Powered by
ドコモ
&
トヨタ
合同プロジェクト
2024.3 初版

あなたを取り巻く「家族」「職場」と目線をあわせて、
育休という「キャリア」を通じて、よりよい生活を！！

# 家族と職場 ワンチームのための 育休 目線合わせシート

**このシートの目的！**

育休を取得するにあたって、自分とパートナーの価値観を共有し、育児体制を「チーム」として行い、よりよい生活について考えるシートです。あわせて、少し離れることになる職場への情報開示や連携についても検討することで、育休期間も職場復帰後も充実した生活を送るためにご活用いただけます。

## パパが育児をするとママの心身の負担はぐっと減ります。育休にはどんな効果があるのか、先輩に聞いてみました!!

**家族**
- 家族の時間を共有し、物事を考えるきっかけになった。一時しかない子育て時期を後悔しないように日々行動するようになった。
- 一人で家事・育児ができるようになり、妻が外出できるようになった。ワンオペでも楽しく過ごせる余裕が生まれた。

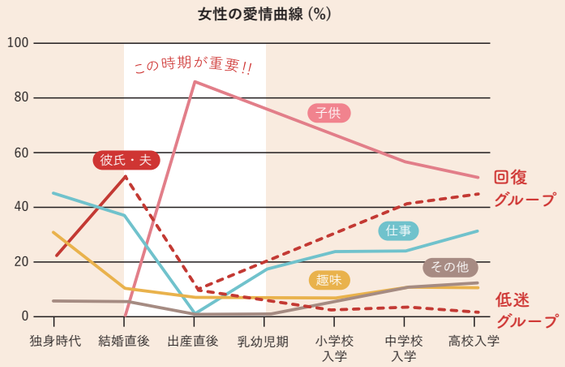
**仕事**
- 自分の力だけでは何ともならないことがあることを学び、仕事でも落ち込まないように考えるようになった。
- 思いやりが必要であることに気づき、相手目線で仕事を進めるようになった。
- 育休中に優先順位や効率化を意識する必要があり、仕事でも意識するようになって仕事が回るようになった。

**その他**
- 友達の親との関係構築ができ、地域の輪が広がった。パパ友や家族ぐるみの交流があり、得られたものは大きい。
- 育休手続きや保育園探しなどを経験して、資産運用や税金、社会制度に関心を持つようになり、自己研鑽もできた。

育休を通じて **仕事に役立つ能力開発** **自己研鑽** も可能！育児でしか獲得できない **新しい価値観** や **コミュニティ** も あるんです！

## 子育てにパパが参加したかどうかで、そのあとの ママの愛情に影響 が！

**夫婦がともに育児に参加し、大変なことも楽しいことも家族の経験として分かち合うワンチームをつくろう！**




（出典）東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス研究部長 渥美由喜著「夫婦の愛情曲線の変遷」

## 目線を合わせるためのステップ

| STEP 01 | STEP 02 | STEP 03 | STEP 04 | STEP 05 | STEP 06 |
|---|---|---|---|---|---|
| 自分とパートナーを知ろう | これからの目線をあわせよう | やることの全体感を知ろう | 具体的な目線合わせをしよう | 平日の育児・家事分担をしよう | 職場に伝えることを確認しよう |

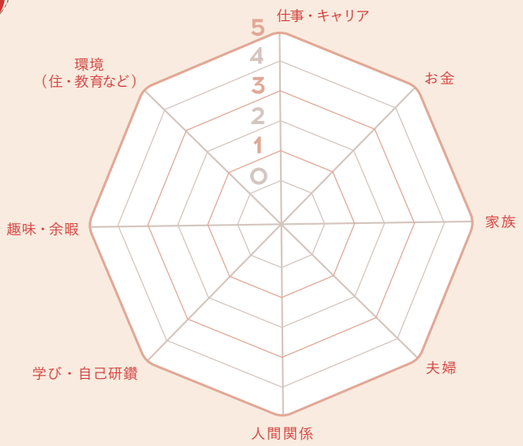
## STEP 01 お互いの大切にしたいものを知ろう

01 現在の自分の満足度はどのくらいか、チャートを書いてみよう（夫婦で黒・赤など色を変えて書き込んでみよう）

02 育児中に特に大切にしたいものに〇をつけよう

03 育児を終えた後（15～20年後目安）に大切にしたいものに☆をつけよう

04 01～03を踏まえ、パートナーと「お互いが大切にしたいもの」について話をしよう




## STEP 02 家族で大切にしたいものを考えよう

01 Step01を振り返り、パートナーと大切にしたいものが「**同じだったところ**」と「**違ったところ**」を整理しよう

**同じだったところ**

**違ったところ**

02 家族ワンチームとして大切にしたいものを話し合い、BEST3を書き出してみよう

**家族ワンチームとして大切にしたいもの**

夫婦お互いに大切なものでも良いし、
「どちらかの大切にしたいもの」を夫婦として大切にする、でもOK
例：①家族の時間　②妻のキャリア　③夫の趣味 / 余暇

1位

2位

3位

**時間軸を変えて話し合ってもOK！**
例：子ども～3歳、子ども少し大きくなってから

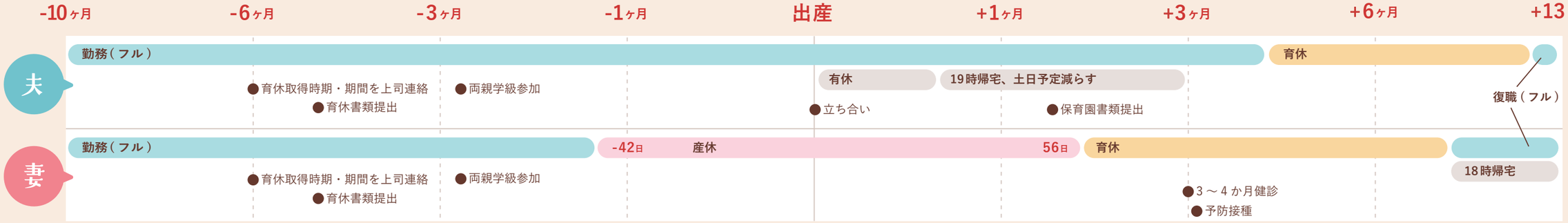
STEP 03

# 全体感の目線合わせ

◆ マイルストーンとして、【上司連絡 / 育休書類提出 / 保育園申込書類提出 / 登園開始日/ その他必要なもの】を記載しよう！
家族・職場のメンバと育休取得、復職前に必要な軸の目線合わせをしよう！

| | 目線合わせ軸 | 誰と | 育休前 | 復帰前後 | チェックボックス |
|---|---|---|---|---|---|
| 家庭と職場の両立 | 育休の取得方針・<br>里帰り有無・出産後の働き方 | 上司<br>家族 | ・育休取得時期と期間を検討しよう。<br>（例：夫婦同時取得、夫婦交代での取得、どちらかは短期など）<br>・出産後の体制を考えよう。<br>（例：夫婦二人で乗り切る、里帰り、両親に来てもらうなど）<br>・第２子以降の育休の場合は、上の子が保育園退園とならないか自治体のルールを確認しよう。 | ・子育てしながらどのような働き方をするのか話し合おう。<br>（働く時間の例：フルタイム勤務、時間短縮勤務、時間外業務の可否、時間外業務の上限目安を設定など / 働く場所の例：在宅ワーク中心、出社が中心など） | ☐ 第1子<br>☐ 第2子以降 |
| 家庭と職場の両立 | キャリア | 上司<br>家族 | ・育休取得による人事制度を確認しよう。<br>・どんなキャリアを描きたいか話し合おう。 | ・めざす短期的・長期的なキャリアを考えよう。<br>・理想のキャリアを歩むために、どのようなサポートがあると良いか話し合おう。 | ☐ 第1子<br>☐ 第2子以降 |
| 家庭と職場の両立 | 申請・提出書類 | 総括人事<br>役所 家族 | ・ToDoリストを確認しよう。<br>・育休取得に関する書類などを、誰に、いつまでに提出するのかを把握しよう。<br>・保育園探し活動では、申し込みの締切日や必要書類のほか、選考基準や過去倍率も調べよう。<br>早いが吉 | | ☐ 第1子<br>☐ 第2子以降 |
| 家庭と職場の両立 | 福利厚生制度把握 | 上司<br>家族 | ・会社で利用できる制度を確認しよう！どのように活用するかを夫婦で話そう。<br>・保育園のルールを踏まえて、復職と保育園預け入れのタイミングについて検討しておこう。<br>会社は妊娠・出産の申し出をした労働者に対して制度などの説明をすることが義務づけられています | | ☐ 第1子<br>☐ 第2子以降 |
| 家庭と職場の両立 | 突発時の対応 | 職場<br>家族 | ・職場、家族へ出産予定日や出産日がずれた場合の対処について情報共有をしておこう。<br>・突発的事象（夫婦の病気、第２子の出産）が発生した際の対応者は誰か、事前シミュレーションをしよう。 | ・突発的な事象が発生したら誰が対応するかを決めよう。<br>（例：電話は誰が受けるか、誰が迎えに行くか、誰かに頼むか） | ☐ 第1子<br>☐ 第2子以降 |
| 家庭 | 家事育児役割分担 | 家族 | ・やる事に対する基準・拘り・精度をすり合わせよう。<br>（例：掃除に求めるものや、料理に求めるものの違い）<br>・育休中の家事の分担とその比率について話し合おう。 | ・やる事に対する基準・拘り・精度をすり合わせよう。<br>・家事の分担と取捨選択（例：平日は掃除をしない、洗濯有無）をしよう。<br>状況に応じて見直すことが大事です！ | ☐ 第1子<br>☐ 第2子以降 |
| 家庭 | 支援（人、ツール、サービス） | 職場<br>家族 | ・活用できる協力者（祖父母、ご近所さん）、家電製品、行政（ファミリーサポート）、民間サービスなどについて話し合おう。<br>・時短ツールの必要有無をチェックしよう。（例：次ページのリアル体験談を参照） | | ☐ 第1子<br>☐ 第2子以降 |
| 家庭 | 保育園・イベント・<br>習い事送迎対応 | 職場（必要あれば）<br>家族 | ・保育園の検討にあたり何を重視するか話し合おう。<br>（例：家からの距離、公立or私立、園庭はあるか、イベント数、入園にあたり準備するものの数） | ・年間行事の把握をしておこう。<br>・イベントや習い事の夫婦の分担について認識合わせをしよう。 | ☐ 第1子<br>☐ 第2子以降 |
| 職場 | 引継ぎ・後ろめたさ対策 | 職場 上司<br>同僚<br>業務関係者 | 早いが吉<br>・周囲に育休取得宣言をしよう。<br>・いつから、何を、誰に、どれだけお願いするのかを考えて相談しよう。 | ・復帰後の働くスタイルを共有しよう。<br>（例：働ける時間、残業の可否、突発時の対応など）<br>・いつまでに、何を、誰から、どれだけ受け取るのかを考えて相談しよう。 | ☐ 第1子<br>☐ 第2子以降 |

先輩たちのリアル体験談やノウハウを参考に見てみよう！




| | 目線合わせ軸 | 誰と | 先輩たちのリアル体験談・ノウハウ |
|---|---|---|---|
| 家庭と職場の両立 | 育休の取得方針・<br>里帰り有無・出産後の働き方 | 上司<br>家族 | ・夫婦交代で育休を取得し、育児をワンオペでも回せるようにしました。復職後はお互い在宅勤務にし、協力して育児しています。ママがいないときはパパに頼ればよいという事を子どもにも体感して貰いママっ子回避にもいい影響です。<br>・住宅補助や社宅が支給対象外になっちゃう損なタイミングを確認しておくといいです。 |
| | キャリア | 上司<br>家族 | ・どう仕事と向き合いたいかを言語化して上司や同僚に伝えました。<br>・いい意味で復職直後は手元の仕事が少ないので、今までより視野を広く俯瞰して業務を見返したことで、全体をフォローできるようになりました。結果、復職後にキャリアアップできました。 |
| | 申請・提出書類 | 総括人事<br>役所　家族 | ・申請手続きなどが得意な方が担当（我が家はママ）しました。よくわからなくても、会社提供のToDoリスト等を見てすすめたら対応できました。<br>・1人目、2人目で分担しました。<br>・出産直後は妻側の体力的な負担が大きいので、出産後の手続きは夫が対応したほうがいいと考えました。事前に準備できるところは事前対応が大切。<br>・職場・役所の窓口を把握して仲良くなっておきました。 |
| | 福利厚生制度把握 | 上司<br>家族 | ・自治体の産後ケアサービスを活用しました。かなりお得なサービスがたくさんある事を知って驚きました！（子ども用グッズの提供、助産師さんがお家まで来てくれる、など）<br>・福利厚生面は、育休経験者の先輩に情報共有してもらうとより良いです。<br>・認可保育園の場合、4月に入園後、○週間以内に復職しないと入園取り消しになるというルールがあるので、復職時期は変更可能なのか（早める/遅らせる）といった会社の制度確認や預け先の入園期限のルールを育休取得前に確認しましょう！※保育園には4月に入園される方が多いのですが、定員に空きがあれば随時入園が可能です。 |
| | 突発時の対応 | 職場<br>家族 | ・パートナーと自分の勤務形態によって対応を変えています。<br>・もしものことを考えて、事前に話し合ってシミュレーションしておくのがお勧めです。<br>・曜日ごとの役割分担を書き出しておいて、それに従って動いています。<br>・お互いの有給取得のしやすさを鑑みて対応しています。<br>・保育園に共有する「突発時の連絡優先順位」は、子どもとの関りが少ない方を第一優先にしています。そうすることで当事者意識を持ってもらっています。<br>・年の近い兄弟がいる場合、夫婦で対応する必要があったりするので注意です。<br>・かかりつけ医を複数用意しておくことをお勧めします。（特に皮膚科、小児科、耳鼻科、内科）<br>・大人も子どもも診てくれる病院を事前リサーチしています。<br>・子ども用のアイスや栄養補助食品、ご飯を作れない時用の即席ご飯を常備しています。<br>・頼れる人、ものが近くにあれば頼りましょう！頼り力も大切な育児スキルです。 |
| 家庭 | 家事育児役割分担 | 家族 | ・夫婦ともに家事育児スキルを同じくらいにしておくことが大事です。<br>・お互いの得意不得意があれば、そこは分担しています。それでもカバーできない部分は外部サービス等の代替案を考えて対応しています。<br>・ワンオペになるときは、許せないレベルを伝えておいて、そこをクリアできていれば何も言わないようにしています。<br>・やりたい事の優先順位をつけて思い切って捨てることも重要！子どもの服は畳まずBOXに入れる、離乳食は作らない、デリバリー活用等。<br>・「楽しむ」ことに集中！ほどよくこだわらない。 |
| | 支援（人、ツール、サービス） | 職場<br>家族 | ・乾燥機付きドラム式洗濯機、食洗機、電動自転車は本当に便利（お掃除ロボットは下準備の手間があり、マストではないかも）。<br>・生協などの宅配サービスで買い物の手間を省略してます。<br>・家事代行サービス（掃除や食事の作り置き）を活用してます。<br>・日用品はネット通販などで定期購入してます。<br>・行政サービスは、母子手帳を受け取るときに使える制度を教えてもらえるので活用してます。 |
| | 保育園・イベント・<br>習い事送迎対応 | 職場（必要あれば）<br>家族 | ・保育園入園の選考において、夫婦共働きフルタイムだと世帯年収が高くなり優先順位が下がりがちです。必ずしも第1志望の園に入れるわけではないことが多いので、選考基準や過去実績を確認し、加点のための工夫やちょっと遠い園まで希望を出す、小規模園の活用など戦略が必須です！<br>・子どもが二人以上いる家庭では日常は下の子優先になりがちなので、イベント時は上の子の意見を尊重してあげることをお勧めします。<br>・イベントや習い事に対して、夫婦のモチベーションや取り組みへの意欲を事前に合わせておいたうえで、優先順位をつけて参加有無・担当を検討すると円滑に連携できました。 |
| 職場 | 引継ぎ・後ろめたさ対策 | 職場　上司<br>同僚　業務関係者 | ・異動による上手な引き継ぎ方や、育休経験者の話を参考にして業務を引継ぎしました。<br>・早め（半年前）に上司、後任に共有して、一緒に業務に取り掛かったことで、後任が動きやすいようにしました。 |

## STEP 04 全体感を踏まえ具体的な家事・育児の重要項目、目線合わせ

◆ 家事・育児で特に重要だと思うことについて現状の把握と今後について考えてみよう！

二人で行う家事・育児の
理想の割合は？

夫 ： 妻

01 重要だと思う家事・育児を５個書き出してみよう

02 現在の分担度合についてメモリを使って確認しよう

03 今後改善が必要と思うものにはHelpに☑をつけよう

04 育休中・復職後・復職３か月後各フェーズでその時の分担度合や解決手段について必要に応じて話し合い、修正していこう

❗ 第３者やサービスに頼ったり、やめるのも一つの方法です

| 重要項目 | 現在 | | | 出産後 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 夫 10 5 0 5 10 妻 | HELP | | 夫 10 5 0 5 10 妻 | HELP | 第3者 | サービス | やめる |
| | 10 5 0 5 10 | ☐ | | 10 5 0 5 10 | ☐ | ☐ | ¥ | ✕ |
| | 10 5 0 5 10 | ☐ | | 10 5 0 5 10 | ☐ | ☐ | ¥ | ✕ |
| | 10 5 0 5 10 | ☐ | | 10 5 0 5 10 | ☐ | ☐ | ¥ | ✕ |
| | 10 5 0 5 10 | ☐ | | 10 5 0 5 10 | ☐ | ☐ | ¥ | ✕ |
| | 10 5 0 5 10 | ☐ | | 10 5 0 5 10 | ☐ | ☐ | ¥ | ✕ |

## STEP 05 職場復帰の事前準備

◆ 保育園に預けられる時間を確認し、平日の送迎や呼び出し対応時の分担を考えよう。
復職後、復職３か月後を目安に現状を振り返り、必要に応じて見直そう。

| | 保育園滞在可能時間と子どもの予定 | 復職前（計画） 夫 | 復職前（計画） 妻 | 復職3か月後（見直し） 夫 | 復職3か月後（見直し） 妻 |
|---|---|---|---|---|---|
| 5:00 | | | | | |
| 6:00 | | | | | |
| 7:00 | | | | | |
| 8:00 | | | | | |
| : | | | | | |
| ≀ | | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| ≀ | | | | | |
| : | | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 20:00 | | | | | |
| 21:00 | | | | | |
| 22:00 | | | | | |

記入項目一覧

起床 朝食 身支度 送り 園滞在 出社 仕事 迎え 帰宅 家事 寝かしつけ 夕食 お風呂

呼び出し対応の優先順位

1位

2位

## STEP 06 職場に伝えること

◆ 職場に伝えるべきことをアウトプットしよう！
上司に伝えることを３点考えよう！

| | 夫 | 妻 |
|---|---|---|
| 01 | | |
| 02 | | |
| 03 | | |

例：コアタイムは〇時～〇時にしたい。
子どもが出かけるまでの（〇時～〇時）と子どもの帰宅から寝るまでの間（〇時～〇時）は仕事ができないが、それ以外は対応可能。
呼出しから1時間以内にお迎えが必要な保育園のため、呼び出しがあった場合は考慮してほしい。
残業や出張は事前の夫婦間調整ができればできる可能性がある。

## 復職前後のマイルストーン

◆ 「復職前面談」の時期や「逆引継ぎ完了」の時期を考えよう。

夫 － ヶ月 － ヶ月 復職 ＋ ヶ月 ＋ ヶ月 ＋ ヶ月

妻 － ヶ月 － ヶ月 復職 ＋ ヶ月 ＋ ヶ月 ＋ ヶ月