

滋賀のイクメン情報誌

MEN'S CARAT

Shiga

メンズ・カラット滋賀
創刊号



イクメンは
日本の救世主

マンガで見る
男性の育児参画が
「あるとき」
「ないとき」

妻が求める
イクメンレベル

イクメンレベル Check!
パパは何点?

IKUMEN PAPA
3人にインタビュー

日本に住む
外国人パパにインタビュー

イクメンを応援する
県内企業に迫る!

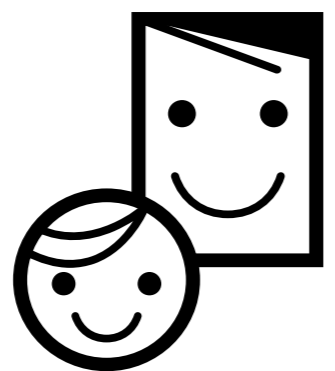
■ 社会福祉法人 あいの土山福祉会

■ 古河AS 株式会社

イクメンは
社会を動かす
原動力

「イクメン」は日本の救世主！

イクメン・カジダンが 家庭を輝かせる。 滋賀を輝かせる。



イクメン
先輩パパの
つぶやき...

育児や家事は任せろ！
と言いたいが、
正直、ママが留守の時は
不安で仕方がない。

最近、参観日に
パパ仲間が増えて
きた気がする。

パパもママも育児の
スタートラインは
同じだと気づいた。

最近の喜び。洗濯物
を畳んでいたら3歳
の息子が横に並んで
手伝ってくれたこと。

オムツ交換は
オシッコをかけら
れて一人前だ。

育児や家事でほぼ
毎日失敗している。
そしてほぼ毎日笑い
のネタにしている。

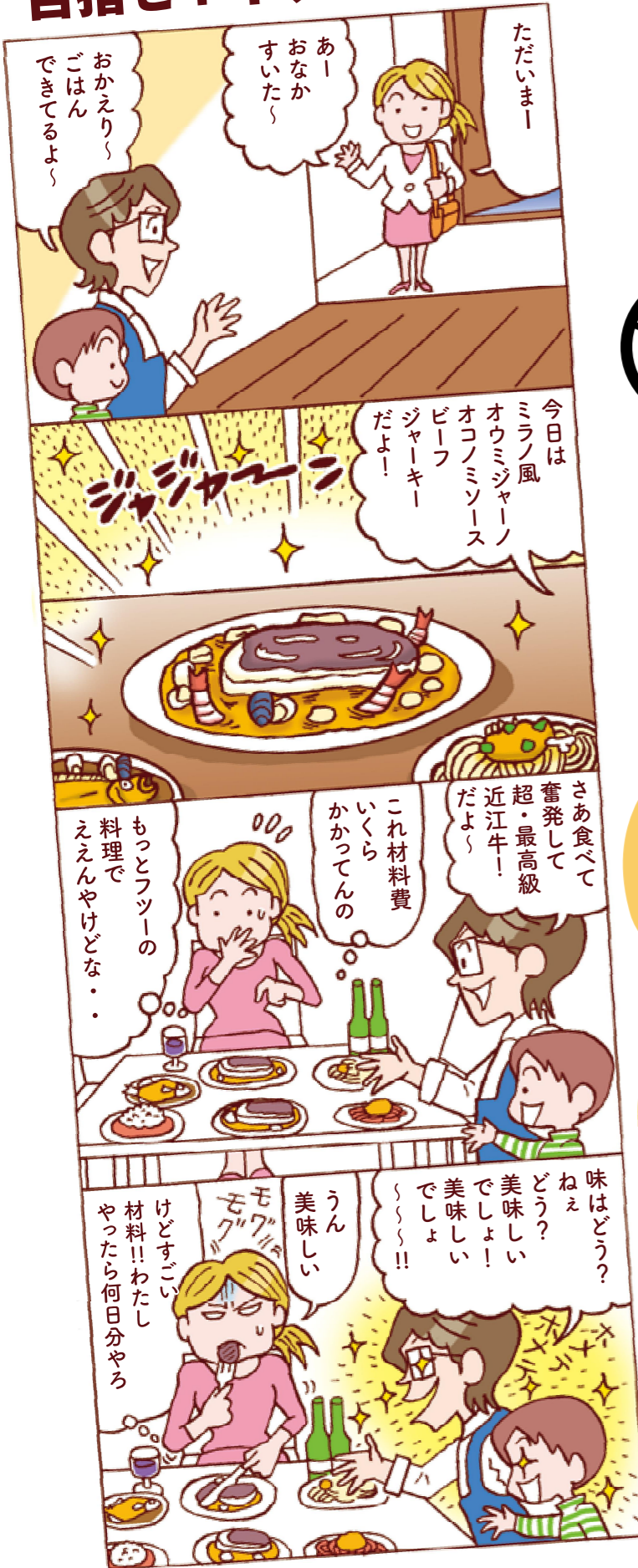
(実は子どもの
着替えのありがた
がわからないけど、
今さら聞けない)

子どもの趣味が
だんだん自分に
似てきた。
シメシメ(笑)

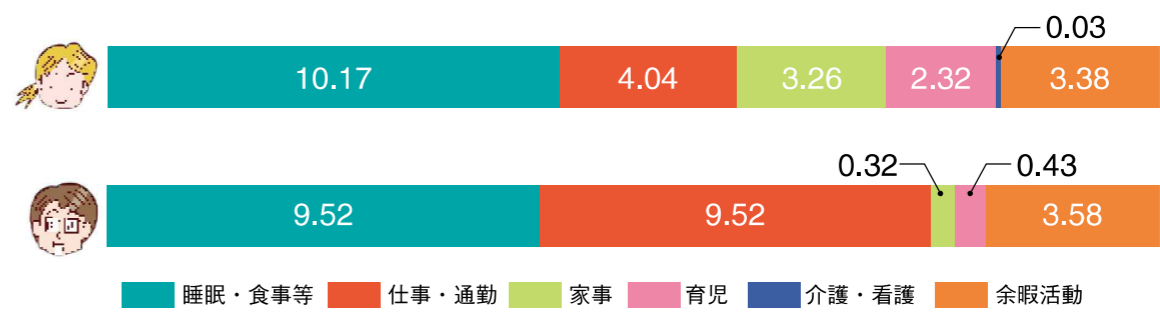
毎日仕事の帰りが
遅かったころ、子どもに
「パパ、次はいつ会える？」
と言われて心が痛んだ。
そして心を入れ替えた。

育児も家事も
バッチリできる人は
カッコいいと思う。
(私は初心者)

目指せ！イクメンくん



夫婦の1日の生活時間の比較



夫婦と子どもの共働き世帯(末子が6歳未満) / 土日を含む週7日間における1日当たり平均生活時間(全国)
資料:平成23年社会生活基本調査結果(総務省統計局)

2人目の子が1歳になり
妻が職場復帰したのを機に僕は短時間勤務制度を利用することにしました

保育園の送り迎えは
できる方がする

プレゼン
任されたの
できるかしら
任せ
たぞ

大丈夫！
応援するよ

妻は仕事復帰後
初の大仕事！

お迎えを気にせず
仕事に集中する妻

とところが・・・
プレゼン当日

上の子が38度の
熱を出した・・・

大丈夫
僕が病院
連れていく

会社
に事情を伝え
病院に！

妻はプレゼン大成功！

お迎えの時間
だわ

集中
できない

そしてプレゼン当日・・・

ボク仕事だから
よろしく

上の子が38度の
熱を出した！

風邪ですね

あわれ
プレゼン間に
合わず・・・

きみには もう
まかせられないな

お迎えの時間
だわ

帰ってご飯の
支度・・・

そして仕事

遅れた仕事を
取り戻すために、
効率的に時間を
使うようになった

失礼します

さすが
仕事早いね

パパの協力のおかげで
ママも大活躍

新しい案件
の企画書を
作りました

うむ
熱心だね

ボクは家族のために
早朝出勤や残業も
いとわず
頑張っているぞ

ただいま

えっ？
なに・・・

子育てを妻に
まかせつきりに
していませんか？

忙しいから・・・
それで本当に
大丈夫ですか？

ウエーン
ウエーン

しかし夫は
わかっちゃいない

子育てを妻に
まかせつきりに
していませんか？

忙しいから・・・
それで本当に
大丈夫ですか？

育児をすることで
妻の大変さを共有でき
育児の面白さも
実感する日々

子どもを通じて
地域のつながりも深くなり
パパトモも増えた

イクメンになって家族の絆は
確実に強くなったことを

実感しています！

1歳と4歳の子育て中に
妻が職場復帰した

おい泣いてるぞ
オギャー！！

たった1
電車で遅れる

今日大事なプレゼン
まかされたの
できるかしら

子供の送り迎えは
妻が担当

夫
出勤時間早く、
夜も残業

お迎えの時間
だわ

集中
できない

そしてプレゼン当日・・・

ボク仕事だから
よろしく

上の子が38度の
熱を出した！

風邪ですね

あわれ
プレゼン間に
合わず・・・

きみには もう
まかせられないな

お迎えの時間
だわ

帰ってご飯の
支度・・・

そして仕事

遅れた仕事を
取り戻すために、
効率的に時間を
使うようになった

失礼します

さすが
仕事早いね

パパの協力のおかげで
ママも大活躍

新しい案件
の企画書を
作りました

うむ
熱心だね

ボクは家族のために
早朝出勤や残業も
いとわず
頑張っているぞ

ただいま

えっ？
なに・・・

子育てを妻に
まかせつきりに
していませんか？

忙しいから・・・
それで本当に
大丈夫ですか？

ウエーン
ウエーン

しかし夫は
わかっちゃいない

子育てを妻に
まかせつきりに
していませんか？

忙しいから・・・
それで本当に
大丈夫ですか？

育児をすることで
妻の大変さを共有でき
育児の面白さも
実感する日々

子どもを通じて
地域のつながりも深くなり
パパトモも増えた

イクメンになって家族の絆は
確実に強くなったことを

実感しています！

不利益取扱いの禁止
事業主には、これらの申出、取得等を理由に労働者に不利益な取扱いをすることが禁止されています。また、いわゆるマタハラ・パタハラ等を防止する措置を講じることが義務付けられました。

深夜業の制限
小学校就学前の子を養育する労働者が請求した場合には、事業主は深夜において労働させてはいけません。(例外あり※)

短時間勤務制度
3歳未満の子を養育する労働者に関し、事業主は短時間勤務制度を設ける等の措置を講じなければなりません。

時間外労働の制限
小学校就学前の子を養育する労働者が請求した場合には、事業主は一定の制限時間を超えて時間外労働をさせてはいけません。(例外あり※)

所定外労働の制限
3歳未満の子を養育する労働者が請求した場合には、事業主は残業をさせてはいけません。(例外あり※)

子の看護休暇制度
小学校就学前の子を養育する労働者は、1年に5日(子が2人以上の場合は10日)まで、病気・けがをした子の看護等のために、休暇を取得することができます。

育児休業制度
労働者は、原則として子が1歳に達するまでの間、育児休業を取得することができます。また、父母ともに育児休業を取得する場合、子が1歳2か月に達するまでの間取得することができます。(一定の場合はさらに延長が可能です。)

パパが使える
両立支援制度で
仕事も育児も！
知っていますか？

※事業の正常な運営を妨げる場合は、事業主は請求を拒むことができます。

●制度の対象とならない労働者など、詳細な規定があります。また、制度は法改正等により変更となる場合があります。最新・詳細情報について必ず厚生労働省ホームページ、「育児・介護休業制度ガイドブック」等をご確認ください。



家族構成

- 夫 35歳 (会社員)
- 妻 37歳 (ケアワーカー)
- 大祐くん 7歳
- 功祐くん 3歳

妻のイクメン診断レベル



家族の声

以前はパート勤務でしたが、近江八幡に来てから正職員として働けるようになりました。仕事の幅が広がり、もっと知識を深めるために学びたい、資格も取得したいと、意欲的に仕事に取り組めるようになったのも、夫が子育てに積極的に協力してくれるお陰だと感謝しています。さんきゅうパパ!



たまに子育てに熱くなりすぎて、きつく叱ってしまうことが...厳しくするつもりはないのですが、わが子のことを思うとつい力が入ってしまうのか、普段は口数が少ないほうなので、叱るとさうとう怖いパパのようです。

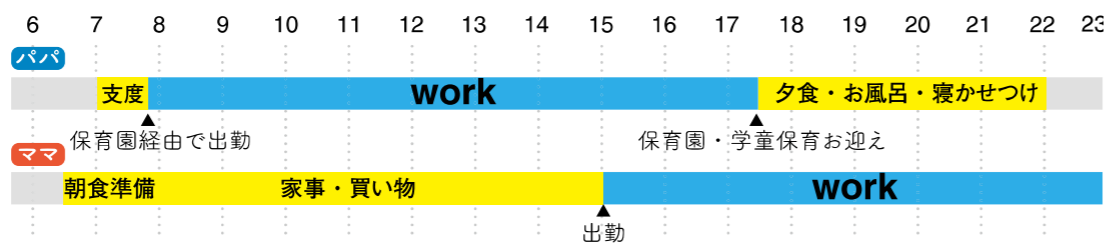
近江八幡へイターン！ 妻より長い時間を 子どもと過ごすイクメンパパ

古い建物の保存や活用に関わる仕事をしたくて、「近江八幡地域おこし協力隊」に応募し、昨年、尼崎市から近江八幡市へ移ってきました。子どもたちを自然豊かな環境で育てられるのも魅力でした。

妻は市内の病院に勤務するケアワーカーで、3交替制のため夜勤もあります。毎日下の子を保育園に送ってから出勤、夕方、保育園と学童保育をまわって2人の子とも帰宅します。妻が夜勤の時は、子どもたちに晩ご飯を食べさせて、お風呂に入れたら就寝まで一緒に過ごします。買い物や食事の支度は基本的に妻がやってくれますが、時間

以前、工務店に勤めていた時は、忙しくて子どもと過ごす時間がなかなか取れませんでした。が、こちらに来てからは、妻より長い時間、子どもと一緒にいられるようになりました。

子育てをして良かったことは、日々、子どもたちの成長を実感できること。「こんなことができるようになった」と、できることが増えていくのを見るのが楽しみです。子どもはいつか親から巣立っていくものですが、一緒に過ごせるわずかな時間を大切にしたいと思います。



日本に住む外国人パパ Interview



- 上原ジャンカルロさん 33歳 (会社員)
- 妻 タイスキ エリカさん 32歳 (妊娠中)
- 娘 タイスキ ユメさん 12歳

特別な存在ではない「イクメン」「カジダン」

在住外国人の家庭では、共働きが多く、男性が料理や掃除、洗濯、育児をするのは特別なことではありません。夫が家事に「協力」するとか、子育てに「参加」するという感覚ではなく、例えば、早く帰ったほうが食事の支度をするとか、助け合ってやっていくのがごく普通のことです。

保育園のような施設や制度は日本ほど充実していませんが、待機児童の問題などがないのは、国や自治体に頼らない国民性のため、自分の家族のことは自分たちでなんとかするという考えが定着しているからだと思います。

それに、ペルーでは大家族が助け合って暮らす伝統が今も残っているので、祖父母や親戚、年長の兄弟など、だれかが小さな子供の面倒を見てくれることが多いです。インフラが十分じゃない分、人と人の距離が近いというか、困ってる人がいると、家族や親戚じゃなくても、声をかけたり、手を貸したりします。

奥さんが働きたいと思うのは、決してお金のためだけじゃなくて、働くことで一人の女性として自立した生き方をしたいということだと思います。そこをちゃんと理解し、協力していく姿勢が大切だと思います。

イクメンレベル CHECK

- 産まれた時の体重が言える
- 離乳食を作ることができる
- 子どもの服のサイズが言える
- 子どもの遊ぶ休みの予定を計画する
- 自分はイクメンだ(でありたい)と思う
- うんちのおむつ交換も平気!
- ミルクの適温を知っている
- 泣かれても対処できる
- 待ち受け画面は子ども
- おむつやミルクの底値がわかる
- 子どもたちの流行を知っている
- 仲のいいパパ友がいる
- 「パパバック」でいつでもお出かけ準備はOK!
- ママとは喜びもグチも話せる
- ママの自由時間を作るようにしている
- 症状別にかかりつけ医を知っている
- 子どもの同級生の名前がわかる
- ママに言われる前に体が動く
- 子どもと自分だけで留守番ができる
- 育児は大変だけど楽しい!

16以上 正真正銘イクメン



11~15 まあイクメン



6~10 駆け出しイクメン



5以下



イクメンレベル

妻、妊娠! さあイクメン準備!

赤ちゃんが産まれるまでの妊娠期間はイクメンの準備期間。妻に寄り添うことで、パパの自覚を芽生えさせましょう。妊娠初期はリスクの高い大事な時期。ホルモンバランスの変化や出産の不安で、情緒不安定になりがちです。妻の話に耳を傾け、心の支えになりましょう。妊娠中期に入り、心身ともに安定期に入り、適度な運動も大丈夫。妻のやりたいことをサポートしてあげましょう。もちろん、重労働は夫の役割。また妊娠中はお酒やコーヒーなどの食事制限があります。食卓での妻への気遣いを忘れずに。妊娠7ヶ月に入ると胎児はおよそ1キロに成長し、母体を圧迫します。お風呂掃除や洗濯などは積極的に行ってください。また妊娠中は社会との接点が少なくなりがち。仕事で疲れていても、妻との会話を大切に!



赤ちゃん誕生。いよいよ子育ての始まりです。赤ちゃんは夫婦2人で育てる、という意識を持って、イクメンを目指しましょう! 産後、慣れない育児に加え、精神不安定になりがちなのがママのサポートがパパの大切な役割。そして職場には出産報告をし、周りの理解を得ながら効率的に働くことを目指しましょう。赤ちゃんができたことで夫婦の関わりや周囲との関係性は大きく変化します。周囲の人の手も借りながら新しい生活を楽しみましょう。また毎日の家事や育児、ママの職場復帰など、これからの生活について、夫婦で話し合いましょう。パパと一緒に子育てをし、喜びや大変さを共有することで夫婦の絆は強くなります。

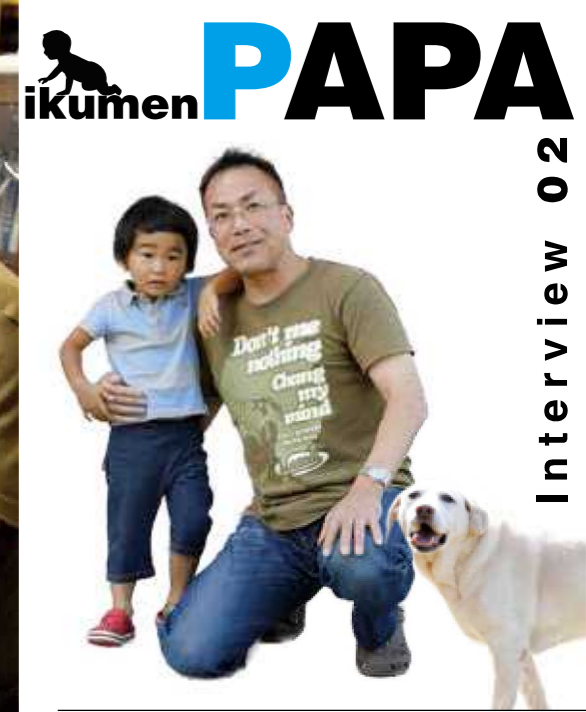
「ママ大変だね」のひとことで円満!

ママがパパに一番求めているのは「ママの大変さが理解されること」です。赤ちゃんは24時間、おかまいなしで周りを振り回します。休む暇なくママはクタクタです。ママがイライラしていたら想像力を働かせて「大変だね。僕は何したらいい?」のひとことを。ママの心は落ち着きます。またママの育児を見て覚え、でき



妻が求める

ママが求めていること



家族構成

- 夫 25 歳 (滋賀県警察勤務)
- 妻 26 歳 (滋賀県警察勤務)
- 陽翔くん 1 歳

妻のイクメン診断レベル



家族の声

つわりで苦しかった時も、産後、体調がなかなか回復しなくて辛かった時も、ホルモンバランスが乱れてイライラした時も、育児や家事を積極的に引き受けるだけでなく、私のことを理解していつも支えてくれたことをありがたく思っています。



現在、私は、県内の交番で「おまわりさん」として働いています。妻も警察官で、現在は育児休業中です。出産後、妻の体調の回復が遅れたので、心身の負担を少しでも軽減できるように、積極的に育児や家事に関わることを心がけました。県警では女性警察官が仕事と子育てを両立できるように、さまざまな支援を行っています。父親の育児参画にも大変理解があります。私も上司から育児休暇を取るよう勧められましたが、通常

の三交替勤務をしながら、得た後、職場に復帰、平日は保育園にある保育所に預けてフルタイムで勤務しています。妻はほぼ日勤です。私は3交替制で夜勤もあ

りながら、前月に2人で相談して、院内保育所が休みになる休日に妻が出勤する場合は私が休みを取って子どもの面倒を見ています。結婚した時から、自然に協力し合って家事をしてい

イクボス、イクトモ、周りの人に助けられながら父親の幸せを実感しています!



ら、なんとか大変な時期を乗り切ることができました。妻の体調が回復した今も、子どもをお風呂に入れるのは主に私が担当しています。子どもを待たせながら、笑顔で迎えています。それでも、私が仕事

もを産んだ母親にはかなわないと思うことがありますが、父親になってみて幸せの中心は家庭にある、何気ない日常の中にさまざまな喜びがあるということを実感しています。

お酒を飲んでうたた寝していたら、子どもが置いてあった「コショウ」をまき散らして遊んでいる事にも気付かず大惨事に...! その現場を発見した妻に、父子共々こっぴどく叱られた事がありました...

京都市内の同じ病院で私は看護師、妻は看護助手として働いています。戦前生まれの私の両親の世代は、夫は外で仕事一筋、妻は家事・育児のすべてを担うという考えが一般的でした。私と同世代の男性はそういう家庭環境で育っている

ので、家事や子育てに積極的に参加した人は少ないと思います。ところが、時代はどんどん変わり、働き方や家族のあり方も変化して、今や夫が協力するのは当たり前になりました。妻は1年間育児休業を取

り、料理ひとつとっても、子どもに食べさせるためには、苦手なものをどうすれば食べさせてくれるか考えながら作らなければならないし、イヤイヤ期が始まっていて、言うことをきいてくれなかったりすることもありますが、これも成長の中で必要なことなんだと思いつつ子どもと接しています。

「男は仕事一筋」はもう古い! 50代パパ、子育て奮闘中、喜びを実感!

- 家族構成 夫 52 歳 (看護師)
- 妻 41 歳 (看護助手)
- 運くん 3 歳

妻のイクメン診断レベル



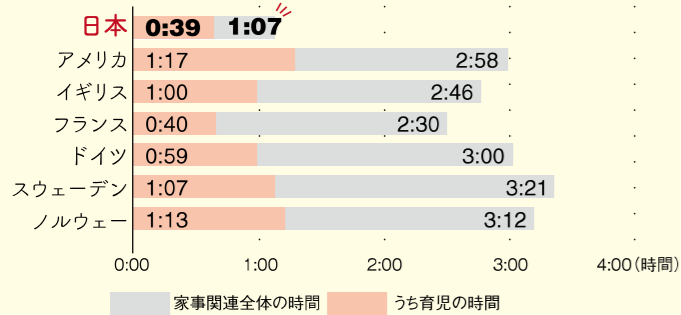
家族の声

育休明けから1年半。子供を院内保育園に預けながら働いていますが、毎日が慌ただしく、帰宅すると動けないくらい疲れる日もあります。夫も仕事で疲れているはずなのに、チャチャッと夕食準備をしてくれ、和・中・洋と味も見た目も素晴らしいお腹が満たされ感謝です。ただ、毎日の晩酌が行き過ぎてて身体を壊したりしないかとか、気に病む場面もありますが...。それを除けば満点パパです!



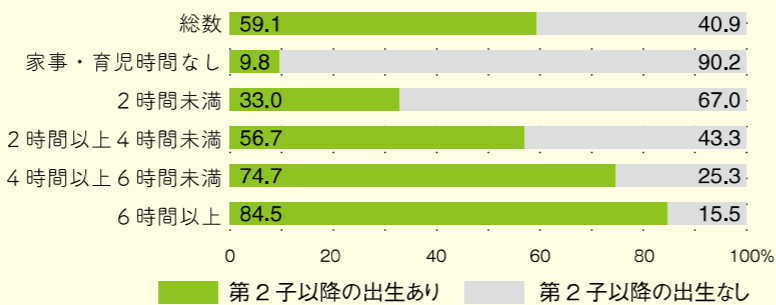
パパの育児時間、諸外国との比較

6歳未満の子供をもつ夫の家事・育児関連時間 (1日あたり・国際比較)



2人目以降の出生とパパの家事・育児時間

夫が家事育児を長時間している夫婦の方が、第2子以降の誕生する割合が高い。



日本に住む外国人パパ Interview



- ジェームス スプリットさん 33 歳 (会社員/在宅勤務)
- 妻 尚子さん 31 歳
- 娘 梢恵ちゃん 2 歳

育休などの制度を利用して夫婦で助け合って子育て
アメリカミシガン州の出身で、滋賀県庁の国際室に勤務時に結婚。その後、アメリカに転勤となった妻と共に帰国して、米国特許商標庁で働いていた時に娘が生まれました。昨年、日本に帰国し、妻は正社員としてフルタイムで働き、私は在宅で翻訳の仕事をしています。家にいる時間が長いので、当然私のほうが育児や家事にかかわる時間が長くなりますが、基本はお互いに助け合いできることをできる方がするようにしています。アメリカには公的な保育所はありませんので、子育てしながら共働きするためには、民間の保育所やベビーシッターの費用は両親が負担しなければなりません。また、日本のように祖父母に子どもを見てもらうというところはありません。どちらかと言うとアメリカのほうが、仕事と子育ての両立は厳しいかもしれません。

その反面、育児休暇などの制度はほとんど利用したほうが良いという考え方が浸透していて、男女ともしっかりと取っていますし、子どもが病気の時に休める看護休暇のような制度もあります。妻は日本に帰って出産したのですが、その時私も振替休暇などを利用して2カ月の休みを取り、いっしょに過ごすことができました。



男性の育児参加に フォーカス!

品質本部 / 2006年入社
澤 保弘さん
琴海ちゃん (4歳)・
広登くん (2歳) を子育て中

配偶者も仕事をもち、各々の実家から離れて暮らすのが家なので、当社の先進的な子育て応援体制は本当にありがたいです。琴海1人を育てていた期間から、家庭にいる時間はなるべく積極的な子育てに参加を心掛け、授乳やおむつ替えなど、できることは何でもしました。子育ての苦労も喜びも、夫婦で分かちあうのが当然だからです。

2016年1月に会社の育児休業規定が変わったお陰で、育児が取りやすくなりました。特にありがたいのは、1日から取得できる新制度。開発品を評価する業務をおろそかにする心配もなく、気軽に休めるようになりました。2人目が生まれ、休みもなくなり育児に向きあう配偶者に束の間の休息をプレゼントしたい。そんな気持ちから1日だけ育児をもらい、心おきなく育児デーを満喫。人事総務部から

来る「男性も気兼ねなく育児を取りましょう」とのメールにも背中を押され、男性の育児参加は当たり前というムードが育っています。



古河 AS 株式会社

- 事業内容 自動車用組電線等の製造
- 社員数 1,635名
- 男女数 男性1,300名 女性335名
- 代表者 代表取締役社長 柴田勝美氏
- 所在地 犬上郡甲良町尼子 1000

お子さんが3歳になるまで
育児休業を取得できる

1日から取れる育休制度により
仕事とバランスをとりやすい

積立有給休暇を使えるので
休業中も収入が保障される

制度の充実だけでなく、制度を生かす配慮を大切に。

車体に動力や情報を伝達するワイヤーハーネス（自動車用組電線）を、国内ほとんどのカーメーカーへ供給する古河AS（株）。クルマの未来を支える技術開発型企業です。ベトナムや中国等に生産拠点を持つグローバル企業でありながら、気さくでアットホームな社風が自慢。2016年、熱心に次世代育成（子育てサポート）に取り組む企業だけが得られる「プラチナくるみん」認定を取得しました。認定企業は県内で2社だけです（2017年1月現在）。

同社の育児休業規定はかなり先進的で、お子さんが3歳になるまで取得できるうえ、1日からでも育休を取れたり、積立有給休暇を使えるため休業中の収入も保証されやすいなど、男性の取得しやすさにフォーカスした配慮が目立ちます。

滋賀県企業の良さを色濃く残す同社。家族同然に助けあう社風のお陰か、かなり以前から結婚や出産を理由に退職する女性はほぼゼロでした。しかし、2007年に親会社・古河電工の一部と統合して従業員数が倍増したのを機に、WLB（ワークライフバランス）の充実があらためて問われるようになり、ボトムアップで取り組んできました（人事総務部の森中春弥代さん）。その結果、2011年に「くるみん」を初取得。それからWLB充実への手を緩めなかったことが「プラチナくるみん」につながりました。

制度があるだけでは不十分。制度がちゃんと使われてこそ、次世代育成に貢献できる。森中さんたちはそう考え、お子さんが生まれた男性社員へ育休取得を呼びかけるメールを送るなどの「後押し策」を実施。この3年間で対象男性94人のうち14人が育休を取る、高い取得率に結実しています。1時間単位で有給休暇が取れるなど、子育て世代以外へのWLB配慮も充実。これもイクメンを元気づける土壌になっています。「プラチナくるみん」取得は経営陣の意識も変え、WLBを基底に据えた経営ビジョン「働き方改革」の追い風にもなりました。



社会福祉法人 あいの土山福祉会

- 事業内容 高齢者福祉事業
- 職員数 76名（正規職員）
- 男女数 男性28名 女性48名
- 代表者 理事長 服部治男氏
- 所在地 甲賀市土山町北土山 2057

残業ゼロを徹底推進することで
男性の育児参画を促進

余裕のある人員配置により
育児休業の取得がスムーズ

冊子や研修会を通じて
育児分担への意識を促す

残業なく余裕を持って働けるから育児参画しやすい。

「エーデル土山」で特別養護老人ホーム、ショートステイ等の高齢者福祉事業を手掛けるあいの土山福祉会。就労環境が厳しい、離職率が高いなど、介護事業者が向きあう現実を変えようと、「働きやすさ」を第一に考えた環境づくりを進めてきました。

「人材マネジメント手法が未整備だったため、離職が深刻化した時期があり、2012年に人材確保・労働室というプロジェクトチームを立ち上げて、男女を問わず、働きやすい環境を整えてきました」と廣岡隆之副施設長。めざしたのは残業・腰痛・メンタル不調を撲滅する「トリプルゼロ」で、電動リフトの導入で抱え介助の負担を軽減したり、定時10分前に業務終了予告を行う「マイナス10分運動」等によって残業を撤廃するなど、かなり大胆な改革に挑みました。

ワークライフバランスの充実にも配慮を注ぎ、女性の活躍を促す制度を充実させたほか、研修会やオリジナル編集した「ワークライフバランスの栞」を通じて「仕事優先や固定的な性別役割分担意識の是正」を啓発。これが男性職員の積極的な育児参画につながっています。

「介護現場の特殊事情に、結婚による男性職員の離職率の高さがあり、それを解消する意味でも、男女を問わず仕事と子育てを両立させやすい職場づくりに努めました」と廣岡副施設長。制度があるだけでは不十分と考え、周囲に気兼ねなく男性が育児参画できるよう、少し多めに職員数をそろえる「余裕のある人員配置」も敢行しました。

さらに、介護職員の負担を減らすためのワークシェアを導入。清掃等の業務については介護職員とは別に雇用したお陰で、なにかと働き方に余裕を持てるようになり、残業撤廃との相乗効果で男性の育児参画率は急上昇。「イクメン」をごく当然のことと考える雰囲気も定着しています。

これらの取り組みの結果、離職率は業界の平均を大きく下まわる2%にまで減少。平成28年度内閣府女性が輝く先進企業表彰を受賞しました。

「働きやすさ」 優先の職場づくり。



生活相談員 / 2006年入職
奥村哲弥さん
健之助くん (2歳) を子育て中

就労環境に厳しさがある介護業界だからこそ、当法人が率先してそれを変えていこう。なにがなんでも変えてみせる。そんな揺るぎない意気込みがあったからこそ、私たちが安心して、気兼ねなく育児に参画できる現在の環境が整ったのだと思います。長男の健之助が1歳になる直前に1週間ほど育休を取得。1日中育児に向きあう大変さに気づき、それからは積極的に育

児参画をしています。家庭生活を大切にしてこそ仕事も充実する。そんな考え方に基づく残業撤廃がしっかり定着しているほか、余裕のある人員配置など、育児参画しやすい環境があるのです。当初は「残業せずに仕事をこなせるか」と心配でしたが、定時退社を前提に1日の予定を組むことでクリア。18時には帰宅できるため、健之助との

食事や入浴が毎晩楽しみ、育児や家事を分担できるのでパートナーも笑顔です。心身ともに余裕を持って働ける環境だから、利用者さんや「やさしい」「よい介護」に励みます。



やっていない

毎日やっている

毎日の育児・家事編	子どもを起こす								
	子どもを着替えさせる								
	子どもに朝ごはんを食べさせる								
	子どもの洗面・歯磨きなどを手伝う								
	子どもの持ち物をそろえる								
	子どもの連絡ノートに記入する								
	子どもを保育園・幼稚園などへ送る								
	朝ごはんを作る								
	食器を洗って片づける								
	洗濯機を回す								
	洗濯物を干す								
	軽い掃除をする								
	ゴミを集めて捨てに行く								
	子どもを保育園・幼稚園などへ迎えに行く								
	夕ごはんのメニューを考える								
	買い物をする								
	お風呂を洗う								
	洗濯物を取り込む								
	洗濯物をたたむ								
	洗濯物を片づける								
アイロンをかける									
夕ごはんを作る									
子どもに夕ごはんを食べさせる									
食器を洗って片づける									
子どもをお風呂に入れる									
子どもを着替えさせる									
子どもの歯磨きを手伝う									
子どもと遊ぶ									
子どもを寝かしつける									
赤ちゃん編	ミルクを作る								
	ミルクを飲ませる								
	ほ乳瓶を消毒する								
	おむつを替える（おしっこ）								
	おむつを替える（うんち）								
夜泣きに対応									

自分がやっている割合に応じて色を塗りましょう。 0% 50% 100%

休日・不定期編	子どもの爪切りや耳掃除をする								
	子どもの持ち物に名前を記入する								
	子どものアルバムを整理する								
	子どもをお医者さんに連れて行く								
	子どもを予防接種に連れて行く								
	ふとん干しをする								
	まとまった掃除をする								
	庭の草むしりをする								
	レンジフードを掃除する								
	お出かけの時に車を運転する								
自治会活動に参加する									
保育園や幼稚園などの行事に参加する									
	空いているところは、思いつくまま、自由に項目を追加してください！								

一目瞭然!! 十分?・不十分? 育児・家事の分担

ママと一緒にやってみよう!

STEP1

今やっている育児・家事の項目に色を塗っていきましょう。

週に1日やっている→①マス

2日やっている→②マス

毎日やっている→⑦マス

STEP2

ママに見せてみましょう。



STEP3

ママの希望を聞いてみましょう。



STEP4

目標を定めましょう。



無理はしすぎないで。協力して育児・家事を楽しく分担してくださいね。

お問い合わせ

滋賀県商工観光労働部女性活躍推進課

HP <http://www.pref.shiga.lg.jp/c/danjo/>

※本冊子に掲載している内容は、平成29年(2017年)1月現在のものです。また、年齢は取材時のものです。

〒520-8577

滋賀県大津市京町四丁目 1-1

TEL.077-528-3770

FAX.077-528-4807