

すまいるだより

vol. 49

「お父さん・お母さんに育休を」

今 年、10月に改正される「育児休業制度」をご存知でしょうか？

家 族が新しく増えるという大きな変化は、家の中がにぎやかになって楽しみが増え、とても喜ばしいものです。一方、その大きな変化は戸惑いや驚きの連続でもあります。特にお子さん誕生後2〜3年以内に、夫婦の中がぎくしゃくして、すれ違いが起きてしまうことも多いようで、「産後クライシス（危機）」という言葉が存在するほどです。

女 性は妊娠・出産で身体に大きな負担がかかります。産後は授乳もあり、十分に睡眠を取ることができなくなります。赤ちゃんが生まれたら夫婦でどのように家事や育児を分担するのか、出産前から十分話し合っておくことが大切です。

そ して、上手に活用したいのが「育児休業（育休）制度」です。育休は、原則として1歳に満たない子どもを養育する従業員が勤務先に申し出ることによって利用することができます。

似 たような言葉に「産休」があります。こちらは労働基準法で定められた産前産後休業（産前6週・産後8週）のことです。妊娠、出産前後の女性の「身体を守る」観点から定められた休みです。

今 回の法改正では、分けることができなかった育休を2回に分けて休むことができるほか、男性の育休は「産後パパ育休」という制度が新設され、今よりも柔軟に休みやすくなります。これにより、お母さんが産後うつになりやすい退院直後からお父さんも子育てのために、休暇を得やすくなりました。

女 性は産後、誰でもホルモンバランスが乱れます。それに3時間ごとの授乳や24時間の慣れない育児に対応しなければならぬ責任が重なり、うつになりやすいと言われています。発症時期は個人差がありますが、出産から2週間後をピークにしたおよそ1カ月の期間のリスクが高いとされています。出産後に夫婦で助け合いながら育児に取り組むことは、女性の産後うつを予防することにもつながるのです。

実 は日本の育休制度は、他国と比べても充実していません。ところが、日本の男性の育休取得率は、厚生労働省が発表している調査を見ても令和元年度が7・48%、令和2年度12・65%でした。少しずつ取得率は増えていますが、それでも低い数字です。中には、男性も育休を取得できることを知らない方や、休み中に給付金をもらえないことを知らず「育休をとったら生活費に困る」と誤解している方もいます。自分が休むと仕事が滞ると思う方、将来のキャリアにマイナスの影響が出ると考えてしまう方もいるようです。確かに、企業も男性の育休取得に理解が追いついていない側面

があり、前例がない職場では、男性の育休取得を前提とした体制が整っていないことも多いのが現状です。

し かし、政府内で男性の育児休業取得について議論され、男性に積極的に育児休業を取得するよう働きかける企業が増えています。今回の法改正では、この企業の働きかけが義務化されることになり、今後、ますます男性が育休を取得しやすい労働環境が整うことが期待されています。

取 得しづらいと思っただけで、相談することで可能となる例もたくさん出ています。これは、会社が仕事と育児の両立について、従業員を理解しようとする努力の現れでもあります。まずは相談することが第一歩です。

長 い人生、男性が子育てに参加する機会が多いことは、家族の在り方を変えられると言われています。子育てによって、仕事以外の人間関係ができることも素敵な経験です。今回の法改正をきっかけに、周りの方も「お父さん・お母さんの両方に育休の機会を！」と、ぜひ、応援していただけたらと思います。

■ えがおスタッフからのおすすめ

【参考資料】

作厚生労働省作成パンフレット

「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」



パンフレット
はこちら

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

egao@minamiaizu.org



栄養士監修コラム

今月の健康レシピ

夏バテのときに

摂りたい5つの栄養素!



夏バテのときには、肉や魚、野菜や果物など、栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。

- タンパク質 筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる
- ビタミンB群 疲労回復やエネルギーの代謝を助ける
- アリシン ビタミンB群の吸収を助ける
- クエン酸 疲労物質を体外へ排出する
- ムチン 消化を促進し、胃粘膜を保護する

作り方

- ①鍋にごま油と豚挽肉を入れ、中火でカリカリになるまで炒め、調味料を全て加えて汁気がなくなるまで煮て火を消す
- ②貝割れ菜は根元を切り落とし5cm長さに、トマトは1cm角に切り、きゅうりも斜め薄切りのせん切りに、とうもろこしは皮をむいてラップに包み電子レンジで3分加熱し、取り出して包丁でこそげ取る
- ③器にご飯とピリ辛そぼろを盛り付け、貝割れ菜、トマト、きゅうり、とうもろこしを添え、刻みのりをちらせば完成

夏野菜のピリ辛 そぼろご飯



栄養価(1人分)

エネルギー	417kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	9.9g
炭水化物	64.4g
塩分相当量	0.5g

材料(2人分)

米	2/3合	とうもろこし	60g
押し麦	1/3合	ごま油	小さじ1/4
豚挽肉	100g	しょう油・酒・豆板醤	各大きじ1/2
貝割れ菜	1/4パック	砂糖	大きじ1
きゅうり	60g	刻みのり	少々
トマト	60g		