

さんきゅうパパプロジェクト

-こども家庭庁-

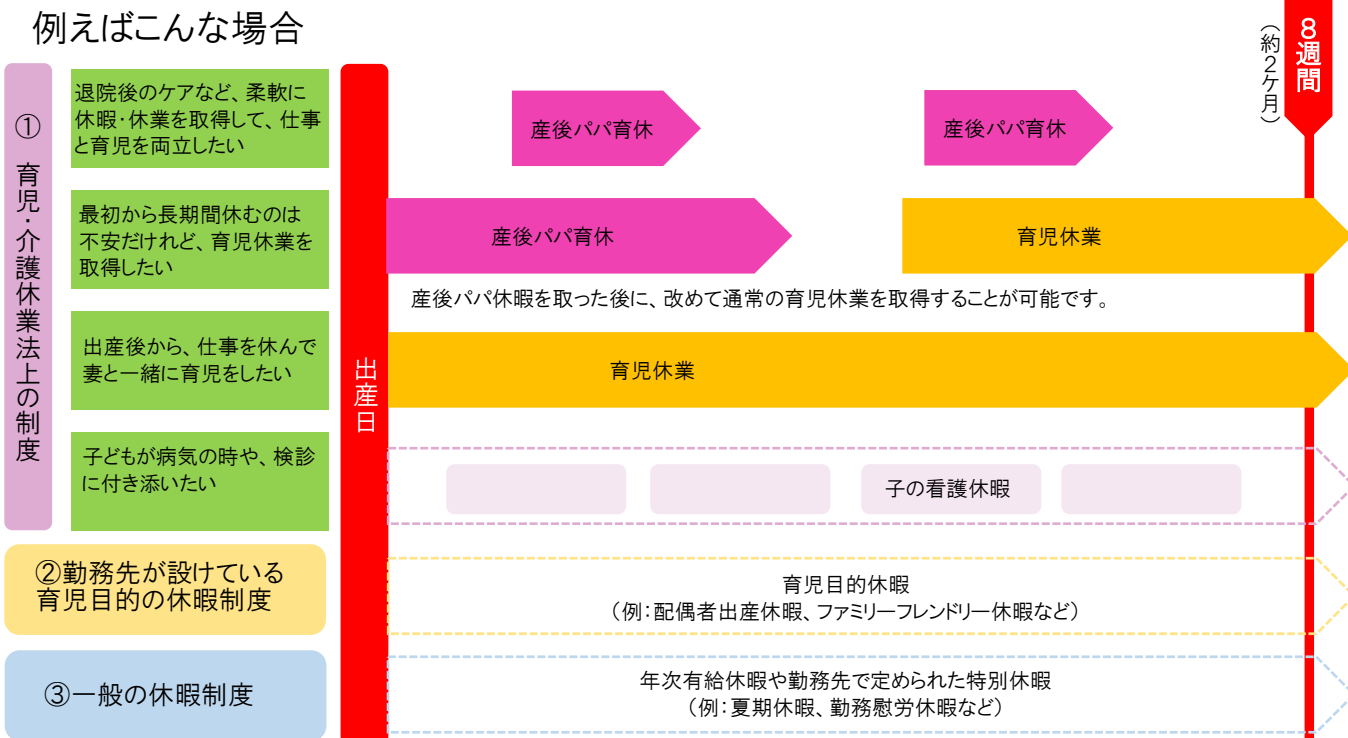
こども家庭庁では、「少子化社会対策大綱」(令和2年5月29日閣議決定)で掲げた目標としている、5年後に「男性の配偶者の出産直後の休暇取得率 80%※」の実現に向けて、男性の休暇取得を推進しています。配偶者の出産直後に男性が休暇を取得し、家族との時間を過ごすことで、父親であることを実感し、家族の結び付きを深め、育児や家事のきっかけにし、これまでの働き方や生活を見直す機会としてほしいと提案しています。

そこで、改めて父親の取得できる休暇と配布されている『さんきゅうパパ準備BOOK』を紹介します。



さんきゅうパパ 休暇/休業取得の例

例えばこんな場合



NEW

利用のポイント

産後パパ育休は、子の出生後8週間以内に4週間まで2回に分割して取得できます。
原則、休業2週間前までに申出が必要です。分割取得の場合もはじめにまとめて申出が必要です。
産後パパ育休中に一部就業することもできます。(労使協定と個別合意が必要)

育児休業は、原則、子が1歳になるまで(一定の要件を満たした場合のみ最長2歳まで)取得可能です。分割して2回取得可能です。
原則、取得の1ヶ月前までに申出が必要です。(分割の場合は、取得の際にそれぞれ申出)。

子の看護休暇は、子が小学校就学前まで取得可能です。けがや病気をした子の看護や予防接種・健康診断のために取得できます。時間単位での取得も可能です。子が1人であれば年5日、2人以上であれば年10日まで取得可能です。

勤務先に制度があるか確認し、ある場合は、自社の制度をよく調べて利用しましょう。

年次有給休暇は業種・業態にかかわらず、また正社員・パートタイム労働者などの区分なく、一定の要件を満たした全ての労働者に対して与えられるものです。取得の際に目的や理由を問われることはありません。

夫婦で読む、男性の「産休」スタートブック

さんきゅうパパ 準備BOOK 改訂3版



2022(令和4)年 10月～ 育児・介護休業法の改正により、男性の育児休業がさらに取得しやすくなりました！

出典：さんきゅうパパプロジェクト | こども家庭庁

出産後は



「産後うつ」のサインに要注意

産後のママは、ホルモンの急激な変化によって、精神的に不安定になりやすい。約10～15%の女性が「産後うつ」になると言われている。ママの話に日ごろからよく耳を傾けて、ママの情緒が不安定な時はゆっくり睡眠をとれるようにするなど、身体面・精神面のサポートも、パパの大切な役割。

産後の検診に付き添う

新生児との外出は不安なもの。定期検診などで病院に行く際は、付き添いがあるとママも安心。乳幼児健診には「子の看護休暇」も使えます



『さんきゅうパパ準備 BOOK』では、妊娠初期、妊娠中期、妊娠後期、出産、産後～8週間と、それぞれの時期に夫婦で話し合うことや、父親の役割、「産後うつ」のサインなどについて記されています。どの時期にどの程度休暇を取るかの目安にもなります。また、体験談も複数掲載されています。

妊娠初期には



つわりのつらさを知ろう

時期や症状に個人差はあるけれど、つわりのつらさは本人にしかわからない。体調を気づかい、サポートしよう。



妻と話し合って 家事分担を見直す

先輩『さんきゅうパパ』のうち約7割が、妻と家事・育児分担を話し合っていました。今後の生活に向けて、少しずつできる家事を増やしていこう。

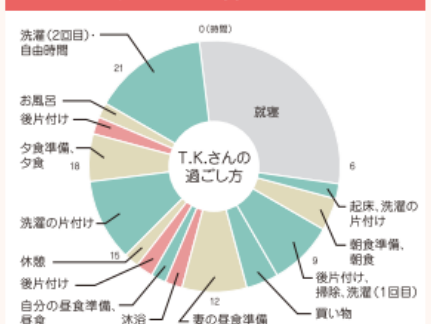
さんきゅうパパ体験談

Q 休暇／休業中は、どのように過ごされていましたか？

A 分割取得により2週間に1～2日出社しながら、家事全般と昼間の育児を担当しました

最初の一か月は息子を迎える準備をしながら、妻の体調回復のために家事全般を私が担当しました。息子が退院してきた後は、妻が「夜は自分の部屋でゆっくり休んでいいよ」と言ってくれて、日中は私が、夜は妻がメインで育児をするという役割分担にしていました。お互いに休める時間を作ったことで、無理なく楽しみながら育児ができたのだと思います。分割して育児休業を取得できたため、2週間に1～2日は出社し、仕事の状況を把握するようにしていました。

さんきゅうパパの1日のスケジュール



※おむつ交換やミルク準備、寝かしつけ等のこどものお世話話は随時

産休・育休中 年末調整をしましたか

子どもが幼いときに取得するのが育児休業です。一般的に、育児休業中には雇用保険から育児休業給付金が支給されますが、勤め先から給料は支払われません。出産育児一時金や出産手当金、育児休業給付金は、勤め先から支給されるものではないため年末調整には関係しませんが、基本的には年末調整が必要です。一方、出産育児一時金や出産手当金、育児休業給付金は全て所得税が非課税と定められていますから、確定申告も不要です。しかし、パートナーが確定申告している場合、所得によっては配偶者控除や配偶者特別控除が適用となり税金が還付される場合や節税できる場合があります。税務署で電話相談ができますので確認してみましょう。

国税相談専用ダイヤル 0570-00-5901

Support for Woman Doctors ～私からあなたへ～

「義務年限振り返り」

神徳穂乃香(こうとくほのか)【茨城県 39 期】
勤務先: 君津中央病院大佐和分院(千葉県)
お子さん: 2 歳



茨城 39 期の神徳穂乃香です。結婚後も旧姓で働いています。こんな名字ですので、初期研修の時に患者さんウケが良かったり名字だけでアイスブレイク出来たり何かと便利で、かえませんでした。半分冗談で半分本気で(笑)脱線しましたが、現在義務年限 8 年目の私の経験がどなたかの参考になれば嬉しく思います。

私の夫は千葉県出身の同期で、在学中に付き合っています。最初から結婚協定を結ぶか悩みましたが、両親の意見などもあり初期研修はお互いの県で行いました。幸い隣県でしたので月 1-2 回は会えました。初期研修中はとにかく自分のことに一生懸命で、別々で良かったかなと思います。医師 2 年目に入籍し、1 年間は別居婚でした。結婚協定は 3-6 年目に茨城、7-9 年目に千葉という流れになり、3 年目に茨城で同居を始めました。

茨城県は卒後 3 年目から専門医プログラムへ入ることを認めてくれていました。臓器が絞れなかった私はご縁もあり、県立こども病院の小児科プログラムに夫とともに入りました。3 年目は地域中核病院に内科 & 小児科として勤務し、半々と思って行ったら内科の方が大変でした。4 年目からはこども病院で勤務し、大学病院でも 3 か月研修しました。妊娠のタイミングは迷いましたが、専門医研修は中断せずにやりきりたいと思い、運も良く(?)5 年目の 2 月に産休に入り、3 月に出産しました。専門医研修は 2 か月早上がりしていますが、産休育休は最後の一番大変な小児科研修だったとも感じます。

仕事復帰に関しては、産後 8 週のみで復帰する方もいますが、本当に凄いなと思います。私は体調が追い付かず無理でした。育休を 5 か月取り、育休中の娘が 5 か月の時に専門医試験を受験しました。11 月から 3 年目とは異なる地域中核病院の小児科として、最初の 2 か月は時短(週 3 日フルタイム)、残り 3 か月はフルタイム(オンコールあり、日直あり当直なし)で勤務しました。勤務先が

自宅から高速で片道 1 時間の距離でしたので、夫が義務の延びない育児時間の制度を利用し、朝 30 分遅く勤務開始、夕方 30 分早上がりとなり、保育園の送迎は夫に丸投げでした。病児保育は最早常連で、自宅から高速で 1 時間の距離にある私の実家に急遽泣きつくこともありました。

7 年目から千葉県に移り、千葉県は全員内科勤務が原則なので、今の勤務先で内科としての勤務が始まりました。夫が 7 年目は後期研修で当直が多く不在が増え、小さな娘と知らない土地・慣れない勤務先・数年ぶりの内科と重なり最初は大変でした。勤務先には配慮していただき、最初 2 か月は日当直なしで段階的に増やしました。今は内科としてやりがいを感じながら勤務していますが、小児科の知識はどんどん抜けていそうで常に不安なのも事実です。週 1 回の研修日と、月 1 回当直(勤務先の本院で)を小児科として勤務し、しがみついています。

育休中はキャリアについての不安やコロナ禍なども重なり、娘と 2 人だけの閉塞的な世界をつらく感じるものが度々ありました。そんな私に対して「好きなだけ働けばいいよ」と言ってくれる夫と二人三脚で仕事と家庭をまわしています。妊娠出産を、キャリアのハンデとする思考は理解しますし、私も特に育休中はそう思っていました。出産して(言い方は悪いですが)好き勝手出来る自由は減り苦勞も多いですが、母親としての経験は人生と、医師としての診療、特に患者さんやご家族への対応に間違いなく深みをもたらしています。育休から復帰して強く感じたのは、自身のその対応の変化でした。こどもを育てながら、自身も成長出来るのが育児だと思います。そしてそれは仕事にも必ず繋がるはずです。

後輩へのメッセージ:

「周りが気になることもあるでしょうが、
自分が決めた選択が正解だと思います。」

「自治医大卒業生 女性医師支援 NEWS」では、読者の皆様からのご意見をお待ちいたしております。特集記事のテーマ、絵本やその他のコーナーについても、ご希望などあれば、是非お寄せください。

連絡先: 自治医科大学 地域医療推進課 卒後指導係
E-mail: chisui@jichi.ac.jp

絵本の森

寒い季節、心が弾むような絵本を 2 冊紹介いたします。人気作家ヨシタケシンスケ氏とキューライス氏の 2 冊。どちらも既存の絵本とちょっと違って不思議でユニークな絵本です。親子で繰り返し読みたくなる絵本です。

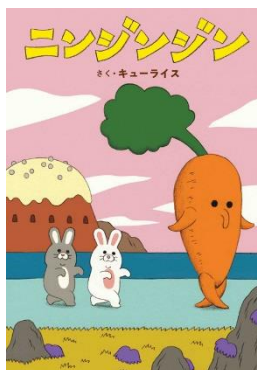


ぼくはいったいどこにいるんだ

作・絵:ヨシタケシンスケ
出版社:ブロンズ新社
発行日:2023年3月
定価:1,540 円(税込み)

じぶんのことをちずにしてみると、わかることがたくさんある。いまどこにいるのか、このあとどうしたいのか、なにがだいたいなのか……ちずって、おもしろい！

今最も人気のある絵本作家ヨシタケシンスケワールドを味わって、頭と心の整理整頓を試みよう。



ニンジンジン

著者名:キューライス
出版社:白泉社
発行年:2023 年 3 月
定価:1,430 円(税込)

にんじんの形をしている不思議な生きもの、ニンジンジン。そのニンジンジンを食べるために追いかける、2匹のウサギたち。ウサギはいろいろな方法でニンジンジンを捕まえようとするが、ニンジンジンは華麗に逃れていく！ニンジンジンは捕まるのか!? 口ずさみたくなる七五調は、読み聞かせにもぴったりです。

リラックス

花を生ける



梅がやっと咲き始めた地域もあるかもしれませんが、花の少ない季節ですね。そんな時期だからこそ、部屋に花を飾ってみてはいかがでしょうか。花には、色や香りにリラックス効果があるといわれています。何よりきれいな花が飾られると、部屋も華やかになりますね。

花屋でアレンジメントを買ってくるのではなく、自分の手で花を選んで、好きな器に飾ってみ手はいかがでしょうか。自分が今心地よいと思う色を近くに置くことがより高い癒しを感じられると思います。

また、花器も自分のお気に入りのものを用意しましょう。子どもが倒してしまうことが心配という場合は、深皿に剣山をおいて自由にいけてみるのも意外と楽しいものです。

