

仕事と育児の両立支援

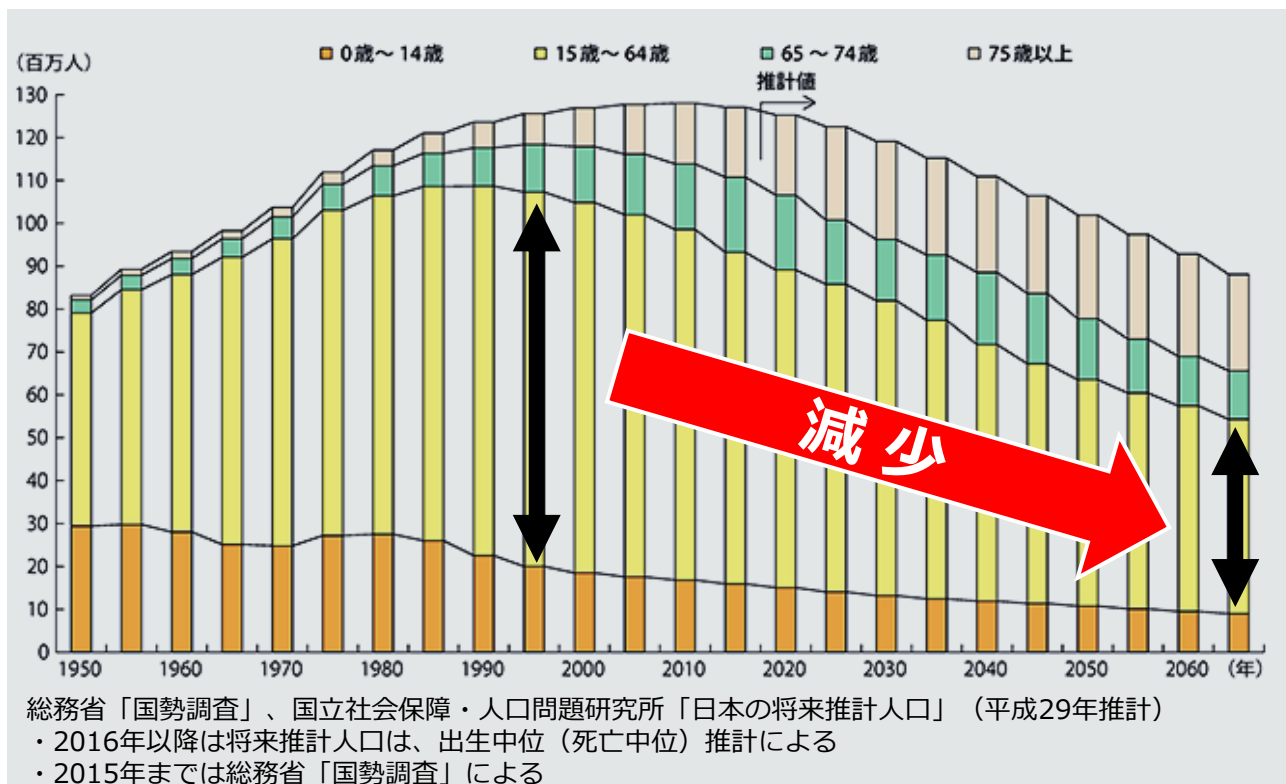
～産後うつ予防・育児ストレス～

株式会社ドクタートラスト

保育士 吉沢夏希

仕事と家庭の両立支援、なぜ必要？

生産年齢人口(15-64歳)減少 → **少子高齢化が急速に進んでいる**



労働力の確保が
社会的課題

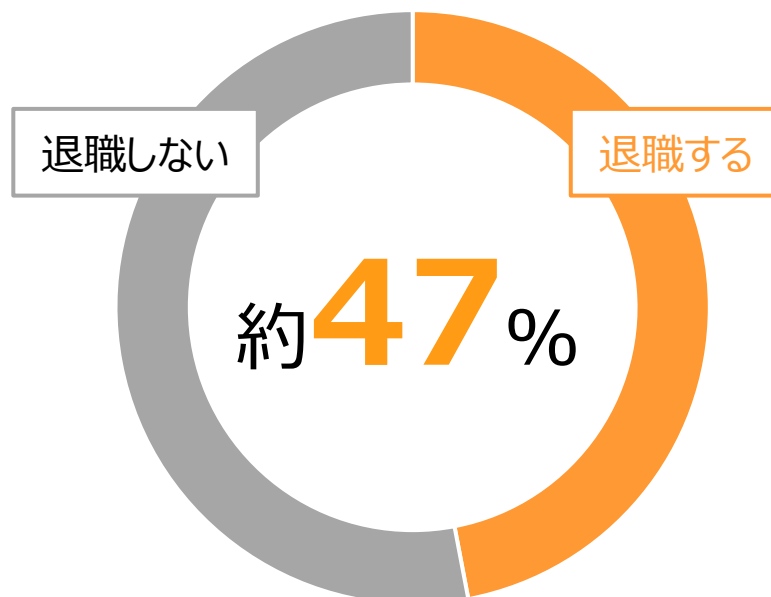


「仕事か子育てか」の二者択一を
迫られることなく働き続けられるよ
う、両立支援を取り入れることで、
女性の労働力が確保できる

さまざまな視点を取り入れ、複雑化した顧客ニーズを満たし企業成長を図りましょう！

出産育児による職場への影響は

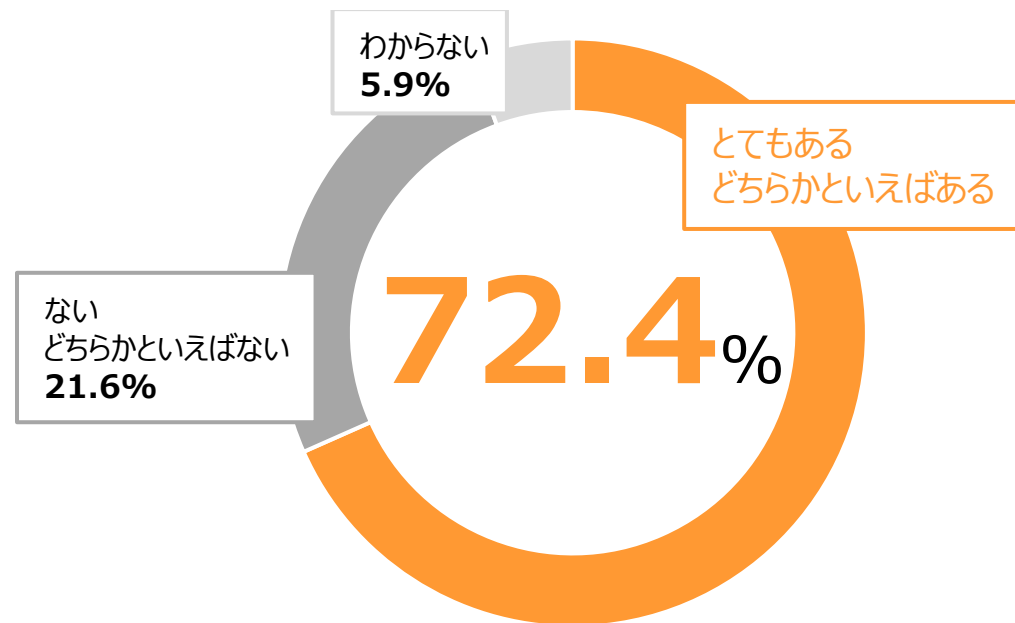
出産前後の継続就業率は？



引用:男女共同参画局「共同参画」2019年5月号

約半数の女性が退職してしまう

育児中に不安・負担に思うことがある？



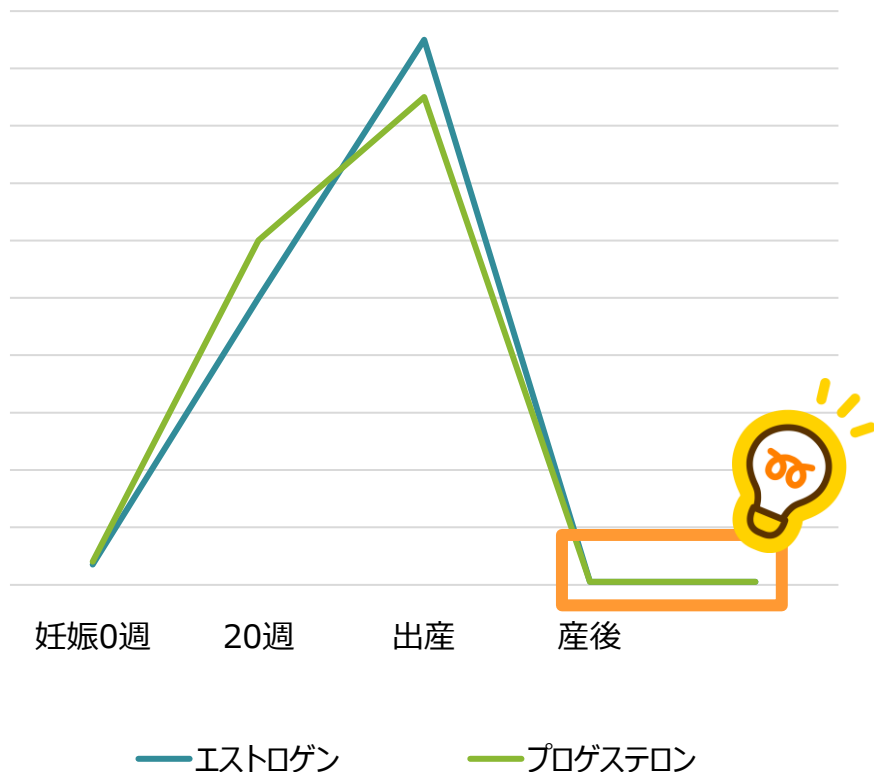
引用:エム・アール・アイリサーチアソシエーツ株式会社 少子高齢社会等調査検討事業 報告書 (平成 27 年 3 月)

7割超の女性が負担を感じている

育児と仕事の両立が難しいと感じ、仕事を辞めていってしまうのが現状

防ぎたい産後うつ ~産後1年未満の女性の死因は自殺が1位~

女性ホルモンの変化



妊娠中に大幅に増加した女性ホルモンが……

産後急激に低下してほぼゼロに！！

(頻回授乳が続く限り女性ホルモンの分泌が抑えられる)



そうすると……



- ・ 落ち込む
- ・ 涙もろくなる
- ・ 毛髪が抜ける
- ・ 肌がカサつく
- ・ 夜泣きや後追い
- ・ 慣れない育児にストレス
- ・ 授乳による睡眠不足
- ・ 子どもが可愛く思えない



児童虐待にもつながる

防ぎたい産後うつ ～産後1年未満の女性の死因は自殺が1位～

産後うつになる女性は

約**12%**



約**10万人**が産後うつに
なっているという計算

コロナ禍で女性の産後うつは

約**24%**



約**2倍**に増えている

実は男性も……

約**10%**



女性だけの問題**ではない**

(引用) 獨協医大などの研究チーム日本うつ病学会総会で発表

(引用) 株式会社カラダノート、株式会社ベビーカレンダー、筑波大学人文社会系松島みどり准教授の共同調査

両立には職場の柔軟な体制・雰囲気が必要

妊娠中・育児中の 女性のためのセルフケア



- ・睡眠不足
- ・授乳
- ・つわり
- ・むくみ
- ・家事が大変
- ・体調不良
- ・イヤイヤ期
- ・などなど…

24時間、毎日続く！

仕事との両立が辛い！

- ◆辛いときは無理をしない
- ◆周囲の人に積極的に協力を求める
- ◆自分なりの働きやすい工夫をする

例：臭いが気になるときはマスク着用
出勤を早めてラッシュを避ける など

「お互いさま」精神で支え合えば
皆が気持ちよく働き続けられる

両立のための周囲の支援

望んだ時期に妊娠するために必要だと思うこと

- 1位 有休を取りやすい職場の雰囲気
- 2位 検診や受診のための有休制度の柔軟性
- 3位 育休後に復帰しやすい職場の雰囲気

日本医療政策機構「働く女性の健康増進調査2018」より

**職場の支援や雰囲気の
要素が大きい**

◆ちょっとした配慮や気遣い

例：「大丈夫？少し休む？」「手伝えることある？」など

◆できること、できないことの確認

例：何でもできないと決めつけず、何を支援してほしい
本人に聞く

育児の悩みを減らしてスムーズな職場復帰を支援

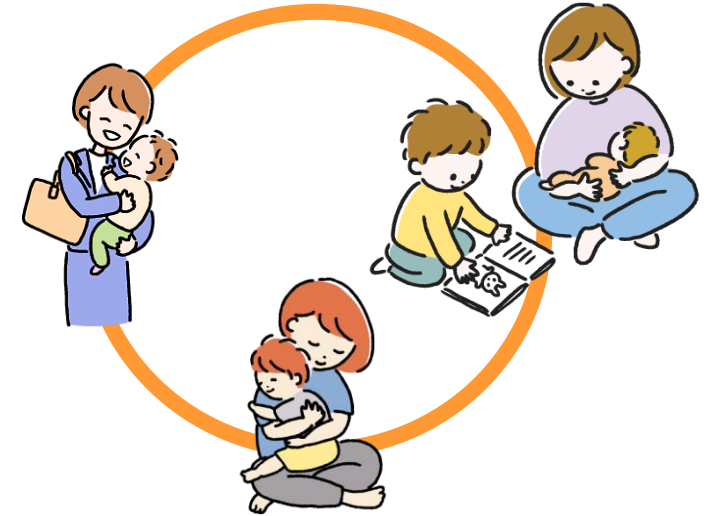
例) 座談会の実施



産休・育休中の従業員は不安がたくさん

悩みを聞いてあげたいけれど、
上手くアドバイスしたり
寄り添ってあげたりする自信がない……

座談会を
保育士に依頼



仕事も育児も集中できる！

コロナ禍で、保育園や幼稚園の先生とゆとり時間をとって対面で話す機会がなくなっていることもあり、普段の育児で悩んでいることや悩みとまではいかないささいな疑問を保育士に聞くことで、大小さまざまなストレスを解消する機会をドクター・トラストは提供しています。

育児経験のある保育士が答えるので安心です。単発での利用も可能ですので気軽にご利用いただけます。



育児の悩みを減らしてスムーズな職場復帰を支援

3つのメリット

01

育児の悩みが減ることで
職場復帰に前向きになれる



02

妊娠の経過や子どもの成長・
発達の見通しが立ち、
復帰後もいきいきと
働き続けられる



03

親と子、企業と従業員
どちらの関係も良好になる



母性健康管理指導事項連絡カード

働く妊産婦を守る通称「**母健カード**」、ぜひ周知しましょう！

[illegible]

会社は「母健カード」で妊産婦に必要な支援を知ろう

簡易業務転換 / 通勤緩和 / 休憩時間の延長増設 / 労働時間制限
など、**医師からの指示を正確に伝えられるように利用するものです**



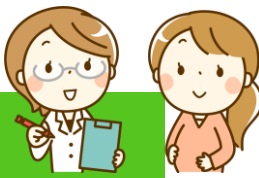
母性保護制度は男女雇用機会均等法で定められている

＜「母健カード」の利用方法＞

01. 通常の健診等を受診



02. 担当の医師がカードに記入



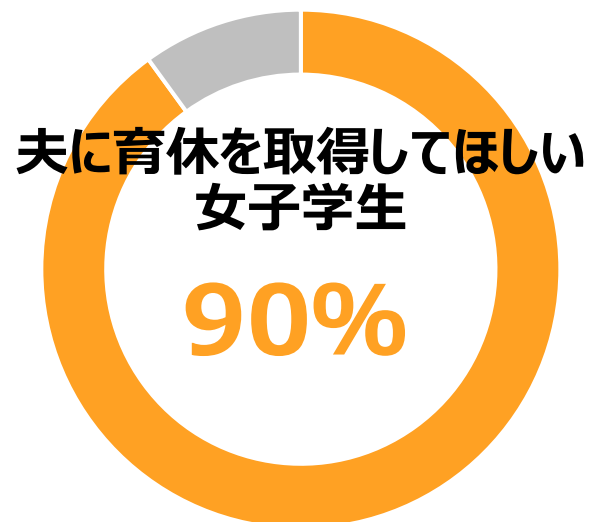
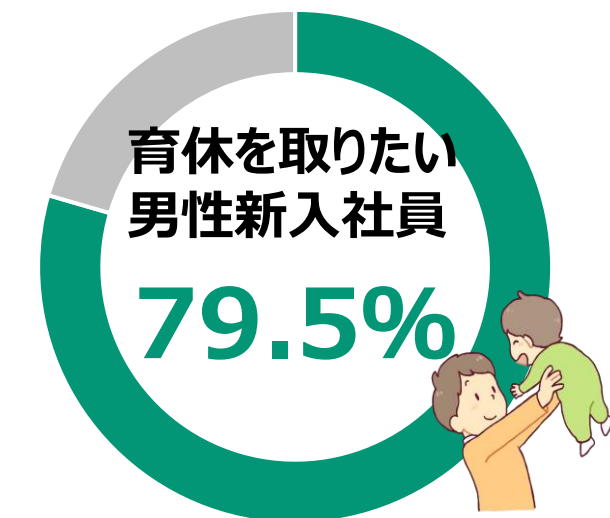
03. カードを会社に提出して措置を申請

04. 必要な措置を講じる

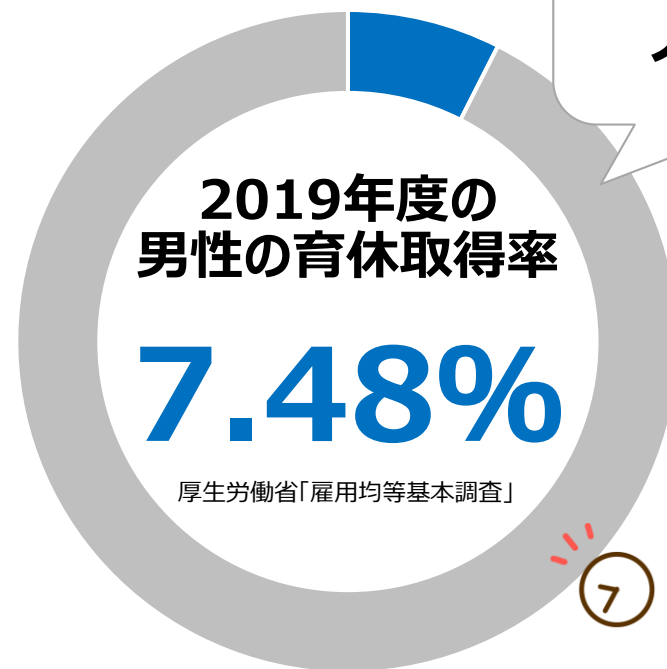
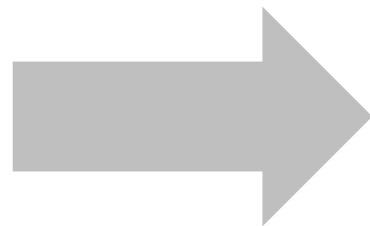


診断書と
同等の効力

男性も育児をする時代！法改正で男性版産休創設



実際の取得率は…



実際に取得する
人は少ない



(引用) 2017年度新入社員秋の意識調査 厚生労働省 2019年度雇用均等基本調査
株式会社ディスコ 女子学生の就職活動に関するアンケート調査(調査期間：2019年2月27日～3月1日、回答数342人)

男性も育児をする時代！法改正で男性版産休創設

令和4年10月1日施行

産後パパ育休

- ◆ 育休とは別に取得可能
- ◆ 子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能
- ◆ 分割して2回取得可能

法改正で利用しやすくなりました！

- ◆ 原則2週間前までに申し出ればよい
- ◆ 無給の休業ですが、育児休業給付の対象になる
- ◆ 休業中に就業することが可能

給料の67%給付される

令和4年4月1日施行

- ◆ 「引き続き雇用された期間が1年以上」という要件を廃止
- ◆ 育休取得する際分割して2回取得可能
- ◆ 研修の実施・相談窓口設置・事例の収集提供・方針の周知のうちいずれか1つ以上の措置を講じなくてはならない
- ◆ 育児休業制度等に関する事項の個別の周知と意向確認

令和5年4月1日施行

- ◆ 年1回の育休取得状況公表（従業員数1000人超の企業のみ）



他にも義務化と緩和ポイントあり！

＼ 新入社員が入社したくなる会社にしていきましょう！ ／

相談窓口を利用しよう

外部相談窓口サービス【アンリ】



HEALTH CONSULTATION FOR EMPLOYEE

Anri

ドクタートラストの外部相談窓口サービス【アンリ】

保健師・管理栄養士・精神保健福祉士・公認心理師・保育士
が皆さまを支えています

育児に関する相談は保育士が対応します！

健康相談全般



保健師

メンタルヘルス



精神保健福祉士
公認心理師

栄養・ダイエット相談



管理栄養士

育児相談



保育士

相談窓口を利用しよう

外部相談窓口サービス【アンリ】

外部相談窓口サービス 【アンリ】 のご利用方法



メールで相談

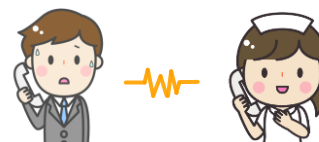


受付：24時間

【2~3営業日以内に返信】



電話で相談



受付：平日10時~20時

【終業後でも相談できるよう20時まで受付】

※育児相談はサイトから要事前予約



オンライン面談で相談



受付：平日10時~20時

【会員サイトから要事前予約】

※育児相談は10時~16時

一人当たりの
月額利用料金
55円~

従業員数 (利用者数)	月額基本料金 ※ 全て税込み価格です		
	優待料金 (産業医契約あり)	基本料金 (産業医契約なし)	無料 相談件数
200名まで	11,000円	33,000円	2件
201名~400名	22,000円	44,000円	4件
401名~600名	33,000円	55,000円	6件
601名~800名	44,000円	66,000円	8件
801名~1,000名	55,000円	77,000円	10件
1,001名以上	別途ご相談ください		

※ 月額基本料金に含まれる無料相談件数を超えた場合、**1件につき5,500円(税込)** 別途費用がかかります。

(産業医契約なしの場合は1件につき8,800円(税込))

【例】従業員数100名の事業場で、(産業医契約あり)
ひと月に4件アンリに相談があった場合

11,000円 + 5,500円 × 2件 = **22,000円** ^{税込}

月額基本料 相談料 支払い額

4件中2件無料なので、
料金が発生するのは2件。

※ ご利用いただいているほとんどの企業様は無料件数内に収まっており、追加料金が発生している企業様はごく僅かです。

■【周知用オプション】

会員証作成
55円/枚 ^{税込}

※ 事業場コードや【アンリ】のご利用案内、サイトのQRコードが記載された、従業員への周知用カードです。



グループ検討用シート

会社の現状を見直してみよう

妊産婦や育児中の従業員を支える制度などの現状	まだまだ十分ではないと思う制度やフォローなど

従業員のためにできることを考えてみよう

法改正を受けて自社で整備しなければならない制度	従業員が働きやすい会社にするために取り組みそうなこと



保育士 吉沢夏希



産業医のことなら

ドクターラスト

担当保育士のひとこと

近年少子高齢化が急速に進んでいる影響で、働き手の不足に悩んでいる企業が増えていますよね。そのような中で、今現在妊娠している方や育児中の方が働きやすいように整えることが、労働力の確保、そして優秀な新入社員の確保へと繋がっていくのではないのでしょうか。コロナ禍で産前産後のストレスが増えている中で、相談できる人や場所の確保も大切になってきます。また子どもに関するだけでなく、どんなお休みにも対応ができる、誰かがいなくても回る会社を作っていくきっかけにしてもらえればと思います。そして、今まで制度の整備をあまり重要視してこなかった企業様も、法改正を機に、社内の制度や意識をグレードアップしてみてはいかがでしょうか。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2202workandchildcare>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクターラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で開催する自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など