11月19日は
国際男性デー

国際男性デーは、男性の健康やジェンダー（社会的性差）を考える日として、平成11年（1999年）にカリブ海の島国であるトリニダード・トバゴ共和国で始まりました。

国際男性デーをきっかけに、男性の仕事・家事・子育ての両立について考えてみませんか。



家事・育児・仕事の現状

●男女別育休取得率

2023年度調査


女性

84.1%


男性

30.1%

2024年度調査


女性

86.6%


男性

40.5%

男性の育休取得率は40%に増加 👏

（参考）厚生労働省　育児休業制度特設サイト

●家事・育児・介護等にあてる1週間の平均時間（男女の比較）


女性

29.4時間


男性

10.3時間

家事等の平均時間は女性の3分の1 😢

人権・男女共同参画に関する意識と労働実態調査（令和6年2月）

家事・育児・仕事の両立は難しい！

男性の育休取得率、**確実に上昇**しています。

しかし、家事・育児の時間は、**まだまだ女性に偏りがち**で、

仕事との両立は簡単ではありません。

そんな中、実際に家事・育児・仕事の両立に挑戦している

区内在住の荒井さんに、その取り組みや工夫について

お話を伺いました。

インタビュー🎤

お名前

荒井さん

年齢

30代

家族構成

妻(会社員)・子(1歳2か月)



職業

情報通信系会社の研究・開発



趣味

休日に子どもと石神井松の風文化公園で
お散歩とピクニックをすること

両立の工夫やコツを

ご紹介▷▷▷

インタビュー🎤

【　家事　】



うちは共働きなので、掃除や料理は手が空いてる方がやるスタイル。お互い一人暮らし経験があるので、家事はそれなりにこなせますが、子どもが生まれてからは、洗濯物が増えたり、離乳食作りをしたり、家事が増えました。
育児は妻にしかできないこともあるので、不平等にならないよう、自分から家事に取り組むようにしています。

家事分担の工夫ポイント💡

Googleカレンダーで予定を共有！

事前にお互いの予定が見えると、「今日は自分がやろうかな」と準備しやすくなります。けっこう便利に使ってます！



インタビュー🎤

【　育児　】



子どもが1歳になり、育児も少しずつ慣れてきました。寝返りや歩き始めなど、成長を感じる瞬間が本当に楽しいです。
最近は動き回って目が離せませんが、それも成長の証。
育児に最初は戸惑いましたが、パパママ教室やYouTubeで学びました。子どもが病気のときは大変ですが、できるだけ子どもに寄り添いたいです。



育休で感じたこと、伝えたいこと✨

子どもが産まれてから1カ月間育休を取りました。子どもの最初の1か月をそばで見守れたのは本当に貴重な経験。
もし育休を取れる環境があるなら、迷わず挑戦してみてください。きっと満足できる時間になります！

インタビュー🎤

【 仕事 】



週3日ほどテレワークを活用し、保育園のお迎えに間に合うよう残業を減らして仕事を進めています。上司が「必要なら助けるから早めに教えて」と言ってくれるので、とても心強いです。上司や同僚とは、早めの情報共有を心がけています。

有休は子どもの通院に使い、無理せず両立できるよう工夫しています。



荒井さんの1日🕒

7:00	起床
7:30	朝食・準備
8:15	保育園送り
9:00	会社到着・仕事開始
17:00	仕事終了・退社
18:00	保育園お迎え
19:00	夕食・お風呂
21:00	寝かしつけ
22:00	仕事（テレワーク）
23:00	就寝

育児と両立するための休業・休暇の活用を

●育児休業

原則**1歳未満の子を養育するために一定期間会社を休める制度**です。
勤め先の就業規則に育児休業に関する規定がなくても、**法律に基づき育児休業を取得**することができます。

●産後パパ休業

産後8週間以内に4週間（28日）を限度として2回に分けて取得できる休業です。1歳までの育児休業とは別に取得できる制度です。

●パパ・ママ育休プラス

両親ともに育児休業する場合で、一定の要件を満たした場合には、育児・介護休業法の対象となる子の年齢が、原則1歳未満から**原則1歳2か月未満に延長**される特例制度です。

●子の看病等休暇

小学3年生修了までの子について、1年度に5日まで休暇が取得できる制度です。令和7年4月1日から、感染症に伴う**学級閉鎖等への対応**や、**入園式・卒園式・入学式への参列**が取得事由に追加されました。

※対象外となる場合もあるので、
詳しくは厚生労働省HPをご覧いただくか、勤務先にご確認ください。

厚生労働省HP



男性専用の
相談窓口があります

男女共同参画センターえーる相談室

《 男性のための相談 》

第2火曜・第4土曜午後3時～7時（年末年始を除く）

03-3996-9050（1回50分以内）

- 相談は無料です（通話料は自費負担）
- 男性相談員がお話を伺います（女性相談員の場合あり）
- 相談内容は守秘義務によって守られます

こんなお悩みありませんか？

- 家族やパートナーとの関係
- 友人との付き合い方
- 仕事や職場でのストレス
- 将来への不安



ひとりで抱え込まず、まずは相談してみませんか？