

7月31日、**厚生労働省**は、「**父親の仕事と育児両立読本～ワーク・ライフ・バランス ガイド～**」を公開しました。

育児休業制度をはじめとする両立支援制度の基礎知識とその活用方法、仕事と家庭の両立や家事・育児分担のポイントなどが盛り込まれており、次のような構成となっています。

1分でわかるトモイクプロジェクト

育休を理解する

育児休業を取得したら、家庭と仕事がさらにナイスバランスに！
ところで「育児休業」ってどんな制度だろう？ Q&A で知ろう！
産後パパ育休って、通常の育児休業制度と何が違うの？
企業側の取組も義務化！育休を取得しやすい環境づくりが進みます
実践的「育休」活用術

育休を取得する

【とる前に】

会社や職場で理解を得るための心得 7 箇条
育児休業取得の手続きと段取りを確認しよう
企業版両親学級に参加しよう

【とるステップ】

ステップ 1 両立支援や妻の母性保護に関わる主な制度を確認しよう
ステップ 2 子どもが小学校に就学するまでの父親の関わり方をイメージしよう
ステップ 3 育児休業をとるタイミングと期間を考えよう
ステップ 4 家庭内の家事・育児分担について話し合おう
ステップ 5 育児休業後の夫婦のワーク・ライフ・バランスを考えておこう

トモイクシート

ステップ 1 はじめに
ステップ 2 現状の棚卸しー「毎日」を見える化しよう
ステップ 3 理想のカタチ探しー「私たちの最適解」を見つける
曜日ごと用一家事・育児分担表
カスタマイズ用一家事・育児分担表

参考になる情報源と相談窓口

制度や仕組みの理解のために

仕事と家庭の両立について知るために

妊娠・出産・子育て支援情報、子育て支援サービスについて

詳細は、下記リンク先にてご確認ください。

- 育児 両立 父親 育児休業 トモイク

父親の仕事と育児両立読本～ワーク・ライフ・バランス ガイド～

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/09.html>