

# 健保だより

2024.5.20

## 第17号

【発行元】

ゲンゼ健康保険組合

# 「パパ育児のトビラ」 配付開始のご案内

男性の育児休職が進んでおり、年々 取得者も増えてきてますね。

しかし、実際 育休を取ったものの、  
何をしたらいいのか分からないとか  
休職期間は子どもの世話や家のことをしたが、復職したら元の状態に戻った  
なんてことはありませんか？

育休期間中だけが子育てではありません！！  
子どもが生まれてから  
ずっ————と子育ては続きます。

家族の形は、さまざま！！  
それぞれの家族にあった子育てのあり方を  
考えてください。  
健保から「パパ育児のトビラ」を配付いたします。  
これから始まる子育ての準備やパパとママ、2人で子育てを楽しむ一助になれば  
うれしいです。



2024年4月以降  
育児休職を取得された  
男性被保険者へ、  
健保よりご自宅へ  
随時郵送します。

### 家族のベストバランスシート

協力/後援機関: さいたま市子育て支援センター

このシートは、夫婦それぞれのスタイルを大切にしながら、納得できる関係を築いていくためのシートです。  
休まなく続く家事や育児を乗り切るには、コミュニケーションが大事。  
まずは、お互いの気持ちに耳を傾けてみましょう。

**パパの役割**

- 相手の話を最後まで聞く (途中で切れてはいけません)
- 相手の話を否定しない (強硬は×)
- 立ち回りで話す (説明の中心は×)
- 積極的に話し合う
- 家族のための話し合いにする

**ママの役割**

- ママは最終の判断者 (パパは積極的に家事をしてみよう)
- STEP2で家族の理想を思い描く (ママが主導を話し合い、バランスを見よう)
- まずは夫婦の家事分担について話し合おう (STEP2を参考に話し合おう。悪化する場合は、必ず話し合おう)
- STEP3で家族の理想を話し合おう！ (話し合える場合は、実際に試せる。家事分担がうまくいかなかったら、話し合おう)

**パパの育児は？**

- ① 取得予定 (または取得中)
- ② 取得し、復帰している (できない)
- ③ 取得しない

**ママの育児は？**

- ① 取得予定 (または取得中)
- ② 取得し、復帰している (できない)
- ③ 取得しない

**家事分担について話し合っていますか？**

- ① Yes
- ② No

**STEP1 まずは、夫婦の理想を話し合おう！**

それぞれの理想を参考に、仕事や家事、子育て、2人の関係性を、「どうあったらいいか」「どうありたいか」を明確化して、話し合った理想を2人できちんと決めてみましょう。

**STEP2 どんな家族になりたい？ 家族の理想を話し合おう！**

家族のありたい姿…

- ① みる笑顔で過ごしたい
- ② 夫婦でたくさん笑いたい
- ③ 夫婦2人で過ごす時間を大切にしたい

子どもとどう関わりたい？

- ① 子どもとたくさん遊ぶ時間をもちたい
- ② 子どもには子どもと離れた一人時間を欲しい
- ③ 父子だけで遊ぶ時間をもちたい

家事をどう分担したい？

- ① 家事をもっと減らすことで、楽になりたい
- ② 専任でやるべき家事は、明確にしたい
- ③ 家事は2人とも同じようにできる方がいい

家事をどうする？

- ① まずは時間短縮で済ませたい
- ② 時に子どもの育児などは、夫婦で協力して家事や育児を済ませたい
- ③ お互いのキャリアを応援していきたい

コミュニケーションのコツ 合言葉は「ふたりともラクに！」

- 相手の話をよく聞く
- 相手の話を待つより、自分の話を押し出す
- 相手が話している間に、自分の話を押し出す
- 相手の話を聞いて、自分の話を押し出す
- 相手の話を聞いて、自分の話を押し出す
- 相手の話を聞いて、自分の話を押し出す

『家族のベストバランスシート』は、どなたでもご利用いただけます。



ダウンロードして  
ご活用ください。