

出産後の手続き

赤ちゃんの名前を決めたら近くの役所に手続きに行こう!

ママは出産という大舞台を終え、
ゆっくり休養をとる必要があります。
こんな時こそ、産後の手続きは
パパがテキパキ行おう。



健康保険加入の手続き

【期限】 出生日を含め14日以内

大切な赤ちゃんの健康保険加入の手続きです。
※詳しいお問い合わせは勤務先、市町村の国保担当窓口などへ

出産手当金の手続き

【期限】 出産のために会社を休んだ日の
翌日から2年以内

産休中の収入減の経済的負担を軽減するために支給
されます。出産前、母が就労しており、産休中会社から
給料が出ない方が対象です。

※詳しいお問い合わせは勤務先、市町村の国保担当窓口などへ

出産育児一時金の手続き

【期限】 出産した翌日から2年

出産の経済的負担を軽減するために支給されます。
※詳しいお問い合わせは勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、
加入の健康保険組合、市町村の国保担当窓口などへ

出生届の手続き

【期限】 出生日を含め14日以内

あなたのかわいい赤ちゃんを戸籍に入れて、新しい家族の
住民票をつくります。 ※詳しいお問い合わせは各市町村まで

児童手当の手続き

【期限】 出生してから15日以内

児童を養育している人に支給される手当です。
※詳しいお問い合わせは各市町村まで

子ども医療費助成の手続き

【期限】 赤ちゃんの健康保険加入後、すみやかに
子どもに係る医療費を助成する制度です。
最初に子ども医療費の受給資格者証の交付申請が
必要となります。

※詳しいお問合せは各市町村まで

高額療養費の手続き

【期限】 診療月の翌月から2年以内

切迫早産や帝王切開などで保険対象となる医療費が
1ヶ月間に一定額を超える場合、対象となります。

※詳しいお問い合わせは勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、
加入の健康保険組合、市町村の国保担当窓口などへ

相談窓口

子育てに関する不安や
子ども自身の悩みに関する電話相談

子ども・家庭110番

【相談時間】平日9:00～22:00

土・日・祝日及び年末年始(12月29日～1月3日)は休み

TEL:099-275-4152

子どもの心身の発達に関する相談

鹿児島県発達障害者支援センター

【相談時間】平日8:30～17:00

土・日・祝日及び年末年始(12月29日～1月3日)は休み

TEL:099-264-3720

子育てや親子関係の悩みについてのSNS相談

親子のための相談LINE

【相談時間】平日9:00～22:00

土・日・祝日及び年末年始(12月29日～1月3日)は休み

※「親子のための相談LINE」を友達追加してください。



育児休業などに関する相談

鹿児島労働局 雇用均等室

【相談時間】平日8:30～17:15(土・日・祝日は休み)

TEL:099-223-8239

子どもの急な病気、けがなどに関する相談

小児救急電話相談（#8000）

【相談時間】平日・土曜 19:00～翌朝 8:00

日・祝・年末年始 8:00～翌朝8:00

TEL:#8000 または TEL:099-254-1186

妊娠・出産・子育てなどの
女性の悩みに関する相談

鹿児島県女性健康支援センター

【相談時間】県助産師会 火・木・土・日 10:00～18:00

県内各保健所 月～金 8:30～17:00

TEL:099-210-7559（県助産師会）

家事・育児



育児の日フォーラム2025

パパ・ママ総力戦

家庭での役割分担・チーム戦略を考えよう!

家庭内のチームワークで
パパ・ママお互いの負担を
減らそう!



Report Book



発行：2026年1月

鹿児島県保健福祉部子ども政策局子ども政策課

〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10-1

TEL:099-286-2800 FAX:099-286-5503

MAIL:ks-suishin@pref.kagoshima.lg.jp

家事・育児 パパ・ママ総力戦

家庭での役割分担・チーム戦略を考えよう！

「育児休業、何から始めたらいいの？」
そんな不安に対し、産後のママに起こる心身の変化や夫婦で力を合わせるためのヒントをお伝えした本イベント。
イベントの中で見つけた役割分担や戦略のヒントを、この一冊にまとめました。
本誌を参考に、最高のスタートを切りましょう！

イベント概要

日程 | 令和7年11月9日(日)13:00~16:00
会場 | よかど鹿児島 1F・2F(鹿児島市金生町6-6、鹿児島銀行本店ビル)
定員 | 200名(会場100名・オンライン100名) ※要予約・先着順
参加費 | 無料
その他 | 無料託児所も設置して開催



ステージイベント

- 13:40~14:20 基調講演「産後の505サイン」
- 14:20~14:50 トークショー「笑顔いっぱいパパになろう」
- 15:00~16:00 トークセッション「ママが助かるパパのサポート」

会場イベント

赤ちゃんハイハイレース
会場 2F/it's Time coffee
①14:25~14:50
②15:00~15:25
③15:35~16:00



体験コーナー

12:30~13:00
腸活と発酵教室

生徒数1,000人超えの
発酵教室をよかどで開催！
協力：鹿児島ママプロジェクト



自由楽しく工作しよう！
段ボール
ワークショップ

妊婦ジャケット
着用体験

協力：鹿児島女子短期大学



オープニング 13:10~13:40

バルーンアートショー

出演 竹田 瞳氏
フリーアナウンサー/
バルーンアーティスト

鹿児島県出身。KTS鹿児島テレビ/タレント・リポーター。バルーンアート歴15年。バルーンショーをはじめ、イベント・式典やブライダルMCなど幅広く活躍。



基調講演「産後の505サイン」



講師 ね る の や す ひ と
根路 銘 安仁氏

鹿児島大学 医学部保健学科
看護学専攻 成育看護学講座

鹿児島大学医学部保健学科で、小児保健分野の予防医学を専門とする。HTLV-1母子感染対策、若者へのプレコンセプション教育、子どもの死亡を減らすためのCDR制度を中心に研究・教育活動を行う。



MC 上園 歩美氏
MBCタレント / 1児のママ

MBC南日本放送でレポーターとして活躍。イベント司会や釣り教室の講師も務める。釣り好きとして知られ、Instagramでは釣果などを公開。

トークショー「笑顔いっぱいパパになろう」

MC 上園 歩美氏

ゲスト

ユージ氏

MC、タレント、モデル、ラジオDJとして幅広く活躍。朝のラジオ番組『ONE MORNING』(TOKYO FM/JFN 全国38局ネット)のメインパーソナリティや、情報番組『ゴゴスマ』(CBC テレビ/TBS 系列局)でレギュラー出演するなど、メディア出演多数。4児の父として育児にも奮闘中。



トークセッション「ママが助かるパパのサポート」

コーディネーター 上園 歩美氏

登壇者



乾き亭げそ 太郎氏
KTSタレント



久木崎みなみ氏
タレント



平田 翔一氏
かごんまパパサークル代表

ユージさんにも
引き続き登壇
いただきました

主催 | 鹿児島県 企画運営 | 株式会社 総広

※本事業は、鹿児島県の「男性の家事・育児参画促進事業」を株式会社総広に委託して実施したものです。



Report 13:40~14:20 基調講演
「産後のSOSサイン」



小児保健分野の予防医学を専門とする根路銘安仁さんにご登壇いただきました。産後にママがひとりで抱え込みがちな心身の変化について、夫婦で気づくための具体的なサインを教えてください。貴重な機会となりました。

**産後2週間～1か月頃が
つらさを感じやすい。
睡眠不足と自分の時間不足が原因**

産後のママが最もつらいと感じる時期はいつでしょうか。アンケート結果によると、多くの方が「生後2週間から1か月頃」と答えています。退院後、次に医療機関と関われる1か月健診までの期間が特につらいと感じる方が多い、と話します。つらさの原因として多く挙げられているのが「睡眠不足による疲労感」「夜泣き」「自分の時間が取れない」「体調不良」「子どもの健康への不安」など。睡眠不足は心と体に大きな影響を与え、判断力の低下や気分の落ち込みを引き起こすといいます。そのため赤ちゃんのお世話を分担して、お母さんがしっかり睡眠を取ることが重要で、特に産後2～3週間頃に積極的なサポートが必要との言葉がありました。

**産後の心の不調はママだけでなく
パパにも**

産後の心の不調は、ママだけでなくパパにも起こるといいます。夫婦で協力して休息の時間を確保することが大切で、夫婦で無理に抱え込まず社会資源も活用していただきたい、と話します。「産後ケア制度」は、鹿児島県では全市町村で制度が整備されているので、ぜひ積極的に利用していただきたい、とアドバイスがありました。

**赤ちゃんの「泣きのピーク」を知って
心に余裕を**

また、赤ちゃんには生後1～2か月頃に「泣きのピーク」と呼ばれる時期があることが分かっている、といえます。どんな対応をしても泣き止まない時期で、生後5か月頃には落ち着いてくるとのこと。赤ちゃんが泣き止まないのは、ママやパパのせいではなく、この時期にそうした傾向があることを知っておくだけ

で、気持ちが楽になることがある、と教えてください。

**赤ちゃんを揺さぶる危険性と
泣き止まないときの対処法**

赤ちゃんを泣き止まそうと揺さぶってしまうケースがありますが、これは非常に危険。赤ちゃんの脳は1秒間に3回の速さで2秒間、たった6回揺さぶるだけで脳の血管が破れてしまうことがあるといいます。硬膜下出血など命に関わる事態を引き起こし、泣き止んだように見えても、それは気絶状態かもしれません。赤ちゃんが泣き止まないときは、安全な場所に寝かせて、様子を見ることも大切。泣き声を聞くのがつづければ、イヤホンで音楽を聴きながら見守って、とアドバイスがありました。

**産後の心の不調は
甲状腺機能の異常が原因なことも**

妊娠中に増えるエストロゲンは、気持ちの安定に関わるホルモンですが、出産後に急激に減少するため、心のバランスが崩れることがあります。また、甲状腺の異常も起こりやすく、気分の落ち込みや無気力の原因になるといいます。「産後だから仕方ない」で済ませずに医療機関に相談を。ホルモンの薬を服用することで、症状がずっと軽くなるケースも多くあります、と教えてください。

**つらいのは自分だけじゃない。
みんなで支え合う子育てを**

お伝えしたいのは、乳児を育てている時期に「つらい」と感じるのは、決してあなただけではないということ。赤ちゃんが泣き止まないことに悩むのも、みんな同じ。だからこそ、一人で抱え込まず、周囲と助け合いながら子育てをしていきましょう、という温かいメッセージで締めくくられました。



Report 14:20~14:50 トークショー
「笑顔いっぱいのパパになろう」



4人のお子さんを育てながら、メディアでも幅広く活躍されているタレントのユーヅ氏をお迎えし、子育てを通じて感じたことや、家族との向き合い方について語っていただきました。

にぎやかな家族と我が家の育児スタイル

うちは子どもが4人いて、長男は22歳、長女11歳、次女10歳、そして末っ子の次男が2歳10か月です。長男は妻の連れ子で、僕にとっては初めての育児が長女の誕生でした。翌年には年子で次女が生まれ、ちょっと間があいて次男も加わり、まあにぎやかな家庭ですよ。家事は妻がメインでやってくれていますけど、僕も仕事から帰ったら育児に参加します。末っ子の寝かしつけは僕の担当。家事分担というより、夫婦で自然に役割ができていく感じ。男だからとか女だからとか関係なく、夫婦でどう決めるか、それだけです。うちの妻は子どもと一緒にいたいと言ったから、じゃあ僕が働くよって。仕事は何でもいいんです。大事なのは、子どもたちとの時間をつくること。子どもの将来も、人を傷つけないで、健康でいてくれたらそれでいい。娘たちがひどい言葉で言い合いをしているときは止めますけど(笑)、基本は見守っています。

**子どもとの時間は、
“レアキャラ”として全力で**

僕、朝のラジオ番組があるので3時半に起きるんです。早朝に家を出るので子どもたちの朝の顔は5年くらい見られていないんです。でも、休みの日は家族にとって大イベント。「朝、パパがいる＝どこか行ける!」ってなるんですよ。突然の休みにディズニーランドへ行くとか。子どもたちからは“レアキャラ”扱いされてます(笑)。長男はもう大人なので手がかからないですが、長女はスポーツ大好きなのでキャッチボールと一緒に、次女は芸術系でプラモデル作り、末っ子はまだ言葉はたどたどしいけど、こちらの言うことは理解してくれるので、それ

ぞれの個性に合わせて、僕なりに全力で関わっています。

**育児の葛藤も、夫婦のチームワークで
乗り越えました**

長女が生まれたとき、心配したのは長男の気持ちでした。「ママを赤ちゃんに取られた」って思ってたんですけど。産後退院の日に赤ちゃんを抱っこして帰宅する担当は僕にして、妻には長男を抱かしめてもらいました。次女が生まれてからの年子の育児は本当に大変でしたね。睡眠不足で記憶がないくらいでしたけど、妻は経験者なので頼りになりました。ミルクの作り方も授乳のタイミングも、全部教えてくれて。僕は仕事して帰ってきたら、はい育児!って感じで、4年くらいはずっと眠かったです(笑)。でも、乗り越えたことで自信もつきました。

**家族は世界に一つだけ。
大事なものは、向き合うこと**

僕が大事にしているのは、子どもとのコミュニケーション。仕事で家を空ける時間が多いからこそ、会えたときはしっかり向き合いたいんです。我が家の部屋数が原因で長女と次女がけんかになった夜があり、それぞれの言い分を聞いて解決法を探したことも。家族って、ほかのご家庭と比べてもキリがないんですよね。うちの家族は、世界にひとつだけ。正解も不正解もなく、それぞれの形があっていいと思います。子どもたちは、あっという間に大きくなってしまふ。だから、日々しっかりとコミュニケーションをとることが大切ですよ。一瞬一瞬が過ぎ去っていつてしまうからこそ、見逃さずに向き合っていけたらと思います。

質疑応答



Q.パパへの上手な頼みごとの仕方を教えてください。

僕の個人的な印象なんですけど、マルチタスクが得意な女性に比べて、男性は一つのこと集中するタイプが多いんじゃないでしょうか。だから「これだけはお願い」って、1つのことを具体的に頼まれたら、僕は全集中でやりきります(笑)。そして、はじめに頼んだことを完璧にできるようになった頃に、「追加でこれもお願い」って頼んでみるといいんじゃないかなって思います。



Report 15:00~16:00 トークセッション

「ママが助かるパパのサポート」



年の差夫婦として3歳の娘さん育てる久木崎さんとげそ太郎さん、中学生と乳児のふたりの息子を育てる平田さん。そして4児の父ユージさん。今回のトークセッションには、さまざまなライフステージで子育てに向き合うパネリスト4名が登場し、それぞれのリアルな日常を語ってくれました。

家事をどのように分担していますか？

げそ太郎: 家事はやってますよ。51歳で結婚しまして一人暮らしが長かったので、掃除も料理も慣れています。家事の割合は7:3で僕。トイレ掃除もゴミ捨ても、ほぼ僕。でも、妻が気づいたときにやってくれることもあるので、夫婦で折り合いがついていれば、それでいいと思っています。

久木崎: 家事のほとんどを夫にやってもらっています。分担という意味では、夫婦でスケジュールアプリを活用してロケの予定などを共有して、どちらが保育園のお迎えに行くかなどを事前に確認し合っ、家庭がうまくまわるように工夫していますね。

平田: 僕はシングルファザーの期間が7~8年あったので、家事は“やるしかない”って感じてしたね。それと、パパサークルを運営していて、週1回子どもと一緒に集まって、ママにひとり時間を作る活動もしています。パパ友って意外と作りづらいんですよ。

ユージ: 僕はパパ友っていないんですよええ。仕事で会う人はいるけど、ご飯に誘うとかはないです。家事は…ゴミ出しは完璧にやってますよ。朝3:30に起きて、まずゴミ出し。子ど

も4人と犬2が匹いるから、ゴミの量がすごくて。子どものお風呂も僕が担当です。妻の負担を減らすために、できることはやるって決めています。

げそ太郎: うちもできる方がやるというスタンスなので、僕が料理しますが、妻の鍋料理には驚きましたね。豆腐のパックごと煮込んで、「えー!?」って(笑)。でも、笑い話にできるし、ネタには困らないです。

久木崎: 料理が苦手なんです(笑)

ユージ: 豆腐をパックごと煮ちゃうって、びっくりだけど、それを笑い話にできる関係性っていいですよ。

平田: うちも、できる方ができるときにやる、それが基本です。料理は僕もするので、妻が作ってくれたら後片付けは僕とかですね。でも妻に「なんですぐ洗わないの?」とか言われちゃうこともあって、そこは反省です。

ユージ: 僕は料理は妻が作ってくれるんですけど、やってくれて当たり前にならないように、「ありがとう」「おいしかった」って伝えるようにしてます。

育児での気づき、パパのサポートで助かったこと

ユージ: 僕は娘が年子で、小さいときは娘たちが夜中に交互に起きるんですよ。23時、1時、3時…って。だから1日交代制にしました。「今日は僕、明日は妻」って。ある日どうしてもしんどくて、寝てる妻に「今日だけ代わって」ってお願いしたら、「今日はあなたの日でしょうが!」ってピシャリ(笑)。後から、妻は自分がしんどいとき僕を起こさずに頑張ってたんだな、ということに気づいて、感謝の気持ちが湧いてきましたね。夜中に泣きわめく子を前に、「自分も母乳が出ればいいのに…」って本気で思ったこともあります。

平田: 僕、夜は一切起きないんですよ。子どもが泣こうがわめこうが、起きられない。だから最初に妻に謝りました。「夜は無理。でも昼は頑張るから」って。妻からは「はあ?」って言われましたけど(笑)。

げそ太郎: 僕も夜は本当に起きられなくて。さきほど家事は7:3で僕と言いましたが、育児はかなり妻が担当してくれて。だから育児については10:0に近かったかも。

久木崎: 10:0ってことはなかったですよ(笑)。娘の哺乳瓶拒否があったので、夜間授乳は私の担当でした。その分、朝はゆっくり寝かせてもらってましたね。1歳で職場に完全復帰したかったので、泊まりの仕事も含めて、夫が「いいよ」って言ってくれたのは本当にありがたかったです。

夫婦のコミュニケーションで心がけていることは？

ユージ: 僕は両親やシッターさんをお願いして、夫婦で食事に行きます。子どもたちにパパとママが仲良しな姿を見せるのって、すごく意味があると思うんです。僕はアメリカ生まれでハグ文化で育ちましたから、子どもの前でも妻にハグします。子どもは「またパパがやってる」って顔しますが(笑)、それも含めて、子どもには親が仲良しな記憶を覚えてほしいなと思います。

久木崎: 夫婦でランチに行ったり出かけたり、そういう時間があると気持ちも楽になります。でも子どもの話ばかりになりがち。だからこそ、仕事の話とか夫婦のことを話す時間を、意識して作りたいと思っています。

げそ太郎: 僕は玄関で出かけるときのスキンシップを大事にしてるんですけど、妻の両親の前で娘が「今日はチュッてしないの?」って言ったときは焦りましたね(笑)。

平田: 僕は夫婦共通の趣味が、魚釣り。実家が近いので息子を両親に預けて、夫婦で釣りに行くことがあります。記念日には食事にも行きますし、そういう時間があると、夫婦の絆も深まると思います。

将来の家庭の理想像は？

ユージ: 僕は、その場その場で「みんなが楽しい」って思える選択をしていけたら、それが一番だと思っています。

げそ太郎: 僕のモットーは「いつも心にユーモアを」。いろんなことがあっても、笑ってられる家庭でありたいですね。娘が大きくなって、「うちの家族って楽しかったな」って思ってくれたら嬉しいです。

久木崎: 僕は夫婦で年齢差があるので、将来的に介護のこととかも考えます。だからこそ、私が元気で働けるように、倒れないように、周りに頼りながらやっていきたい。子どもが楽しく過ごせることが一番。そのためには、私自身がしっかりしていないって思ってます。

平田: 子どもたちが「この家でよかったな」って思ってくれること、それが一番の理想です。そして、大人になったときに「自分もこんな家庭を築きたい」って思ってもらえたら、もう言うことないですね。家族で共通の趣味を楽しめる時間を大切にしていきたいです。

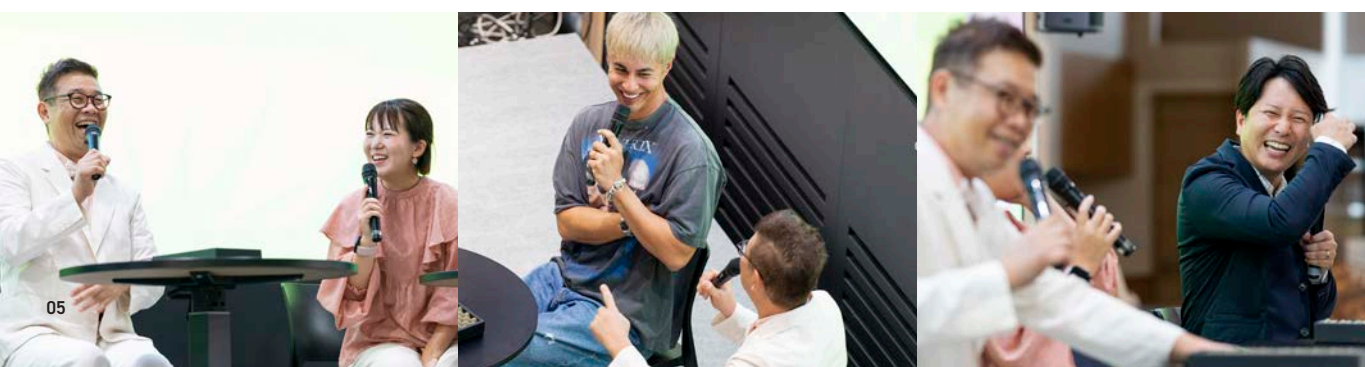
パパ・ママ、プレパパ・プレママへのメッセージをお願いします

久木崎: 私自身、初めての子育てで本当に四苦八苦しました。だからこそ、「助けて」って言える関係性を普段からつくっておくことが大事だと思います。母や友人、周囲の人たちに頼れるようにしておくと、いざというときに心が軽くなりますよね。今日の話を聞いても、夫婦間でギャップってあるなど実感したので、しっかり話し合う時間を持つことも大切だと思います。

げそ太郎: 子育てって、パパ・ママだけでやるものじゃないと思うんです。親や友達、地域の人たち、いろんな人の“総力戦”で乗り切っていけたらいいな。楽しく生きていくことが一番。完璧じゃなくていいし、笑ってられることが大事だと思います。

平田: 「かごんまパパサークル」は無料で参加できる団体です。孤立しないことが何より大切。いろんな家庭の話を聞くことで、「これならうちでもできそう」ってヒントが見つかると思います。ぜひ気軽に参加して、つながりを持ってもらえたら嬉しいです。

ユージ: 今日改めて思ったのは、「同じ家族はどこにもいない」ということ。隣の家庭を見て「あそこはいいな」って思うこともあるけど、うちの家族は世界にひとつだけ。いいところは取り入れつつ、うちの子たちに「僕たちに育てられて幸せだ」って思ってもらえるように、日々を大切にしていきたいですね。



県内企業インタビュー

育休から始まる、働き方のリデザイン 家族の笑顔と健康は、仕事の質を高める

鹿児島銀行総務部で、銀行建物の新築や改修に関わる業務を担当する堂福広人さんは、入行14年目の令和6年6月、第2子誕生にあわせて約1か月の育児休業を取得しました。今回は、堂福さんと上司の吉富嘉伸さんに、育休取得の背景や職場の支援、そして働き方への影響についてお話を伺いました。

Profile

育児休業取得者

鹿児島銀行総務部
ファシリティ管理グループ

堂福 広人さん

管理職

鹿児島銀行総務部
ファシリティ管理グループ
技監

吉富 嘉伸さん

産後を夫婦で乗り切るため 育休を取ろうと決意。

堂福 妻の両親が早くに亡くなっており里帰りが難しかったこと、また私の母も体調が優れず育児を頼れる環境ではなかったことから、育児休業の取得を決めました。産後ケア施設の利用も検討しましたが、妻の産後のメンタル面をより丁寧に支えるには、自宅で落ち着いて育児ができる環境の方が良いと判断しました。上司からは「今しかできない貴重な経験だから」と温かく背中を押していただきました。業務の調整も周囲の方々が協力してくださり、スムーズに引き継ぐことができたので、安心して育休に入ることができました。

管理職として家族想いの判断を後押し

吉富 当行では育休取得を積極的に推奨していますので、堂福さんから相談があったときも、「もちろん取得して」と自然に受け止めることができました。ただ、期間が1か月と聞いたときは、正直少しドキッとしました。彼は重要な業務を担っていたので、業務のマネジメントをどうするか、一瞬考えましたね。でも冷静に考えると、堂福さん自身が家族のことを大切にし

つつ、仕事のこともきちんと考えたうえで相談してくれたのだと感じ、「それはいいことだと思うよ」と後押ししました。

チームの工夫と連携で 育休を応援できる仕組みづくりに配慮

吉富 堂福さんはチーム内で重要な業務を多く担っていたため、他の行員も「堂福さんが担っていた業務を、誰が引き継ぐのか」と不安に感じるだろうと思いました。そこでまず、彼が不在となる期間にどうしても対応が必要な業務を整理し、チームで進め方を議論しました。その内容を文書化し、私が役割分担を決めて振り分けました。もちろん私自身も全面的にサポートする姿勢を明確にし、みんなで「不安なくやっていこう」と確認し合うことで、安心して業務に取り組めるよう配慮しました。チーム全員が日頃から家族を大切にしており、堂福さんへの信頼も厚かったので、自然と「彼の育休を応援しよう」という空気になっていたと思います。

実感したありがたみと 得意を活かした育児の工夫

堂福 産後は健診や手続きなど外出の機会が多く、もし育休をとらずサポートする人がいなければ、妻ひとりで対応するのは相当な負担になっていたと思うので、育休を取得できたことに大変感謝しています。育児のうち授乳やオムツ替えは主に妻が担当し、私は家事と当時2歳だった上の子の対応を中心に分担しました。具体的には、洗濯、掃除、食事づくり、上の子の遊び相手、沐浴などを私が担いました。特に食事づくりでは、「品数を多めに」「栄養と楽しさの両立」を意識し、食事を通じて妻の体力・気持ちの回復をサポートできるよう心がけました。

家族の心身の健康がいちばん！ 育休を通じて、家族の笑顔を守れました。

堂福 妻と子どもが心身ともに健康で元気に過ごせていると実感できたとき、夫婦一緒に育児ができて本当に良かったと思いました。産後は体調もメンタルも不安定になりがちですが、一緒に過ごすことで負担を少しでも減らせたことが本当に良かったと感じています。産後に無理をすると長く不調が続くとも聞いていたので、その点を防げたことも大きな安心につながりました。

家族の健康と日常を守ることが 仕事の質を高める

堂福 育休を経ての復職後は、家族の健康と日常を守ることが仕事のパフォーマンスにも直結するということも実感しています。今後は、仕事だけではなく家庭にも十分な時間を確保できるよう、働き方を見直していきたいです。約1か月間、仕事から離れて育児に専念したことで、視野が広がり生活全体を見渡すことができるようになりましたね。それまでは「仕事100%」の意識が強かったのですが、「仕事と家庭をバランスよく両立させる」ことの大切さを実感しました。また、子育ては「手伝う」ものではなく、夫婦で一緒に取り組むものだという意識がより一層強まりました。

チームみんなで迎えた復職の日

吉富 彼は非常に責任感のある行員ですので、育休中は職場からの連絡を控えるようにしていました。ただ、彼の方から時々LINEで育児の様子写真を送ってくれて、ほほえましく拝見していました。復職前には、仕事の状況が気になって不安もあるだろうと思い、3日ほど前にこちらから連絡を取りました。進捗状況を伝えるとともに、職場のみんなが彼の復職を楽しみにしていることもお伝えしました。引継書についても、彼が復職する際に業務の流れを把握しやすいよう、チームで対応内容を詳しく追記しておきました。私自身も内容をしっかり確認しておき、彼がスムーズに仕事を引き継げるよう、対話を大切にしながらサポートすることを心がけました。



仲間の育休がもたらしたチームの成長 家庭の充実が仕事の原動力に

吉富 復職日には、チーム全員でミーティングを行い、まずは彼から育児のエピソードを話してもらいました。チーム全体がほっこりとした気持ちになり、まるで私たちも一緒に1か月間育児を体験したような、そんな満足感を感じたことを覚えています。仕事の面でも、彼の不在中にチーム全員で協力して業務をやり遂げたという達成感があり、同時に、彼の存在の大きさを改めて実感する機会にもなりました。それが彼自身にも伝わり、チームの絆が一段と深まったように思います。また、家族とのプライベートな時間を大切にすることが、結果的に仕事の生産性や意欲にも良い影響を与えるのだと、私自身も実感しました。今回の経験を通じて、私を含めチームのメンバー一人ひとりの意識にも、確かな変化があったと感じています。

育休がもつと当たり前になる未来へ

堂福 仕事も育児も、事前の準備が大事だと感じました。段取りを整えておくことで、自分たちの負担が減って楽になりますし、仕組みづくりの大切さは両方に共通していると思います。そして、男性も育休を積極的に取るべきだと私は考えます。特に産後すぐは、母親の心身の負担が大きいので、そばで支えるだけでも助けになります。育休は「休む」だけではなく、「家族の生活の基盤を整える」大切な時間だと感じました。娘たちが大きくなったら、「お父さんは育休を取って一緒に過ごしたんだよ」と育休中に撮った写真を見せながら話したいですね。今回、育休を取らせていただいたことにとても感謝しています。これがもっと当たり前のこととして広がって、誰もが気兼ねなく育休を取れるような環境が整っていけばいいなと思います。私自身、育休を通じてとても良い時間を過ごすことができましたし、そうした経験が多くの人にとって可能になる社会になってほしいですね。

鹿児島県の取り組み

育児の日

鹿児島県では、毎月19日を「育児の日」として、妊婦や子どものいる世帯を地域全体で応援する気運を盛り上げていくこととしています。



「育児の日」、例えばどんなことを…?

家庭で【早めに帰宅し、家族揃って食事をしましょう。】

地域で【交通事故や犯罪にあわないよう子ども達の安全を見守りましょう。】

職場で【「ノー残業デー」を設けましょう。】

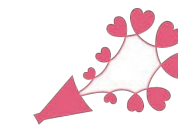
かごしま子育て支援パスポート

事業に協賛する企業や店舗のご厚意により、パスポートを提示されたご家族に割引や独自の優待サービスなどを提供していただくことで、子育て家庭を地域全体で応援する仕組みです。



かごしま結婚・子育てサポート宣言企業

九州・山口各県では、結婚や子育てを応援する企業の募集・登録を行うこととしており、本県においては、結婚・子育てを応援する雰囲気づくりを職場から社会全体に広げていくため「かごしま結婚・子育てサポート宣言企業」の募集・登録を行っています。ご登録いただいた企業には、名刺などにもご利用いただけるロゴマークや、結婚・子育てに関する情報を提供します。



かごしま結婚・子育てサポート宣言



かごしま子育て応援企業

県では、企業の子育て支援を促進するため、従業員の仕事と子育ての両立支援に積極的に取り組む企業を「かごしま子育て応援企業」として登録しています。各企業の取り組みについては、県のホームページで紹介しておりますのでご覧ください。



鹿児島県子育て支援ポータルサイト「ゆりかごっこ」

県では、妊娠・出産・子育て支援に関する情報をステージ別、目的別に検索できる鹿児島県子育て支援ポータルサイト「ゆりかごっこ」を開設しました。子育て中の方やこれから子育てを始める方が、必要な情報にすぐにアクセスできる便利なサイトです。



上手に使おう！ 子育てで利用できる支援制度



子育てにストレスを感じたり、急な病気などで育児ができなくなってしまった時は無理をせず支援サービスを利用しましょう。

※事業の実施主体は市町村となっています。実施の有無、利用料金、利用方法、対象児童など詳細についてはお住まいの市町村へお問い合わせください。

地域子育て支援拠点

子育て中の親子やその家族が気軽に立ち寄り、自由に遊べる場所です。利用者同士の交流、情報交換、スタッフへの相談もできます。地域の子育て情報の提供も行っています。

どんな情報?

- 地域の子育てイベント情報
- 他の拠点の情報
- 子育てに役立つ自治体情報 など

※各拠点により異なります。



ファミリー・サポート・センター

地域において、「育児」の援助を受けたい人と、行いたい人が会員となり、会員同士で支え合う組織です。

こんな時に利用できます!

- 保育施設まで送迎してほしい
- 保育施設の開始前や終了後
- 保護者の病気や急用等の時
- 冠婚葬祭や他の子どもの学校行事の時 など



こども家庭センター

妊産婦や子育て世帯、子どもが困ったときに気軽に相談できる機関です。専門のスタッフがアドバイスをくれたり、必要な支援につなげてくれます。

どんな相談ができる?

- どこに相談すればいいかわからない…
- 発達のことが心配…
- 子育てでイライラしてしまう…など



病児保育

体調不良のお子さん（乳幼児・児童）を自宅で保育することが困難な場合に、医療機関や保育所などの専用スペースなどで一時的に預かることができます。

どんな子が使える?

- 風邪、発熱など体調不良の子
- 風邪などが回復しつつある子
- 保育中に体調不良となった子 など

※いずれの場合も保護者の仕事などの都合で家庭で保育が困難な場合に限ります。※預かることのできるおさんは施設により異なります。



一時預かり

一時的に家庭で保育ができないときに、保育所などで日中にお子さん（乳幼児）を預かることができます。

例えばこんな時!

- 冠婚葬祭など急な用事ができた時
- 家族の看病、通院などで保育ができない時
- 育児疲れなどでリフレッシュが必要な時 など



ショートステイ・トワイライトステイ

家庭で養育することが一時的に困難になった場合に、短期間または夜間・休日にお子さん（児童）を預かることができます。

例えばこんな時!

- 保護者が病気になった時
- 出産などで入院をする時
- 仕事などで夜間不在にする時 など



子どもは未来からの預かりもの
家庭・地域・職場で
子育てを応援!



毎月19日は
育児の日です。