Topics

パパになる、育休を取る。

# ウィザス

No.124

芦屋市男女共同参画センター通信
2026 年　冬号

With us
“共に生きる－男女共生社会－”の
理念を表しています。



## パパになる、育休を取る。

　みなさんはパパの育休取得についてどのように考えていますか？
厚生労働省によると、令和４年度から男性の育児休業取得率は毎年 10%以上上がり続けています。令和７年度の調査では、50.9%となっており、育休を取得する男性は近年大幅に増加していることがうかがえます。
　今回は、芦屋市在住のパパに育児休業に関する様々な質問に答えていただきました。実際に育休を取得したパパはどのような日々を過ごし、なにを感じたのでしょうか。育児休業を検討中もしくは検討したことがなかったみなさん、今回はパパの育休体験記を通して育児休業中のパパの生活に触れてみませんか。出典：厚生労働省「令和７年度雇用均等基本調査」
https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/71-r07.html



CONTENTS

01 ■ パパになる、育休を取る。
02 ■ パパの育休体験記
03 ■ 講座レポート・講座等のご案内
04 ■ お知らせ　■女性相談のご案内等

## パパの育休体験記



30代　会社員

お子さん１人

育休取得期間：１年

### 育休取得期間

１年間取得しました。妻の妊娠が安定期に入った段階で職場へ相談し承諾を得ました。男性の育休は法律で定められた労働者の権利です。「断られるかも」と迷うより、できるだけ早く職場に相談して、業務の引き継ぎや調整期間をしっかり確保することが重要であったと感じています。

### 育休を取得することになった経緯

共働きで夫婦ともに実家が遠方であり、ワンオペでの育児は困難だと考えたためです。また、今後も長く続く会社員生活のなかで１年仕事から離れ、こどもと向き合う時間が必要だと考えました。

### 育休取得前にやっておいた方がいいこと

妻は妊娠中から心身ともに過酷な状態に置かれます。夫が家事を担う準備をするに越したことはありませんが、妊娠・出産を身をもって経験する妻に対し、親になる当事者意識が決定的に欠けていました。食事の注意点や産後の手続きなど、自ら先回りして調べ、妻以上の当事者意識を持つ準備こそ不可欠でした。

### 想定外だったこと、大変だったこと

夫婦で対等に育児を分担できると考えていましたが、完全に見通しが甘かったです。混合育児なら母乳とミルクが半々だと思い込んでいたものの、実際は夜間授乳など妻に負担が集中してしまいました。

### 育休を取ってよかったと感じるエピソード

育休中にこどもとの散歩がてら魚屋さんに通ったり、児童館や図書館などの公共施設を利用したりするなかで、身近に素敵な場所がたくさんあることに気づけました。こどもを介して出会う親同士や地域の人との緩やかでふわっとしたつながりの温かさを知ることができました。

### 仕事に対する取り組み方の変化

以前は締切直前の進行になることも多く、それが周囲にどれほど過度な負担をかけていたかを、自分が育児による時間の制約を抱えたことで痛感しました。同僚の中にも、介護や持病などさまざまな事情で制約を抱える人がいるかもしれません。誰もが見通しを立てやすいよう早期の情報共有や仕組み化を心掛けています。

### 育休復帰後の仕事と家庭の両立方法

正直なところ、今も十分には両立できていません。妻は育休中ですが平日のワンオペ負担は重く、夫婦二人だけで対応できない場面も多いため、芦屋市のファミリー・サポート・センターなどを頼ることもあります。仕事の予定や状況をできる限り早く正直に共有・相談することが大事だと思います。

### これから育休取得を検討している男性へのメッセージ

育休を夫婦で取得していても、育児は十分に大変でした。１年の取得は決して長すぎなかったと実感しています。今思えば、夫婦で「対等に分担する」という認識ではなく、出産で心身ともに負担を背負う妻と子を「夫が支えきる」覚悟が必要だったと反省しています。育休は決して楽できる期間ではないからこそ、会社に引け目を感じる必要はなく、多くの男性に取得してほしいです。

**MESSAGE** - 男女共同参画センターより

育児休業は、性別に関わりなく取得できるもので、家族のために使える大切な権利です。なかには、「職場に迷惑をかけるから…」と取得をためらう方もいらっしゃるかもしれません。
「自分にできるだろうか」と迷ったら、まずは育休を取得したパパの経験を知ることからはじめてみませんか。

当センターで実施した育休や家事・育児に関するアンケート結果はこちら。

市ＨＰ



## 講座レポート　実施しました！

### 市民企画講座「私を整える魔法の豆皿講座～お惣菜がご馳走に変わる、大人の自分時間～」

令和８年 10 月 27 日（火）

【講師】渡辺　のぶ美氏（一般社団法人さんぴぃす）

スーパーのお惣菜も好きな豆皿に移し替えるだけで素敵なご馳走になります。豆皿に関する知識や盛り付け方などを学び、自分時間を楽しむことができる講座を開催しました。豆皿をコーディネートする様子から自分時間を楽しむ様子が伺えました。参加者からは、「お皿を選ぶだけでこんなに気分があがるのかと驚きました。」などの声をいただきました。





### 市民企画講座「ねえ、これ読んで！」～パパもママも、じいじもばあばもいっしょに絵本で子育て～

令和８年 10 月 24 日（土）　第１回　「からだあそび絵本」
令和８年 11 月 14 日（土）　第２回　「ことばあそび絵本」

【講師】第１回　久永　麻衣氏　第２回　亀田　美奈子氏
（ＮＰＯ法人　「絵本で子育て」センター　絵がお）

遊び心をくすぐる絵本を楽しみながら、絵本の読み聞かせの方法も学ぶことができる講座を開催しました。大人もこどももみなさんで一緒にからだを動かしたり、声をだしたりしながら楽しんでいる様子が伺えました。参加者からは、「絵本の選び方や読ませ方が分かり大変勉強になりました。」などの声をいただきました。





### マタニティ＆ベビーフェスタ

令和８年 11 月７日（土）

【企画】一般社団法人ママズケア

保健福祉センターで開催された、妊娠・出産・子育てへの理解を深めるイベントに、男女共同参画センターは、「パパの育休」をテーマにブース展示を行いました。パパの家事・育児アンケートや育休を取得したパパの声、男女共同参画センター事業の紹介などを掲示し、来場者からは、「休みの日に行くところに困っていたのでパパタイムがいいなと思った。」といった声も聞かれました。





### 仕事も家事もスムーズに！パパの最強片づけ術

令和８年９月 26 日（土）

【講師】野間　和美氏
（おうちじかん〈Family Life Management〉代表）

時短家事のためのパパ向け整理収納講座を開催しました。実践的なスキルを得られる講座で、片づけのワークも盛り上がっている様子でした。参加者のみなさんは家に帰ってどんなことを実践するかを考え、講師の方に積極的に質問をすることで、実りある時間を過ごしました。





## 講座等のご案内

講座情報はこちら♪

市ＨＰ

☆講座内容等は変更となる場合がございます。最新の情報は、市ホームページをご覧ください。

### パパタイム　子育てアドバイスも聞ける！こどもと一緒にパパ同士でお話ししましょう！

令和８年 12 月 12 日（土）　午前 10 時 ～ 11 時 30 分

お子さんを遊ばせながら、パパ同士でお話しませんか？今回は「ＰＣＩＴ（親子相互交流療法）認定セラピスト」がアドバイザーとして会場に常駐します。

無料　入退場自由

### ASHIYA RESUME マルシェ

令和９年２月 23 日（火・祝）　午前 11 時～午後３時
会場：モンテメール本館３階
多目的ホール　アシノパ

詳細はこちら▼

活動をさらに一歩進めていきたい女性たちが出店するマルシェです。

参加料無料　入退場自由

市ＨＰ

## お知らせ

### ◆ BOOK WEEK（１月 12 日～ 22 日）

期間中、男女共同参画センターに図書の貸出ランキングやおすすめの本の紹介などを掲示します。男女共同参画センターの情報コーナーでは、子育て、健康、ワーク・ライフ・バランス、女性活躍、人権、男女平等に関する様々なテーマの、本・絵本・DVD をご覧いただけます。ぜひ気軽にお立ち寄りください。



過去の掲示の様子

### ◆講座のお知らせ

この期間に合わせて「パパの声で届ける！絵本の読み聞かせとからだあそび」を開催します。お子さんは絵本や、新聞紙を使ったからだあそびを楽しむことができ、パパは絵本の読み聞かせのコツなども学ぶことができる講座です。ぜひ親子で参加してみてはいかがでしょうか。




講座情報はこちら

申込フォーム

## 図書の貸出



**男女共同参画センター１階の「情報コーナー」では、図書の貸出をしています。ひとり２冊２週間まで、どなたでも借りられます。**

※初回登録時には、名前・住所を確認できる本人確認書類をご提示ください。

「情報コーナー」の詳細はこちら

## 女性のための相談窓口

秘密厳守、面接相談、相談無料
「こんなことで…」と思わずにまずはお電話ください。

一時保育あり　要予約

予約専用電話　0797-38-2022

【予約受付時間】月曜日～土曜日
午前９時～午後５時（祝日、12/28 ～ 1/4 を除く）

### 心の悩み相談

女性の抱える生きづらさやさまざまな悩みを女性のフェミニストカウンセラーがゆっくりお聴きし、心の整理をお手伝いします。

**第１・第３火曜日**
**第２・第４金曜日**
午後１時～４時
（１人 50 分）

### 家事相談

離婚・養育費・相続などの夫婦・親族間の悩み相談に女性の元家庭裁判所調停委員が応じます。

**第３金曜日**
午前 11 時～午後４時
（１人 50 分）
※調停中及び弁護士に依頼している案件は相談不可

### 法律相談

夫からの暴力や離婚問題、家族関係のトラブルやセクハラなどの法律上の相談に女性の弁護士が応じます。

**偶数月：第１水曜日**
**奇数月：第２土曜日**
午後２時～４時
（１人 30 分）
※１案件１回限り・係争中及び弁護士に依頼している案件は相談不可

### 女性のためのステップ相談（女性活躍相談）

再就労・起業・地域活動をしたいと考えている女性からの相談に女性のキャリアカウンセラーが応じます。

**月～金曜日**
午前９時～午後５時
（１人 50 分）
※土曜日を希望の場合は要相談

● 一時保育あり（無料・要予約）　● 場合によって日時の変更があります。ホームページやお電話でご確認ください。

## 芦屋市ＤＶ相談室（芦屋市配偶者暴力相談支援センター）

配偶者やパートナーからの暴力に悩んでいる方

ＤＶ相談　0797-38-9100

～ひとりで悩まずお電話ください～

## 芦屋市女性サポート相談室

困難な問題を抱えている女性

女性サポート相談　0797-38-9130

【受付時間】月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）午前９時～午後５時
【電話・面接相談】秘密厳守、相談無料、一時保育あり（無料 ・要予約）


ウィザス　No.124

■ 令和８年 12 月発行（冬号）■

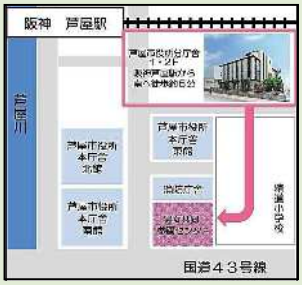
企画・発行　芦屋市男女共同参画センター　ウィザスあしや



芦屋市ホームページ

〒 659-0064
兵庫県芦屋市精道町８番 20 号（市役所分庁舎１・２階）
TEL：0797-38-2023 / FAX：0797-38-2175
E メール：josei-ce@city.ashiya.lg.jp


■開館　月曜日～土曜日・午前９時～午後５時 30 分
（窓口受付時間　午後５時まで）
■休館　日曜日・祝日・12 月 28 日～１月４日




『ウィザス』のバックナンバーはこちら