

Bouquet

No.97 2025.08

父親自身の健康と心のケア、
具体的に整理された
情報提供などを通してサポートする必要がある



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を
支援しています

■ 特集1 ■

仕事と育児の両立、
父親だって悩んでいる！

平野翔大さん

(産業医・産婦人科医
一般社団法人Daddy Support 協会代表理事) に
インタビュー

■ 特集2 ■

令和6年度中央区
ワーク・ライフ・バランス
推進企業を認定しました

中央区男女共同参画ニュース

「Bouquet (ブーケ)」は
男女平等センターや区の施設などで
配布しています

平野翔大さんにインタビュー

仕事と育児の両立、 父親だって悩んでいる！

男性が育児と仕事を両立するためには、どんな環境が必要なのでしょう？
また、男性に寄り添った支援とはどんなものでしょうか？
産業医・産婦人科医であり、Daddy Support 協会で父親の育児を支援する情報を提供している平野翔大さんにお話を伺いました。

父親だって悩んでいる！

父親の育児支援を始めたきっかけを教えてください

産婦人科医として、妊婦健診を受ける女性たちからパートナーや上司の理解が十分に得られないと聞いていたのですが、産業医としての活動を始めてみたら、男性も育児と仕事の両立に悩んでいることがわかりました。

その背景には男性が育児を学ぶ機会が少なかったということがあります。十分な知識や経験がないと子どもの急な体調変化や日常のちょっとしたトラブルにどう対応すればよいか、迷いや不安が募りやすくなります。仕事の調整がスムーズにできなかつたり、パートナーや上司に自分の状況や希望を伝えることが難しく、自分を犠牲にすることがあります。男性が安心して育児と

仕事を両立できる環境を整えるための支援が急務と感じてDaddy Support 協会を立ち上げました。

「男らしさ」との葛藤

育児をする男性はどんなことに悩んでいるのでしょうか

子どもが生まれることに加え、昇進や転職など前向きな変化が重なりと負荷がかかり、キャパシティを超えてパフォーマンスの低下につながるケースがあります。「男らしさ」に縛られて周りに支援を求めることを恥と感じたり、周りの期待に応えようとして大変な状況でも悩みや苦労を外に出せなかつたりすることが原因と感じました。社会規範の変化や男性の育児に対する意識が高まり、男性も育児休業を取るようになってきましたが、新たな負

父子手帳（コンパクト版）

「父になるのが、嬉しくて不安なあなたへ。」

一般社団法人Daddy Support 協会

育児に悩んだ父親たちのヒアリングと専門職のメンバーによる「今の父親に必要と思われる考え方・知識」をまとめたものです。妊娠期から育児期間まで「やるべきこと」「妊娠中に気をつけたいこと」などの「ダディ・アクション」を時系列で整理しています。

<https://daddy-support.org/handbook>



詳しくはこちらをごらんください。

父になるのが、
嬉しくて
不安な
あなたへ。



担や課題が生じている可能性があるのです。

長期の育児休業を取った男性の問題も顕在化しています。仕事とは違って、育児は計画通りに進まないこと、具体的な成果が見えにくいことがストレスの原因になり、自分を追い込む現象が見られます。女性にも同様の現象は見られますが、男性は悩みや苦労を外に出しにくい分、深刻な課題です。

パートナーが産後うつに陥るケースも男性に大きな影響を及ぼします。ケアを行う男性側は育児・仕事・妻のケアが重なり大きな負担がかかりますが、SOSが出せず、メンタルを病んでしまうのです。国民生活基礎調査（2016年）をもとにした国立成育医療研究センターの研究結果（2020年公表）によると、生後1歳未満の子どもがいる夫婦のうち3・4%が父母両方ともメンタルの不調のリスクが高い状態でした。こうした課題に対する

産業医・産婦人科医。一般社団法人Daddy Support協会代表理事。厚生労働省「共育」プロジェクト推進委員。

医学部卒業後、初期研修・産婦人科専門研修を経て、現在は産業医として大企業統括産業医からベンチャー企業の産業保健体制の立ち上げまで担う。また、複数メディアにて「男性育児」「医師の働き方改革」「メンタルヘルス」などについて、執筆・編集活動も行う。産婦人科医療の現場での経験から、男性の育児参加・妊娠出産育児に関する知識や環境に問題を感じ、父親育児/育児支援の事業にて経済産業省「始動Next Innovator 2021」に採択。これを契機に一般社団法人Daddy Support協会を2022年12月に創立し、代表理事に就任。「ポストイクメンの男性育児」(中公新書ラクレ)をはじめ、多数の執筆・講演も行っている。



包括的な支援体制が求められています。男性が育児における自身の役割を肯定的に捉え、効率的かつ精神的負担を軽減する方法を模索することが必要です。男性自身が声を上げやすい環境を整えることで、社会全体で育児を支える基盤がより強化されていくはずです。

制度と現場のズレをどう埋める？

——父親に必要な支援は届いていますか

基本的に、母子保健の制度は母親を対象として設計されているので、父親への支援が十分に整っているとは言えないでしょう。父親向けのサポートは地域により、自治体により、対応にばらつきがあります。また、支援者や経験者の多くが女性で、男性の専門家や経験者が非常に少ない。男性が互いに支え合える環境を整えれば、支援を求める男性にとって大きな安心材料となるはずです。

「イクメン」という言葉が流行した2010年頃とは違い、男性の意識は「育児をするのが当然」と変わっています。知識を求めているので、父親向けの情報をアップデートする必要がある。例えば病気と薬の知識、ミルクの作り方など、理論がわかれば自分で調べることができます。さらに言えば、『両親向け』ではなく『男性向け』であることを明確にしたほうがよいでしょう。そのためには当事者である父親たちの声に耳を傾ける姿勢が重要です。こうした取り組みが父親たちの行動の変化を促し、育児支援の新たな可能性を広げるでしょう。

育児に対する父親の悩みを軽くするために

——周りの人ができることはありますか

親が自身の健康や心のケアを怠ると、子どもの健やかな成長に影響を及ぼす可能性があります。職場や家族が「元気にしてる？」と気軽に声を掛けることが重要です。小さな変化に気づき、話を聞くことで、親自身が自分の状態を見つめ直す機会にもなります。こうした日常的なコミュニケーションが親の心身の健康を支え、子どもの健全な成長につながります。

さらに、親が自身のケアに意識を向ければ、周りに支援を求める際に罪悪感を持つことなく育児を他者に任せることができます。例えば、ベビーシッターなどの外的支援を利用している人のポジティブな体験談を共有することで精神的なハードルを下げ、「あなたには今これが必要ですよ」といった具体的に整理された情報を提供することが、適切なサポートを選ぶ後押しになります。

父親ができることの1つに、自らの行動レベルに応じたリストを作る方法もあります。産後の忙しい時期を見据え、妊娠中に育児に必要な支援者リストや具体的なタスクリストを整理しておくのです。Daddy Support協会が作った「父子手帳」では、妊娠期からはじまる父親のタスクを「ダディ・アクション」として時系列にまとめています。防災と同じように、自らシミュレーションすることで不安を減らし、育児を「自分事」にしていきましょう。

ランス推進企業を認定しました

Work-Life Balance



中央区では仕事と家庭の両立支援や男女ともに働きやすい職場づくりなどに取り組んでいる企業を認定する「中央区ワーク・ライフ・バランス推進企業等認定事業」を実施しています。
令和6年度は7社を認定しました。

**株式会社
アクセル・モード**
新川二丁目20番5号
NEOビル6階

情報通信業

従業員数90名
(女性26名、男性64名)



「社員及び家族を大切にすることは当たり前」子育てとの両立しやすさを社内外に発信

システム開発、クラウドサービス、デザイン&プロモーション事業を手掛ける同社は、代表が「社員及び家族を大切にすることは当たり前」とホームページで表明し、クライアント先に本社・常駐する社員を除き、8割程度の従業員が在宅で勤務しています。

直近2年で男性を含む5人が育児休業を取得している他、育児短時間勤務制度は法定範囲を超えて小学校就学前までとしており、現在5人が利用しています。

時間外労働や休暇取得の状況は月次管理職会議で共有し、時間外労働が月10時間を超える従業員がいる場合は上長に理由の説明と改善を求めています。業務が終了している場合に限り30分前に退社できる「ハッピータイム制度」、業務協力への感謝として社内仮想通貨を従業員同士で送り合うことでコミュニケーションを促進するユニークな取り組みもあります。

加藤産商株式会社
日本橋兜町21番7号

卸売業・小売業

従業員数131名
(女性50名、男性81名)



社長指示のもとワーク・ライフ・バランスを推進、従業員の意見を取り入れる風土も

合成ゴム・ゴム薬品・ゴムコンパウンドを中心とした原材料、工業資材等の販売、各種原材料の輸出入を手掛ける同社は、社長指示で総務部、ISO事務局、コンプライアンス委員会が連携してワークライフバランスを進めています。

直近1年で4人が育児休業を取得、3人が育児短時間勤務を利用しています。

在宅勤務規程を設け、有意義に従業員が利用しています。また、従業員の意見を受け、時差出勤を実施する他、当日の業務が終わつていれば就業時刻30分前から退社できるようにしています。従業員の意見を取り入れて職場環境を改善する風土があります。

また、ISO活動の「環」として「まちかどクリーンデー」に参加する他、中央区及び近隣の地域活動に積極的に参加し、取り組みをポータルサイトに掲載しています。

※文中の実績は全て、令和6年度に実施したヒアリング時のものです。

令和6年度中央区ワーク・ライフ・バランス

**極東鋼弦コンクリート
振興株式会社**
築地一丁目12番22号
コンワビル6階

卸売業・小売業

従業員数44名
(女性9名、男性35名)



育児・介護休業法の改正に伴い、法的側面の理解促進を目的とした勉強会を開催

プレストレストコンクリート(あらかじめ圧縮力を与えて強固にしたコンクリート)関連資機材の開発、製造、販売、機器賃貸、技術支援等を手掛ける同社は、今回の認定取得挑戦に向けて、ワーク・ライフ・バランス推進に取り組む姿勢を明確にするために、社長名で全社員へ向けたメッセージを発信しました。

育児介護休業法の改正に伴い、法制度の理解を深めることを目的に、外部の専門家を招いた管理職向けの勉強会を実施し、総務経理部より職場環境改善の必要性についても説明しています。育児休業は過去に女性2人が取得済で復職しており、直近1年は男性1人が1カ月取得した実績があります。

所定外労働が月20時間を超える場合は、総務経理部より該当部門の上長に対し働き方の改善に向けた対応を促しています。

**クリンクス
CLINKS株式会社**
八丁堀一丁目10番7号
TMG八丁堀ビル10階

情報通信業

従業員数1,274名
(女性353名、男性921名)



自社開発の就業管理システムで休暇の取得や時間外労働の状況を把握、改善に活かす

ネットワークやサーバの設計構築運用、エンジニアの派遣請負などを手掛ける同社では、健康宣言を社内外に公表し、在宅ワークの推進などに取り組んでいます。取り組みは社内のポータルサイトやメールマガジンの活用、研修などにより周知されています。

全社員を対象に在宅勤務規定を設け、現在の利用状況は65%となっています。有給休暇取得や時間外労働の状況は自社開発の就業管理システムで管理し、本人および管理職に対して注意喚起する他、月次の幹部会議でも共有し、業務の見直しや職場環境の改善を行っています。

現在、男性4人を含む22人が育児休業を取得中で、子の看護等休暇や介護休暇も取得実績があります。従業員からの要望を受け、育児休業は3歳まで、育児短時間勤務は小学校3年生まで利用できるようなっています。

株式会社スズヤス
日本橋大伝馬町11番8号
フジスタービル4階

製造業

従業員数213名
(女性38名、男性175名)



年4回働き方改革委員会を開催、事務社員と製造社員の働きやすさを考え、要望に対応

銅板・特殊銅・条銅などの鉄鋼製品の販売および加工を手掛ける同社は、社長を含む経営陣が率先して両立支援を実施しています。

年4回、働き方改革委員会を開催し、管理本部と二体になってワーク・ライフ・バランスを推進しています。事務社員は在宅勤務やフレックスタイムの導入、製造社員は洗濯時間削減のためのレンタルユニフォームの貸与や夏場有給休憩時間の設定など、事務社員、製造社員それぞれの働きやすさを考え、要望を聞いて対応しています。また、事務社員はコアタイムのないフレックスタイム制、製造社員は1年単位の變形労働時間制を採用し、長時間労働を防止しています。

パパ育児導入時は、全社員を対象にオンライン説明会を実施しました。育児休業は、男女1人ずつが取得しています。

Work-Life Balance

株式会社メッセ

京橋三丁目9番2号

広告業・広告制作業

従業員数10名
(女性8名、男性2名)



「育児・介護と仕事の両立は、経営上必要不可欠」という考えから、平成29年からテレワーク制度を導入

パンフレットや動画など、広告・販促ツールの企画制作を手掛ける同社は、医療資格を持つ社長の「従業員の働く意欲を尊重して、育児・介護と仕事を両立することは、心身の健康維持、そして会社の持続的発展に不可欠」との考えから、テレワーク制度を導入しました。平成29年にテレワーク制度の運用を開始し、令和元年には規程を整備。社員同士が日頃から業務内容を共有しているため、急な在宅勤務への切り替えにも柔軟に対応し、業務に支障のない運用を実現しています。また、フレックスタイム制度はほとんどの従業員が活用しています。

制度や規程の周知、情報共有にはチーム内のコミュニケーションやオンラインツールを活用。社長は週1回、従業員と気軽な1on1ミーティングを行い、仕事の状況や体調を把握し、働きやすい環境づくりに努めています。

リテラ・クレア

証券株式会社

京橋二丁目2番1号

金融業・保険業

従業員数131名
(女性38名、男性93名)



パパ育児導入で対象者が属する課に説明、対象者、人事部長、所属長の三者面談を実施

有価証券の売買、仲介取次、引き受けなどを主な業務とする同社は、経営トップの指示の下、人事担当役員および人事部が中心となり、制度の整備に取り組んでいます。年初の社長メッセージにはワークライフ・バランスに関する内容が盛り込まれ、ポータルサイトを介して従業員に制度を周知しています。毎月の衛生委員会でも職場や働き方に関する情報を共有しています。

育児休業の最初の14日間を有給とし、直近2年で男性2人が育児休業を取得しています。パパ育児導入の際は人事部長から対象者が属する課に説明し、対象者、人事部長、所属長との三者面談を行います。また、子の看護等休暇は有給で、取得実績があります。介護休業は数年前に1人、介護休暇は前年度に3人が取得しています。地域のまつりや美化活動など地域活動にも積極的に参加しています。

ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組んでみませんか

区では、ワーク・ライフ・バランスに取り組んでいる、または取り組みたい中小企業などを支援しています。

●対象事業所

区内に事業所を置く中小企業、一般社団法人、一般財団法人など

●費用 無料

■ワーク・ライフ・バランス推進企業を認定します

●認定のメリット

- 区の広報紙、男女共同参画ニュース「Bouquet」、区ホームページに認定企業として掲載されます
- 従業員の名刺や会社ホームページなどに認定ロゴマークを使用することができます
- 中央区商工業融資の融資利率優遇を受けられます（別途審査あり）
- 区発注契約における総合評価入札の加点や優先指名などの優遇の適用を受けられます
- 区ホームページへのバナー広告掲載料金が1カ月分免除になります（12カ月の区分で申し込んだ場合に限る）

●応募締切 令和7年10月31日(金)必着

■ワーク・ライフ・バランス推進アドバイザーを派遣します

●支援内容例

- 仕事と子育て・介護との両立
- 休暇の取得促進、時間外労働の削減
- テレワークの導入・運用 など

●応募締切 令和7年12月26日(金)必着

※応募方法など詳しくは区ホームページを参照



区ホームページでは、認定企業34社を紹介しています。

報告

男女共同参画講演会／事業協力スタッフ養成講座
みんなで考えるSNSの今と未来

2月27日、NPO法人リメンバーハナ代表の木村響子さんをお招きし、対話型、参加型のお話し会を開催しました。

会場には30名弱の参加者、男性も多数。元プロレスラーの木村さんらしく、入場曲とリングアナウンスでさっそうと登場、参加者とのハイタッチでスタートしました。

SNSのいいところ、怖いところ、ポジティブな面、ネガティブなこと、問題提起しながら、参加者同士の「話し合いタイム」や、「手をあげてコーナー」で個々の意見を引き出すなど、和気あいあいと進行しました。

一方、木村さんの愛娘・花さんが受けたSNSの誹謗中傷の現実、TV局の演出や対応、裁判、自身も後遺症に悩むなどシリアスな話も。「なぜ人は誹謗中傷で人を傷つけ

てしまうのか？」など問題の本質も提示していただき、響子さんと花さんのラストメッセージを記録した動画を上映して終了しました。

木村さんからは「いろいろな言葉を知ってほしい。やさしい言葉のストックを増やしてほしい」とのメッセージ。講座終了後、記念撮影や参加者とのコミュニケーションもあり、充実した1時間30分となりました。

SNSの使い方、付き合い方が大事だと改めて感じました。「ひとを傷つけない想像力」をしっかり持ってほしいと思います。

事業協力スタッフ 吉田 正明

※この講座は令和6年度に実施した事業協力スタッフ養成講座の一環として、受講生が企画しました。



改正育児・介護休業法が
段階的に施行されます

令和6年5月に育児・介護休業法及び次世代育成支援対策推進法が改正されました。男女とも仕事と育児・介護を両立できるように、段階的に施行されます。

令和7(2025)年4月1日から施行

- ① 子の看護休暇の見直し(義務)
- ② 所定外労働の制限(残業免除)の対象拡大(義務)
- ③ 短時間勤務制度(3歳未満)の代替措置にテレワーク追加(選択する場合は就業規則等の見直し)
- ④ 育児のためのテレワーク導入(努力義務)
- ⑤ 育児休業取得状況の公表義務適用拡大(義務)
- ⑥ 介護休暇を取得できる労働者の要件緩和(労使協定を締結している場合は就業規則等の見直し)
- ⑦ 介護離職防止のための雇用環境整備(義務)
- ⑧ 介護離職防止のための個別の周知・意向確認等(義務)
- ⑨ 介護のためのテレワーク導入(努力義務)

令和7(2025)年10月1日から施行

- ⑩ 柔軟な働き方を実現するための措置等(義務)
- ⑪ 仕事と育児の両立に関する個別の意向聴取・配慮(義務)



詳しくはこちらをご覧ください。
育児・介護休業法について(厚生労働省)

令和7年9月・10月に実施される講座などの案内

申し込み・問い合わせ先

男女平等センター「ブーケ21」
(中央区湊一丁目1番1号)

電話番号 03-5543-0651

FAX 番号 03-5543-0652

中央区オンライン手続きポータル

検索



日 日時 講 講師 内 内容 対 対象など
定 定員 料 料金 託 託児(申し込み締切日、定員あり) 掲 掲「区のおしらせ ちゅうおう」掲載号

男女共同参画講座

ジェンダーの視点から考える、
防災・減災

～今、私たちにできること～

日 9月24日(水) 午後6時30分～8時
講 浅野幸子さん
(減災と男女共同参画 研修推進センター 共同代表)

内 過去の震災の教訓から、万が一に備えた日ごろからの防災・減災の心がけ、男女共同参画の視点に立った避難所運営、被災者支援の在り方を学びます。

対 どなたでも 定 20人(先着順) 料 無料
託 なし 掲 8月15日号

男女共同参画講座

ALLY(アライ)になりたい
～LGBTQ+当事者と出会う～

日 10月23日(水) 午後7時～8時30分
講 小島あゆみさん
(調布LGBT&アライの会理事、ライター)

内 ALLYになるきっかけやたくさんの当事者との出会い、ALLYになるとはどんなことか、ALLYが増えることの意義について学びます。

対 どなたでも 定 30人程度(先着順) 料 無料 託 なし
掲 9月15日号

* 申し込み方法など詳しくは広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」または区のホームページをご覧ください。

パフォーマンス 朗読、太極拳、歌唱、フラダンスなど、見て聴いて楽しいパフォーマンスが繰り広げられました



展示

手仕事による作品展示、学習成果の発表、すまいと相続の相談、クイズや絵手紙など体験型の展示もありました



ブーケ祭り実行委員会企画

「ブーケ21」にちなんで「花」をテーマにした曲、テレビや映画でおなじみの曲など、親しみやすい選曲で午後のひとときを楽しみました



報告
第23回「中央区ブーケ祭り」を開催しました

中央区では「男女共同参画週間」にあわせて「職場で、地域で、家庭で働く人たちの応援歌」を合言葉に毎年「中央区ブーケ祭り」を開催しています。今年は「明るい未来にむかって」をテーマに6月20日（金）と21日（土）の2日間開催し、24団体が展示、パフォーマンスを発表しました。実行委員会企画の「ヴァイオリンとピアノのコンサート」も愛と花いっぱいの名曲集^{ひろかわとも}では、廣川智さん（ヴァイオリン、佐藤亜弓さん（ピアノ）の演奏を楽しみました。



お天気にも恵まれ、晴れやかな笑顔で日頃の活動の成果を発表しました

生理用品を配布します

経済的な理由などで、生理用品を十分に入手できない女性を支援するため、区内の施設で生理用品を配布しています。配布窓口を設置したカード、またはスマートフォンで右のイラストを画面表示し、窓口の職員に提示してください。身分証等の提示は必要ありません。声に出さなくても大丈夫です。お一人様1バックを紙袋に入れてお渡します。お問い合わせは、男女平等センターまで。



配布場所・時間はこちらをご覧ください。

各種相談の窓口をご利用ください



「ブーケ21」SNS相談（愛称：はれるや）

相談員がチャットでお話を伺います。話したことは他の人には知られません。どなたでも、どんなことでも、気軽に話にきてください。

毎週月曜日～土曜日 午後7時～9時（年末年始を除く）

相談の入口はこちら



「ブーケ21」女性相談

配偶者等や交際相手からの暴力（DV）をはじめ、仕事や家庭、生き方など、女性のさまざまな悩みに専門相談員がお応えします。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

相談・予約電話番号 **03-5543-0653**（相談無料、秘密厳守）

電話相談（予約不要）

毎週月曜日 午前10時～午後4時（ただし祝日・休日、年末年始を除く）

面談相談（予約制）

毎月 第1・5水曜日 第4火曜日 午前10時～午後4時
毎月 第2火曜日 第3水曜日 午後3時30分～8時30分
（ただし祝日・休日、年末年始を除く）＊託児付き（要予約）
上記以外の時間でも、男女平等センター開館時は予約を受け付けます。

男性電話相談

職場での人間関係や夫婦関係、配偶者や恋人からの暴力、生き方などさまざまな不安や悩みについて、専門の相談員がお話を伺い、解決の道を一緒に考えます。お気軽にお電話ください。

相談専用電話番号 **03-3495-7770**（相談無料、秘密厳守）

電話相談（予約不要）

毎月 第1・3水曜日 午後3時～8時（年末年始を除く）

「ブーケ21」へ来てみませんか？

「ブーケ21」は男女共同参画を推進し、一人一人が自分らしく生きることができる地域社会を目指す拠点施設です。女性、男性どなたでもお気軽にお越しください。

〒104-0043 中央区湊一丁目1番1号 ☎03-5543-0651

◆開館時間 午前9時～午後9時
（12月28日から1月4日までと臨時休館日を除く）

- 東京メトロ日比谷線・JR京葉線 **八丁堀駅下車**
A2・B3出口 徒歩3分
- 都バス「東15」（深川車庫前⇄東京駅八重洲口／豊洲駅前・明石町経由） **鉄砲洲下車** 徒歩3分
- 江戸バス「南循環」 **鉄砲洲下車** 徒歩3分
入船三丁目下車 徒歩3分
「北循環」 八丁堀駅下車 徒歩3分

