

仕事と子育ての両立

ワーク・ライフ・バランスの実現を目指す職場で
仕事と家庭の両立支援制度を利用している先輩からのメッセージ



研究所 研究管理課 専門官
平成 18 年【総合職（法律）】

●仕事と家庭の両立にあたって心掛けていること・工夫していることはありますか？

家と職場と保育園が近いことが何よりの時短となっています。それでも時間に追われがちになるので、職場でも家庭でも効率を重視しつつ、子どもの急な発熱等に対応できるよう周囲とのコミュニケーションを怠らないことが大切だと思います。

Message 学生のみなさんへ

家庭を持たれている方もそうでない方も、ワーク・ライフ・バランスを大切にされている職員が多いため、休暇も取得しやすく、定時退庁後の時間も有効に使える職場環境だと思います。皆さんと共に働けることを楽しみにしています。

●仕事と家庭の両立にあたり問題や不安はありましたか？

仕事の復帰にあたり、周囲には女性だけではなく男性も家庭に貢献されている方が多いので、休暇等への理解も得やすく、特段不安はありませんでした。しかし、休暇中のブランクが心配だったので、テレワーク環境に対応したノートパソコンを貸与していただきました。それにより、局内掲示板やメール等を閲覧して局内における出来事を随時把握することができ、復職もスムーズに行えました。

●利用した支援制度は？（産前産後の付き添い、育児休業等）

「産前・産後休暇」及び「育児休業」を利用しました。

●支援制度を利用してよかったと思う点は何ですか？

成長が著しい赤ちゃんとの密な時間を過ごすことができ、育児に専念できました。また、上の娘たちとも向き合う時間が増え、日々の出来事等についてゆっくり話をする時間が持てました。



仕事と育児の両立のための行動計画メニュー（女性職員の場合）

Work-Life Balance



深夜勤務及び時間外勤務の制限	
健康診査等のための職務専念義務免除	
業務軽減等	
休息、補食のための職務専念義務免除	
通勤緩和	
産前休暇	産後休暇
産前産後の付き添い等	産後パパ育児
育児休業、育児短時間勤務、育児時間、早出遅出勤務、超過勤務の制限等については、配偶者の就業等の状況にかかわらず、取得できます。	子の看護休暇は、負傷や疾病にかかった子の世話のほか、予防接種や健康診断を受けさせるために付き添う場合も取得できます。中学校就学前までの子について取得できます。
	保育時間
	深夜勤務、

妊娠

出産

0 歳

1 歳

●育児だけではなく、介護についても同様に休暇等制度が利用できます。

●仕事と家庭の両立にあたり問題や不安はありましたか？

休業から復職する際、スムーズに業務に戻るかが不安でした。しかし、職場の方々が協力してくださり、休業中に私の担当業務を対応していただいた上で、復職時に休業期間中の出来事や業務の現状を丁寧に引き継いでくださったおかげで、無事に復帰できました。

●利用した支援制度は？

(産前産後の付き添い、育児休業等)

第1子と第2子誕生の時は「出産時付き添い休暇」と「男性育児休業」を、第3子と第4子の誕生の時は加えて約1か月間の「男性育児休業」も利用しました。また、子どもが体調を崩したときは「子の看護休暇」も利用させていただき、とても助かっています。



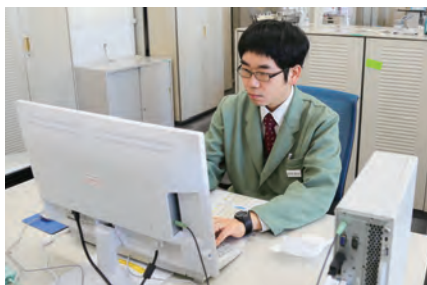
事業部 事業企画課 主事
平成25年【総合職(工学)】

●仕事と家庭の両立にあたって心掛けていること・工夫していることはありますか？

子どもの看護のため急に休まざるを得ないときがあります。そのため、業務を1人で抱え込まず周囲へ情報共有する、業務はため込まず優先順位を決めて締め切りが近いものから対処する、ちゃんと感謝を伝えるなどといった社会人として基本のことばかりではありますが、基本ほど確実に実行することが大切だと心掛けています。

●支援制度を利用してよかったと思う点は何ですか？

1か月間の「男性育児休業」では、新生児期という二度とない貴重な時間を一緒に過ごせたことが、かけがえのない思い出になりました。また、上の子たちともこれまで以上にじっくり時間をかけて触れ合えたので家族の絆が深まったと思います。



Message 学生のみなさんへ

4人の子育ては大変ですが、自分にとって癒やしてあり仕事へのモチベーションにもつながっています。モチベーションづくりの方法は家庭だったり趣味だったり十人十色だと思います。試行錯誤しながら自分に合う方法を見つけて、これから始まる長い社会人生活を精力的に頑張っていってほしいです。

男性職員も、産前産後時の休暇や育児のための各種休暇等制度が利用できます。

育児休業取得率
男性 60%
女性 100%
(令和4年度実績)



長さは
取得可能期間
を示します。

母性保護のための制度(女性)

出産時のための制度(女性)

出産時のための制度(男性)

育児のための制度(女性・男性)

早出遅出勤務は、小学校入学後も放課後児童クラブ等に通う子を送り、または迎えにいく場合にも利用できます。

育児休業

育児短時間勤務

育児時間

早出遅出勤務

超過勤務の制限及び超過勤務の免除

深夜勤務及び超過勤務の制限

子の看護休暇

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳