

それいゆ

特集 | 育児休業法が改正されました

～誰もが働きやすい社会の実現をめざして～



内 容

●いなぎのひと

～高木 由紀子さん（鍼灸師・稲城市消費生活センター運営協議会委員）～

●男女平等推進セミナーⅠ

輝く自分であるために（多摩ランチミニセミナー）

●男女平等推進セミナーⅡ

自分の中のある無意識の思い込みについて知ろう

～アンコンシャス・バイアスについて～

●男女平等推進センターのご利用案内

vol.34

育児休業法が改正されました

～誰もが働きやすい社会の実現のために～

皆が安心して仕事や育児を両立することができるように、育児・介護休業法が改正されました。今回は、育児休業法についてポイントを紹介します。

令和4年4月1日施行

1 雇用環境整備、個別の周知・意向確認の措置の義務化

●育児休業を取得しやすい雇用環境の整備

育児休業と産後パパ育休（P3参照）の申し出が円滑に行われるようにするため、事業主は以下のいずれかの措置を講じなければなりません。※複数の措置を講じることが望ましいです。

- ① 育児休業・産後パパ育休に関する**研修の実施**
- ② 育児休業・産後パパ育休に関する相談体制の整備（**相談窓口設置**）
- ③ 自社の労働者の育児休業・産後パパ育休取得**事例の収集・提供**
- ④ 自社の労働者へ育児休業・産後パパ育休**制度と育児休業取得促進に関する方針の周知**

●妊娠・出産（本人または配偶者）の申し出をした労働者に対する個別の周知・意向確認の措置

本人または配偶者の妊娠・出産等を申し出た労働者に対して、事業主は育児休業制度等に関する以下の事項の周知と休業の取得意向の確認を、個別に行わなければなりません。

※取得を控えさせるような形での個別周知と意向確認は認められません。

周知事項	①育児休業・産後パパ育休に関する制度 ②育児休業・産後パパ育休の申し出先 ③育児休業給付に関すること ④労働者が育児休業・産後パパ育休期間について負担すべき社会保険料の取り扱い
個別周知・意向確認の方法	①面談 ②書面交付 ③FAX ④電子メール等 のいずれか 注：①はオンライン面談も可能。③④は労働者が希望した場合のみ。

※雇用環境整備、個別周知・意向確認とも、産後パパ育休については、令和4年10月1日から対象。

2 有期雇用労働者の育児・介護休業取得要件の緩和

就業規則等を見直しましょう

改正前

- （育児休業の場合）
- (1) 引き続き雇用された期間が1年以上
 - (2) 1歳6か月までの間に契約が満了することが明らかでない



令和4年4月1日～

- (1) の要件を撤廃し、(2) のみに
- ※無期雇用労働者と同様の取り扱い（引き続き雇用された期間が1年未満の労働者は労使協定の締結により除外可）
- ※育児休業給付についても同様に緩和

令和4年10月1日施行

3 産後パパ育休（出生時育児休業）の創設 4 育児休業の分割取得

就業規則等を見直しましょう

	産後パパ育休（R4.10.1～） 育休とは別に取得可能	育児休業制度（R4.10.1～）	育児休業制度（改正前）
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に 4週間まで取得可能	原則子が1歳 （最長2歳）まで	原則子が1歳 （最長2歳）まで
申出期間	原則休業の2週間前まで ^{*1}	原則1か月前まで	原則1か月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 （初めにまとめて申し出ることが必要）	分割して2回取得可能 （取得の際にそれぞれ申出）	原則分割不可
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、 労働者が合意した範囲 ^{*2} で休業中に 就業することが可能	原則就業不可	原則就業不可
1歳以降の延長		育休開始日を柔軟化	育休開始日は1歳、 1歳半の時点に限定
1歳以降の再取得		特別な事情がある場合に 限り再取得可能 ^{*3}	再取得不可

※1 雇用環境の整備などについて、今回の改正で義務付けられる内容を上回る取り組みの実施を労使協定で定めている場合は、1か月前までとすることができます。

※2 具体的な手続きの流れは以下①～④のとおりです。

- ①労働者が就業してもよい場合は、事業主にその条件を申し出
- ②事業主は、労働者が申し出た条件の範囲内で候補日・時間を提示（候補日等がない場合はその旨）
- ③労働者が同意
- ④事業主が通知

なお、就業可能日には上限があります。

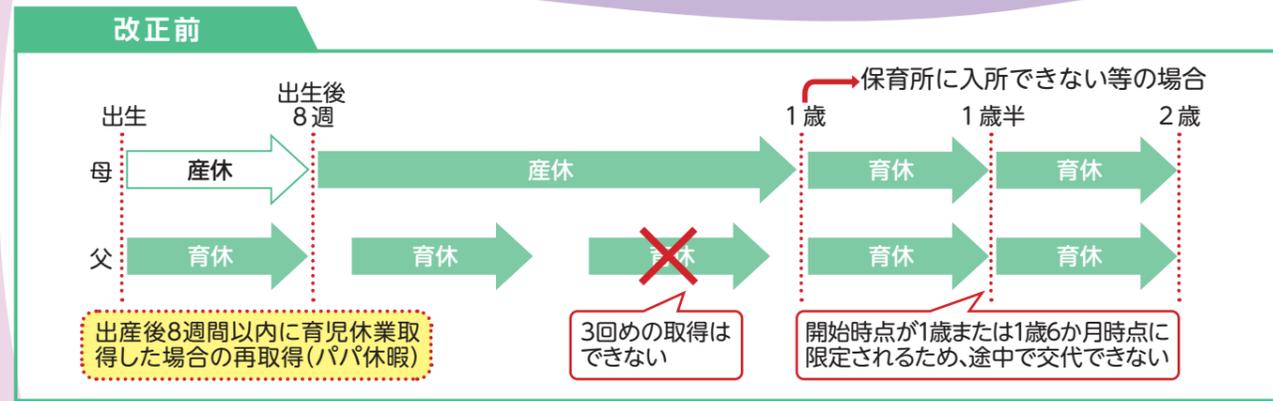
- 休業期間中の所定労働日・所定労働時間の半分
- 休業開始・終了予定日を就業日とする場合は当該日の所定労働時間未満

例) 所定労働時間が1日8時間、1週間の所定労働日が5日の労働者が、
休業2週間・休業期間中の所定労働日10日・休業期間中の所定労働時間80時間の場合
⇒就業日数上限5日、就業時間上限40時間、休業開始・終了予定日の就業は8時間未満

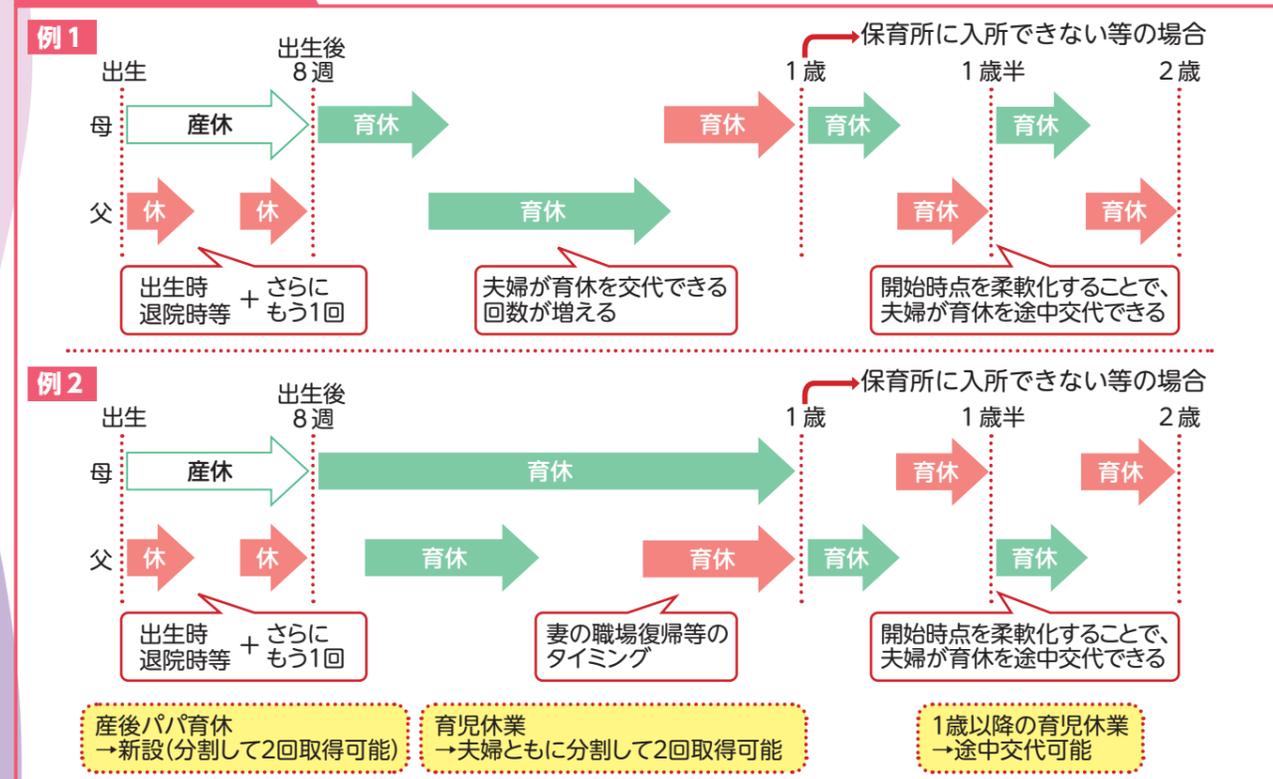
休業開始日	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	13日目	休業終了日
4時間	休	休	8時間	6時間	休	休		休	6時間
休				休		4時間			休



改正後の働き方・休み方のイメージ (例)



令和4年10月1日～ → ピンク色の矢印が、今回の改正で新たにできるようになることです



※3 1歳以降の育児休業が、他の子についての産前・産後休業、産後パパ育休、介護休業または新たな育児休業の開始により育児休業が終了した場合で、産休等の対象だった子等が死亡等したときは、再度育児休業を取得できます。

令和5年4月1日施行

5 育児休業取得状況の公表の義務化

従業員数 1,000 人超の企業は、**育児休業等の取得の状況を年1回公表することが義務付けられます。**

公表内容は、男性の「育児休業等の取得率」または「育児休業等と育児目的休暇の取得率」です。取得率の算定期間は、公表を行う日の属する事業年度(会計年度)直前の事業年度です。インターネット等、一般の方が閲覧できる方法で公表してください。自社のホームページ等のほか、厚生労働省が運営するウェブサイト「両立支援のひろば」で公表することもおすすめします。

※内容についてのお問い合わせは、**東京労働局雇用環境均等部 TEL 03-3512-1611**
(参考) 厚生労働省 育児・介護休業法 改正ポイントのご案内(令和4年3月改定) リーフレット

育児休暇を取得した男性職員からの声

今回は、実際に育児休暇を取得した稲城市役所男性職員にお話を伺ってみました。

Aさん(取得時 30代) **B**さん(取得時 20代) **C**さん(取得時 30代)



- Q1 育休をとってみてどうでしたか?**
- A** 「すごく良かったです。妻の方が子どもと関わる時間が圧倒的に多かったので、育児に自信が持てず、お手伝いをしているという感覚になりがちでしたが、私が育てなくてはと意識が変わりました。自信がついて妻と対等に子育ての話ができるようになった気がします。」
 - B** 「子育ては初めての経験でした。実際に育児をしてみると、こんなにも忙しいのかと驚きました。おむつを替えたり、汚れた服を洗濯したり、次から次へとやる事が舞いこみ、自分と妻の2人でも大変でした。」
 - C** 「子どもが好きで、積極的に育児をしたかったので最高でした。育児は予想以上に忙しかったのですが、ここで身に着けた経験のおかげで、仕事が始まってスムーズに家事育児に参加ができるようになりました。」

- Q2 家族の反応はどうでしたか?**
- A** 「上の子どもは日中から私と遊ぶことができ喜んでいました。妻も産褥期に私が家において家事等を担うことで体に負担をかけずに済んだと言ってきてくれました。家族で過ごす時間が増えて絆が強まったように感じます。」
 - B** 「育休を取得すること自体は歓迎されました。ただ、育休中は育休手当が支給されるものの、通常の給料よりは減額となります。妻は専業主婦ということもあり、家計への影響が心配のようでした。」
 - C** 「実際に産まれる前までは、妻は「収入も下がるし、無理に取らなくてもいいよ」と言っていたのですが、いざ産まれるとやる事が多く、本当に感謝されました。」

- Q3 育休を取ったタイミングはどうでしたか?**
- A** 「2人目の子どもが生まれた日から取り始めて、約4か月取りました。」
 - B** 「出産から2ヶ月程妻と子どもは実家で暮らしていました。妻が実家から帰ってきたタイミングで私が育休を取得したので、有難いことに妻にサポートしてもらいながら育児をする形となりました。」
 - C** 「8月下旬に産まれ、里帰り出産をしていたので10月から育休を取りました。産まれたあとは、特別休暇や有休を使って育児参加しました。職場の同僚も応援してくれており、本当に感謝しています。」

- Q4 育休を取って大変だったことは?**
- A** 「タスク管理です。授乳等妻じゃなきゃできないこと以外の育児と家事は私がやることにしていたので膨大な量のタスクをどうこなすか、毎日が戦争でした。そのおかげでワンオペ育児の大変さも実感できました。」
 - B** 「24時間休みがないことです。子どもが起きている間はもちろん、寝静まっている間でも『ちゃんと呼吸しているかな?』『ミルク欲しがっているかな?』など心配事も多く、気が休まりませんでした。」
 - C** 「狭い世界で夫婦と娘だけで過ごす時、時間や曜日感覚なども崩壊し、妻も自分も精神的に浮き沈みが出てしまい、寝不足もあいまって、よく喧嘩をしたことです。完璧にやろうとするのはよくないと感じました。」

- Q5 これから育休を取る方たちへのメッセージをお願いします。**
- A** 「私は育休中に家事・育児の中心を担ったことで忍耐力が付き、タスク管理がうまくなりました。何より家族で過ごす時間は何物にも代えがたいです。どんどん取って、育児も育自も楽しんでもらえたらと思います。」
 - B** 「大変なことも多いですが、子どもの成長を毎日感じることは何事にも代えがたい幸せでした。取得しようか悩んでいるのであればぜひ一歩踏み出してみたいかがでしょうか。」
 - C** 「あの3か月の育児休暇があったから、今があるという気持ちです。乳幼児の日々は、あっという間に終わります。取るか悩んでいるなら、取ってください。仕事よりも大事なことがあることにきっと気が付くはずですよ。」

いなぎの人

「いなぎの人」では稲城市で活躍している方をご紹介します。取材をさせていただいた高木由紀子さんは、市内の悠鍼堂で鍼灸師としてお勤めされる一方で、稲城市消費生活センター運営協議会委員として市民の消費生活に関する啓発活動を行っております。

鍼灸師とご家庭を両立させながら、様々な活動も行われている高木さんに今回はお話を伺います。



Q 1 鍼灸師として働くことになったきっかけは何ですか？

小さい頃から、母の肩を叩いたり、揉んだりすることが好きでした。高校生の頃は、友達のを揉んであげていました（笑）

しかし、それを職業にしようとは思わず、普通に会社に就職して、営業職や事務職をしていました。仕事は、とてもやり甲斐もあり、いい先輩たちや仲間たちに恵まれ、楽しかったのですが、やはり心のどこかで、（これは違う、私のやりたい仕事ではない）と思っていました。

そして、思い切って会社を辞め、鍼灸師の道に進みました。

最初はあん摩マッサージの資格を取ろうと探したのですが、学校見学のときに、たまたま生徒同士で鍼の練習をしている光景を目にしました。

鍼を刺している姿を見た瞬間、（私もこれやりたい!!!）と思い、鍼灸学校への入学を決めました。

Q 2 女性の患者さんに対してどのような思いで施術をされていますか？

患者さま皆さんに言えることですが、凄く頑張ってる方が多いと思います。

お仕事だったり、育児だったり、ご自分も疲れているのに他の方のために頑張っていますね。

患者さんたちには、もっとご自分を大切にしてほしいと思います。

そういう方々が、少しでも楽になるように施術しています。



Q 3 ご家庭で簡単にできるマッサージ等があれば教えてください。

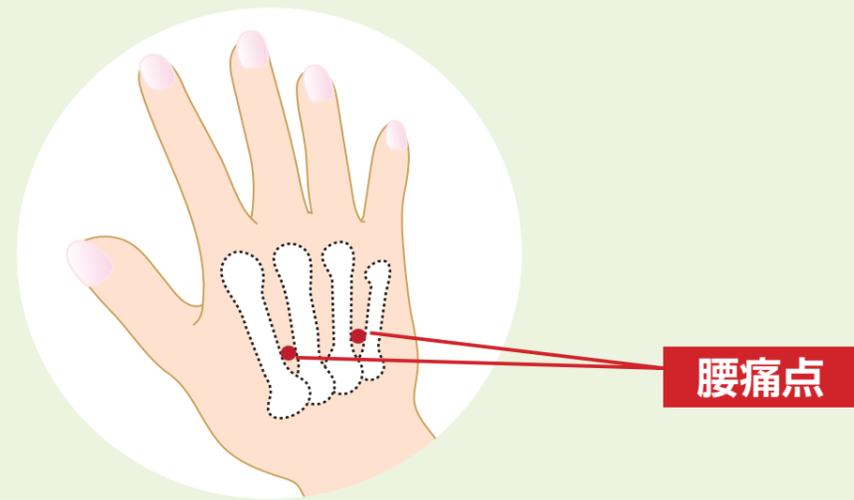
例えば頭痛の時、熱による頭痛、冷えによる頭痛、ストレスなどで気が滞って起こった頭痛、水分代謝が悪くて起こった頭痛では使うツボも違ってきます。

また、ツボの方も補瀉（補うか、取り去り流す）という手技でも変わってきます。その中で、特効穴と呼ばれる、この症状にはこのツボというものがあります。

腰痛点というツボは、急性の腰部捻挫、いわゆるギックリ腰に効くと言われていま

す。場所は、手を軽く握り、人差し指と中指の間と、薬指と小指の間で、手首の横のシワと指の関節の間になります。

私はギックリ腰の時に、家族を呼んで鍼を持ってきてもらい、このツボに刺鍼して動けるようになったことがあります。鍼でなくても、強めに押すといいです。



Q 4 稲城市に対しての思いやお気に入りスポット等はいかがでしょうか？

稲城市には、小学校に上がる年に引っ越してきて以来ずっと住んでいます。

稲城第二小学校、稲城第二中学校に通いました。

稲城は自然も豊かで、都心にも通うことが出来てとても住みやすいです。

そのためか、私以外にも小中学校時代の同級生がたくさん住んでいて、地域の行事などで友達に会えることが楽しいです。自分が子供の頃から知っている人たちがそばにいる、そのことを、年を重ねるにつれ、とても心強く感じるようになりました。



Q 5 ワークライフバランスを取るにあたり、ご家庭で心掛けていることはありますか？

もともと料理は得意なほうではありませんでした。主人は料理が好きなので土日の昼食、夕食は主人が作ってくれています。私の母と同居なので、母は朝食を作ってくれています。私は平日の昼食と夕食を作っています。

母も主人もいるので、自分一人だけで家事を頑張ろうとは思わず、出来ることをお互いやるようにしています。



Q 6 お仕事以外でのプライベートはどのようにお過ごしですか？

神社仏閣巡りが好きです。御朱印を集めています。

宝蔵院、天満神社、^{たて}豎神社、穴澤天神、^{あおい}青渭神社、^{おおま}大麻止乃豆乃天神社、^{のつ}大國魂神社など、よく参拝させていただきます。穴澤天神さんは、季節ごとの御朱印があって楽しいです。



Q 7 消費生活センター運営協議会委員としての活動はいかがでしょう？

消費生活センターの活動については、入る前は全く知らず、興味もありませんでした。

小学校時代の友人に誘われて、何もわからないまま運営協議会に入りましたが、活動をしていくうちに、面白くなってきました。

くらしフェスタでは、“てまえどり”について発表させていただきました。

買い物をするときに、ただ手前の商品を手取るだけで食品ロスを減らせる、なんて、簡単で誰にでも出来ること、そういうことも、ここに入らなければ考えなかったと思います。

農地探検では、改めて稲城の野菜の良さを知ることができました。スーパーでも地元野菜が売っているので、買うようになりました。



Q 8 今後の目標などを教えてください。

去年から新たに、小さいお子さんと保護者の方向けに、スプーンを使った養生法をお伝えしています。昔から小児鍼という刺さない鍼を使ってお子さんが、より健康に育つようにする施術があります。

昔から疳の虫（キーキー泣く、苛立ち、夜ぐずって寝ないなど）には小児鍼をしてきました。それをご家庭でも簡単にできるようにスプーンを用いた方法をお伝えするのが“コロコロはり教室”です。NPO法人のはらっぱハウスさんには保育士さんが沢山いらっしゃるので、そこで“コロコロはり教室”を開催させていただいています。育児の悩みなども、そちらで相談できるので、お子さんをお持ちの方にお勧めです。

また、再度、美容鍼の勉強もしています。鍼灸で目指すのは、自然美です。まずは心身を整えて、それからより美しくなる、というのを目指しています。体のどこかに不調があると、いい笑顔はなかなか出ないですね。鍼灸の施術で凝りや痛みが取れただけで、お顔が見違えるように変わる方も結構いらっしゃいます。ご自分の顔を鏡を見た時に、（私って、けっこういいかも）と思えたら、色々なことに挑戦しようとか、氣力がでますよね。美容鍼は、単に顔をきれいにするというより、生きる力を強めてくれるのでは、と思っています。

鍼灸で、皆さんのお役に立てるよう、今まで勉強してこなかった部分も勉強していきたいと思っています。

輝く自分であるために

実施日 令和4年9月2日(金)

場 所 地域振興プラザ

講 師 中澤恵子さん(東京しごとセンター多摩担当講師)

人生をより良いものにするために、自分の状況を知り、自分らしく輝く日々を送れるようにしましょう！自己表現力をあげることは大切です。今回はセミナーの内容を少しご紹介します。

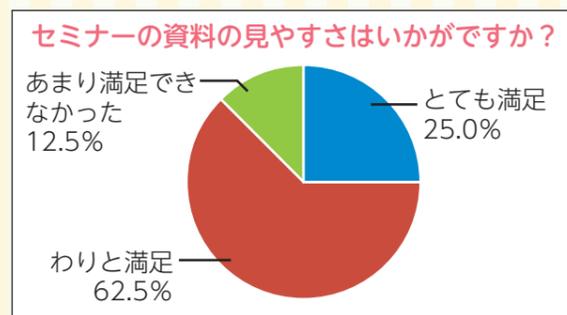
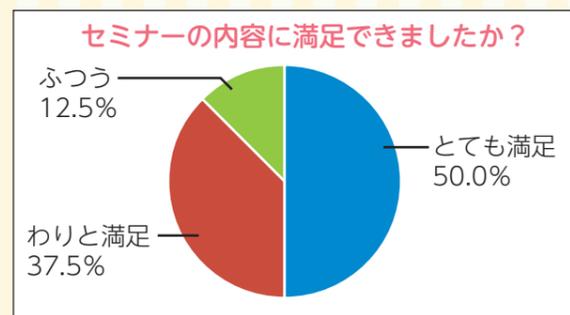
セミナーの概要

自分自身が置かれている環境を理解し、自分自身を輝かせるためにはどうしたらよいか考えてみましょう。

- 1 自分がどのような魅力を持っているのか知る。(自分の見方 + 他人の見方)
- 2 置かれている環境・状況はどのようになっているのか知る。
- 3 現状をより良くするために、できることは何かを考える。

⇒グループワークを行うことで他人から見た自分を知ることができ、より自分を知ることができます。自分をよく知ることで、「自分らしい輝く日々を送る」ことに繋がります。

セミナーアンケート結果



セミナーの感想(抜粋)

- ・色々なワークがあり、客観的に見つめ直すことができよかった。
- ・自分の魅力を発見することができてよかった。
- ・自分を大切にすると輝くことができる。という言葉が印象的でした。
- ・輝くということを一人でみつけようとするのは難しいけれど、セミナーであしがかりが見つけれられた気がします。
- ・自分の魅力を再認識するいい機会だと思いました。
- ・みなさんの様々な意見を聞くことができとてもよい時間でした。
- ・自分の良いところを再確認できた。自然体の自分でいたいと思います。
- ・自分を知るきっかけになりました。

就職に関するご相談は…

東京しごとセンター多摩 女性しごと応援テラス多摩 Tel 042-529-9001

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/jyosei/>

利用時間 月～金：9時～20時 土：9時～17時 ※日、祝、年末年始を除く

所在地 〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口東京都・立川市合同施設3階

※令和4年10月1日より上記住所に移転いたしました。

自分の中にある無意識の思い込みについて知ろう

～アンコンシャス・バイアスについて～



実施日 令和5年1月21日(土)

場 所 地域振興プラザ

講 師 谷 俊子さん

(関東学院大学経済経営研究所客員研究員同大学経営学部
非常勤講師)

どこにでも、誰にでも存在する「無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)」について知って、気づいて、対応することを学びます。

アンコンシャス・バイアスとは何か？

アンコンシャス・バイアスとは無意識の思い込み・固定観念です。これは誰でも持っています。生まれた国、性別、育った環境、職歴、出会った人々、それら経験の中で培ってきたものです。ゼロにすることはできません。持っていて悪いというものではありません。大切なのは自分がどのようなアンコンシャス・バイアスをもっているかを自覚して、コントロールすることです。例えば、「若い人は～だよな。」と、世代で一つの傾向を決めてしまう。「女性が一人の職場では、女性が雑務をすべき。」など性別で役割を決めてしまうことです。

あなたのアンコンシャス・バイアス診断

- ・年配の人は、若い人よりもパソコンが苦手だ。 YES ・ NO
 - ・育児中の社員に出張を依頼することは、できるだけ避けたほうがよい。 YES ・ NO
 - ・DVの被害者は女性で、男性はいない。もしくは少数だと思う。 YES ・ NO
 - ・「私が入社した頃は、もっと職場がノンビリしていた」と思う。 YES ・ NO
 - ・今よりも「責任ある役職」に就くことを考えると、気が重い。 YES ・ NO
- YESの数が多い方は、アンコンシャス・バイアスがあります。(YESの数が多かったからといって不合格というものではありません。)

アンコンシャス・バイアスをどうコントロールするか

自分の日々の行動を思い出しながら、自分事としてどうして行けばいいのか考えていただきたいとあります。

- ・日々、職場での言動(これは私のアンコンシャス・バイアスかも?)を意識してみる。
- ・「そうだね!」「だいじょうぶ!」「面白いね!」肯定ワードを心掛けて。
- ・自分から変わってみる。
- ・人に指摘するのはNG。
- ・「ついアンコンシャス・バイアス的な発言をしてしまった!」と思ったら、相手に確認する。

最後にもう一度お伝えしたいこと

アンコンシャス・バイアスは誰にもありますが、無意識のままだと、組織にも個人にも悪影響を及ぼす恐れがあります。自分の傾向をしっかりと把握し、言動を変容し、持続可能性のある、明るい職業人生を送ってください。家庭にいる方は、ご自身の家庭の空気を変えてみてください。それはあなたが所属している組織のためでもあります。

今日の講座のことを、職場の人、友人、家族やパートナーと、ぜひお話してみてください。

市民の皆様といっしょに男女共同参画社会づくりをすすめていくための拠点施設です。性別年齢を問わずどなたでもご利用いただけます。

開館時間：午前9時～午後10時

休館日：第2火曜日、年末年始

電話番号：042-378-2112

所在地：稲城市東長沼2112-1



京王相模原線「稲城」駅から徒歩7分
JR南武線「稲城長沼」駅から徒歩12分
iバス「稲城市役所」から徒歩2分



打ち合わせコーナー 〈予約制〉

男女共同参画社会をつくるための活動を目的とした団体・個人の活動の場として利用できます。



キッズルーム 〈予約制〉

活動時に乳幼児の一時保育の場として、また、乳幼児同伴の市民を含むグループ活動の場として利用できます。



印刷室 〈予約制・有料〉

印刷機、コピー機、拡大機があります。ご利用時間は、午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日は午前10時～午後5時）です。



※打ち合わせコーナー、キッズルーム、印刷室をご利用の場合は事前登録が必要です。

情報資料コーナー

情報検索用のインターネットパソコンの利用や、書籍・行政資料などの閲覧及び貸出しができます。（貸出しは2冊を2週間まで）



いなぎ女性の悩み相談 〈予約制〉

夫婦、家族との関係、職場の悩み等さまざまな悩みについて専門の相談員がご相談をお受けします。（1回50分、面談または電話）

毎月第1・3水曜日、第4土曜日
（水曜日は男性も可）
予約専用電話：042-378-2286

相談無料

それいゆ Vol.34



令和5年3月発行

編集発行／稲城市産業文化スポーツ部

市民協働課男女平等参画係

稲城市東長沼2111 電話 042-378-2111

印刷／株式会社共同印刷所

誌名の「それいゆ」は、雑誌「青鞥」の創刊の辞として有名な「元始、女性は太陽であった」の太陽の意味です。やさしい響きのフランス語をひらがなに置き換えました。市民からの公募で命名された愛称です。本誌の発行は、男女平等推進いなぎプランに基づく事業です。