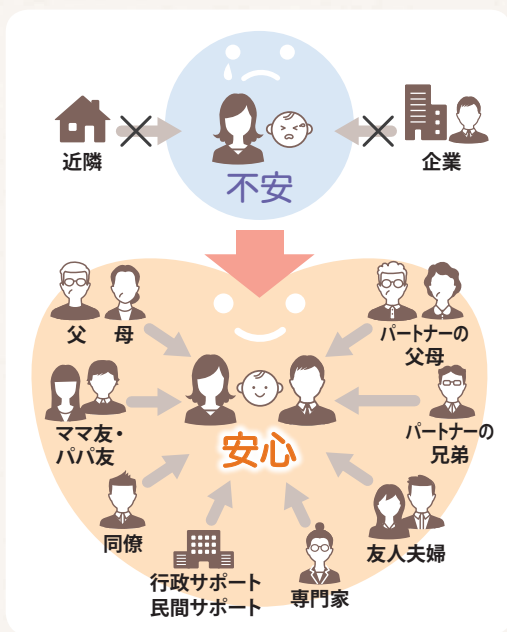
「でも、自分に合ったスタイルってどんなもの？」と思った人も多いでしょう。
いまの子育て世代に合っているのは、「みんなで子育て」スタイルです！

1人だけで子育てを抱え込まないで！

「みんなで子育て」は 親にとっても子どもにとってもプラス！

国立成育医療研究センターの調査によると、出産後1年未満に自殺した女性は2015～16年で92名に上り、妊産婦の死因のトップといわれています。育児不安やストレスによる産後うつが多いと考えられており、さらに「ワンオペ育児」など、家族など周囲のサポート不足もあとと指摘されています。

子育てにはできるだけたくさんの人の手と目があることが、親にとっても子どもにとってもプラスになります。子どもは多くの安心できる大人に囲まれることで、「自分はいろんな人に愛されて育ってきた」「親以外の大人も自分を受け入れてくれた」という体験を多くすることができるからです。そして、こうした経験が多いほど、自己肯定感が高まり、新しいことにチャレンジしようとする精神も育つと教育学博士の鈴木忠氏も著書『生涯発達心理学』で述べています。



「3歳児神話」の本当のところは？

愛情を与える主体が 「母親だけ」である必要はありません

厚生労働省の調査報告によると、「保育時間の長さによって、子どものコミュニケーション力や運動発達に差は生じない」ことが明らかになりました。「3歳児神話」の本質は、「3歳までに安心できる大人に愛される経験をする」ことであり、愛情を与える主体が「母親だけ」である必要はないということです。「3歳児神話」に惑わされず、自信を持って自分の子育てスタイルを実践していきましょう。

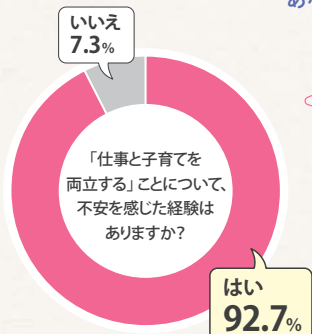
家庭の保育は「量より質」

〈平成16年 厚生労働省研究班 5年間の追跡調査〉

- 1998年から毎年、全国の夜間保育約80カ所の園児3,000名前後の発達調査と親のアンケートを実施。
- 1998年と2003年の両調査に回答した185名の発達と保育時間、育児環境等の関連を分析。
- 保育時間の長さではコミュニケーションや運動発達の差はない。
- 「家族で食事をする機会」によって、コミュニケーションなどの差が生まれた。

両立不安、 感じていませんか？

「両立不安」とは、仕事と子育ての両立に直面する前から不安を抱えてしまうこと。
あなたは不安を感じていませんか？



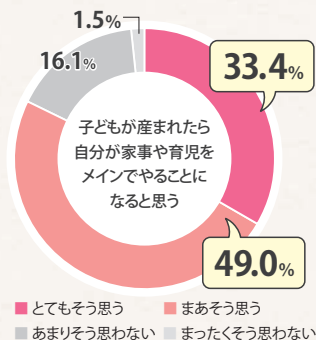
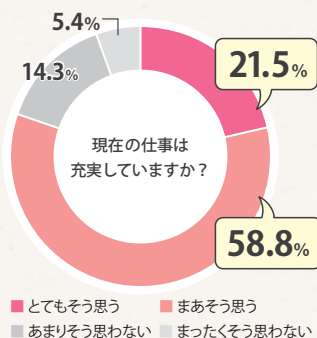
92.7%の出産を経験していない働く女性が「両立不安」を感じています。

将来に対して不安を抱えるのは当たり前のことですが、特に「仕事と子育ての両立」に関しては、実際に直面する前から不安を抱えてしまう人が92.7%にものぼることが調査から分かっています。

80.3%の人が
仕事に充実感を持っています。

両立不安を抱えている人の中で、仕事に充実感を持っている人は80.3%にものぼります。この結果は、両立不安を抱えている人が仕事に対して「後ろ向き」なわけではないことを表わしています。

66.5%の人が
管理職も目指したいと
考えています。



82.4%の人が家事も育児も「自分(女性)の仕事」だと感じています。

82.4%の女性が、家事と育児の主担当は自分だと思っています。つまり、仕事に加え、家事も子育ても自分がまずやらなければならないと考えている人が多いということです。

(調査回答対象) 女性 498名 (23歳~47歳)
出典：「仕事と子育て両立不安白書」(スリール株式会社)

両立不安を感じている人の多くは、
仕事も家事も子育ても「しっかり」「自分が」
まずやらなくてはと思っています。



両立不安の 正体ってなんだろう？

なぜ働く女性の多くが仕事と子育ての両立に不安を感じるのでしょうか？
アンケートから、両立不安の正体が見えてきました。

61%もの人が「両立神話」で苦しんだ経験があると答えています。

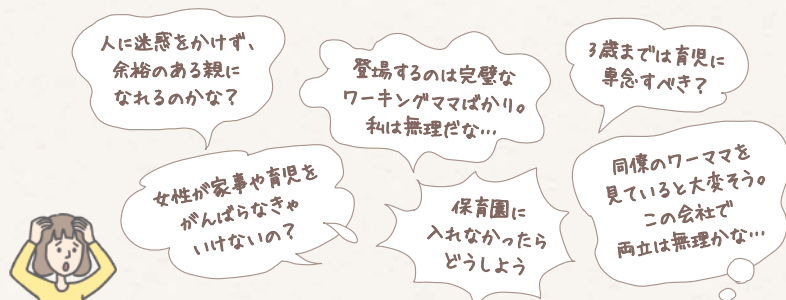
「両立神話」とは、仕事と子育ての両立について周りからよく言われるお話のこと。働く女性221名を対象にしたアンケートでは、61%の方が「『両立神話』で苦しんだ経験がある」と答えました。アンケート結果から影響が大きいと考えられる「両立神話」TOP5は以下の通りです。

「両立神話」影響度 TOP 5

Q 周りから言われて自分の価値観がつけられたと思うものを教えてください。

- 1位 夫は外で働き、妻は家の中にいるのが、日本の歴史的な姿だ。(53.9%)
- 2位 責任のある仕事だと職場に迷惑をかけるので、子どもが生まれたり仕事をセーブしたほうがいい。(51.3%)
- 3位 夫が仕事が忙しい場合、妻が働き方を変えないといけない。(44.0%)
- 4位 働きつづけるなら、「バリキャリア」か、仕事を割り切る「ゆるキャリア」のどちらかしかない。(43.5%)
- 5位 3歳までは母親が子どもをみないと、発達に影響がある。(41.4%)

出典：堀江敦子『自分らしい働き方・育て方が見つかる 新・ワーママ入門』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）



社会の「こうしなきゃいけない」という
固定観念のせいで、
「不安」を感じているところもあります。

自分の子育てスタイルで いいんです!

時代は変わっているのに、子育て観はむかしのまま。がんばって両立しようとするから不安になったり、無理だと感じてしまったり…。でも、それって当たり前なんです。

時代とともに、子育てスタイルも変化することを知ろう

戦前

みんなで働きみんなで子育て

サポート

近隣の人たち

みんなで子育てをサポート

約80%が農家のため、男女関係なく働き、子どもは祖父母や年長の兄弟がみるという構造でした。家族がたくさんいたので、共働きでも安心して子育てができました。

高度経済成長

父親が働き、母親が子育て
(国の施策により)

サポート

近隣 企業

会社・国が子育てをサポート

都心の約90%が核家族。近隣による子育てサポートはなくなりますが、「男性が働き、女性が家庭を守る構造」に合う経済的な施策を会社・国をあげて実施しました。

バブル崩壊

共に働き、子育て

サポートなし

近隣 企業

サポートなし!

パートも含めて約70%が共働きに。景気が低迷し、会社・国の経済的な施策が手薄になり、近隣のサポートもないまま、核家族で子育てをしなければならぬ状況となりました。

参考:「仕事と子育てで両立不安白書」(スリール株式会社)

不安になって当たり前!
だって、「核家族・共働き・共子育て」
というスタイルは日本史上初なのです。

誰もやったことのないチャレンジ
だから、お手本がない!

環境も条件も違うのだから、
「自分たちのスタイル」で
行ってよいのです。

子育てスタイルは時代で変わるもの。
親世代のスタイルにとらわれすぎず
自分のスタイルをつくっていきましょう!





育児とキャリア

Childcare and Career

PHASE1では、パパとママが協力し合い、
自分たちらしい両立を実現するための
考え方や方法について見ていきましょう。
ナビゲーターは、
ぶんきょうハッピーベビー応援団の
堀江敦子さん、安藤哲也さんです。



堀江 敦子さん
HORIE ATSUKO

スリール株式会社 代表取締役

日本女子大学社会福祉学科卒業。大手IT企業勤務を経て、25歳で起業。両立支援や意識改革を得意とし、企業の研修・コンサルティング、大学・行政向けにライフとキャリアのデザイン教育を実施。「子育てしながらキャリアアップする人材・組織を育成する」をテーマに、人材育成事業を展開。著書に『自分らしい働き方・育て方が見つかる 新・ワーママ入門』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）がある。



安藤 哲也さん
ANDO TETSUYA

NPO法人ファザーリング・ジャパン 代表理事

出版社、IT企業などを経て、2006年にNPO法人ファザーリング・ジャパン設立。「笑っている父親を増やしたい」と講演や絵本読み聞かせ、企業向けセミナーなどで全国を歩く。最近では、管理職養成事業の「イクボス」で企業・自治体での研修も多い。著書に『パパの極意～仕事も育児も楽しむ生き方』（NHK出版）、『パパ1年生 生まれてきてくれてありがとう!』（かんき出版）、『できるリーダーはなぜメールが短いのか』（青春出版社）など多数。3児の父親。

まずはモヤモヤを吐き出そう

プロローグでご紹介した通り、両立不安を解消するには両立神話に縛られすぎず、自分らしい両立のスタイルを見つけることが大切です。ここからは、自分らしい両立のスタイルについて考えてみましょう！



頭の中のモヤモヤを吐き出そう

自分らしい両立のスタイルを見つけるためには、「こうしなきゃいけない」という固定観念を取り払って、頭の中を整理することが大切です。こうしたきやいけないオバケにとりつかれて、自分の本音が隠れてしまっていると「本当はどうしたいか」が見えづらくなってしまいます。そこで、まずはあなたが抱えている

モヤモヤをすっきり吐き出してみましょう。この「吐き出す」というプロセスにはとても意味があるのです。では、さっそく次ページの「モヤモヤはきだしシート」を使って、頭の中のモヤモヤを外に出しましょう。まずは、「いまの生活満足度」を100点満点で採点し、その理由を書きます。そして、「仕事のこと」「プライベートのこと」「将来のこと」のそれぞれについて、迷っていること、悩んでいる

本音

何歳になっても、
趣味や楽しいことを
追い求めたい

家事・育児は
自分が
やらなきゃ

本音

やりがいを
持って働き続けたい。
社会とつながって
いたい

本音

仕事も子育ても
みんなに
協力してほしい

人に迷惑を
かけちゃ
いけない

仕事をするなら
完璧に
やらなきゃ



ことなどを自由に書き出してみて下さい。
「なりたいたい自分」を思い描こう

つぎに、自分が3年後、どんな自分になっていればハッピーなのかを「絵」で描いてみましょう。具体的にイメージしながら絵を描き、文字で補足しましょう。大事なものは、いままでの積み上げから想像して描くのではなく、「こうなったらハッピー！」という絵をワクワクしながら描くこと。とにかくワクワクする未来を想像してみましょう。

さて、ワクワクする未来が描けたら、その絵を客観的に眺めてみましょう。そして、「いまはできていないけれど、この希望を叶えるために何ができるだろう」と、なりたいたい自分に近づいたためのアクションを書き出してみてください。

今すぐに行動しようと焦る必要はありません。なんとなく頭の中で「こうできたらいいな」と思い描くだけでよいのです。このようにアンテナを立てたための大切な準備運動なのです。

もやもやはきだしシート

1 いまの生活満足度は何点？

/ 100点

◆理由は？

2 どんなモヤモヤがある？

◆仕事のこと

◆プライベートのこと

◆将来のこと

子育てチームのメンバーを考えよう

「なりたい自分」が描けたら、つぎは「子育てチーム」をつくりましょう。何度も言いますが、子育てを1人で抱え込むのではなく周りの信頼できる人を上手に巻き込んで、みんなで子育てしましょう。



チームで子育ては
子どもにとってもハッピー

そもそも子どもは、いつかは自立してひとり立ちしていくもの。ママとパパは愛情をしっかりとかけながら少しずつ手放し、たくさんの大人たちに育ててもらうくらいの気持ちを持つほうが、子どもの豊かな発達につながって

いきます。周りを巻き込みながらチームで子育てをすることは、親にとっても、子どもにとってもハッピーな結果につながるのです。

チームづくりをしてみよう

まずは子育てチームのメンバー候補を思い浮かべることからスタートしましょう。メンバーには、左のイラスト

のような人たちが考えられます。

チームづくりの秘訣は、「今すでに頼っているかどうか」という実績にとられないことです。親や兄弟姉妹だけで解決しようなどと狭めずに、今後子育てに巻き込める可能性が考えられる人まで候補を広げてみましょう。

では、次ページの「子育てチームメンバー書き出しシート」に、あなたの子育てチームのメンバー候補を書き出してみよう。自分なりのメンバー構成ができればOKと、気軽に書き出してみてください。

メンバー候補をざっと挙げるだけでも、「自分1人じゃない」と少し気持ちが楽になったのではないだろうか。そして、周囲の人たちの力も借りて子育てをしていきましょう。

子どもは関係性の中で育つ



お友だち



シッターさん



ご近所さん



幼稚園・保育園の先生



おじいちゃん、おばあちゃん

文京区の子育て
お役立ちは
P36をご覧ください



思いつく人を
気軽に書こう!

子育てチームメンバー 書き出しシート

Blank writing area with 8 horizontal dotted lines and a red dot at the start of each line for bullet points.

ファミリーサポートセンターとは

保育施設への送迎や放課後にお子さんをお預かりする等、子育ての援助を受けたい人と子育ての援助を行いたい人が、地域の中でお互いに助け合いながら子育てをする事業です。利用の際には事前登録が必要です。

病児・病後児保育とは

病中又は病気の回復期にあるお子さんを、家族の介護や勤務の都合等でやむを得ない事由により、集団保育や家庭での保育をすることができない時、医療機関等でお子さんをお預かりします。

▶ 文京区の病児・病後児保育については P32 へ

記入例

- パートナー
- 病児保育施設 (登録済み)
- 地方に住む親・兄弟姉妹
- 病児保育シッターさん (登録済み)
- ファミサポさん (登録済み)
- ママ友・パパ友

外部サポートの
事前登録については
P24 へ

子育てプロジェクト進行予定を把握しよう

子育てチームを書き出したら、つぎはそのチームで取り組む長期的な子育てプロジェクトの進行予定を把握しましょう。予定をざっと把握することで心の準備ができますし、チームで協力し合うことができます。



大変な時期はずっとじゃない！

下記の図は、0歳から小学校高学年までの子どもの成長過程と親の状況をおおまかにまとめたものです。もちろん、子どもの体質などによって個人差がありますので、平均的なプロセスとして見ていただければと思います。

育休復帰の時期はそれぞれ違いますが、体調も不安定な0〜1歳児のお世話に追われます。そのため、「明日も発熱で呼び出されるかも」「仕事が進まない」など大きなストレスを抱えながら、目の前の問題を解決することに必死になる毎日がつづくかもしれません。先のことを考える余裕がなく、「産前と同じ働き方をするのは難しい」と心が折れそうになることもあるでしょう。しかし、下記の図をよく見てください。体が未熟で病氣しやすく、お世話が大変な時期はずっとはつづかないのです！大事なものは、「この大変さがずっとつづくのか」という気持ちになるのではなく、長期的な子育ての中で「いつ、どのよう到大変なのか」ということを先々のことも含めてざっと理解しておくことです。

小学生1〜3年生

小学生4年以降

物理的×精神的
サポートが必要な時期

物理的×精神的×勉強
サポートが必要な時期

小学校生活への慣れ
お友だちとの関係性

放課後問題
精神的な成長・受験への意識

7〜8歳

学校生活や学童に慣れるまでは、子どもも不安定になりがちです。宿題や心のケアなどで、特に夏までは親の負担が急激に増えるでしょう。学童終了時間の問題や小学校生活の大変さから「小1の壁」といわれます。

9〜10歳

学童に通わなくなる子も多いため、放課後のケアが必要になる時期です。この時期のことは「小4の壁」ともいわれます。

10〜11歳

思春期を迎え、男女ともに体や精神的な成長が著しくなります。親によるさまざまな精神的サポートが求められることが多いので、在宅型の働き方に切り替える人も多い時期です。

POINT

長くつづく子育ての中で、いつが大変な時期なのか。先々も含めてざっと理解し、チームで共有しましょう。



子育て安定期は、仕事での成長期

体が未熟な時期を過ぎ、子どもの体調が安定してきた3〜5歳の時期は、子育ての安定期といえるでしょう。そのため、この時期にキャリアのギアを入れたり、あるいは2人目の出産を計画する人も多いようです。

子育ての安定期を過ぎると、小学校入学直後のいわゆる「小1の壁」や、親によるさまざまな精神的サポートが必要となる小学校高学年など、幾度か大変な時期が訪れます。実は、働き方を在宅型に切り替える人が多いのは、乳幼児期よりもこれらの時期です。「この時期には子どももしっかり向き合うことが大切」と事前にパートナーと話し合い、キャリアのギアの入れどきを検討したり、誰がどのように働き方を変えるかを考えることが大切になります。いずれにしても、まずは子育てプロジェクトの進行予定をざっくりと把握し、チームで共有することが重要です。

子どもの成長と壁

0歳

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

物理的なサポートが必要な時期

体が未熟
(病気しやすい)

自我の芽生え
(イヤイヤ期)

生活習慣の習得
(小学校への準備)

0~2歳

急な発熱など、体調が不安定になりやすい年齢です。離乳食の準備やオムツは必ずなど、お世話にかかる手間も多い時期です。子どもが病気のときにどう乗り切るのがキャリアの壁になることが多いでしょう。

3~4歳

体調が安定してきて、園からの呼び出しも減ります。キャリアのギアを入れたり、2人目の出産を検討する人が多くなります。

5~6歳

親も子どもも新しい生活を考える時期です。小学校受験を検討する家庭は特に忙しくなります。

子どもが病気になった場合を考えておこう



子どもに多い感染症と、病気に伴う保護者の休業の目安を把握しておきましょう。職場の人にも、このカレンダーを見てもらい、どの時期にどれぐらい休む可能性があるのかを事前に伝えておくといでしょう。



月	1月	2月	3月	大人にも感染しやすい	保育園・幼稚園への出席停止※1	保護者の休業の目安※2
感染症					★ 発熱や喉頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止	1週間～10日
溶連菌感染症				●	★ 抗生物質治療開始後、24時間を経て全身状態がよければ登園	2～4日
流行性耳下性炎(おたふくかぜ)					★ 耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで	5日～1週間
インフルエンザ				●	★ 発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで	1週間ほど
(ノロウイルス・ロタウイルスなど)				●	★ 下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されるまで	
					★ 主な症状が消えた後2日を経過するまで	5日～1週間
水痘(水ぼうそう)					★ 発疹のみで全身状態が良ければ出席可能	
水痘(水ぼうそう)					★ すべての発しんがかさぶた化するまで	1週間ほど
麻疹(はしか)				● (抗体がない場合)	★ 解熱した後3日を経過するまで	1～2週間
風しん				● (抗体がない場合)	★ 発しんが消失するまで	3～5日
				●	★ 特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	5日～1週間

※1 学校保健法施行規則によって定められたもの。

※2 子どもの状態によって大きく変わる場合があります。



熱などがあっても元気が良ければ慌てて病院に行く必要はありません。夜間休日などに救急受診するか判断に迷う場合は、**#8000**など電話相談窓口も活用すると良いです。

POINT

右の統計からも分かりますが、「発熱呼び出し」は一時的なものなので、「これがずっとつづいたらどうしよう」と過剰に心配する必要はありません。

年齢別・年間月間平均病欠日数

	年間	月間
0歳児	26.7日	2.2日
1歳児	18.8日	1.6日
2歳児	11.9日	1.0日
3歳児	9.3日	0.8日
4歳児	10.2日	0.9日
5歳児	9.1日	0.8日

平成29年度（参考）吹田市公立保育所保健統計より作成

子どもに多い感染症の年間カレンダー

監修：遠山雄大（順天堂大学小児科）

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	手足口病、ヘルパンギーナ							
						RSウイルス		
		伝染性膿痂疹（とびひ）						
溶連菌感染症								
流行性耳下性炎（おたふくかぜ）								
インフルエンザ								
感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス など）							感染性胃腸炎	
		アデノウイルス、咽頭結膜熱（プール熱）						
	伝染性紅斑（りんご病）							
	水痘（水ぼうそう）							
	麻疹（はしか）							
風しん								
					百日咳			

時代はパパの育児を待っている!

「育児は母親の仕事だ!」なんて思っている人は、その古いOSを今すぐ入れ替えてください。イクメンは日本の未来を救うヒーローなのです。あなたも今日からヒーローを目指しましょう!



イクメンが日本の未来を救う

厚生労働省が2010年より「イクメン・プロジェクト」を推進していることをご存知でしょうか? 「なんで国が男性の育児を推進するの?」と思った人も多いでしょう。その大きな理由は、少子化対策です。

出生率の低下、高齢化の進展などにより、日本の人口も労働者人口も減少の一途を辿ると考えられます。そこで、国は女性への育児負担の偏りを減らして、誰もが子どもを産み育てやすいと思える環境をつくるために男性の育児を積極的に推進しているのです。

厚生労働省が2012年に行った調査では、「休日に夫が家事や育児を6時間以上する家庭は、2人目以降が生まれる割合がまったくしない家庭の約7倍だった」という結果も出ました(図1)。夫の家事・育児時間が長い家庭、つまりパートナーの負担感が減り、ママの幸福度が高い家庭ほど、第2子・第3子以降の出生割合が高くなるという傾向です。

そう考えると、イクメンは少子化に悩む日本の未来を救うヒーローともい

えるのではないのでしょうか。

パパになったらOSを入れ替えよう

しかし、現状はどうでしょう。図2は、6歳未満の子どもをもつ夫の家事・育児時間の国際比較を表したものです。これを見ると、日本人男性の家事・育児時間は各国と比べて非常に短く、欧米の男性が家事・育児に1日2時間半〜3時間費やしている一方、日

図1 夫の休日の家事・育児時間別にみたこの11年間の第2子以降の出生の状況

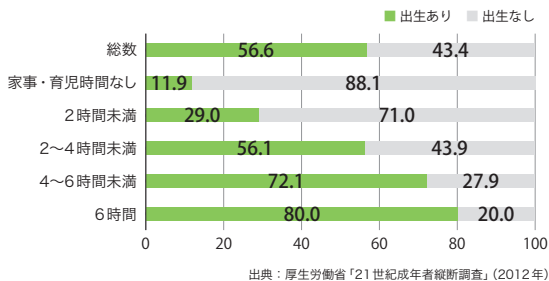
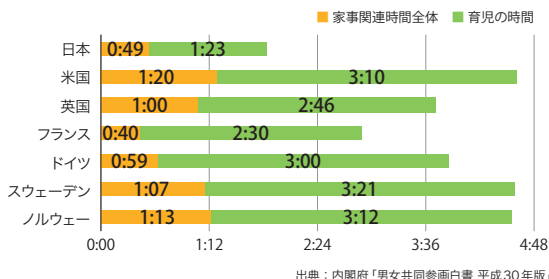


図2 6歳未満の子どもをもつ夫の育児・家事関連時間(1日当たり・国際比較)



本人男性は1時間半にとどまります。あなたが「男は仕事、女は家事・育児」といった古い価値観を持っているなら、古い父親像をアンインストールして、新しい時代に必要な父親OSをインストールしてください。つまり、意識改革です。そして、自身の働き方や子育ての仕方を見直し、子どものいる暮らしを楽しむことで、自分も家族も心豊かな人生を送りましょう。

パパの育児にはメリットがたくさん!

パパが積極的に子育てすると、子どもはもちろん、ママにも嬉しいメリットがあります。しかし、パパの育児で最大のメリットを享受できるのはパパ自身なのです。パパ育児のメリットをご紹介します!



子どものメリット

ママだけでなく、パパの影響も受けるため、興味関心の幅が広がります。また、父子の交流を通じて、母子との交流とは異なる人間関係に触れることで、社会適応力が磨かれます。



ママのメリット

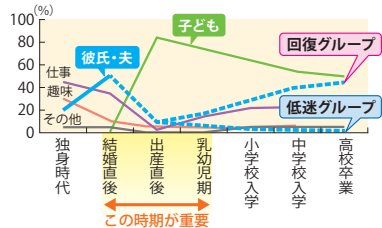
育児・家事をシェアすることで、ママの育児負担とストレスが軽減され、時間的にも精神的にもゆとりが生まれるため、より前向きな気持ちで子育てができるようになります。



パパ自身のメリット

最大の報酬は、子どもの笑顔と「パパ大好き!」の言葉です。また、夫婦の関係(パートナーシップ)も強化されます。調査によると、出産後、ママの愛情は子どもに向かい、パパに対する愛情は薄れてしまいます。しかし、パパが乳幼児期にしっかり子育てに関わると、子どもの成長とともにママの愛情は回復します。逆に、育児に関わらないと愛情は低迷したままなのです。

女性の愛情曲線



出典：東し経営研究所 瀧美由喜「夫婦の愛情曲線の変遷」(2002年)

PAPA'S MESSAGE



高山 陽介さん
39歳/自営業
長男7歳、長女0歳

いろんな人の力を借りながら、子育てライフを楽しんで!

妻と相談しながら、お互いの仕事の時間や得意分野に合わせて分担しています。妻は出勤が早いので、子どもの支度や朝食づくり、保育園への送りは私の担当。帰りは私のほうが遅いので、迎えや夕飯は主に妻の担当です。子育てを通じて感じるの、子どもは地域のパスポートということ。育児を通じて出会った地域の子育て仲間とも助け合うことで、子育てで大変な時期も楽しく乗り越えられました。いろんな人の力を借りながら、子育てライフを楽しんでください!

FROM MAMA♡

いつもありがとうございます。子どもが増え、大変なこともあると思うけど、この調子で上手にやりとりしていけば、バランスのいい「チーム我が家」ができていくと思います! これからもよろしくお願いします!

夫婦のパートナーシップを築こう!

子育ては夫婦が手を携えて行うもの。パパの育児でいちばん大切なのは「ママのケア」です。お互いの気持ちをサポートし合って、夫婦のパートナーシップをより強固なものにしていきましょう!



「ママのケア」を最優先に考えよう

パパの育児と聞くと、子どもの世話や家事をすることに目が行きがちです。しかし、パパの育児の最優先は「ママのケア」です。ママはパパから「ケアされている」と感じると、安心感と幸福感が生まれ、子育てにも前向きな気持ちになります。つまり、「ママのケア」は、ママ本人にはもちろんのこと、子育て全体にも非常によい影



ママがパパに日常的にしてほしい子どもの世話は?

- | | | |
|----|---------|-------|
| 1位 | 遊び相手 | 84.1% |
| 2位 | お風呂に入れる | 76.9% |
| 3位 | おむつを替える | 61.1% |
| 4位 | 寝かしつけ | 57.2% |
| 5位 | 着替え | 51.5% |

(ママ315名が回答 WEBサイト「こそだて」調べ 2016年)



ママがパパに日常的にしてほしい家事は?

- | | | |
|----|------------|-------|
| 1位 | ゴミ出し | 73.6% |
| 2位 | 風呂掃除 | 64.9% |
| 3位 | 皿洗い | 53.2% |
| 4位 | 部屋掃除 | 49.5% |
| 5位 | 洗濯 & 洗濯物干し | 51.5% |

(ママ315名が回答 WEBサイト「こそだて」調べ 2016年)

出典：NPO法人ファザーリング・ジャパン『家族を笑顔にするパパ入門ガイド』(池田書店)

響があるのです。さらに、育児・家事を通してお互いを支え合うことで、夫婦のパートナーシップをより深めることができます。

「パパが育児と家事を率先して行う」「ママをねぎらう言葉をかける」の2つが大切です。

特に、「ありがとう」「おつかれさま」「がんばったね」という心のこもった言葉がけは、ママの大きなエネルギーになります。

NGワードは「手伝おうか?」

パパに求められるのは、自分自身の課題として取り組む姿勢です。例えば、ママに「手伝おうか?」と声をかけたら怒られたという経験がある人もいるかもしれません。パパとしては好意で言ったつもりでも、「手伝う」という言葉の裏には「子育てや家事は自分の仕事ではない」という意識が透けて見えるため、ママは腹を立てるのです。

では、ママはパパにどんな育児・家事をやってほしいと思っているのでしょうか。ママがパパに日常的にしてほしい子どもの世話の1位は「遊び相手」。いつも仕事で帰りが遅いパパに対する「もっと子どもと接してほしい」というママの切実な願いがもしもありません。

また、パパに日常的にしてほしい家事の1位は「ゴミ出し」。ゴミ集積所に持っていくだけでは「ゴミ出し」とは言えません。家の中の「ゴミを分別し、種類ごとの収集日を把握して、該当日に出す」という一連の作業が「ゴミ出し」です。育児・家事には「手伝う」ではなく、「シェア」「コミニティ」「サポート」を意識で臨みましょう。

パパこそ育休をとろう!

子どもが生まれ、外で稼いでいれば「父になる」時代は昭和まで。いまは、率先して育児や家事に関わり「父をする」時代になりました。男性こそ、積極的に育休をとりましょう!

男性の育休取得率向上の鍵は イクボスにあり!

多様な働き方やワークライフバランスを実現するには、上司や経営者がその大切さを理解し推進することが重要です。

このような上司や経営者を「イクボス」といいます。「イクボス」とは、部下やスタッフのワークライフバランスを考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績も結果を出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむことができる経営者や上司を指します。組織にイクボスがいることで、ワークライフバランス推進はもちろん、社員の満足度、健康度、ロイヤリティを上げ、生産性向上にもつながるはずですよ。

経営者やリーダーの方たちは、ぜひイクボスを目指してください。

たがし、制度を利用する際は職場の理解が不可欠。まずは「自分は家族を大切にしている」「育児に積極的に関わろう」と思っている」というあなたの考えを職場のメンバーに理解してもらいましょう。そして、育休取得について上司や同僚に事前に相談するなど、みんなに応援してもらえるように心がけましょう。

男性の育休は当たり前になる

2018年度の男性の育休取得率はわずか6・16%です。しかし、「すべての女性が輝く社会」を最重要施策に掲げる政府は2020年までに男性の育休取得率を13%に引き上げる目標を掲げています。また、2019年入社男子学生の約7割が育休取得を希望しており、女子学生の約6割が配偶者に育児休暇を取得してもらいたいと答えています(デイスコ調べ)。こうし

職場のみんなを味方にしよう!

たことから、今後取得者が増えていくのは間違いない、近い将来には男性の育休取得が当たり前になるでしょう。産前産後休業以外の育児に関する休暇や制度は、すべてパパでも取得できます。会社側も正当な理由なく取得を拒むことはできません。また、配偶者の出産に伴う特別有給休暇などを設けている会社もあるので、勤務先の制度を調べてみましょう。

なによりの幸せは、子どもの成長が間近で見られること!



勝間 直行さん
40歳/会社員
長男6歳、次男4歳、
3男1歳1ヵ月

夕飯の準備は週6日、僕の仕事です。掃除、洗濯に関してはできる方がしています。保育園の送り迎えも主に僕が担っていますが、時折、子どもたちから「ママのお迎えがいい!」なんて言われてへこんでいます。第3子誕生を機に育児休業を取りました。子どもの成長が間近で毎日見られることはなにより幸せです。離乳食など自分でつくってみると本当に大変で、いまさらですが妻ができてくれたことを少し理解できたことはよかったですと思います。

FROM MAMA

いつも家族のためにがんばってくれてありがとう。子どもたちが大きくなってもう少し時間ができたら、いろいろなことを楽しめるといいね。それまで大変なことも多いと思うけど、これからは家族で乗り越えていこうね。

職場の味方を増やそう

自分らしい両立を実現するためには、上司や同僚など職場の関係づくりが重要となります。ここでは、上司と良好なコミュニケーションを図るためのポイントについてご紹介します。



育児中社員は働き方改革の最先端モデル

「子育て」は仕事に支障をきたすもの、仕事の生産性を下げるものというイメージがまだまだに根強いと思います。でも、それはまったく逆です。

育児中社員は、働き方改革の最先端モデルなのです。

高齢化が加速するこれからの時代には、「制約社員」働く時間に制約が

こうやって話そう！

キャリアの目標など

3年後、私は **A** になっていたいと考えています。

懸念点

ただ、**B** という懸念があります。

自分自身のアクション

そのために、自分自身では **C** したいと思っています。

上司への希望

しかし、**D** は難しいと思うのです。がんばっていききたいので、**E** ことを一緒に考えていただけないでしょうか。

参考：堀江敦子「自分らしい働き方・育て方が見つかる 新・ワーママ入門」(ディスカヴァー・トゥエンティワン)

ある社員」が増加するといわれています。また、若い社員の中にも、「定時に帰って、趣味の時間を充実させた」「副業をしてみたい」など、さまざまな希望を持っている人がいるでしょう。そして、働く時間に制約があるが働きやすい会社は、今後育児中社員になる人たちが、そして多様な働き方を求める若い人たちが、つまり誰にとっても働きやすい会社ということなのです。

自分の状況を開示し、本当はどうしたいかを伝えよう

育児中社員がいきいきと働くには、職場の仲間づくりが重要です。特に、日々の働き方から先々のキャリアプランまで影響するのが上司とのコミュニケーションでしょう。しかし、育児中社員と上司がお互いに自己開示をせず、に忖度し合うために、「不安」や「懸念点」にばかり目が行くケースがよく見られます。育児中社員は自分の状況を開示し、本当はどうしたいのか希望を伝えましょう。そして、上司も気遣うだけでなく、「どのよう期待しているのか」を話し、部下の状況を丁寧に聞くことが不可欠です。

本当はどうしたいのかを伝えるときのポイントは、上記のように「成長意欲や目標」懸念点↓自分自身のアクション↓上司への希望」の順番で話すこと。上司への希望を伝える際は、「こんな協力をしていただきたい」とできるだけ具体的に伝えることが大切です。そして、希望が通ったときは、「おかげさまで本当に助かっています」と感謝を伝えましょう。

育休復帰を支える企業にとって大切なこと

育児中社員がいきいきと働くためには、会社側の理解と支援が欠かせません。ここでは、育休復帰した社員を支える会社にとって大切な考え方やポイントを見ていきましょう。

育児中社員の状況は3つの軸で考えよう

ひと口に育児中社員といっても、その状況は一人ひとり異なります。企業はそのことを理解し、一人ひとりの状況を把握した上で、その社員に合った支援や対応をする必要があります。

育児中社員の状況を把握する際は、「キャリア」×「子ども」×「サポート環境」という3つの軸で見てください。その社員がどういうキャリアを描いているのか、子どもの人数や年齢、健康状態、性格はどうか、サポート環境は整っているか否かなどを把握するのです。

例えば、キャリアアップしたいけれど、子どもが病気がちでサポート環境も整っていないので、「2年間は子育てに重点を置きながらも仕事を継続し、3年目からは仕事をがんばりたい」という場合は、2年間はサポート役に回ってもらい、その後キャリアアップを支援するという方法もあるでしょう。大切なのは、面談をしっかりと行い、一人ひとりの状況を把握することなのです。

ライフキャリア 3つの軸

キャリア

- ◆ 培ったスキル
- ◆ キャリアへの意識
- ◆ 価値観



子ども

- ◆ 人数
- ◆ 年齢
- ◆ 性格
- ◆ 発達



サポート環境

- ◆ パートナー
- ◆ 親・親戚
- ◆ 会社
- ◆ 地域／サービス

POINT

- ▶ 仕事（キャリア）を考えるときは、2軸（子ども・サポート環境）が加わります。つまり、プライベートの部分も聞かないと、仕事への影響は分かりません。
- ▶ 育児中社員の状況は3軸の掛け合わせで決まり、すべての人が「多様」です。もちろん、それは育児中社員以外の社員も同様です。
- ▶ その社員の状況を理解していることが信頼関係につながります。

自らも育休からの仕事復帰を経験するとともに、結婚情報誌『ゼクシィ』の編集長として育休から復帰する部下を迎えてきた伊藤さんに、両立支援のポイントなどについて伺いました。



伊藤 綾さん

AYATO

株式会社リクルートホールディングス
サステナビリティ推進部 パートナー

出版社勤務、専業主婦を経て、2000年にリクルート入社。ゼクシィ事業部に配属。2006年に首都圏版編集長。出産を経て、2010年首都圏版編集長、2011年統括編集長。「17時に帰る編集長」を目指し、双子の育児との両立にトライする。2015年、リクルートホールディングスダイバーシティ推進部部長。同ソーシャルエンタープライズ推進室室長などを経て、2018年4月より現職。

大切なのは、育児をハンデと思わず、みんなが価値ある人材だと信じ合うこと

気合と根性で孤独にがんばっていた

「『ゼクシィ』の編集長をされていた2008年に双子の男の子を出産し、11カ月の育休を経て仕事復帰されました。復帰直後はいかがでしたか。

育休後の11カ月間は15時までの時短勤務にしたのですが、双子の育児ということもあって睡眠時間がなかなかとれず、とにかく眠くて眠くてたまりませんでした。仕事も久しぶりだったせいか、メールすら書けなくなっていてとても戸惑いました。以前のように働き

たい、早く成果を上げて会社に貢献したいという焦りと、思うようにならないもどかしさで、子どもを寝かしつけながら「自分には無理だ」ってしょっちゅう泣いていましたね。

「どう乗り越えたのですか。」
あるとき思っただんです。「こつやつて気合と根性で孤独にがんばっちゃいけない」って、それで自分の状況や気持ちを書いて、上司に面談をお願いしたんです。いまは時短勤務で、仕事も復職前の60%程度しかできていないけれど、子どもが2歳になったら80%、3

歳には90%になっているようにがんばりたい、というようなことを話しました。同時に、子どもの年間の感染症とそれに伴う自分の休業の目安を伝えました。そうしたら、上司が「それを聞いて、見通しがついた」と言ってくれたんです。「この人は育児あるいは介護でこれぐらい休む人なんだ」ということを共有することで、上司も安心できるし、休む側も少し気持ちが悪くなる。現状や見通しを上司に相談し、理解してもらうことは非常に大切だと思いました。

ビジネスパーソンとして最短距離で成果を出す訓練を

「その後、『ゼクシィ』の編集長に復帰し、今度は育休から復帰する部下を迎える立場になりました。心がけたことはありますか。」

1つは、その人のリソースを理解し、人材としてどう輝かせるかということですね。そのためには、育児の環境や本人のモチベーションなど現状を把握し、そのうえでその人が輝く方法を考えることを大切にしてきました。もう1つは、成長支援です。その人が成長できるように、中長期的なキャリアアプラ

ンを示唆し導くことに力を注ぐようにしました。

「両立支援のポイントはなんだと思いますか。」

1つ目は、物事を効率的に進めるためのノウハウを提供すること。例えば、家事を効率化するための機器を使うとか、何かのついでに別の用事もすませるといった工夫ですね。

2つ目は、ビジネスパーソンとして最短距離で成果を出す訓練を積むこと。よくある例としては、会議を短縮するためにゴールを設定し、そのための議論をする訓練を重ねるなどがあげられます。他にも、例えばロジカルシンキングを学ぶなど、組織全体で仕事のスピードと質を上げる努力をすることが大切だと思います。

そして3つ目が、育児をハンデと思わないこと。「自分は時短でハンデがある」とか、「あの人には育児というハンデがある」などとは決して思わず、みんなが価値ある人材なのだとしてだけ信じていることができるか。個人が輝く組織になるためには、それがいちばん大切だと思います。

上場企業の経営者として他の経営者に先駆けて育休を取得し、イクボスとして知られる青野さんに、企業が社員の子育て支援をするメリットなどについてお話いただきました。

VOL.2



青野 慶久さん

YOSHIHISA AONO

サイボウズ株式会社
代表取締役社長

1971年生まれ。大阪大学卒業後、松下電工(現パナソニック)を経て、1997年にサイボウズ設立。2005年、代表取締役社長に就任。3児の父として、3度の育児休暇を取得。著書に『ちよいてデキ!』(文春新書)、『チームのことだけ考えた。』(ダイヤモンド社)、『会社というモンスターが、僕たちを不幸にしているのかもしれない。』(PHP研究所)などがある。

いまや育休をとらない
男性社員のほうが珍しい

「サイボウズでは多様な働き方を可能にしているそうですね。」

2005年頃は長時間労働が常態化し、育児や介護などとの両立が難しいことを理由に退職する社員が増え、離職率も28%という高い水準にありました。その反省から人事評価制度を見直し、「100人100通りの働き方」という方針を定め、働き方改革を進めてきたのです。

これまではライフスタイルに合わせて9分県の働き方から選

社員が子育てをしたいと言ったら、 経営者はそれを全力で支援してほしい

択できるというやり方でしたが、2018年からは社員自身が働き方を自由に宣言する「働き方宣言制度」をスタートしました。これらの取り組みなどにより離職率は5%未満まで下がり、同時に会社の業績も向上しています。

「仕事と育児の両立支援制度についてはいかがでしょうか。」

2006年から最長6年間取得できる育児・介護休暇制度を導入しています。また、2014年からは、「子どもの預け先がない」といった緊急時の受け皿として「子連れ出勤制度」を開始しました。夏

休みなどの長期休暇になると、パパやママと一緒に出社する子どもたちの元気な姿が見られますよ(笑)。

「男性の育休取得は増えましたが。」

私自身、1人目は2週間育休をと、2人目は半年間、水曜日を育児デーにし、3人目は半年間毎日16時退社して上の2人の子を送り迎えと家事をやりました。

そうした姿を見ていることもあつてか、「こころ、3年で育休を取得する男性社員がぐっと増え最近では育休を取得しないほうが珍しいほどです。あとは、短時間勤務にして、育児と仕事を両立する男性社員も増えましたね。」

企業の成長は 子育ての基盤があつてこそ

「パパとして子育てに積極的に関わってよかったことは。」

ひと言でいえば、「社会を知ることができた」ということです。それまでは仕事人間だったので、会社のことには知っていても、医療や教育、行政など、世の中のことにはまったく知りませんでした。でも、子どもを育てるとそれらすべてが関わってくるし、地域とのつ

ながりも出てきて、気づけたことがたくさんありました。社会の課題を解決していくのが企業の役割ですから、自分の会社のことだけを知っていてもよい仕事はできません。そういう意味で、子育てをしたことで自分自身がバージョンアップされたと思います。

「仕事と育児を両立しやすい環境を整えることは企業にとつてもメリットになるのでしょうか。」

経営者はとすると生産性ばかりに目が行き、子育ては生産性向上の足を引っ張るものと考えがちです。でも、実は逆なんです。子どもを産み育てる社会基盤があればこそ、企業は次世代の顧客を獲得することができ、次世代の優秀な人材を雇用することができるよう。だからこそ、経営者は社員の子育てを全力で支援しなければいけないと思います。

仕事と育児の両立を目指す人には、正直大変だけれど、どうせならめいっばい楽しんでくださいとお伝えしたいですね。そして、経営者のみなさんは、そうした社員の方たちを全力で支援していただきたいと思えます。

育休中にやっておきたい準備

仕事と育児の両立を実現するには、事前準備をしっかりとし、両立後のイメージを具体的に描けるようになることが大切です。ここでは、育休中にやっておきたい事前準備についてご紹介します。



外部サポートの事前登録をしておこう

育休中にぜひやっておいてほしいのが、ファミリーサポート（ファミサポ）や病児・病後児保育施設、シッターサービスなど外部サポートの「事前登録」です。

こうしたサービスには事前登録が必要な場合が多く、登録を忘れていたというときに利用できないため、必ず事前登録をしておきましょう。

また、できれば育休中に「事前利用」しておくのがベストです。例えば、ファミサポさんに来てもらって、買い物に出かけてみるなど、実際に利用してみてください。手続きの流れも分かりますし、実際に対面することで子どもを預ける不安の解消にもつながります。

大切なのは、1回預けて子どもが泣いてしまっても諦めずに、何度もお願いすることで、子どもが「他の人でも安心なんだ」と思えるようになること

です。事前登録に多少費用がかかったとしても、両立に向けた「お守り」としてぜひ備えておいてください。

COLUMN

専業主婦からの再就職を目指す方へ

育休から復帰するママと同様、仕事と家事・育児との両立が重要なテーマになると思いますので、まずはどのような働き方であれば長くつづけられるかを考えてみましょう。ポイントとなるのは、「働ける時間帯」「働きやすい職種」「通勤できる場所」の3つ。「働ける時間帯」については、週何日、どれくらいの時間働けるのかなどを考えましょう。「働きやすい職種」については、キャリアの振り返りを行うとよいでしょう。これまでの経験やスキルを振り返ることで、自分の得手・不得手や興味関心を見直すよい機会になります。このように自分の希望条件を整理し、それに合う求人に応募することが大切です。

再就職に関する相談窓口

● ハローワーク

国が運営する行政機関。求職者がよりよい仕事に巡り合うため、職業紹介をはじめ、職業訓練の斡旋や雇用保険の手続きなども行っている。

● マザーハローワーク

仕事と子育ての両立を希望している人を中心に、職業相談などを実施。キッズルームなどが設置されているため、子育て中でも就職活動がしやすい。

● 東京しごとセンター・女性しごと応援テラス

結婚や出産、育児、介護等で離職した女性など、家庭と両立して働きたい人の再就職を応援する専用窓口。

<https://www.tokyoshigoto.jp/jyousei/>

文京区のファミリーサポート

http://www.bunsiyakyo.or.jp/service/family/family_support/



PHASE 2

Childcare and Health

育児と健康

自分らしい両立を実現するためには、
健康がなにより大切です。

PHASE2では、ぶんきょうハッピーベビー応援団の
細川モモさん、遠山雄大さんと一緒に、
産後のママのからだところの変化について
見ていきましょう。



細川 モモさん
HOSOKAWA MOMO

予防医療・栄養コンサルタント
一般社団法人ラプテリ代表理事

日本に予防医療を普及させるため、2009年の春に日米の専門家によるプロフェッショナルチーム“ラプテリ トーキョー&ニューヨーク”を発足。特に母子健康向上に力を入れ、大学や企業と妊娠・出産・産後に関する共同研究を行い、専門知識の分かりやすい啓発に努める。一児の母。日経DUALに子育てでエッセイ連載中。著書『成功する子は食べ物が9割』（主婦の友社）が10万部突破。



遠山 雄大さん
TOYAMA YUDAI

順天堂大学小児科医師
小児科専門医 保育士

山口大学医学部医学科卒業。臨床研修終了後に順天堂大学小児科へ入局。順天堂大学医学部附属病院等で勤務する傍ら、主に感染症領域に関する研究を行い学会発表・論文発表を行っている。少子化対策や子育て支援にも興味を持ち、保育士資格を取得。小児科医として子育て家庭をいかに支えられるかをテーマに活動を行っている。

起きやすいからだのトラブル



分娩後は身体的・精神的に疲労し、またママになる不安もあって、さまざまな問題が生じやすい時期でもあります。産後のママに起きやすい体のトラブルについて知っておきましょう。

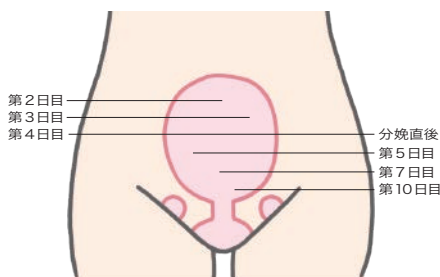
子宮復古不全

子宮は、分娩後にはおへその下5cmほどのところまで急速に収縮します。分娩の翌日には一時的におへその高さぐらいまで子宮底が上昇しますが、その後は毎日少しずつ小さくなり、最終的には妊娠前のサイズまで戻ります。このように子宮は急速に元の大きさに戻ろうとして収縮を繰り返すため、分娩後の数日間には下腹部が傷みます。これを後陣痛や後腹（あとばら）と呼びます。

しかし、なんらかの理由で子宮の収縮状態が悪くなり、子宮の大きさや硬さなどが元の状態に戻らないことがあります。それが子宮復古不全です。原因としては、胎盤や卵膜の子宮への遺残、子宮筋腫、双児・巨大児の分娩、子宮筋疲労などがあります。

4週間以上経っても鮮血の悪露（おろ）がたっぷり、量が多いときは子宮復古不全が疑われます。悪露がなかなかなくなる時や出血が多いときは必ず診察を受けるようにしましょう。

産褥期における子宮底長の変化



乳腺炎（乳汁うっ滞）

乳腺炎には、急性うっ滞乳腺炎と急性化膿性乳腺炎があります。

●急性うっ滞性乳腺炎

出産後に乳汁が乳房に溜まり（うっ滞）、炎症を起こします。特に初産の際に多く見られ、母乳の通り道である乳管が十分に開いていない、赤ちゃんが母乳を飲む力が弱いなどの理由で乳汁が溜まりがちになります。症状としては、乳房全体の腫れや赤み、痛み、熱感、しこりなどがあります。

●急性化膿性乳腺炎

乳管や乳頭にできた傷から細菌が感染して炎症が起きたものです。急性うっ滞性乳腺炎が誘因になることもあります。症状としては、乳房が赤く腫れ上がったり、強い痛みが生じたりします。また、高熱が出て、悪寒や震えを伴う高熱が出ることもあります。

しこりができる、赤くなって痛む、高熱が出るなどの症状が出たらすぐに診察を受けてください。



さらに詳しく知りたい方はこちらをチェック！

●乳腺炎の予防法

<https://baby.mikihouse.co.jp/information/post-12201.html>



●乳腺炎の原因・症状・対処法

<https://baby.mikihouse.co.jp/information/post-12176.html>



産後の貧血・隠れ貧血にご用心



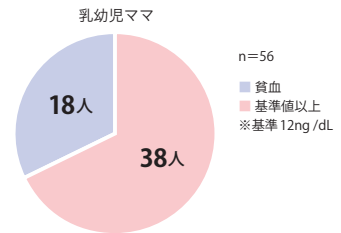
最近、疲れがとれない、元気が出ない、気持ちの浮き沈みが気になる…。それは貧血のサインかも知れません。特に産褥期の貧血は、産後うつリスクを高めることがわかっていますので、十分に注意しましょう。

産後ママの3人に1人に貧血の疑いあり

調査では、産後ママのおよそ4人に1人がヘモグロビン低値の貧血、3人に1人が貧血のない鉄欠乏（フェリチン〈貯蔵鉄〉※1）不足の隠れ貧血に該当しています。隠れ貧血はヘモグロビンに問題がなくとも、肝臓などにストックされているフェリチンが20ng/mLを下回ると生活に支障が生じ、朝が起きられない・めまいなどの症状を伴います。

※1 体内の鉄は全てがヘモグロビンに存在しているわけではありません。肝臓などに貯められている貯蔵鉄量は血清フェリチン値で評価されます。25ng/mL未満は鉄不足、12ng/mL未満は鉄欠乏に該当します。鉄欠乏性貧血では、まず血清フェリチン値が低下し、次いでヘモグロビンが低下するので、潜在性鉄欠乏状態の判定に用いられます。

産後ママのヘモグロビン値

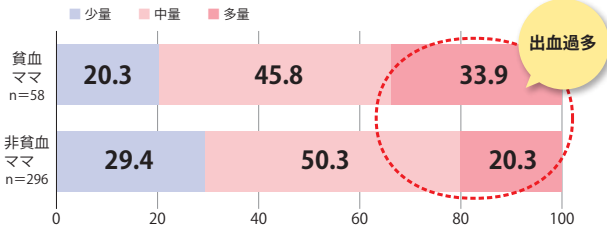


「こどもすくよか調査」©一般社団法人ラプテリ

出産時出血量が多いママほど産後も貧血傾向に

右のグラフからも分かりますが、出産時の出血量が多かった場合は、産後も貧血がつづく傾向にあります。出血多量のママは鉄剤が処方されているはずですが、ヘモグロビンが基準値（12g/dl）まで回復する前に退院していることが多いため、きちんと服用しましょう。

ママの産後貧血と出産時出血量



COLUMN

～文京区のアンケートから～

文京区では産後のママに健康に関する悩みについてのアンケートを取りました。

その結果、約8割（77.9%）のママが「産後に体力の低下を感じている」ことが示されました。

また、5割（55.9%）のママが「産後に貧血だと感じている」ことが示されました。

- Q. 産後に体力の低下を感じる、または感じたことがありましたか。**
- | | |
|------------------|-------|
| とても感じる（感じた） | 39.7% |
| まあ感じる（感じた） | 38.2% |
| あまり感じない（感じなかった） | 14.7% |
| まったく感じない（感じなかった） | 7.4% |
- (n=136)
- Q. 産後に貧血だと感じる、あるいは診断されたことがありましたか。**
- | | |
|-----------------------|-------|
| 感じた（または診断された） | 33.1% |
| まあ感じた | 22.8% |
| あまり感じない | 25.7% |
| まったく感じない（または診断されなかった） | 18.4% |
- (n=136)

起きやすいこころのトラブル



出産を終え、はじめての育児に奮闘するママの負担は身体面だけではありません。マタニティブルーズや産後うつなど、産後のママに起きやすい心のトラブルについて知っておきましょう。

マタニティブルーズ

10ヵ月間にもわたる妊娠期間と、その後のホルモン変化などにより、産後のママは精神的に不安定になりやすく、また育児への不安なども重なって産褥期には一過性のうつ状態になることがあります。これが、マタニティブルーズ症候群です。

マタニティブルーズは分娩直後からみられ、主に産後2～4日を発症のピークとし、産後7～10日以内で回復する一過性の急激な感情の動きで、産褥期の50～80%が経験します。マタニティブルーズの症状は次第に消えていきますので、無理に明るく振る舞おうとしたり、がんばらなくても大丈夫です。マタニティブルーズを理解し、うまく自分をリラックスさせてあげましょう。

マタニティブルーズの症状

- 突然、悲しい気持ちになる
- 訳もなく涙が出る
- 不安で眠れなくなる
- やる気が出ない

COLUMN

ママは睡眠リズムも変化する

産後のママは、昼も夜も授乳のため、ゆっくりと睡眠をとることができません。夜中も授乳のために数時間おきに起きるなど、睡眠・休養不足からマタニティブルーズなどに陥る場合もあります。赤ちゃんと一緒にウトウトするのはママにとって大切な休養。ママがお昼寝をしていたら、体調を回復させるための休憩時間なのだと思って、ゆっくり休ませてあげましょう。



COLUMN

産後クライシスに要注意!

女性は妊娠したら「母親モード」になります。一方、男性はなかなか「父親モード」に切り替わりにくいものです。2人の価値観が食い違ってきたり、心の距離感が生まれやすいのもこの時期。このように、心身の変化や子育てによる疲労で、産後の夫婦関係が悪化してしまうことを「産後クライシス」といいます。そうならないように、いままで以上にパートナーと話し合ったり、気持ちを確認し合ったりすることが大切です。



産後うつ

産後うつは分娩後2、3週間～6カ月の間に発症します。症状は妊娠以外のうつ病とまったく同じで、症状の奥底には強い抑うつ感情があります。日本では妊婦の10～15%、毎年10万人が発症するとされています。

マタニティブルーと明確な線引きは難しく、下記の症状が少なくとも2週間以上つづいた場合は産後うつの可能性が高いといえます。症状がつづくときは、保健師、助産師、産科医師などに相談しましょう。

産後うつの症状

- 不眠（あるいは過眠）
- 疲れやすい
- 焦る、イライラしやすい
- 気分が憂うつ
- 自分を責め、価値がないと思う など

パパに
気づいてほしい

【ママのサイン】

パパが、ママの不調に早めに気づくことで、心の病に進行する前に対応できることがあります。下記のような様子がいくつも継続的に見られるようなら、早めに専門機関に相談しましょう。

- 眠れない、食欲がないとこぼしている。
- 最近笑顔が減り、ため息ばかりついている。
- ちょっとしたことでも泣いたり、理由もなく涙を流しているときがある。
- 毎日のように「疲れた…」などと、疲労感を訴えている。
- 体が重そうでも何気ない行動に時間がかかり、動きが遅い。
- すべてに対してイライラして喧嘩腰になったり、言葉や態度もとげとげしい。
- 家事がうまくできない。家の中がどンドン散らかっている。
- 過剰に神経質になり、家事に完璧を求めすぎている。
- 子どもが泣いていても無関心で、常に育児に不満を訴えている。
- 子どものことを過剰に心配しすぎている。
- 「もう無理…」「どうせ私が悪いんだ」など、言葉や態度すべてがネガティブになっている。
- そばにいてほしかったり、頻繁に不安を訴えるメールがくる。いつもなにかに恐怖や不安を感じているように見える。

参考：「産前産後の妻を守るためのガイドブック」（横浜の産み育てを考える会）

精神的な不安がある場合には… 文京区の「ネウボラ相談」をご活用ください。



母子保健コーディネーター（保健師）が関係機関と連携しながら、それぞれのご家庭の状況に合ったサポートを行います。ご自身やパートナー、周囲の方が「産後うつかもしれない…」と感じたら、まずは下記までお電話ください。

■ 保健サービスセンター
TEL: 03-5803-1807
8:30～17:00
(※ 土日祝、年末年始)

■ 保健サービスセンター本郷支所
TEL: 03-3821-5106
8:30～17:00
(※ 土日祝、年末年始)

■ 八千代助産院
TEL: 03-5940-2102
電話相談： 9:00～17:00（無休）
来所相談： 10:00～16:00（予約制）

文京区版「ネウボラ事業」とは…

妊娠から出産・子育て期にわたる切れ目ない支援によって、産前・産後のお母さんを支える事業です。「こんにちは赤ちゃん訪問（新生児訪問）」や健診等を通して、お母さんの産後うつリスクを少しでも減らせるよう取り組んでいます。また、「宿泊型ショートステイ事業」等の産後ケア事業を始めとする様々な事業を行っており、お母さんが心配事や不安を抱え込まないようにはしています。事業の詳細は下記URLより文京区のHPをご覧ください。
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/kyoiku/shussan/ninshinshussan/neubora.html>

区では「緊急一時保育事業・リフレッシュ一時保育事業」や「ショートステイ・トワイライトステイ事業」等の子育て支援事業も行っております。ご自身の状況にあった事業をご利用ください。詳しくは下記のURLから文京区のHPをご覧ください。
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/kyoiku/kosodate/okosan/ichijiteki.html>

アンケート調査から見ると、

産後の「その後」

産後の「その後」みんなどうしているの？



「仕事復帰後の母乳育児はどうしているの？」など、産後の「その後」のことも気になるところ。ここでは、アンケート調査に基づいて、産後ママの疑問にお答えします。自分自身のことを考えるヒントにしてください。

Q

仕事復帰後も母乳育児をしているママは？

A 育休中に母乳育児をしていたママの中には、仕事復帰後も母乳育児をつづけるか否かで迷う方も多いでしょう。右の表を見ると、産後1年未満に仕事復帰したママの49.3%が母乳育児をしているという結果でした（厚生労働省「平成27年度 乳幼児栄養調査」）。

仕事復帰を機に、混合育児やミルク育児に切り替えようと考えている場合は、子どもが粉ミルクや液体ミルクに慣れるための準備期間が必要です。仕事復帰の日から逆算して、徐々に移行していくようにしましょう。

授乳期の栄養方法

(母の出産後1年未満の就労状況別)

	1年以内に 仕事復帰 (n=229)	育休中 (n=271)	専業主婦 (n=687)
母乳育児	49.3%	56.8%	56.8%
混合育児	35.8%	34.7%	33.6%
ミルク育児	14.8%	8.5%	9.6%

Check!

保育園の母乳の受け入れ体制は？

Check!

職場での搾乳場所は？

Check!

仕事復帰日は？

Check!

いつから混合 or ミルク育児に移行していく？



仕事中も母乳を与える方法は？

A 搾乳器などの母乳育児関連製品を販売するメデラ株式会社が行った「出産後の仕事復帰と母乳育児に関する調査（2014年）」によると、「仕事中も母乳を与えていた」と答えたママの68%が搾乳した母乳（冷凍保存）を保育者に預けるという方法をとっていました。ただ、保育園によっては冷凍母乳を受けつけていないこともあるため、必ず事前に確認するようにしましょう。

仕事中に母乳栄養を与えていた方法

(n=77、複数回答)

搾乳した母乳を保育者に預け、与えてもらった	68%
仕事の合間に子どものところに行き、子どもに直接授乳した	40%



職場ではどこで搾乳しているの？

A 仕事復帰後も母乳育児をつづけるママにとって、職場での搾乳場所も悩むところです。文京区で行ったアンケートでは23%（n=26）が職場で2回搾乳を行っている結果となりました。なお、メデラ株式会社が行った「出産後の仕事復帰と母乳育児に関する調査（2014年）」によると、職場での搾乳場所の1位は「トイレ」でした。「搾乳室・搾乳専用の部屋・スペース」と答えたママは5%にとどまっています。母乳育児と仕事を両立するための職場環境の整備はまだこれからといえます。

職場での搾乳場所

(n=77、複数回答)

トイレ	58%
空いている会議室・仕事部屋	19%
休憩室・談話室・食堂などのフリースペース	16%
搾乳室／搾乳専用の部屋・スペース	5%
医務室	3%
自分の席（仕事をしている場所）	3%
その他	12%

自分自身のことを考えてみよう！

仕事復帰後も母乳育児を継続するか否かを考えてみましょう。また、それぞれのチェックポイントに自分はどうかを書き入れ、課題を整理しておきましょう。

仕事復帰後に
母乳育児

継続する

継続しない

Check!

どうやって仕事中に母乳を与える？

Check!

混合育児 or ミルク育児？

「もしも3日間、保育園に登園できずに看病が必要になったら?」と パートナーとシミュレーションしてみましょう。

下の例のように、「パートナーでどちらかが仕事を調整する」→「できなかつたら、病児保育の施設に連絡する」などと、事前にパートナーで段取りを話し合っておけば、いざというときも落ち着いて行動できるでしょう。

きない場合

3が実行できない場合

長引いた場合

4

5

備考

備考

3が実行できない場合

長引いた場合

4

病児保育シッターに
依頼する。

【連絡先】

03-XXXXX-XXXX

備考

当日朝でOKだが、
高額なので月1回程度の
利用に留めたい。

5

パートナーで交代して
リモート勤務/休み
を実施。

備考

事前に仕事の引き継ぎを
しやすくしておく。

文京区の
病児・病後児保育は
こちらへ!

● 文京区の病児・病後児保育

[https://www.city.bunkyo.lg.jp/
kyoiku/kosodate/okosan/chijiteki/
byougouji.html](https://www.city.bunkyo.lg.jp/kyoiku/kosodate/okosan/chijiteki/byougouji.html)



病児 のときのワークフロー

子どもの病気発覚!

1

備考

①が実行できない場合

2

備考

②が実行で

3

備考

例

子どもの病気発覚!

1

パートナーでどちらかが
仕事を調整する
(リモートワーク/休み)。

備考

夫の会社は朝7時までに
申請が必要。

①が実行できない場合

2

病児保育の施設に連絡。
【連絡先】
03-XXXXX-XXXXX

備考

病児保育施設は
前日までの申請が必要。

②が実行できない場合

3

千葉に住んでいる親に
SOSを出す。

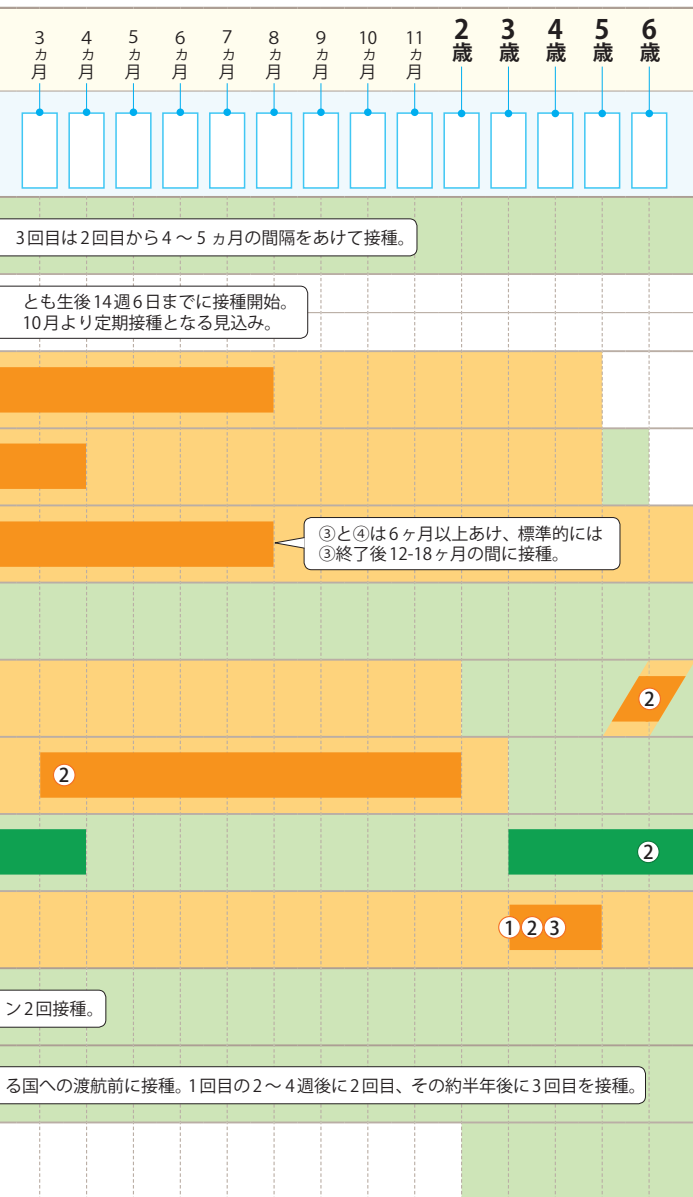
備考

毎週水曜日は仕事をして
いるのでNG。

病児保育施設やシッターなど必要な連絡先を記入し、
パートナーで情報共有しておくことでどちらも対応できて便利です。

子どもを病気から守るためには、できるだけベストなタイミングで、忘れずに予防接種を受けることが大切です。

子どもの予防接種のスケジュールを把握し、夫婦で役割分担などを話し合っておきましょう。子どものかかりつけ医や、ワクチン接種を実施している近隣の病院などを書き出し、夫婦で情報共有しておくとう便利です。



複数のワクチンを接種できます。

参考：NPO法人 VPD を知って子どもを守ろうの会「予防接種スケジュール」

+

かかりつけ医

+

ワクチン接種できる病院

文京区「子育て応援ワクチンナビ」
はこちらへ！

●「子育て応援ワクチンナビ」

「子育て応援ワクチンナビ」は、文京区の予防接種情報を提供するサービスです。お子さまに合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。登録は無料ですので、文京区民の皆さまはぜひご活用ください。スマートフォン、携帯電話、パソコン、タブレットからご利用いただけます。

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/kenko/yobousessyu/mobile.html>



予防接種 スケジュール

月齢・年齢		0歳 1カ月 2カ月 3カ月 4カ月 5カ月 6カ月 7カ月 8カ月 9カ月 10カ月 11カ月 1歳 1カ月 2カ月											
該当月 上記の月齢が何月に当たるか書いておくと便利です。		[] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []											
B型肝炎 (母子感染予防を除く)	定期 3回	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ① ② ③ </div> <p>0歳のうちに3回接種が必要。</p>											
ロタウイルス	任意 1価2回 5価3回	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ① ② ③ </div> <p>1価と5価いずれかのワクチンを、遅くなお、ロタウイルスワクチンは2020年</p>											
ヒブ	定期 4回	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ① ② ③ ④ </div>											
小児用肺炎球菌	定期 4回	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ① ② ③ ④ </div>											
四種混合 (DPT-IPV) 三種混合・ポリオ	定期 4回	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ① ② ③ ④ </div>											
BCG	定期 1回	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ① </div>											
MR (麻しん風しん混合)	定期 2回	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ① </div>											
水痘 (水ぼうそう)	定期 2回	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ① </div>											
おたふくかぜ	任意 2回	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ① </div>											
日本脳炎	定期 4回	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ① </div>											
インフルエンザ	任意 毎秋	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ① </div> <p>毎年、10～11月ごろに接種。13歳未満は1シーズン</p>											
A型肝炎	任意 3回	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ① </div> <p>リスクのあ</p>											
髄膜炎菌	任意 1回	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ① </div>											

6歳以上の定期予防接種としては、日本脳炎2期・二種混合(DT)2期・HPV(ヒトパピローマウイルス感染症)があります。

■ 定期 定められた期間内で受ける場合は原則として無料。
 ■ 定期予防接種の対象年齢。
 ■ 任意予防接種の対象年齢。
 ① 同時接種：同時に

■ 任意 多くは有料。自治体によって公費助成あり。
 ■ 定期予防接種の推奨時期。
 ■ 任意予防接種の推奨時期。

※このスケジュールは一例です。実際の接種は医師と相談しましょう。

ぶんきょう ハッピーベイベープロジェクトとは

子どもを望むすべての区民が安心して子どもを産み、育てられるよう、区民の健康維持・増進に向けた取り組みを支援する文京区発のプロジェクトです。2014年度から「ぶんきょうハッピーベイベー応援団」を立ち上げ、「Happy Baby Guide Book」などの啓発冊子の作成やハッピーベイベー健康相談などの事業を行っています。

ぶんきょうハッピーベイベー応援団 (敬称略) (2020年3月現在)

- 細川 モモ 一般社団法人 Luvtelli (ラブテリ) 代表理事
青野 慶久 サイボウズ株式会社 代表取締役社長
安藤 哲也 NPO 法人ファザーリング・ジャパン 代表理事
伊藤 綾 株式会社リクルートホールディングス サステナビリティ推進部 パートナー
高坂 一子 三起商行株式会社 (ミキハウス) 社長室 営業企画部
遠山 雄大 順天堂大学小児科
竹内 幹 一橋大学大学院経済学研究科 准教授
堀江 敦子 スリール株式会社 代表取締役

文京区の 子育てお役立ち

[https://www.city.bunkyo.lg.jp/
kyoiku/kosodate.html](https://www.city.bunkyo.lg.jp/kyoiku/kosodate.html)



文京区の 相談窓口

[https://www.city.bunkyo.lg.jp/
tetsuzuki/sodan.html](https://www.city.bunkyo.lg.jp/tetsuzuki/sodan.html)



FOR PAPA & MAMA
CHILDCARE AND
CAREER GUIDEBOOK

考えよう！ 育児とキャリアのこと

令和2年(2020年)3月発行

文京区保健衛生部 健康推進課
〒112-8555 文京区春日1-16-21

医療監修： 清水俊明 順天堂大学小児科主任教授
遠山雄大 順天堂大学小児科

制作：株式会社トライ 印刷番号：F0519051