

TOKYO

PAPA SHOKUIN

GUIDE BOOK

SCHOOL EDITION



LET'S PAPA SHOKUIN 



INDEX

- 01** 「パパ職員」それは新たなキャリアのはじまり…
- 02** STEP 1 男性職員の育児関連休暇・休業取得の現状
- 03** STEP 2 「パパ職員」に求められていることは何か
 - STEP 3 「パパ職員」であることのメリットを知ろう
- 04** STEP 4 利用できる両立支援制度等をチェック
- 05** STEP 5 申請できる手当等をチェック
- 07** STEP 6 育児休業を取得すると収入等はどう変わる？
- 08** STEP 7 「育児参加プランニングシート」を作成しよう
 - STEP 8 シートを基にイクボスと面談しよう
- 09** STEP 9 周囲へのフォローを忘れずに
 - STEP10 引継ぎは抜かりなく
- 10** STEP11 ママと子の体の変化を知ろう
- 11** STEP12 パパとして、家族のためにできること
- 12** STEP13 先輩パパ職員から学ぶ お役立ち情報
- 13** STEP14 子育て便利情報をチェック
 - STEP15 子供の応急処置等について知っておこう
- 14** STEP16 緊急時に備えよう
- 15** STEP17 連絡先を確認しておこう

「パパ職員」それは新たなキャリアのはじまり…

🎯 パパとなる皆さん このたびはおめでとうございます。

パートナーから、新しい家族が誕生することを告げられたときの気持ちはいかがでしたか？
新しい家族が増えるということに対して、夢や希望も大きい反面、父親になるという不安や戸惑いも感じているかもしれません。「どのようにして父性を育てるのか」、「育児とは具体的にどのようにすればよいのか」など、はじめは分からないことだらけと覚えることもあると思います。
また、今後は家庭において、パートナーである女性側に偏りがちな育児や家事の負担を夫婦で分かち合い、共に家庭生活を築いていくことを二人で考えたり、職場においても、育児と仕事を両立する必要が出てくるでしょう。

東京都教育委員会では、配偶者の妊娠が判明した男性職員を「パパ職員」と呼び、職場全体でパパ職員を応援する取組を進めています。そしてその取組の一つとして、育児と仕事を両立する手助けとなるよう、この「パパ職員ガイドブック」を発行することになりました。

このガイドブックでは、初めてパパ職員となる皆さんに知っておいていただきたい情報を、ステップごとにまとめています。先輩パパ職員からの体験談やアドバイスもふんだんに採り入れていきますので、ご自身の事情に応じて活用してください。

今回パパ職員となったことを契機に、今後の家庭での育児参加はもちろん、働き方についても見つめ直す機会とし、より活躍していただきたいと考えています。

なお、「パパ職員ガイドブック」は総務局人事部職員支援課が知事部局等の職員向けに作成したものを、人事部勤労課が、掲載している各種制度について教職員向けに編集しました。教職員の皆さまにおかれましては、ライフ・ワーク・バランスの増進に役立てていただければ幸いです。

令和2年6月

教育庁人事部勤労課



STEP 1 男性職員の育児関連休暇・休業取得の現状



東京都教職員『ライフ・ワーク・バランス』推進プランについて

「東京都教職員『ライフ・ワーク・バランス』推進プラン」において、「育児中の教職員のキャリア形成促進」は取組の方向性の一つと定められていますが、都内公立学校に勤務する教育職員の男性職員の育児休業取得率は約 5.1%(平成 29 年度実績)と女性職員と比べて低く、育児参加休暇の取得率も低い傾向にあります。

都内公立学校に勤務する教育職員の育児休業の取得状況

	男性職員	女性職員
平成26年度	3.8%	98.9%
平成27年度	1.9%	99.0%
平成28年度	2.6%	96.7%
平成29年度	5.1%	93.9%

都内公立学校に勤務する男性教育職員の出産支援休暇・育児参加休暇の取得状況

	出産支援休暇	育児参加休暇
平成26年	74.0%	48.2%
平成27年	83.4%	55.9%
平成28年	84.0%	56.9%
平成29年	84.3%	70.0%

※¹ 配偶者の出産時等に 2 日間取得できる休暇

※² 配偶者の出産後 2 か月(上の子がいる場合産前 2 か月)に 5 日間取得できる休暇

女性が社会で活躍するための働きやすい環境を作ることは、男性の家庭生活や働き方の変革も意味します。人生において父親となることは重要な経験のひとつですが、育児と仕事を両立することで得られる経験や気付きは、家庭の中だけではなく、仕事をする上においても、あなたのキャリアにきっとプラスになることでしょう。

次のページから、「パパ職員」であるあなたが、家庭や職場でどのような面を活かしていけるのか、具体的にみていきましょう。

STEP 2 「パパ職員」に求められていることは何か

育児と仕事を両立する、「パパ職員」に求められていることを確認してみましょう。

1 男性の家事・育児への参画の必要性

社会や職場、そして何よりあなたの大切な家族が、あなたの力を求めています。

2 育児と仕事のノウハウは、仕事に活用できるスキル

段取り力、チーム力、調整力、時短術・・・など、知らぬ間に身に付けた能力を活用しましょう。

3 ライフ・ワーク・バランスの一層の推進

パパ職員が働きやすい環境を作るには、それを活用する「あなた」という存在が欠かせません。



STEP 3 「パパ職員」であることのメリットを知ろう

「パパ職員」になると、家庭はもちろん、仕事においても活用できるスキルや経験が身に付きます。

家庭編

1.夫婦の絆がより深まる

配偶者の育児への不安やストレスを軽減し、共にコミュニケーションを図りながら育児を行うことで、配偶者との絆がさらに強まります。

2.子供の成長に良い影響を与える

父親が積極的に育児に関与することで、子供は父親を身近に感じやすくなります。

3.人間性が向上する

育児は親が子供に育てられる「育自」とも言われています。仕事に関しては自分の中で予測したり、解決したりできることも、育児では思ったとおりにいかないことも多いでしょう。その中で、ポジティブに考え行動していく過程により、ひとりの人間としても大きく成長できます。

仕事編

1.仕事に活用できる多様なスキル向上

育児と仕事を両立することにより、自然と段取り力、課題解決力、時間管理力が身に付くばかりか、相手に迷惑を掛けないための調整力、夫婦協力してのチーム力などのスキルを磨くことができます。

2.相手の立場に寄り添うことができる

さまざまな事情や状況の中で業務に取り組む職員がいるという俯瞰的な視点が生まれ、相手の立場に寄り添って考えることができるようになります。

3.管理監督職として活かせる マネジメント力の向上

育児で培った忍耐力や、危険回避のリスクマネジメント力、子供の良いところを引き出し、伸ばす力などは、管理監督職としても多めに発揮できます。

UP

仕事のスキル強化にも繋がり、人間としても成長



STEP 4 利用できる両立支援制度等をチェック

利用できる休暇制度や申請条件、取得期間等を確認しましょう。

	名 称	申請条件	取得できる期間など	給与
男性職員	出産支援休暇	配偶者の出産時に子の養育またはその他家事等を行う場合	出産直前又は出産の日の翌日から2週間の範囲内で <u>2日以内</u> （日・時間単位）	有給
	育児参加休暇	配偶者の産前産後の期間に育児に参加する場合	<ul style="list-style-type: none"> ● 出産の日の翌日から出産後8週間を経過する日までの期間内で<u>5日以内</u>（日・時間単位） ● 第2子以降の場合、上の子が中学校就学の始期に達するまでの子であるときは、産前8週間（多胎妊娠の場合は16週間） 	有給
男女共通	育児時間	生後1歳3か月未満の子を育てる場合	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>1日2回それぞれ45分、合計90分以内</u> ● 夫婦それぞれ1日1回ずつ、2人の合計時間が90分以内も可 	有給
	育児休業	3歳未満の子どもを養育する場合	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>子が3歳に達するまでの期間</u> ● 原則として同一の子について取得は1回のみ。ただし「育児休業等計画書」の提出により、育児休業終了後3月以上の期間を経過した場合等は再度の取得可 ● 育児休業手当金の支給あり 	無給
	育児短時間勤務	小学校就学前の子どもを養育する場合	<ul style="list-style-type: none"> ● 勤務形態は4パターン、給料月額は勤務時間数に応じた額 ● 年次有給休暇、夏季休暇については、勤務日数及び勤務時間数に応じて付与日数の調整あり 	無給
	部分休業	小学校就学前の子どもを養育する場合	● <u>正規の勤務時間の始めと終わり、又はどちらか一方、2時間以内（30分単位）</u>	無給
	子どもの看護休暇	中学校就学の始期に達するまでの子どもを看護する場合	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>職員1人につき暦年で5日（子が複数いる場合は10日）以内（日・時間単位）</u> ● 予防接種又は健康診断の場合でも取得可 	有給
	時差勤務	育児・介護又は通院などを理由とする職員が取得可（小学校就学の始期に達するまで（満6歳に達する日以降の最初の3月31日まで）の子を養育する場合、小学校に就学している子のある職員のうち、特定の法令等に規定される事業を行う施設等への送迎に赴く場合等が対象）	<ul style="list-style-type: none"> ● 職場において設定する時差勤務の時間帯に勤務可 ● 長期休業日の期間については、「育児、介護又は通院などを理由とする職員」以外の職員も時差勤務を取得可 	

STEP 5 申請できる手当等をチェック

都にはパパ職員が活用できる手当や附加金等の制度がありますので、計画的に申請するようにしましょう。

申請時期等の詳細は、個別の事情に応じて異なることがありますので、所属の事務担当者にお問い合わせください。



公立学校共済組合関係の制度



東京都人材支援事業団関係の制度

出産に際しての申請・手続

家族出産費同附加金



組合 HP

福利厚生ハンドブック

被扶養者が出産したときに、家族出産費同附加金を受けることができます。

法定給付 42 万円（※） + 附加給付 5 万円

（※）産科医療保障制度の対象外の分娩の場合は 40.4 万円

必要書類

- 出産費（家族出産費）同附加金請求書
- 利用する制度に応じて領収書・明細書の写し
- 出産育児一時金当支給申請書（受取代理用）など

被扶養者認定（出生児）の手続



組合 HP

福利厚生ハンドブック

出生後 30 日以内に申告すると、短期給付等を受けることができます。

必要書類

- 被扶養者認定申告書
- 組合員原票
- 扶養控除等申告書（写）

扶養手当の手続

扶養親族のいる職員に対して、生活の援助をする目的で支給されます。

必要書類

- 扶養親族届
- 住民票記載事項証明書
- 出生証明書 など

児童手当の手続

国内に居住し、0 歳から中学校終了まで（15 歳に達する日以降の最初の 3 月 31 日まで）の児童を監護、養育する職員に対して、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的に支給されます。

必要書類

- 児童手当・特例給付認定請求書
- 区市町村長の発行する所得証明書など

通勤手当の調整

休暇により月の初日から末日を含む 1 か月間にわたり通勤実績がなかった場合に、通勤手当額の調整（返納）を行います。

所得税の扶養控除の手続

納税者に所得税法上の控除対象扶養親族がいる場合は、一定の金額の所得控除を受けることができます。

必要書類

- 扶養控除等申告書

育児休業等に関する申請・手続

☑ 育児休業手当金



組合 HP

福利厚生ハンドブック

●期間 子の1歳の誕生日の前日まで育児休業を取得し、配偶者も子の1歳の誕生日の前日までに育児休業を取得した場合は、子が1歳2か月に達する日までの間の1年間支給されます。また、一定の要件に当てはまる場合は、1歳後の延長給付として2歳に達する日までの間においても支給されます。

●支給額

休業開始時から180日に達する日まで	標準報酬日額 ×	$\frac{67}{100}$	×	支給日数 (土日を除いた日数)
181日以降	標準報酬日額 ×	$\frac{50}{100}$	×	支給日数 (土日を除いた日数)

必要書類

☑ 育児休業手当金請求書 ☑ 育児休業承認書 (写) 等

☑ 育児休業中掛金免除申請



組合 HP

福利厚生ハンドブック

月末の日において、育児休業を取得している場合、当該月の掛金を免除することの申出ができます。

必要書類

☑ 育児休業中の掛金免除申出書 ☑ 育児休業承認書 (写)

☑ 貸付金の償還猶予



組合 HP

福利厚生ハンドブック

必要書類

☑ 育児休業による貸付金償還猶予申請書

☑ 事業団会費の納付



Web いぶき

事業団ハンドブック

育児休業中は給与控除ができないため、事業団から所属宛てに送付される納付書で復職後に会費を納付します。

必要書類

☑ 事業団から所属を通じて送付される納付書

☑ マインド・あしすと・ぱーとなー、ニューエブリ、訴訟費用保険、団体扱い保険



Web いぶき

事業団ハンドブック

育児休業中は給与控除ができないため、事業団から所属宛てに送付される納付書で保険料を納付します。

必要書類

☑ 事業団から所属を通じて毎月送付される納付書
一括前納を希望⇒保険料等一括払込申込書

☑ 積立年金保険



Web いぶき

事業団ハンドブック

育児休業中は給与控除ができないため、事業団から所属宛てに送付される納付書で保険料を納付します。

必要書類

☑ 事業団から所属を通じて毎月送付される納付書
一括前納を希望⇒保険料等一括払込申込書
中断希望⇒積立年金保険 A 型保険料払込中断申込書及び B 型加入者は給付金請求書

☑ 財形の積立中断

財形住宅・年金は、育児休業等の開始日までに所定の手続を行うことで、子が3歳に達するまで、非課税貯蓄を継続できます。

必要書類

☑ 財形変更届 (A) ☑ 育児休業等をする者の財産形成非課税住宅 (年金) 貯蓄継続適用申告書

これらのほかにも、育児休業中は給与や諸手当が支給されないことから、日割り手当などにより調整する「給与、諸手当の調整」や、住民税の給与控除ができないため普通徴収に切り替える「住民税の普通徴収の切り替え」などがあります。

STEP 6 育児休業を取得すると収入等はどう変わる？

育児休業を取得した場合の給与等は年間でどのように変わってくるのか、モデルケースをみてみましょう。



MODEL CASE Aさん

- ・31歳（大卒・教育職） ・教諭（9年目）
- ・教育職給料表で2級41号 ・扶養親族1名（子：0歳3か月）

育児休業を取得しない場合

例月給（給料の月額+扶養手当+地域手当）+期末手当+勤勉手当

年額 ¥ 5,704,000 ... I

育児休業取得モデルケース

育児休業を **14日間（令和2年6月1日から令和2年6月14日まで）** 取得した場合

例月給（6月のみ ¥ 184,800,他の月は ¥ 346,600）+期末手当+勤勉手当

年額 ¥ 5,542,200...①

+

●育児休業手当金の支給

年額 ¥ 103,510...②



①+② = 年額 ¥ 5,645,710 ... II

(差額 I-II ▲ ¥ 58,290/年)

育児休業を **10か月間（令和2年6月1日から令和3年3月31日まで）** 取得した場合

例月給（¥ 346,600）+期末手当+勤勉手当

年額 ¥ 1,465,600...①

+

●育児休業手当金の支給

年額 ¥ 2,025,430...②



①+② = 年額 ¥ 3,491,030 ... II

(差額 I-II ▲ ¥ 2,212,970/年)

●育児休業期間中は給与は支給されませんが、月の途中で育児休業を取得した場合は、日割計算で給与が支給されます。

●育児休業が事由の場合、**短期間（1か月以内）であれば期末手当・勤勉手当はともに100%支給**されます。

そのほかにも下記の手当や措置があります。

- 児童手当**...15歳以下の子がいる世帯に毎月手当として支給されます。(Aさんの場合は、月 ¥ 15,000)
- 共済事業**...掛金が免除されていても医療給付が受給できるほか、年金も加入期間として扱われます。
- 育児休業終了時の標準報酬の改定**...共済組合に申出をしたときは、育児休業終了日の翌日が属する月以後3か月の報酬の平均額に基づいて標準報酬が改訂されます。

STEP 7 「育児参加プランニングシート」を活用しよう



育児参加プランニングシートとは？

パパ職員が安心して休暇・休業を取得できるよう、面談を通じて、イクボスとパパ職員がコミュニケーションを図り、休暇・休業取得の計画や校務運営の確保を行うためのツールとして作成するものです。

休暇・休業の取得プランを考えよう

パートナーと育児期の働き方についてコミュニケーションをとり、休暇・休業の取得プランを考えましょう。取得プランは、「育児参加プランニングシート」に記入し、イクボスに提出しましょう。

※「育児参加プランニングシート」については、面談に先立ちイクボスから作成依頼があります。

STEP 8 シートを基にイクボスと面談しよう

イクボスとの面談までの流れ

- ① 配偶者の妊娠が分かったら、子供の出生予定をイクボスに報告
- ② 育児参加プランニングシートを活用し、育休取得希望時期等を検討
- ③ イクボスとの面談
面談前にプランニングシートをイクボスに提出しましょう。

CHECK! 面談時にイクボスに伝えるようにしたいこと

- 周囲への公開時期(公開範囲) 活用したい休暇制度・取得時期 業務の引継ぎ範囲
- 配偶者の休暇予定、状況 不安に思っていること 今後のキャリアへの展望

※取得する休暇や時期、配慮を希望する事項等を考え、事前に整理してから面談に臨むとスムーズです。

※ 育児参加プランニングシートの提出やイクボスとの面談は、パパ職員が望まない場合は、強制するものではありません。

STEP 9 周囲へのフォローを忘れずに



- 上司には報・連・相をしっかりと** ⇒STEP 8 **CHECK!** も参考してください
業務の進捗について情報共有し、不安な点ほど早めに報告しましょう。

先輩パパ職員の場合は…

- 「妻の妊娠が分かってすぐ直属の上司に伝えたので、業務分担など配慮しやすかったと言ってくれました。職場へは安定期に入ってから伝えたいという思いも汲んでいただきました」



- 所属メンバーに報告し、引継ぎを考えながら業務を進めよう**

「パパ職員」になったことを、職場へ報告し、共有しましょう。

先輩パパ職員の場合は…

- 「職場に発表する前に、事業を進めているメンバーには『この時期に育児休業取得予定』と伝えていたので、調整がスムーズでした。周囲のママ職員からも育児についてご教示いただきました」



- 理解者を増やし、来るべき時のために研鑽を積もう**

職場には育児だけでなく、介護や様々な事情を抱えている職員がいます。

先輩パパ職員の場合は…

- 「パパ職員になってから、育児と仕事を両立している職員への敬意の念がより芽生え、周囲のメンバーに対しても、いざという時のために自分ができることは率先してやろうと考えるようになりました」



- 両立支援アドバイザーを頼ろう**

先輩パパ職員の場合は…

- 「課内に両立支援アドバイザーがいて、休暇の申請方法や取得時期のアドバイスをいただけたので、子供が生まれる前に、計画的に申請書類などの準備を進めることができました」



- 連絡体制をまとめておこう** ⇒STEP 17 **CHECK!** も参考してください

各種医療機関やそれぞれの実家の連絡先などを事前にまとめておきましょう。

先輩パパ職員の場合は…

- 「付近の医療機関やベビーシッターサービスなどを調べて番号を控えたり、事前登録しておきました。子供が生まれると慌ただしく時間が取りづらいので、先手必勝が有効です!!」

STEP 10 引継ぎは抜かりなく

LET'S 引継ぎしやすい仕事の進め方は、いざという時に役立つ「将来への投資」です

Check!!

- 担当業務の共有フォルダは整理されており、第三者から見ても視覚的に「探しやすい」
- 担当業務を複数で進めている場合、進捗状況について共有できる仕組みがある (orしている)
- 担当業務の関係資料や連絡先がすぐに取り出せる
- 月毎などの「定期的なタスク」と「単発のタスク」を分けて整理している
- 進行途中の案件を全て把握し、まとめている
- 課題や問題点、解決方法などについて担当業務のファイルに残すなど工夫している

STEP11☑ ママと子の体の変化を知ろう

妊娠初期 妊娠2か月～4か月

●妊娠4～7週（第2月）

- ☑つわりが始まります
- ☑下腹が張り、腰が重くなります
- ◆飲酒と喫煙は母体と胎児に影響を与えます



●妊娠8～11週（第3月）

- ☑つわりに苦しみ、頻尿や便秘がちになります
- ☑おりものが増えやすくなります
- ◆4週に1度、23週まで定期健診を受けることとなります

●妊娠12～15週（第4月） ※妊娠中期（妊娠14～15週）

- ☑胎盤ができて、安定期に入ります
- ☑つわりがおさまります
- ☑お腹が少し膨らんできます

妊娠中期 妊娠5か月～7か月

●妊娠16～19週（第5月）

- ☑子宮の大きさが大人の頭くらいの大きさになります
- ☑胎動を感じ始めます

●妊娠20～23週（第6月）

- ☑お腹のふくらみが目立ってきます
- ☑膀胱が圧迫され、頻尿になりやすくなります

●妊娠24～27週（第7月）

- ☑上腹部までふくれってきます
- ☑お腹が前にせり出し、姿勢が反り気味になります
- ◆24週から妊婦健診を2週に1回受けることとなります
- ◆足にむくみや静脈瘤がやすく、痔や便秘になりやすくなります

妊娠末期 妊娠8か月～10か月

●妊娠28～31週（第8月）

- ☑子宮底がみぞおちのあたりまで高くなり、胃、心臓などを圧迫します

●妊娠32～35週（第9月）

- ☑肩で息をするようになります
- ☑子宮が胃を圧迫するため、胃につかえた感じがします
- ☑頻尿になりやすくなります

●妊娠36～39週（第10月）

- ☑お腹の張りや、痛みを感じるようになります

赤ちゃんの状態は？



身長 2～3cm 体重 約4g

- ☑心臓の動きが分かります
- ☑頭と胴の区別ができます
- ☑目・口・耳が形成されます

身長 8～9cm 体重 約30g

- ☑内臓がほぼできあがります
- ☑頭と胴の区別がはっきりしてきます
- ☑人間らしい顔つきになります

身長 約15cm 体重 約120g

- ☑胎盤が完成します
- ☑手指ができあがります
- ☑皮膚の厚みが増し、産毛が生え始めます

身長 約25～26cm 体重 約300g

- ☑産毛や爪が生えてきます
- ☑心臓の動きを聴診器で聞くことができるようになります

身長 約30cm 体重 約600g

- ☑排泄機能が発達し、羊水を飲んでおしっこをします
- ☑脳が発達してきます

身長 約35cm 体重 約1,000g

- ☑まぶたが上下に分かれ、まばたきができるようになります
- ☑目鼻、口など顔立ちがはっきりしてきます
- ☑耳が聞こえるようになります

身長 約40cm 体重 約1,700g

- ☑骨格がほぼ完成します
- ☑筋肉と聴覚が発達し、神経の動きも活発になります

身長 約45cm 体重 約2,400g

- ☑内臓が完成し、皮膚に張りが出てきます
- ☑頭が骨盤内にあるため、赤ちゃんの動きが鈍くなります

身長 約50cm 体重 約3,100g

- ☑外見上の発育は完成します

※上記の内容は個人差がありますので、あくまでも目安として捉えてください。

STEP12☑ パパとして、家族のためにできること

パパとして家族のために何ができるのか、先輩パパ職員の皆さんの体験談も見てみましょう。

妊娠初期から中期まで 2か月～7か月



流産の危険性の高い時期。パートナーの気持ちに寄り添い、できることを

☑積極的に家事に名乗りを上げよう

家事の一例では…

- ☑滑って危ない「風呂掃除」をしよう
- ☑「洗濯物」を洗い、干して、畳もう
- ☑食事の配膳・後片付けをしよう

☑ママの気持ちに寄り添い、理解しよう

- ☑地域のプレパパ教室などを受講しよう
- ☑ママから子の状態について教を乞おう
- ☑健診に付いて行こう
- ☑体を労わる言葉を積極的にかけよう

☑職場に報告しよう

- ☑自身のキャリアを考えるとともに、「育児参加プランニングシート」を作成しよう
- ☑イクボスと面談しよう

👉先輩パパ職員の場合は…

「妻のつわりが重たかったため、洗濯、買い物、風呂掃除など家事全般を行っていました」
「帰宅前に連絡して、妻が食べたいというものを買って帰りました。基本的に早く帰るよう努力しました」

👉先輩パパ職員の場合は…

「夫婦で、地域のプレ両親教室を受講しました。予定日が近い友人もでき、有意義でした」
「妻の話聞く時間をなるべく作るように心がけていました」
「つわりが落ち着いた頃に、記念に家族旅行に出かけました」

👉先輩パパ職員の場合は…

「早々と上司に相談していたので、後に出産予定日が大幅に前倒しになったときも、すぐに理解を示していただけました」

妊娠末期から出産まで 8か月～10か月

慌てて赤ちゃんを迎えることがないよう、家庭でも職場でもコミュニケーションが大切

☑常に連絡が取れるようにしておこう

☑ママと一緒に家族を迎える準備を

☑入院から出産の準備や段取りをしてママと共有しておこう

☑夫婦二人の時間を大切に過ごそう

👉先輩パパ職員の場合は…

「立会出産をするために、当日の段取りを細かく考えていましたが、パニックになりました」

「お腹の赤ちゃんに一生懸命話しかけていました」

「食欲が戻ってきた妻の好物を食べに行ったり、ベビー用品を見に出掛けたりして、二人の時間を過ごしました」

日頃からの「報・連・相」を大切に。上司には進捗状況を報告しておくこと

☑育休を取得する場合、引継書を作成し、上司や関係する職員に共有しよう

👉先輩パパ職員の場合は…

「メールの宛先にccを入れたり、日頃から進捗状況を上司に報告したり、分かりやすいフォルダ整理を心がけるなどしていました」

STEP13 先輩パパ職員から学ぶ お役立ち情報

先輩パパ職員の皆さんに伺った、お役立ちアイテムや泣き止ませ方等の一例を見てみましょう。

先輩パパ職員もGETした、必携お役立ちアイテム

外出 外出時に使用

室内 室内で使用

～6か月

ベビーオーガナイザー 外出

「ベビーカーに取りつけています。大きなバッグを持たなくても出かけやすく、外出時にも重宝しています」

スリーパー 室内

「子供の寝相が悪いので、くるんで使えるスリーパーは寝かしつけの時にも大活躍。実家への帰省などへも持ち運びやすいのも魅力です」

6か月～

鼻水吸引器 室内

「手動のものもありますが、病院で使用するものは電動タイプが多いので、電動タイプを選びました。鼻がかめるようになる3歳くらいまで、大活躍でした」

パパバッグ 外出

「離乳食を持ち運ぶ際に便利な保冷ポーチや、緩衝剤入りでPCも持ち歩いてビジネスにも対応できるものを選びました」

ベビーキャリア 外出 室内

「子供の体重の負荷が分散されるタイプのものを購入しました。シックなデザインで軽量タイプを選べば、服装を選ぶことなく、妻とも共用できます」

せんべい座布団 室内

「我が家はフローリングのみで和室がないため、どこで子供の世話をしようかと思っていましたが、これがあれば手早く広げておむつ替えもお昼寝も対応できます」

歩行器 室内

「少しの間赤ちゃんから離れなければならないときにぴったり。畳めるタイプを選べば場所も取りません」

キャリフリーチェアベルト 外出

「外出先の飲食店などの椅子に取り付けるだけで簡単で、持ち運びも容易。両手が空くので離乳食などを与えやすく、外食が楽になりました」

先輩パパ職員に聞いた 究極の泣き止ませ方・寝かしつけ方



泣き止ませ方

おむつを取り替えて、おしりを綺麗にする

「汚れていたらおむつを替えて、おしりを綺麗にしてからうちわなどでパタパタあおいでいます」

ご機嫌になるものを試していく

「子供は縦抱きの抱っこ、横抱き、バウンサーなど好きな位置や物が成長に伴い変わっていくので、本人がご機嫌になるものを日々気にするようにしていました」

バランスボールに乗ってあやす

「ゆらゆら揺れる感じが気持ち良いのか、泣き止みます」
⇒転ばないように、十分注意してくださいね。

寝かしつけ方

アプリや心音CDなどを活用

「スマホの寝かしつけアプリや、お母さんのお腹にいた時の心音CDを聞かせています」

おくるみでくるむ

「柔らかい生地のおくるみでくるむと、ママのお腹にいた時の環境と似ているのか、安心して寝てくれました」

パパやママのぬくもりを感じさせる

「子供の手をつないだり、耳たぶを触っていると、寝つきがいいことに気がきました」

子はいつか泣き止むもの。親が心に余裕を持つことで、子も泣き止みやすくなることも…

STEP14☑ 子育て便利情報をチェック

パパも知っておきたい、育児に関するお役立ち情報をチェックしてみましょう。



●子育て応援とうきょうパスポートアプリ

粉ミルクのお湯の提供や商品の割引などのサービスを提供している、2,900店を超える協賛店のほか、「赤ちゃん・ふらっと」事業登録施設や小児救急医療機関、自転車の一時駐輪場といった、子育て中の外出に役立つさまざまな場所を検索することができます。



APP Store



Google Play

●とうきょう子育てスイッチ

地域の子育て支援の情報検索、保育園の空き情報、イベント情報などを調べることができます。



●パパス・スタイル

男性の家事・育児を応援するWebサイト。実用的な情報が親しみやすく紹介されています。



STEP15☑ 子供の応急処置等について知っておこう

いざという時のために、応急処置方法について確認しておきましょう。

●やけど



- ☑流水で患部を最低30分程度冷やす
- ☑衣服の上からのやけどは、無理に脱がさずそのまま冷やして病院へ
- ☑広範囲のやけど、頭、関節、手のひらなどのやけどは大至急病院へ

●鼻血



- ☑座らせて顔を下に向かせる
- ☑脱脂綿やティッシュを鼻に入れ、小鼻の付け根をつまみ、10分程度圧迫する
- ☑血が止まらない、何度も繰り返す、顔色が悪い、青あざなどが出る場合は大至急病院へ

●頭を打った・ぶつけた

- ☑元気よく泣いており、他に外傷や異変等気にならないようなら注意深く様子を見て、診察時間になってから大至急病院へ
- ☑痙攣やひきつけ、出血が止まらない、意識がない等の場合は大至急病院へ

●すり傷・切り傷



- ☑流水で患部をきれいに洗い流す
- ☑ラップ剤や市販の傷用パッド剤などで患部を密閉する
- ☑深い傷、ガラス、くぎが刺さった、出血が止まらないなどの場合は大至急病院へ

●誤飲



- ☑口の中に指を入れて、無理に異物を取り出そうとしない（異物を押し込む恐れあり）
- ☑無理に吐かせようとせず、すぐに救急車を呼ぶか緊急連絡先（P.14）へ相談

●心肺蘇生

お子さんの様子がおかしいと思ったら、119番に電話して助けを呼びましょう。また、意識や呼吸が無いときは、AEDがあれば電源を入れ、指示通り手順に沿って進めていきます。日頃から心肺蘇生について手順を確認しておきましょう。職員支援課では、例年夏期に「子供を守る救命講習会」を実施していますので、受講してみるなどしてもよいかもしれません。



STEP16☑ 緊急時に備えよう

緊急時に慌てないように、事前に確認しておきましょう。

! 救急車を呼んだ方が良いか判断に迷ったら・・・

- 「#7119」東京消防庁救急相談センター **365日24h対応** **都内**
7 1 1 9 (携帯電話、PHS、プッシュ回線から)
23区03-3212-2323 多摩地区 042-521-2323



東京消防庁救急相談センターでは、急な病気やけがをした場合に、「救急車を呼ぶべきか」「今すぐ病院に行ったほうがいいのか」など迷った際の相談窓口を開設しています。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者等の職員)が、24時間年中無休で対応しています。

? 医療機関を探したい

- 医療機関案内サービス ひまわり **365日24h対応** **都内**
 **03-5272-0303**



都内の医療機関の所在地、電話番号、診療科目、診療曜日・時間などを、コンピュータによる自動応答又は相談員により案内しています。

🗣️ 緊急時に相談したい

- 子供の健康相談室 (小児救急相談) **都内**
8 0 0 0 (携帯電話、プッシュ回線から)
03-5285-8898 (ダイヤル回線・IP電話等すべての電話)

保健所や保健センターが閉庁する時間帯に、子供の健康・救急に関する相談について、看護師や保健師等が応じています。
【受付時間】月～金曜日(休日・年末年始を除く) 午後6時～午後11時、土・日曜日、休日、年末年始 午前9時～午後11時
※月～金曜日(祝日・年末年始を除く)の昼間の相談は、お住まいの区市町村の保健所や保健センターなどで行っています。

☑ 通院の際に気を付けること

医療機関に行く前に次の点を確認しておく、落ち着いて子供の状態を伝えることができます。

● 伝えるべきこと

- いつから、どのような症状なのか
- 食べたもの、飲んだもの
- 便(嘔吐)の状態 体温
- 過ごしていた場所(行動)
- 経過観察で気づいた点、気になった点
- 家庭で対処したこと(投薬など)

※持病がある場合は、その点も伝えましょう



● 持っていくもの

- 診察券 保険証 お薬手帳
- 乳幼児医療証 ハンカチ ティッシュ
- 大判タオル 抱っこひも 飲み物
- () () ()

お子さんの年齢や病状等によって必要なものは変わります。
いざという時に慌てないために、通院バッグを作っておくと便利です。



STEP17☑ 連絡先を確認しておこう



「スマホに登録してるから」「ママに聞けばすぐわかるから」などと思っていませんか？

いざという時に慌てて確認することがないよう、事前書き込んでおくと落ち着いて行動できます。

医療機関

- かかりつけ医 TEL () - (Dr.)
- 小児科 TEL () - (Dr.)
- 皮膚科 TEL () - (Dr.)
- 眼科 TEL () - (Dr.)
- 整形外科 TEL () - (Dr.)
- () TEL () - (Dr.)
- () TEL () - (Dr.)
- () TEL () - (Dr.)

パパ & ママ 関係

- | | |
|--------------------|--------------------|
| パパの実家
TEL () - | ママの実家
TEL () - |
| 携帯電話 (父) TEL () - | 携帯電話 (父) TEL () - |
| 携帯電話 (母) TEL () - | 携帯電話 (母) TEL () - |
| () TEL () - | () TEL () - |
| () TEL () - | () TEL () - |
| () TEL () - | () TEL () - |
| () TEL () - | () TEL () - |
| () TEL () - | () TEL () - |
| () TEL () - | () TEL () - |



MEMO



参考資料

当ガイドブックを作成するにあたり、次の資料を参考にさせていただきました

- ・「パパ職員ガイドブック」(平成31年1月発行) 東京都総務局人事部職員支援課
- ・「父親ハンドブック」(平成29年1月発行) 東京都福祉保健局
- ・「とうきょう子育て応援ブック」(平成30年2月発行) 東京都福祉保健局
- ・「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～」 厚生労働省
- ・「イクメンのススメ」 厚生労働省
- ・「育MENプロジェクト 従業員向け研修資料」 厚生労働省
- ・「母子健康手帳」(任意様式) 厚生労働省
- ・「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」 消費者庁
- ・東京消防庁ホームページ 東京消防庁
- ・ホームページ「赤ちゃん&子育てインフォ」 公益財団法人 母子衛生研究会

編集発行 令和2年6月 教育庁人事部勤労課



(令和2年6月発行)

電話：03-5320-6801 F A X：03-5388-1729

※このパパ職員ガイドブックは、総務局人事部職員支援課が知事部局の職員向けに作成したものを、教育庁人事部勤労課が教職員向けに編集しております。





ASHITA KARA MO PAPA