

働く女性応援

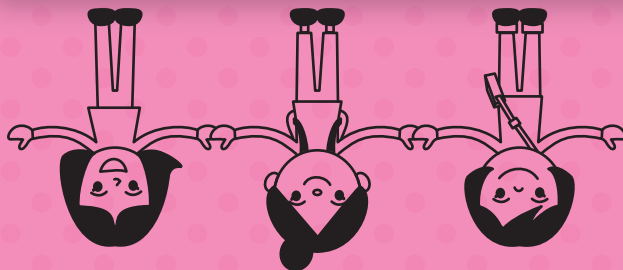
よくばり

ハンドブック

Working Woman 'Yokubari' Support Handbook

改訂版

仕事も暮らしも。欲張りなライフスタイルの実現のために。



働き方改革推進・働く女性応援会議ひろしまの活動



これから働きたい人、働き始めたばかりの人、子育てしながら働いている人…。働いている人の状況はさまざまですし、職場環境も企業によって異なります。とりわけ、女性を取り巻く労働環境はまだまだ厳しいものがあります。

少子高齢化の進展により労働人口の減少が予測されるなか、

様々な職場で、「女性の活躍」が期待されています。

広島県では、「働き方改革推進・働く女性応援会議ひろしま」を結成し、経済団体、労働団体、金融機関、教育機関、行政等が丸となって、働き方改革や女性の活躍を促進するための取り組みを実施しています。

女性をもっと活躍できるためにはどうすればいいのかを官民共に考え、

「女性の働きやすさ日本一」をめざして活動していきます。



構成団体

経済団体

県商工会議所連合会【代表】
広島経済同友会
広島県経営者協会
中国経済連合会
県商工会連合会
県中小企業団体中央会
県中小企業家同友会
広島青年会議所

労働団体

連合広島

金融機関

広島県銀行協会

教育機関

インターンシップ促進協議会

行政

広島労働局
中国経済産業局
広島県
広島県教育委員会
県内全23市町

協力機関

県社会保険労務士会

取組内容

- 県内企業への情報発信
- 県内企業等の取組の促進
- 公開フォーラムの開催



※H28.10.26の発足式の様子

※必要に応じて意見聴取
学識経験者、企業等

「働き方改革推進・働く女性応援会議ひろしま」からのメッセージ

「働く女性応援よくばりハンドブック」の発刊にあたって

「働き方改革推進・働く女性応援会議ひろしま」では、誰もが働きやすい職場環境づくりや女性の活躍促進に向けて、官民連携して取り組んでいます。様々な職場において、女性の活躍が期待される中で、「女性の力」が十分に発揮されるためには、働きたい女性がライフステージに応じて働き方を選択できる職場環境の整備や支援体制の充実を図ることが大切です。

「働く女性応援よくばりハンドブック」には、働くうえで知っておきたい法的基礎知識、仕事と家庭（妊娠・出産・育児）の両立に役立つ情報や活用できるサポート制度・相談窓口などの情報を掲載しています。どうぞ、このハンドブックをお手元に置いていただき、働くうえで身近な参考書として活用いただければ幸いです。



広島県商工会議所連合会
会頭 池田 晃治

「働きやすい広島の実現を目指して」

女性が社会で活躍しやすい環境を整備することを目的とした「女性活躍推進法」が改正（令和元年5月）され、行動計画の策定義務の対象が拡大されるなどその取組が強化されます。

広島労働局は、働く女性、働きたい女性がより活躍できるように仕事と家庭生活の両立、非正規雇用労働者の均等・均衡待遇確保及びハラスメントのない職場環境の整備に向けて「働き方改革」に取り組んで参ります。貴方の活躍を「働き方改革推進・働く女性応援会議ひろしま」の皆様と共に応援します。

広島労働局長
中山 明広



女性の活躍を全力で応援します！

広島県では、女性が結婚や出産後も働き続けたいことのできる環境づくりや、再就職を希望される女性への細やかな相談体制など、「女性が働きやすい職場づくり」に重点的に取り組んできました。今働いている方、もう一度働きたい方、働くことに対する女性の悩みは様々にあると思います。このハンドブックがそんな女性の悩みに寄り添い、解消の一助となれば幸いです。これからも、広島県では女性の皆さんの活躍を全力でサポートしてまいります。

広島県知事
湯崎 英彦



「女性の働きやすさ日本一」をめざして活動する
「働き方改革推進・働く女性応援会議ひろしま」メンバーからのご挨拶です。

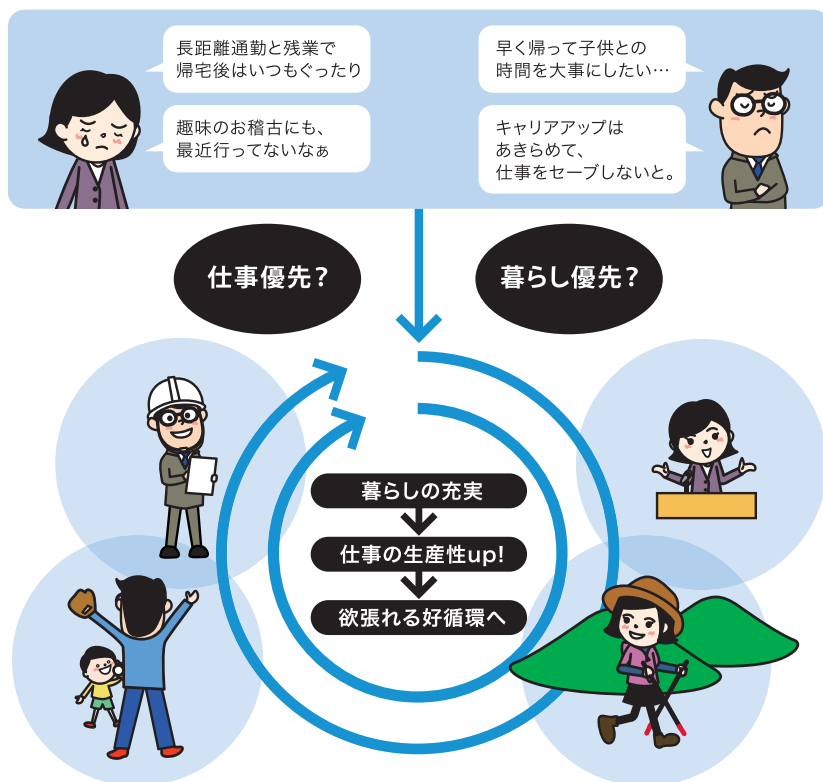


仕事でチャレンジ! 暮らしをエンジョイ! 活気あふれる広島県

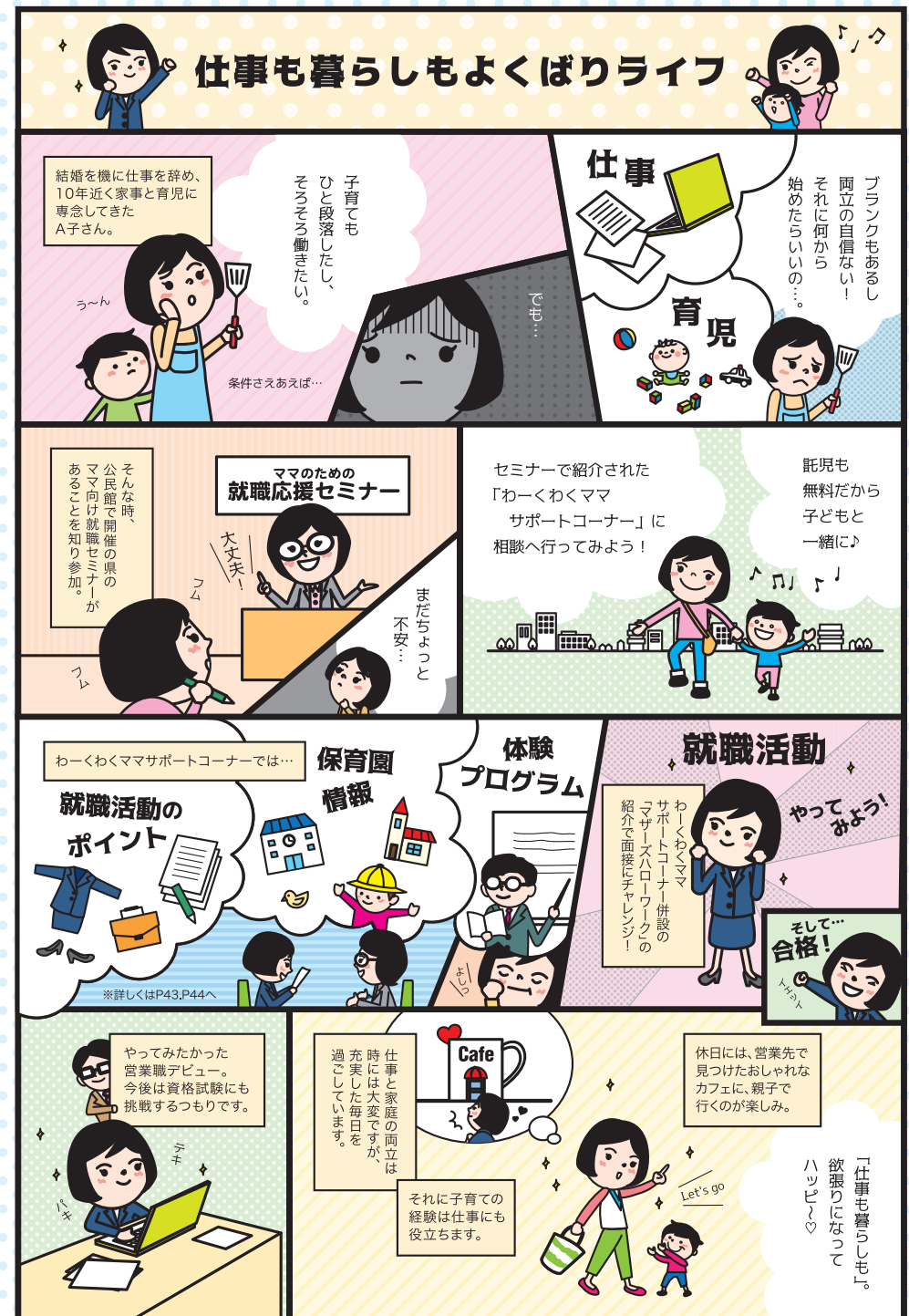
～仕事も暮らしも。欲張りなライフスタイルの実現～

仕事と暮らしのバランスを考えると、暮らしを犠牲にする働き方や、仕事をセーブして家事の時間を確保するなど、どちらかを優先して妥協しなければならないのがちですが、広島県はどちらもあきらめず追求することができる「欲張りなライフスタイル」の実現を目指しています。

県民一人ひとりが主役の新しいライフスタイル



広島県は、どちらもあきらめない、欲張りなライフスタイルを応援します!



CONTENTS

仕事と家庭
両立できるように
応援します！



- 01 「働き方改革推進・働く女性応援会議ひろしま」の活動
- 02 「働き方改革推進・働く女性応援会議ひろしま」からのメッセージ
- 03 仕事でチャレンジ！暮らしをエンジョイ！ 活気あふれる広島県
- 04 仕事も暮らしもよくばりライフ

第1章

知っておきたい！基礎知識

- 07 具体的にどんな条件で働くのか確認しておきましょう！
- 10 知っていますか？ 女性活躍推進法
- 11 育児休業を取得する男性が増えています
- 12 パパのためのお役立ちツール
- 13 男性育児休業取得を応援する取組

第2章

仕事と家庭の両立

- 15 妊娠がわかったら、こんな手続きが必要です
- 16 妊娠中は、こんな制度が利用できます
- 21 妊娠・出産のことを考えてみませんか？
- 23 マタニティハラスメントを知っていますか？
- 25 仕事と子育てを両立するためには、周囲のサポートが欠かせません
- 26 ワーキングママの心構え 同僚・周囲への感謝と配慮を忘れずに！
- 27 ワーキングママをサポートする制度があることを知っていますか？
- 31 ワーキングママを応援する制度をうまく活用しましょう
- 33 ワーキングママの切実な悩み 保育所探しと入園手続き
- 34 「ハタラク はいく ひろしま」／「ライフデザインマップ」
- 35 働く女性のリアルな声をご紹介
- 37 働く女性に知っておいていただきたい健康情報
- 38 女性のための健康相談窓口と健康管理ツール
- 39 働く女性を応援する広島県ホームページのご紹介

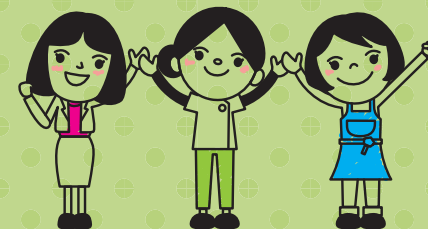
第3章

これから働きたい女性へ

- 41 なぜなの？ 就職への壁 意識調査
- 43 広島県では、国と県が連携して、あなたが一歩を踏み出すサポートをしています
- 45 わーくわくママサポートコーナーの利用者と採用担当者の声をご紹介します！
- 46 わーくわくママアクションノート
- 47 広島式ディグラム 性格&適職診断
- 48 ひとり親家庭の就業支援／県内企業を知る
- 49 各種相談窓口

第1章

知っておきたい！基礎知識



具体的にどんな条件で働くのか確認しておきましょう！

働く時の約束ごととして、働くことに関する条件の取り決め（「労働契約」）があります。
ちゃんと確認しておかないと、後々トラブルになることも。
自分の働く条件は、労働契約を結ぶ前にしっかりおさえておきましょう。

労働条件は、働く前に必ず書面でもらっておきましょう



労働契約を結ぶ際に、労働条件を明示することが法律で義務付けられています。口頭説明でいい事項も中にはありますが、後でトラブルにならないよう全て書面でもらっておくのがベストです。

絶対的明示事項

〔必須/書面交付〕

- ①労働契約期間
- ②就業場所、従事すべき業務内容
- ③始業・終業時刻、所定労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇 など
- ④賃金の決定・計算・支払い方法、賃金の締切り、支払い時期
- ⑤退職に関する事項（解雇の事由を含む）
- ⑥期間の定めのある労働契約を更新する場合の基準
- ⑦短時間及び有期雇用労働者の「昇給・賞与・退職手当」「相談窓口」

相対的明示事項

〔規定により明示/書面または口頭説明〕

- ①退職手当が適用される労働者の範囲、退職手当の決定・計算・支払い方法、退職手当の支払い時期
- ②臨時に支払われる賃金・賞与、最低賃金額
- ③労働者に負担させるべき食費・作業用品
- ④安全・衛生 ⑤職業訓練
- ⑥災害補償・業務外の疾病扶助
- ⑦表彰・制裁 ⑧休職

● 関連する法律
労働基準法第15条
労働契約法第4条
パート・有期雇用労働法第6条

法定労働時間を超えた労働には、残業代をもらうことができます。

法定労働時間（法律で定められた労働時間のこと）や法定休日（少なくとも毎週1回）を超えて時間外・休日労働すると、割増賃金（残業手当）が支払われます。



打ち合わせや仕事で残業することが多くあるのに、会社から残業代が出ない・・・。

■ 労働時間の上限

原則 1日8時間以内、1週40時間以内 **休日** 毎週少なくとも1回

例外 従業員数が常時10人未満の商業、映画・演劇等、保健衛生業、接客娯楽業の事業所は1週44時間以内その他、変形労働時間制などの例外あり。

これを超えて時間外労働を行うには、各事業場の労使で時間外労働の上限を協定し（36協定）、所轄労働基準監督署に届け出る必要があります。

時間外労働の上限規制の導入

（大企業：2019年4月1日施行、中小企業：2020年4月1日施行）

時間外労働の上限を原則：**月45時間・年360時間** とし、

（※適用猶予除外する事業・業務があります。→自動車運転の業務、建設事業、医師、新技術・新商品等の研究開発業務）

特別な事情がある場合でも以下のように上限を設定しています。

- ①年720時間以内（時間外労働のみ）
- ②1か月100時間未満（時間外労働＋休日労働）
- ③2か月間～6か月間の平均が、1か月あたり平均80時間以内（時間外労働＋休日労働）
（※原則である月45時間を超えることができるのは、年6回までです。）

● 関連する法律
労働基準法第32条

● 関連する法律
労働基準法第36条

■ 割増賃金

時間外労働や深夜・休日に労働した場合、使用者から割増賃金が支払われることになっています。

区 分	割増率
時間外労働※	25%以上
休日労働	35%以上
深夜労働（午後10時から午前5時まで）	25%以上
時間外労働が深夜に及んだ場合（時間外＋深夜労働） （時間外労働の割増率が25%の場合）	50%以上
休日労働が深夜に及んだ場合	60%以上

※時間外労働時間数によっては、25%を超える割増率の場合があります。

〈例〉勤務先の就業規則上の勤務時間が7時間の場合 9:00〔始業〕 17:00 18:00 22:00 5:00			
所定労働時間〔7時間〕	所定外労働	法定外労働	法定外労働
〔休憩1時間〕		割増率	+深夜労働
法定労働時間〔8時間〕		25%以上	割増率
			50%以上
※1時間 1,000円の場合	1時間 1,000円以上	1時間 1,250円以上	1時間 1,500円以上

「振替休日」と「代休」は
いったい何が違うの？



「振替休日」と「代休」では、休日に働いたときに支払われる賃金が違います。

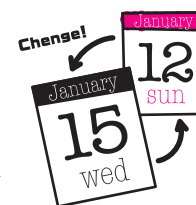
混同されがちですが、「振替休日」と「代休」は全く異なります。
「代休」では、35%以上の割増賃金が発生し、「振替休日」では発生しません。
※ただし、「振替休日」を取った場合でも、週の労働時間が原則40時間を超えていれば時間外労働の割増賃金（25%以上）が発生します。

振替休日

就業規則などの規定に基づき、事前に休日と労働日を交換すること。休みの日と出勤日が入れ替わるだけなので、休日労働にはなりません。

（例）事前に、日曜日を「労働日」、水曜日を「休日」に変更した場合

「日曜日＝労働日、水曜日＝休日」となるため、日曜日は休日労働扱いにならないので、「35%以上の割増賃金」は発生しません。



代休

事前予告のない休日労働をした場合、その代わりに「事後の」対処として他の労働日に休むこと。
振替休日のように事前に交換したわけではないため、休日労働となります。

（例）日曜日に労働した場合

「日曜日＝休日」のままなので、休日労働となり、「35%以上の割増賃金」が発生します。

MEMO

「法定休日」とは

毎週少なくとも1回以上、あるいは、4週間を通じて4日以上。

● 関連する法律

労働基準法第39条

入社して間もないけど、
私用でどうしても会社を休みたい。
有休を使うことは可能かな？



休暇については、 法律で基準が定められています。

休暇には、法定休暇（法律で定められた休暇：年次有給休暇、産前産後休業、子どもの看護休暇など）と法定外休暇（企業が就業規則などで独自に規定した休暇：慶弔休暇、病気休暇、リフレッシュ休暇など）があります。

■ 年次有給休暇

次の条件を満たせば、継続勤務年数に応じた年次有給休暇を取得することができます。

- 条件**
- ① 就職した日から6カ月継続勤務していること
 - ② 全労働日※の8割以上出勤していること ※労働契約上、会社が出勤を義務付けた日

		継続勤務年数						
		週所定労働日数	6カ月	1年6カ月	2年6カ月	3年6カ月	4年6カ月	5年6カ月
付与日数	一般労働者	10	11	12	14	16	18	20
	パート労働者	4日	7	8	9	10	12	13
	労働者	3日	5	6	8	9	10	11
		2日	3	4	5	6	7	
		1日	1	2	3			



年5日の年次有給休暇の確実な取得 (2019年4月1日施行)

年5日の年次有給休暇を確実に労働者に取得させることが使用者の義務となっています。

- 対象** 年休が10日以上付与される全ての労働者（パート、アルバイト労働者も含みます。）

● 関連する法律

労働基準法第68条

■ 生理休暇

生理による腹痛や腰痛、頭痛などで就業が困難な場合は、休暇を請求することができます（医師の証明は不要）。
※休暇中の賃金は有給・無給の定めはありません。事前に会社に確認しておきましょう。

■ 産前産後休業

- 産前** 出産予定の6週間（多胎妊娠時は14週間）前から取得可能
- 産後** 原則8週間は就業不可 詳しくは P20を参照

● 関連する法律

育児・介護休業法第5条、第9条

■ 育児休業

育児休業は、原則子どもが1歳になるまでの期間、取得できる、男女に共に認められた権利です。事業主に申し出ることで取得できます。保育所に入れない等の場合、最長子が2歳に達するまでの間、育児休業を延長することができます。

労働に関する規定や法律の詳しい情報は下記サイトで詳しく確認できます。

労働条件に関する
総合情報サイト（厚生労働省）

確かめよう労働条件

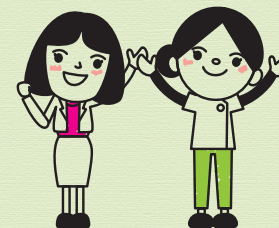
<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp>

女性活躍推進法の概要

知っていますか？女性活躍推進法

（女性の職業生活における活躍の推進に関する法律）

女性が十分に能力を発揮し、活躍できる職場環境を整備するため、取組内容や数値目標等を盛り込んだ行動計画の策定届出及び自社の女性活躍に関する情報の公表を義務付けた法律です。



女性活躍推進法が改正されました！

平成28年4月1日に施行された女性活躍推進法。令和元年5月29日に女性活躍推進法等の一部を改正する法律が成立し、令和元年6月5日に公布され、令和2年4月1日以降、順次施行されます。

改正内容

- 1 一般事業主行動計画の策定義務の対象拡大
※これまで301人以上の労働者を雇用する企業が義務でしたが、令和4年4月1日から101人以上の労働者を雇用する企業にも義務付けられます。
- 2 女性活躍に関する数値目標の拡大（令和2年4月1日）と情報公表の強化（令和2年6月1日）
- 3 特例認定制度（プラチナえるぼし（仮称））の創設

えるぼしとは

女性の活躍を推進している企業が厚生労働大臣から受けることができる認定です。基準を満たす項目の数に応じて3段階あります。



女性の活躍推進企業データベースについて

厚生労働省が運営する「女性の活躍推進企業データベース」とは、企業における女性の活躍状況に関する情報を一元的に集約したデータベースです。

データベース 女性活躍

検索

<https://positive-ryouritsu.mhlw.go.jp/positivedb/>

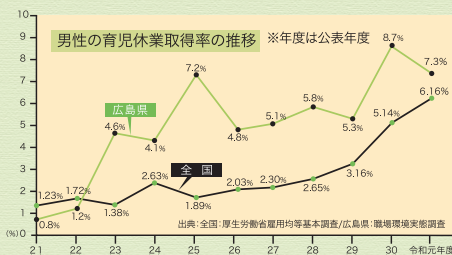


広島県は男性の育休取得促進を応援しています！

広島県では、平成22年度から「育メン休暇応援制度（全国初）」や、「いきいきパパの育休奨励金」を実施しています。また、平成22年10月に知事自ら、都道府県知事として初めて育休を取得するなど、男性の育児参加を積極的に推進しています。

ご存知ですか？

男性の育児休業取得率は **全国平均以上！**



パパの子育て参加を応援！今の育児休業制度

- ママが専業主婦や育児休業中でも、パパも育児休業を取得できます。
- 夫婦で育児休業を取得すると、休業可能期間が2カ月延びて1年2カ月に！【パパ・ママ育休プラス】
- ママの出産後8週間以内にパパが育児休業を取得すると、特例として育児休業の再度取得が認められます。



育児休業取得、パパにとっての5つのメリット

- 1 子どもの成長をすぐそばで見守ることができ、親子の良い関係を築くベースになる。
- 2 ママが一人で育児の不安やストレスを抱え込むことがなくなり、夫婦関係ももっと良くなる。
- 3 子育てを通じて、自分の住む地域に友だちやネットワークができる。
- 4 子育てを通じて視野や活動範囲が広がり、仕事上での新たなアイデアや企画力が磨かれる。
- 5 計算どおりにいかない子育ての経験を通じて、状況判断力、瞬発力、危機管理能力、柔軟性などが向上する。



雇用保険による「育児休業給付金」

1歳未満の子を養育するために育児休業を取得した等の一定要件を満たした方を対象に、育児休業開始から6ヶ月までは休業開始前の賃金の67%、6ヶ月経過後からは50%が支給されます。（最長2年まで）

育児休業開始～180日目 **67%** ▶ 180日目～2年 **50%**

⇒ 最新の支給割合および給付の相談については最寄りのハローワークへ

育児休業中の社会保険料の免除

育児休業中（子が3歳に達するまで）の社会保険料が免除されます。免除を受けても健康保険の給付は通常通り受けられます。また、免除された期間分も将来の年金額に反映されます。

⇒ 詳しくは年金事務所、健康保険組合、厚生年金基金 等へ
※令和2年1月の内容です。今後の法改正により、変更になる可能性があります。

これから
パパになる方
必見！

パパのためのお役立ちツール

広島イクメンスタイル～男性育休取組事例集～

県内企業での男性育休取得事例を「広島イクメンスタイル」として小冊子にまとめました。本冊子では、県内企業の取組内容や育休取得者自身のコメントを掲載しています。

請求先 広島県商工労働局働き方改革推進・働く女性応援課

TEL 082-513-3419



パパの子育て応援ブック

初めて子供を持つお父さんなどを対象にした、配偶者の妊娠中から産後、乳幼児期にかけて、子育ての参考となる情報や相談窓口などをまとめたハンドブックです。

請求先 広島県健康福祉局子育て・少子化対策課

TEL 082-513-3171



広島県の子育てポータルイクちゃんネット

妊娠出産、子育てに関する行政上の手続きを紹介する子育てナビや、急な病気になる時の対応、子供と一緒に楽しめるイベント、子供と子育てで家庭にやさしいサービスを提供する店舗など、子育てに役立つ情報を発信するポータルサイトです。



広島県の子ども元気いっぱいキャラクター **イクちゃん**

子育てに役立つ情報お届けします!!



イクメンプロジェクト（厚生労働省）

「イクメンプロジェクト」公式サイトでは、イクメン本人が育児休業を取得する際に有益な情報や、企業の仕事と育児の両立支援に関する情報のほか、男性の育児休業等に関する各種データなどを掲載しています。



育てる男が、家族を変える。社会が動く。



一県内企業に向けた取組一

広島県の助成制度のご紹介

育メン休暇応援制度

(広島県男性育児休業等推進宣言企業登録制度)
男性従業員の1週間以上の育児休業等の取得促進に取り組むことを宣言した企業等を、県が登録する制度です。



メリット

- 登録企業には登録証を交付するほか、宣言文を県HPでご紹介します。
- 広島県の働き方改革・女性活躍推進資金を利用出来ます。※詳細については下記をご覧ください
- いきいきパパの育休奨励金の受給資格が得られます。

詳細については県HPをご覧ください

育メン休暇応援 広島県

いきいきパパの育休奨励金

男性従業員が1週間以上の育児休業等を取得した中小企業等に最大30万円の奨励金を支給します。
※企業内で5人まで(同一の方を対象に奨励金を支給することはできません。)

	1週間以上1ヶ月未満	1ヶ月以上
1人目	20万円	30万円
2人目～5人目	10万円	20万円

※令和2年4月1日から支給要件を一部改正予定です

詳細については県HPをご覧ください

いきいきパパ 広島県

問い合わせ先

広島県 働き方改革推進・働く女性応援課

TEL 082-513-3419

国の助成金制度のご紹介

両立支援等助成金 男性が育児休業を取得しやすい職場風土作りの取組みを行い、男性に一定[出生時両立支援コース] 期間の連続した育児休業や育児目的の休暇を取得させた事業主に支給します。

以下に当てはまる事業主に支給します

1 男性労働者の育児休業の取得

- 子の出生後8週間以内に開始する育児休業を連続する14日(中小企業は5日)以上取得すること

2 育児目的の休暇の導入・利用

- 子の出生前後に育児や配偶者の出産支援のために取得できる休暇制度を導入すること
- 上記の新たに導入した育児目的の休暇制度を、男性が子の出生前6週間または出生後8週間以内に合計して8日以上(中小企業は5日以上)取得すること

★男性の育休等取得前に次のような取組のうちのいずれかの実施が必要です

- 子が産まれた男性労働者への管理職による育休取得勧奨
- 男性の育休取得についての管理者向けの研修の実施

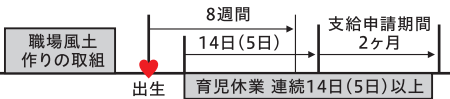
項目	中小企業	中小企業以外
育休1人目	57万円(72万円)	28.5万円(36万円)
育休2人目以降	5日以上(中小企業以外14日以上) 14日以上(中小企業以外1ヶ月以上) 1ヶ月以上(中小企業以外2ヶ月以上)	14.25万円(18万円) 23.75万円(30万円) 33.25万円(42万円)
育児目的の休暇の導入・利用	28.5万円(36万円)	14.25万円(18万円)

助成金を受給する事業主が生産性要件を満たす場合は、()のとおり、助成金の割増を行います。
※令和2年1月時点の内容です。助成金の内容については、変更になる可能性があります。

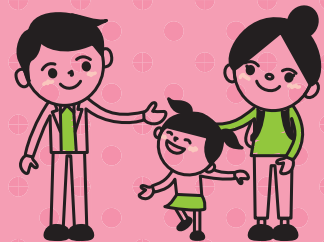
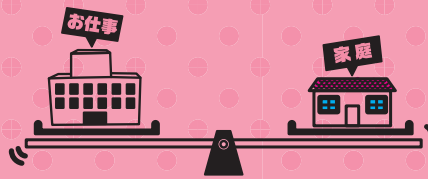
問い合わせ先

広島労働局 雇用環境・均等室

TEL 082-221-9247



第2章 仕事と家庭の両立



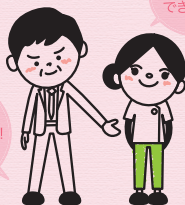
妊娠がわかったら、こんな手続きが必要です

妊娠初期は体型などに変化がないため、見た目では妊娠がわかりません。体調を考慮しながら準備を進めましょう。

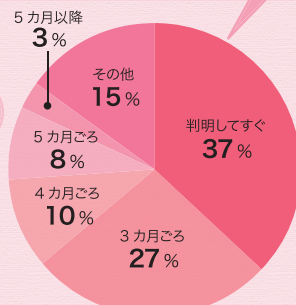
勤務先に報告しましょう

産前産後休業や育児休業中の人員補充や、配置転換など、会社側にもさまざまな手続きがあります。妊娠がわかったら、できる限り早めに報告しましょう。「妊娠したと知っていれば、もっと配慮したのに…」というケースもあります。自分の体と赤ちゃんを守るためにも、早めに報告しましょう。

気をつけてくださいね！



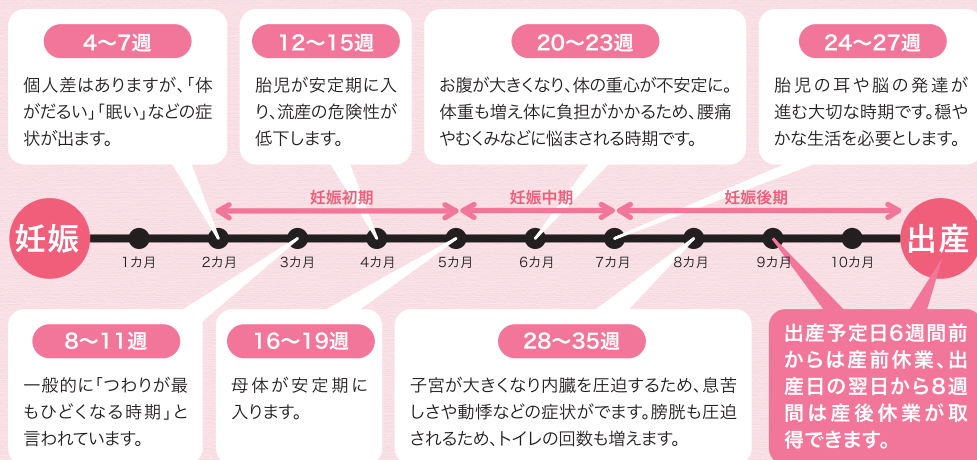
会社に妊娠を報告したのはいつごろですか？



出典：イクちゃんKids☆めるまがアンケート(H26)

妊娠すると、体にこんな変化が occurs

お腹の赤ちゃんの成長に伴って、体にはどんどん変化がでてきます。個人差はありますが、妊娠してからの変化について知ることが大切です。



妊娠・出産・産後こんなときどうする？「イクちゃんネット」

妊娠・出産・子育て…楽しみな一方で、体調管理や家計管理など心配事も。そこで妊娠から出産後まで、役に立つケアや制度について紹介します。

イクちゃんネット

検索

妊娠中は、こんな制度が利用できます

2010年の国立社会保障・人口問題研究所の調査によると、約6割の女性が妊娠・出産をきっかけに離職、退職しています。働きながら妊娠・出産をする女性を守る法律等を活用して、安心して働くための制度の情報を集めました。

妊婦なんだから、減給も仕方ないかな…

大丈夫ですよ！



不利益な取り扱いをすることは違法です

妊娠すれば、体調の変化などにより通常の勤務が難しくなる可能性があります。しかし、「通常の勤務ができないから」と自宅待機を命じたり、減給することは禁止されています。また「妊娠しているのだから」などという理由で不利益な配置の変更(望まない部署への異動)や不利益な人事評価を行うことなども禁止されています。「いつも通り働いていないのだから仕方ない」と諦めず、会社と相談してみましょう。

勤務時間の短縮や休憩・休業によって実際に勤務しなかった時間分の賃金については、会社と話し合って決める必要があります。

妊娠・出産等を理由とする不利益な取り扱いを禁ずる

【男女雇用機会均等法第9条第3項】

妊娠や出産等を理由とした解雇は違法です

妊娠・出産後も働き続けたいと考えるのは、おかしいことではありません。産前産後休業は、就業規則に規定がなくても法律が優先されますから、「前例がないから…」とあきらめず、会社と相談してみましょう。



妊娠したら退職してくれる？

違法

でも、妊娠したら退社するのが会社の慣例だし…



妊娠中や産後1年以内の解雇は無効

【男女雇用機会均等法第9条第4項】

産前産後休業中とその後30日間は女性労働者を解雇できない

【労働基準法第19条】



健診は勤務時間内に行ってもいいんです

妊娠中は、普段より一層健康に気をつけなければなりません。あなた自身のためにも、またお腹の赤ちゃんの健康のためにも、妊婦健診は必ず受けましょう。妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう。有給が無給かは、会社によって異なりますが、平成19年度の厚生労働省の調査によると約40%の事業所が、通院休暇中も有給としています。

MEMO

意外と知らない？妊娠週数の数え方

妊娠週数は、最終月経が始まった日を妊娠0週0日と数えます。そこから1週間、2週間、3週間と数え、0～3週までが1カ月になります。

妊婦健診の回数は？

妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24～35週までは2週間に1回、妊娠36週～出産までは1週間に1回になります。

事業主は妊婦が保健指導や妊産婦健診などを受診するために必要な時間を確保しなければならない。

【男女雇用機会均等法第12条】

MEMO

母性健康管理指導事項連絡カードを利用しよう

医師等から受けた指導内容を、会社にうまく説明するのは意外と難しいもの。指導内容を適確に会社に伝えるためには、「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。「同一姿勢を強制される作業の制限」「勤務時間の短縮」など、医師等からの指導事項を的確に伝えることができます。

連絡カード

母子手帳



このカードの様式はほとんどの母子手帳に記載されているので、コピーして使いましょう。また、厚生労働省のホームページからもダウンロードすることができます。

事業主は、医師等の指示事項を守るため必要な措置を講じなければならない。

【男女雇用機会均等法第13条】

つわりが酷いけど、頑張らなきゃ...



妊娠中は、通勤緩和措置、休憩時間の延長が認められる場合があります

医師等から、妊娠中の通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなどの症状に対応して勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て措置を講じてもらいましょう。



■ 通勤緩和

→ 交通機関の混雑による苦痛は、つわりの悪化や流産・早産等につながるおそれがあります。我慢しすぎはよくありません。医師等とよく相談し、必要に応じてラッシュアワーの混雑を避けて通勤することを会社に申し出ましょう。

→ 電車・バス等の公共交通機関のほか、自家用車による通勤も通勤緩和措置の対象となります。

■ 休憩時間の延長

妊娠中の健康状態や症状には個人差があり、本人にしかわからないこともたくさんあります。また、医師等の指導があった場合、会社に申し出をすれば、適宜の休養や補食ができるよう休憩時間を長くする・回数を増やす等休憩に関して必要な措置を講じてもらうことができます。医師等としっかり相談することが大切です。

産前・産後休業取得者への「経済的支援」をご存知ですか？

出産育児一時金

一児の出産につき原則42万円が支給されます。

→ 詳しくは
協会けんぽ、健康保険組合、市区町等へ

出産手当金

出産日以前42日から出産日後56日までの間、欠勤1日について健康保険から賃金の3分の2相当額が支給されます。

→ 詳しくは
協会けんぽ、健康保険組合等へ

産前・産後休業中の社会保険料の免除

産前・産後休業中の社会保険料が免除されます。

→ 詳しくは
年金事務所、健康保険組合、厚生年金基金等へ

危険有害業務の就業制限があります

妊娠中の女性に、重い荷物を取り扱ったり、有毒ガスを発散する環境での仕事は流産などのトラブルをまねいたり、赤ちゃんに影響をおよぼす可能性があるため制限されています。



危険物を扱うからお腹への影響が心配...

妊婦及び申し出のあった産婦を、坑内で行われるすべての業務に就かせてはならない

[労働基準法第64条の2]

妊産婦を、重量物を取り扱う業務、有害ガスを発散する場所における業務等、妊娠・出産・哺育などに有害な業務に就かせてはならない

[労働基準法第64条の3第1項]

妊婦さんにとって「危険有害な業務」の例

- ① 重量物を取り扱う業務
- ② ボイラーの取り扱いや溶接業務
- ③ 足場の組立て、解体または変更の業務
- ④ 著しく暑熱な場所における業務
- ⑤ 多量の低温物体を取り扱う業務
- ⑥ 著しく寒冷な場所における業務

など



デスクワークへ



立ちっぱなしの仕事は大変...

軽易作業への転換が可能です

重い荷物の運搬や立ちっぱなしの作業は、妊娠中の女性にとって辛いものです。体に負担が少ない部署への異動など、軽易業務への転換を請求することができます。

妊婦が請求した場合、他の軽易な業務に転換させなければならない

[労働基準法第65条第3項]

妊婦さんにとって「負担の大きい作業・環境」の例

作業

- ① 重量物(6kg以上)を取り扱う作業
- ② 外勤等連続的歩行を強制される作業
- ③ 常時、全身の運動を伴う作業
- ④ 頻繁に階段の昇降を伴う作業
- ⑤ 腹部を圧迫するなど不自然な姿勢を強制される作業
- ⑥ 全身の振動を伴う作業

など

環境

- ① 強い臭いがする環境
- ② 分煙されていない環境

など

※つわりには個人差があるため、一般的に悪臭でないものでも誘発される可能性があります。

時間外労働、休日労働、深夜業等の制限があります

変形労働時間制がとられている場合でも、妊産婦が請求した場合は、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働させることはできません。事業主は、請求があった場合「代わりの人がいないから、深夜勤務をするように」などと拒むことはできません。

※深夜業とは、午後10時から午前5時までの間の就業のことをいいます



私が夜勤を断ると、同僚の負担が増えるし...

妊産婦が請求した場合、時間外労働、休日労働、または深夜業をさせてはならない

[労働基準法第66条]

産休は企業規模に関係なく取得できます

30人未満の小規模企業では、産前産後休業が制度として明文化されていないケースが多いことが分かっています。しかし産前産後休業や育児休業は法律で定められた権利です。「会社の就業規則に明記されていない」「会社の規模が小さいので、休まれては困る」などの会社理由で、産前産後休業の請求を拒むことはできません。

産前休業

出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から女性の請求があった場合、就業させてはならない

産後休業

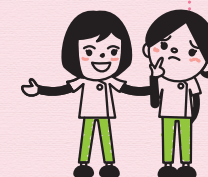
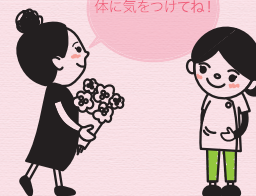
出産の翌日から8週間は、女性労働者を就業させてはならない。ただし、産後6週間を経過後に本人が請求し、医師が認めた場合は就業できる

[労働基準法第65条]



うちみたいな小さい会社で産休なんて...

体に気をつけてね!



MEMO



ご活用ください「マタニティマーク」

マタニティマークとは、妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするものです。また、交通機関、職場、飲食店、その他の公共機関等が、その取り組みや呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進しています。

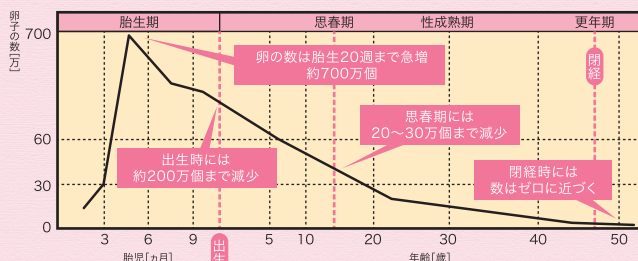
妊娠・出産のことを考えてみませんか？

～男女ともに妊娠・出産には適した年齢があります～



女性の卵子は、胎児の間につくられますが、出生後は新たにつくられることなく、加齢とともに質・量ともに低下していきます[表1]。このため、自然に妊娠する力は30歳から下がり始め、35歳を過ぎると明らかに低下します。

表1 女性の各年齢における卵子の数の変化



また、成人男性の精巣では、生涯を通じて精子がつくられますが、35歳頃から精子数が減少し始め、加齢とともにその機能が低下していきます。



個人差はありますが、高齢での妊娠・出産には、流産や妊娠高血圧症候群などの合併症など、さまざまなリスクが高まることがわかっています。ライフプランを考える上で、子どもを持つ時期についても早くからよく考えておくことが大切です。

■ 不妊症とは？

妊娠を希望して避妊せずに性生活を続けても1年間妊娠しない状態を不妊症といいます。

年々、不妊治療を受ける人が増え、不妊を心配したことのある夫婦の割合は3割ともいわれています。

不妊の原因は、男性側・女性側ともにあり、原因がわからないこともあります[表2]。「いつでも子どもは持てる」と思いがちですが、女性の年齢が高くなるほど、不妊治療を受けても妊娠しにくくなっていくことや、妊娠しても流産してしまう確率が上昇することがわかっています[表3]。

表2 不妊の原因

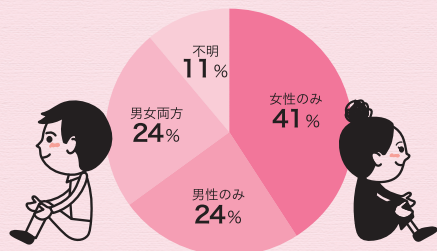
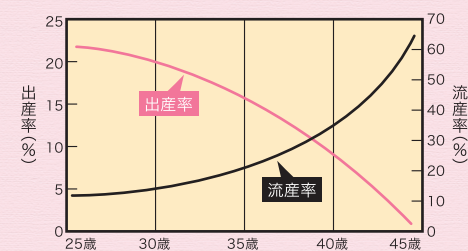


表3 不妊治療における年齢別の出産率と流産率



「妊娠しにくいのかな?」と思ったら、夫婦そろって、早めに専門の医療機関に相談しましょう。

日ごろから健康管理をこころがけましょう

■ 食事や運動に気をつけて、適正体重を維持しましょう。

無理なダイエットは、月経不順や冷え性の原因になります。また、肥満も月経不順や生活習慣病などの原因となります。バランスのよい食事を心がけて、自分の適正体重を維持しましょう。また、適度な運動と快適な睡眠で、生活リズムを整えましょう。

■ たばこは美容と健康の大敵！

喫煙は肌荒れや月経不順などの原因となったり、肺がんなどの発病につながります。女性だけでなく、近くにいる男性の喫煙も、妊娠・出産や子どもの健康に悪影響を及ぼします。

■ ご注意ください

月経トラブル

さまざまなストレスにさらされる現代社会。女性のからだは複雑で、生理が来ない・不規則、生理痛がひどいなど、月経に関するトラブルが生じることもあります。病気がかかっている場合があるので一人で悩まず婦人科に相談しましょう。

■ 不妊に関する助成制度

広島県では、不妊に悩む方を支援するため、不妊検査や不妊治療を受けた場合の費用の一部を助成する制度を実施しています。

不妊検査・一般不妊治療への助成

広島県不妊検査費等助成事業

検索



① 対象となる検査・治療

不妊症の診断・治療のために医師が必要と認めた一連の検査・一般不妊治療(医療保険の適用の有無は問いません)
※一般不妊治療とは体外受精や顕微受精を除く不妊治療のことをいいます。(例)タイミング療法、薬物療法、手術療法、人工授精など

② 助成を受けることができる人

- 申請日時点で法的に婚姻している夫婦で、広島県内に住所を有すること
- 検査開始時点の妻の年齢が35歳未満の方
- 夫婦ともに不妊検査を受けていること

③ 助成内容

- 不妊検査・一般不妊治療に要した自己負担額の1/2(上限5万円)※千円未満切捨て
- 一組の夫婦につき1回限り

特定不妊治療への助成

※広島市・福山市・呉市にお住まいの方は
各市の助成制度をご利用ください。

広島県特定不妊治療

検索

① 対象となる治療

指定医療機関で受けた保険適用外の特定不妊治療(体外受精・顕微受精)

② 助成を受けることができる人

- 法的に婚姻している夫婦で、申請日に広島県内に住所を有すること。
- 夫婦の前年の所得の合計額が730万円未満
- 初めて助成を申請した際の治療期間初日における妻の年齢が43歳未満

③ 助成内容

- 指定医療機関で体外受精又は顕微受精に要した費用に対して、1回の助成につき15万円まで。
ただし、採卵の伴わない治療等は、1回の治療につき7万5千円まで。
- 初回治療の申請については、上記助成額に15万円まで上乗せ(ただし採卵を伴わない治療等は除く)
- 男性不妊治療を行った場合は、15万円まで上乗せ
- 男性不妊治療の初回申請についても15万円まで上乗せ

このほかお住まいの市町により独自制度がある場合がありますので、詳しくは市町窓口までお問合せください。

相談窓口

不妊に関する相談

TEL 082-870-5445

広島県 不妊専門相談センター

検索

受付時間: 火・水・金曜日 15:00～17:30 木・土曜日 10:00～12:30

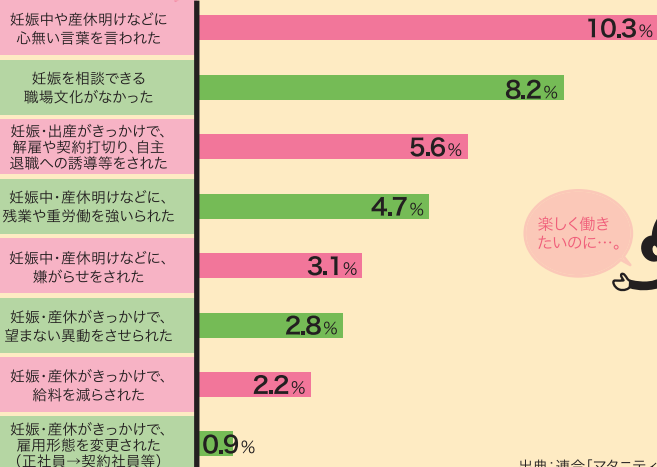


マタニティハラスメントを知っていますか？

マタニティハラスメントとは、妊娠・出産、産前産後休業、育児休業等に関する上司や同僚からの嫌がらせです。通称「マタハラ」と呼ばれています。また、事業主が妊娠・出産等を理由にパートとするような労働契約内容の変更を強要するなどの不利益取扱いは禁止されています。

どのようなマタハラを受けましたか？

(マタハラをされたことがあると答えた妊娠経験者が回答/複数回答可)



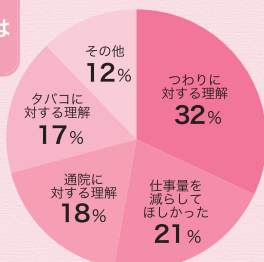
● 関連する法律

男女雇用機会均等法
第11条の2
育児・介護休業法第25条



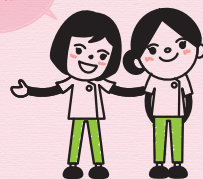
出典：連合「マタニティハラスメントに関する意識調査」2014.6

妊娠中、同僚や上司に配慮してほしかったことはありますか？



出典：イクちゃんKids☆めるまがアンケート(H26)

大変な事を教えてね



ありがとうございます！
きちんと伝えるね

同僚への配慮や周囲への感謝を忘れずに！

働きながら、妊娠・出産をする女性を守る法律等の制度を利用するのは、妊娠中の女性の権利です。しかし、周囲のサポートを「配慮されて当たり前」という態度で受け取っていたら、同僚たちとの良い関係が築きにくくなるのではないのでしょうか。協力してくれている、上司や同僚に常に感謝の気持ちを持ち、誠心誠意仕事に取り組む姿勢を忘れないようにしましょう。

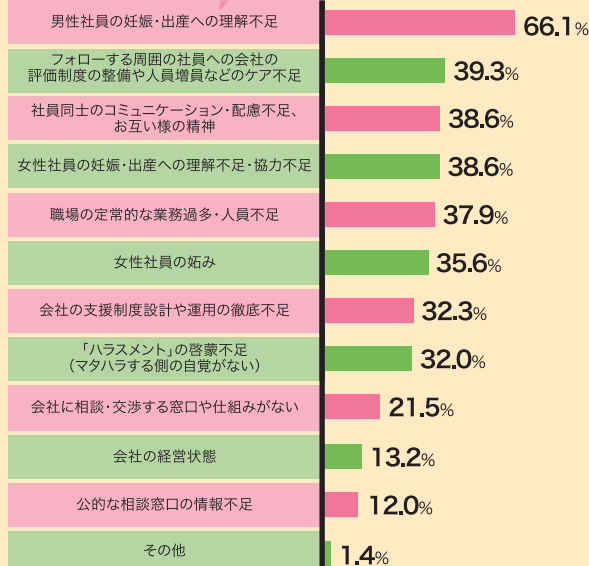
上司や同僚のみなさんへ

気付かないうちに「マタハラ加害者」になっていませんか？

妊娠中の体調には、個人差が大きく、日によって症状も変化します。出産経験のある女性や、配偶者の出産を経験した男性ならある程度想像ができますが、出産経験のない女性、ましてや男性には「妊娠中の辛さ」は、理解しづらいものがあるかもしれません。

どのような配慮が必要なのかが分からなければ、配慮のしようがありません。お互いがコミュニケーションをとり職場全体で理解と認識を高めることが必要です。

マタハラが起こる原因 (※複数回答可)



出典：連合非正規労働センター「マタニティハラスメントに関する意識調査」2014

意外に多い同性のマタハラ

この表を見ると、加害者は男性のみと思われがちですが、「直属女性上司」や「女性の同僚」も多いもの。同性だからこそ、「私はできたのになぜあなたはできないの」と思ってしまうがちなのです。

一緒に考えましょう！

マタハラ加害者



※マタニティハラスメントネットワーク調べ

もし、職場でのハラスメント(セクハラ、マタハラ、パワハラ)被害で困った時は・・・

■ 会社の窓口相談しましょう。

ハラスメント防止対策は企業の義務です。会社の人事労務などの相談担当者や信頼できる上司に相談しましょう。

■ 都道府県労働局にも相談窓口があります。

社内に相談相手がいないときも、ひとりで悩まずに、都道府県労働局など外部の機関に相談しましょう。

相談窓口

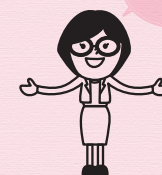
匿名でも大丈夫！

相談は無料です！

セクハラ・マタハラに関するご相談 広島労働局「雇用環境・均等室」
TEL 082-221-9247 開庁時間：8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)

パワハラに関するご相談 広島労働局「総合労働相談コーナー」
TEL 082-221-9296 利用時間：8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

安心して
ください！



仕事と子育てを両立するためには、 周囲のサポートが欠かせません

仕事と子育ての両立は、想像以上に大変。

「祖父母の全面的なサポートを受けられる家庭」「配偶者が積極的に家事や育児に携わる家庭」「周囲に頼れる人がおらず、母親1人で子育てをしている家庭」など、育児環境はさまざま。でも育児中の人はみんな工夫しながら頑張っています。できる範囲で、同僚のサポートなど周囲の協力が大切です。

育児中のお母さんは、こんなことに苦労しています

体験談

短時間勤務を利用していたら、同僚から「毎日早く帰れていいね」と言われました。独身男性に子育ての大変さは伝わりづらいみたい。会社の広報で「帰宅後はこんな生活をしています」と発表したら、「家に帰ってからも頑張ってるね」と勤務先から送り出してもらえるようになりました。(Iさん)

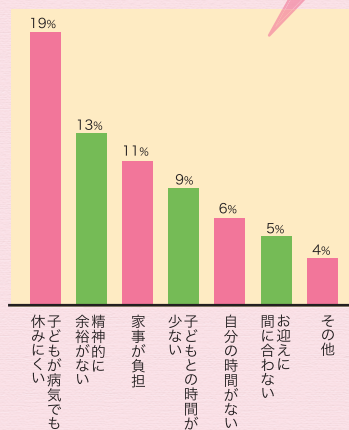
3人の子どもが順番に「水ぼうそう」になりました。パパにも看護休暇を利用してもらいましたが間に合わず、両家の祖父母にも協力してもらいながら、ファミサポや病児保育室にもお世話になりました。(Hさん)

家事と育児と仕事を、すべて完璧にこなすのは不可能。育児と仕事は手が抜けないので、必然的に家事が後回しです。優先順位をつけ、手を抜ける部分は手を抜くのが、ワーキングママを上手にこなすコツです。(Eさん)

いろんな苦労があるんです。



仕事と育児の両立で一番大変なのは どんな事ですか？（単一解答）



出典：イクちゃんKids☆めるまがアンケート (H26)

ワーキングママの心構え 同僚・周囲への感謝と配慮を忘れずに！



仕事と育児と家事を両立させるには、周囲のサポートが欠かせません。

きちんと周囲の人に理解してもらい、応援してもらうためには、

ある程度の決意と心構えが必要になります。

周囲の人たちへの気遣いを忘れず、理解してもらえるようコミュニケーションをとっていきましょう。

もしかしたらこんな風に 思われているかも…



同僚

「子どもが熱を出したから…」と早退するのは仕方ないけど、仕事を代わる同僚の負担も考えてほしいんだよね…。「申し訳ない！」という言葉があれば、こちらでも報われるんだけど…。



上司

短時間勤務と休日出勤免除を希望されたけど、その分子どものいない社員の負担が増えているみたい。休日出勤が増える他の社員や、会社の経営状況も理解してほしいな…。



パパ

「私ばかり家事と育児をしている」というけど、こっちだって仕事で疲れてるんだよね。夜泣きがうるさくても我慢してるし、多少は手伝っているんだから、勘弁してほしいな…。



祖父母

共働きが大変なのは分かるけど、朝から夜まで孫を預けっぱなし。最近の育児事情は、私たちが子育てをしたときと違っているから難しいわ。しつけに対するの食の違いも多いのよね…。

ワーキングママへのアドバイス

仕事をカバーしてくれた同僚には、翌日出社したときに必ず「ありがとうございました。助かりました」とお礼を言うようにしています。感謝の言葉をこまめに伝えるのは、重要です。先輩ママ

ついつい「頼みやすい人」にカバーをお願いがちですが、同じ人ばかりにカバーをお願いするのは不満のもと。同僚の負担を軽減するための方法を、上司と一緒に考えましょう。管理職ママ

「お願いは時間を区切って具体的に」「手伝ってもらったことにダメ出しはしない」が、わが家のルール。ちょっと大きめに感謝すると、パパもやる気を出してくれます。新米ママ

実の両親だと遠慮なくポンポン注文しがちですが、感謝の気持ちは忘れないようにしています。うちの両親は「じいじ・ばあばのための孫育て応援ブック」で勉強してくれました。共働きママ

MEMO

「じいじ・ばあばのための孫育て応援ブック」

広島県では、子どもを社会の宝として大切に、みんなで子どもと子育てを応援する取り組みを進めています。子育ての主役である両親の気持ちに寄り添い、そして祖父母世代も楽しめる子育てサポートを実践していたくためのきっかけになるように応援ブックを作成しています。

冊子に関するお問い合わせ 広島県子育て・少子化対策課 TEL 082-513-3171



広島県の子育てポータル「イクちゃんネット」

広島県の子育てに関するあらゆる情報を網羅したポータルサイト。

〈内容〉子育てナビ、子育てイベント情報、子育てサークル情報、子育て相談機関情報、医療・救急情報、先輩パパ・ママからの体験談&アドバイス等

イクちゃんネット

検索

ワーキングママをサポートする制度があることを知っていますか？

働きながら乳幼児を育てるのは本当に大変。

子育て中の労働者が利用できるさまざまな制度を活用し、仕事と子育てを両立しましょう。

子どもが1歳になるまでは 育児休業が認められます

育児休業は、会社の規模に係らず両親共に取得することができます。「子どもが1歳の誕生日を迎えるまで」が基本です。「パパママ育休プラス」制度を利用すれば、育児休業を子が1歳2カ月に達するまで延長することができます。また、「保育所に入れない」などの一定条件を満たす場合は、1歳6カ月まで・2歳までの延長が可能です。

子が出生した日から1歳に達する日までの間で労働者が申し出た期間は、育児休業を取得することができます

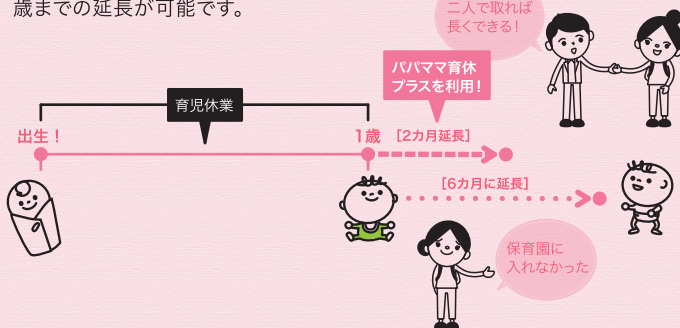
[育児・介護休業法第5条第1項]

父母ともに育児休業を取得する場合は、休業可能期間が延長され、子が1歳2カ月に達するまでの間に父母それぞれ1年間まで(ただし女性の場合は出生日以後の産前・産後休業と育児休業を合計した日数)の育児休業を取得できる

[育児・介護休業法第9条の2]

子が1歳に達した後も「保育所に入れない」などの一定の要件を満たす場合は、子が1歳6カ月に達するまで、2歳に達するまでの間、それぞれ、育児休業を延長することができます

[育児・介護休業法第5条第3項、4項]



育休後も同じ部署に復職したいけど...

事業主は職場復帰後の就業が円滑に行われるよう、必要な措置を講じるよう努めなければならない

[育児・介護休業法第22条及び指針]

休業明けの労働条件は 「原職復帰」が多く行われています

育休明けの労働条件は、法律で義務づけられてはいませんが「原職復帰」が多く行われています。ただし、会社側が育児休業中に代替要員を雇用していた場合、原職復帰が難しい場合もあります。「復帰後はどのような業務に就くのか」「育児休業中の人員不足にどう対応するのか」は、休みに入る前にきちんと会社側と話し合うことが大切です。

妊娠中と同様の 免除制度が利用できます

育児休業を早めに切り上げ、子どもが1歳になる前に復職する女性も多くいます。産後の体はまだ本調子ではありませんし、慣れない育児にクタクタ...というケースも。労働基準法では、産後1年を経過しない女性には、時間外労働、休日労働、深夜業の制限などが請求できます。なお妊娠中と同様にそれを理由とした不利益な扱いは、男女雇用機会均等法[第9条]で禁止されています。

妊娠中と同様に免除請求できるもの

- ・ 時間外労働の制限[残業]
- ・ 休日労働の制限[休日出勤]
- ・ 深夜業の制限[夜勤]
- ・ 変形労働時間制の適用制限
- ・ 危険有害業務の就業制限



産後1年を経過しない女性が請求した場合は、妊娠中と同じく、時間外労働や休日労働等をさせることはできない

[労働基準法第66条]

ぜひ活用しましょう!

育児休業取得者への経済的支援をご存知ですか？

雇用保険による育児休業給付金

1歳未満の子を養育するために育児休業を取得した等の一定要件を満たした方を対象に、育児休業開始から6ヶ月までは休業開始前の賃金の67%、6ヶ月経過後からは50%*が支給されます。(最長2歳まで)

※ 最新の支給割合および、給付の相談については最寄りのハローワークへお問い合わせください。

育児休業中の社会保険料の免除

育児休業中(子が3歳に達するまで)の社会保険料が免除されます。

➔ 詳しくは
年金事務所、健康保険組合、厚生年金基金等へ



授乳

育児時間とは 育児をするための時間のことで 1日2回利用できます

育児時間とは、「授乳その他の世話をするための時間」です。育児時間をどのような形で利用するかは、会社側と利用者が話し合って決めることになります。請求があった場合、事業主は育児時間中にその女性を就業させることはできません。変形労働時間制で労働し、1日の所定労働時間が8時間を超える場合には、状況に応じて法定時間以上の育児時間を与えることが望ましいとされています。

育児時間って何？



生後満1年に達しない生児を育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分の育児時間を請求することができる

〔労働基準法第67条〕

有給休暇とは別に 子の看護休暇が利用できます

子どもはよく熱を出しますし、小さいうちはさまざまな病気にかかります。特に感染症は病原体を排出する期間が一定程度あるために、比較的長期間保育所をお休みしなくてはなりません。病気やケガをした子の看護のために、年次有給休暇とは別に1年につき5日まで、子が2人以上の場合は年10日まで1日単位（半日単位）で取得できます。この休暇は予防接種や健康診断のためにも取得でき、男女共に取得可能です。有給か無給かは会社の定めによります。

子どもの看病があるけど有給休暇が…

休まなくっちゃ！有休あるかな？



小学校入学前の子どもを育てる男女労働者は、申し出により子の看護休暇を利用できる。当該休暇の申し出のあった場合、事業主はこれを拒むことはできない

〔育児・介護休業法第16条の2、3〕

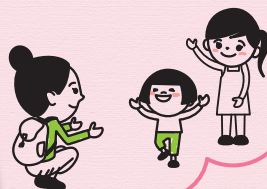
短時間勤務制度が利用できます

会社と保育所の位置関係によっては、「定時まで働いていたら、保育園のお迎えに間に合わない…」というケースも発生します。3歳未満の子どもを育てている労働者には、「1日原則6時間」の短時間勤務制度の利用が原則認められています。短時間勤務は両親共に利用できます。

保育所のお迎えに間に合わない…

事業主は、一定の要件を満たす3歳未満の子どもを育てている男女労働者について、短時間勤務制度（1日原則として6時間）を設けなければならない

〔育児・介護休業法第23条〕



パートタイム労働者にも 有給休暇が与えられます

パートタイム労働者は、労働時間が通常の労働者（正社員）より短いだけ。労働基準法、最低賃金法など労働者を保護するために定められている各種の法令は、正社員と同様に適用されます。有給休暇は「1週間に何日働いているか」「勤続何年か」などによって日数が異なりますが、6カ月以上勤務していれば、与えられた有給休暇を利用することができます。

パートなのに有給休暇なんて…



パート



6カ月継続して勤務したパートタイム労働者には、労働基準法に定めるところにより年次有給休暇が与えられる

〔労働基準法第39条〕

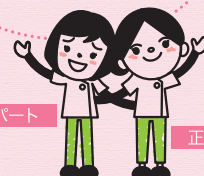
詳しくは P09を参照

パートタイム労働者にも 正社員と同様の制度が 利用できます

産前産後休業、軽易作業転換制度など、労働基準法で定められている内容は、正社員だけではなくパートタイム労働者にも適用されます。また、育児・介護休業法で定められている、育児休業、短時間勤務制度、子の看護休暇などは、一定の要件を満たしていれば適用されます。「前例がないから」「パートだから仕方がない」と諦めず、一度、会社に相談してみましょう。

パートだから妊娠＝退職よね…

大丈夫！同じ制度が利用できるのよ！

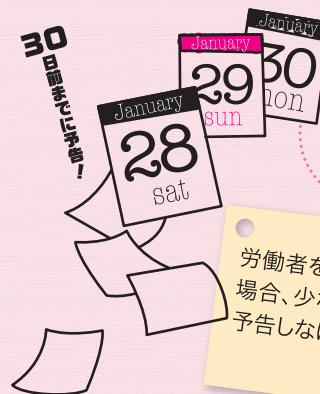


パート

正社員

パートタイム労働者にも 解雇予告が必要

解雇するときには30日前に予告することが義務づけられており、パートタイム労働者にも適用されます。予告しない場合、会社は30日分以上の平均賃金を支払わなければならない。期間に定めのある労働契約だったとしても、期限が切れる直前に「契約更新をしない」と告げるのは法律違反。契約を更新しない場合には、30日前までに雇止め予告をする必要があります。



今日付で退職してくれと言われても…

労働者を解雇しようとする場合、少なくとも30日前に予告しなければならない。

〔労働基準法第20条〕

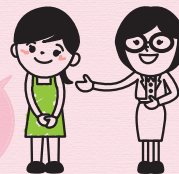
ワーキングママを応援する制度をうまく活用しましょう

子育ては、お母さんが一人で頑張るものではありません。職場以外にも、国や県、市町がさまざまな支援制度を設けています。支援制度をうまく利用して、育児と仕事を両立させましょう。

残業終了まで子どもを預かってほしい…



私におまかせください！



ご紹介します！

ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターとは、各市町が設置・運営しており、子育ての支援を受けたい人（依頼会員）と、子育ての援助をしたい人（提供会員）がそれぞれ会員登録し、子育てを助け合う有償ボランティアです。急な用事や残業のときなどの一時預かりや、保育所への送迎といった援助をしてもらうことができます。

詳しくはお住まいの市町のHP等でご確認ください。

MEMO

提供会員さんとは

子どもの遊ばせ方や救急時の対処方法など、子どもを預かるための講習を受講した人です。

1 入会を申し込む

ファミリー・サポート・センターのスタッフによる説明を受けてから、入会を申し込みましょう。子どもの対象年齢は、市町によって異なります。

2 会員登録をする

利用したい援助内容や時間帯などを登録します。

3 センター事務局が提供会員さんを紹介

希望条件に合う提供会員を紹介します。

4 マッチング

依頼会員が子どもと一緒に、提供会員の自宅を訪問するなどして、顔合わせと事前打ち合わせを行い、援助内容に納得できれば利用がスタートします。

提供会員さんとの都合が合えば、いつでも預かりが可能。リフレッシュしたいなど、プライベートな内容の利用もOKです。



学童保育

小学校は日によって帰宅時間が異なります。親が帰ってくるまで一人で留守番をさせるのも不安ですね。そこで、働く親の子どもたちが安心して充実した放課後が過ごせるように、児童を夕方まで預かる「学童保育」という制度が設けられています。児童館や空き教室などを利用したもので、放課後だけでなく春休み、夏休みなどの長期休暇も利用可能。専任の複数の指導員によって家庭的な養護を受けることができます。名称は各市町によって異なり、留守家庭子ども会、放課後児童クラブなどがあります。

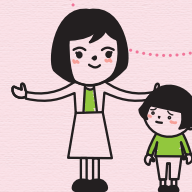
詳しくはお住まいの市町のHP等でご確認ください。



放課後から私が帰宅するまでが心配…



子どもが病気だけど仕事を休めない！

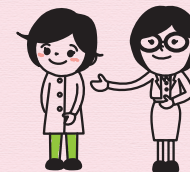


病児・病後児保育

発熱や感染症など、子どもは急に病気になります。しかし「明日は、絶対に参加しなければならない会議があるのに…」と悩むワーキングママも多いもの。医療機関・保育所などにおいて看護師や保育士などが一時的にお子さんを預かります。

詳しくはお住まいの市町のHP等でご確認ください

看護にあたってくれる施設があります！



役立つ情報お届けします！！



広島県の子ども元気いっぱいキャラクター イクちゃん

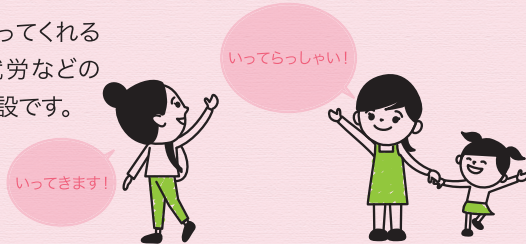
詳しい情報は、「広島県の子育てポータルイクちゃんネット」にも掲載されています

詳しくはこちらから



ワーキングママの切実な悩み 保育所探しと入園手続き

共働き家庭にとって、日中子どもを預かってくれる保育所は大切な存在です。保育所は、就労などのために、保育が必要なお子さんを預かる施設です。



公・私立保育園の入所までのスケジュール

- 1 市町に「保育の必要性※」の認定を申請する**
※就労・求職活動・就学など
市町の保育担当課などで申請します。
- 2 入所手続きの書類をもらう**
市町の保育担当課などで配布しています。希望保育所を複数書くことができます。①と同時にを行うことができる場合があります。
- 3 申し込み手続きを行う**
市町の保育担当課などで、対面の聞き取りを行います。アレルギーや障害がある場合は、ここで相談してください。
- 4 入所審査が行われる**
まず家庭状況で優先度のランク分けをします。その後、申し込み手続きの際に話した内容等によって、慎重に審査が行われます。
- 5 入所が決定し入所通知が郵送される**
入所審査の結果が通知されます。入所が決定したら、さっそく入所準備を始めましょう。

MEMO

意外と知らない施設のの違い

認可保育所

国が定めた「児童福祉施設基準」をクリアし、都道府県知事や政令指定都市などに認可された施設。

認定こども園

保育所と幼稚園の機能を兼ね備えた園。「幼保連携型」「幼稚園型」「保育園型」などがあり、子育て支援や育児相談などの拠点にもなっている。

地域型保育

少人数（原則19人以下）の単位で0～2歳の保育を行う。「小規模保育」「家庭的保育」「事業所内保育」などの類型があり、市町が認可する。

認可外保育施設

市町の認可を受けていないが、認可外保育施設指導監督の指針に基づいて運営されている施設。保育料は施設が独自に設定している。

広島県内の保育施設情報が掲載されています！ 「ハタラク ほいく ひろしま」

広島県が運営する情報サイト「ハタラク ほいく ひろしま」は、保育士を目指す学生や潜在保育士が知りたい情報をとどけるため、私立の認可保育施設の勤務条件や職場の雰囲気、現役保育士による保育所での活動の動画配信などが掲載されているホームページです。

このサイトでは、県内私立認可保育施設の規模や職員数など、実情が「見える化」されています。



問い合わせ先

広島県安心保育推進課

TEL 082-513-3174

広島県 ハタラク ほいく ひろしま

検索

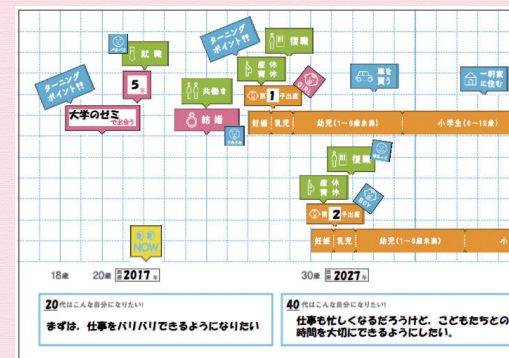
これからの人生をデザインしてみませんか？ （「ライフデザインマップ」のご紹介）

広島県が運営する特設サイトでは、出会い・結婚から子育てのライフイベントや仕事をトータルで考え、希望するライフデザインを実現するために、自分の思い描くライフイベントを見える化するツール「ライフデザインマップ」が作成できます。

web上で作成出来ますので、ぜひ、将来設計図を作成してみてください！

また、ライフデザインに必要なデータも掲載しています。

LIFE DESIGN



問い合わせ先

広島県子育て
少子化対策課

TEL 082-513-3175

ライフデザイン ひろしま

検索



保育所に関するお問い合わせは、各市町の窓口へ P50参照

働く女性のリアルな声をご紹介します

～この他にもたくさんの事例を紹介しています～

詳しくは
こちらから

Profile

石橋 舞さん

結婚前に働いていた会社に復職。
会社側の歩み寄り、夫の協力を得て曜日限定・短時間勤務で復職！子ども2人（4歳と2歳）



左＝彩ちゃん 右＝音和くん

“熱意があれば、道はひらける！！”

ー現在どんなお仕事をされているのですか？ー

職場では「地上職」と言って、空港内でお客様の出発や到着のお手伝いをしています。

具体的には、お客様がカウンターで荷物を預ける際の確認や重量オーバーしていた時のご案内、搭乗手続きカウンターのサポート、手荷物検査依頼、ロストバゲージなどのトラブル対応等々多岐にわたりますが、気持ちよくお客様に当社の飛行機を利用していただくために日々奮闘しています。

ー今のお仕事との出会いを教えてくださいー

実は私、元々この会社で働いていた出戻りです(笑)。ちょうど子育てが落ち着いた頃に、会社側からお声掛けいただきました。一番自分の好きな仕事とはいえ、フルタイムは無理だと思い、熱意は伝えつつ、何度もお断りしたんです。すると、会社側が「あなたの希望は？」と聞いてくださって…。平日の勤務ではなく、夫が休みの土日祝限定、時間も午前9時から午後3時限定で働くことに。会社の理解を感じ、復職を決心しました。

Work style

所属／中国国際航空【広島空港内】

勤務時間：土・日・祝限定 午前9時～午後3時
仕事内容：職種「地上職」空港でお客様の発着のお手伝い

ー復職にあたって、大変なことは何でしたか？ー

土日祝が仕事なので、家族で過ごす時間が少なくなるのではと、気になっていました。ただ、夫には基本的に定時に帰ってきてもらい、家族の時間をそこで確保することとしました。夫がイクメンということもあって、病気の時には子どもの看病もこなしてくれるので、安心して働いています。会社は、人手不足ということもあったとは思いますが、私の復職には、会社側の理解は大きく影響しました。土日祝の曜日限定ということはもとより、時間も午後3時になったら、きちんと帰らせてくれます。子どもの行事などにも配慮してくれるので、今は全く問題なく勤務していられます。

ー仕事を通じて感じることは？ー

本心はもっと働きたいんです。自分の勤務時間が決まっているとはいえ、やむを得ないフライトの遅れなどで、自分がお客様の対応を最後まで出来ない時なんかは、お客様と同僚にも申し訳ない気持ちで一杯になります。

でも、その短い勤務時間の中でも、子育てとは全く違うやりがいを感じています。

空港での地上職のやりがいは、定刻に飛行機がきて、お客様の荷物が揃って、お客様も予定時刻に皆さんチェックインされて…無事出発していくという一連の流れが何事もなく進んだとき、「あー良かった」って心から思います。皆様、定刻のフライトへのご協力をお願いします(笑)

働ける喜びを感じる今、
仕事のない生活は考えられません。

私は、学生結婚をしたこともあり、社会人経験がありませんでしたので、就職活動は難航しましたが、「働きたい」という強い気持ちをもって仕事を探しました。

現在の仕事内容は、週に1～2回自宅から公共交通機関で行ける範囲のお宅にお伺いし、洗濯や掃除など依頼のある様々な家事を行うことが主です。働ける時間を見つながら依頼に応じ、会社と調整しながら勤務しているので、子育てを優先しながらの働き方を認めてくれる会社には本当に感謝しています。仕事を通じて、社会に触れられることが私の大きな刺激になっています。



Work style

所属／にじいろふあむ

勤務時間：週1～2回 1回約2時間
仕事内容：家事代行・ベビーシッター



Profile

亀田 幸希さん

学生結婚で、社会人経験ゼロからのスタート。子育てを大切にし、自分のペースで働ける仕事をチョイス。子ども3人（12歳、8歳、6歳）

亀田さんの目標

社会人経験のスタートが遅かったため、20代の終わりから電話対応や名刺交換の仕方を学びました。不安はありながらも、一歩ずつ進んでいる今に充実感を感じています。これからの目標は子どもが成人する頃には、もっと働く時間を増やして一社会人として、もっとしっかり出来るように！マイペースに頑張りたいですね。



Profile

原田 愛子さん

結婚、出産とそれぞれのタイミングで勤務体系を変えながら現在は3人の子育てをしながら正社員で働く。今は、販促室のサブチーフ職に就く。子ども3人（7歳の双子、5歳）

原田さんの歩み

2005	採用
2007	結婚【月15日勤務時短パート】
2008	第1・2子となる双子出産
2009	原職復帰
2010	第3子出産
4ヵ月後	原職復帰【月15日勤務時短パート】
2013	正社員への復帰

私にとって仕事は
自分らしくいられるための選択肢の一つです。

新卒で入社以降、最初は営業スタッフとして働いていましたが、結婚後、営業職と家庭の両立が困難になり会社と相談。月15日勤務の時短パートタイムに働き方を変更し、後輩の営業サポートをしていました。その後、妊娠・出産・育児（双子出産）を経て、原職復帰し、営業サポートに加え、販促の仕事をサポートするようになりました。この販促の仕事が楽しく、大きなやりがいと責任を感じ、もっとしっかり働きたい気持ちができてきました。周りには心配されましたが、私の働きたい気持ちを理解してもらい正社員への復帰を決意。会社も、学校行事があると子どもの行事を優先させてくれ、残業をしない働き方で仕事を辞めずに続けられています。



Work style

所属／株式会社 マエダハウジング

勤務時間：平日9時～18時
土曜日は社内カレンダーによる
仕事内容：ホームページ管理、チラシ制作等の販売促進業務

働く女性に知っておいていただきたい健康情報 ～月経痛は病気のサイン？～

女性ホルモンの分泌量は一生の間で大きく変化します。
分泌が始まる思春期、妊娠するためにたくさん分泌される性成熟期、さらに急激に分泌が低下する更年期を経て、ほぼ分泌がなくなる老年期、それぞれのライフステージにおいて不調やホルモン関連疾患が発症します。

また、約1か月という短い周期でも大きな変化を繰り返し、心身両面に様々な影響や変化を生じます。これらは、ホルモンが生涯あまり変化しない男性には見られない女性特有の症状なのです。日常生活や就業に少しでも支障をきたしている場合は、早期の医療介入が必要です。

これまでの半世紀で、女性のライフスタイルは大きく変化してきました。
少産化により生涯の月経回数が増加し、実はこれが子宮内膜症など月経関連疾患増加の要因になっていることはあまり知られていません。子宮内膜症患者の50%は不妊になるため、子宮内膜症の増加は少産化に拍車をかけることとなります。



新甲 さなえ 先生
広島県産婦人科医会
常務理事

月経困難症について

月経痛は生理的なことと思って我慢していませんか？
20歳を過ぎても月経痛が強い、3日以上鎮痛剤が手放せない、日常生活や仕事に支障をきたしたことがある、このような方は、子宮内膜症をはじめとした月経関連疾患の疑いがありますので、なるべく早く婦人科を受診しましょう！子宮内膜症患者の約50%は妊娠しにくくなることがわかっていますが、早期に対処することで、予防・治療が可能な病気です。

月経前症候群(PMS、PMDD)について

月経前に感じられる便秘や腹痛、食欲亢進、体重増加、浮腫などの身体症状、さらにイライラ 落ち込み 眠気 無気力などの気分障害は、排卵後の卵巣から正常に分泌されている黄体ホルモンが引き起こします。約60%の女性が自覚し、少なからずQOLの低下をきたしています。生活習慣の改善により多少改善する場合がありますが、月経周期に伴う変動に振り回されることなく安定したコンディションを保ちたい方は、やはり婦人科医師に相談することをお勧めします。

更年期症候群について

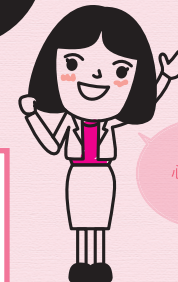
女性ホルモンが急激に減少することによって自律神経失調症状をはじめとしたさまざまな不調が生じます。そして閉経後の骨粗しょう症、高脂血症などについては、平均寿命が30年延びたことによって新たに現代女性に加わった健康問題でもあります。更年期に適切な対処をすることによって将来の健康寿命を長くすることも分かっています。

女性の一生はホルモンの変化とともに揺らぎ続ける一生でもあります。内科や外科のかかりつけだけでなく、ぜひ婦人科のパートナードクターをみつけていつでも気軽に相談できるようにしませんか？月経トラブルやホルモン関連疾患で就職や昇進をあきらめたり、外出をためらったりするなんて、女性としての人生損していると思うのです。女性自身はもとより社会全体で正しい知識をもち対処することによってこそ、本当に女性が輝き活躍できる時代が訪れるのではないのでしょうか。

女性のための健康相談窓口

広島県では、思春期から更年期に至る女性を対象とした、女性特有の身体的特徴から生じる様々な支障や身体的・精神的な悩みに関する相談支援や、女性が健康状態に応じた的確な自己管理を行うために必要な健康に関する情報提供などを行うため、助産師などの専門家が対応する女性健康相談を実施しています。

相談
無料



心強いね！

専用電話 TEL 082-870-5446

相談時間 毎週火曜日、水曜日、金曜日 15時から17時30分まで
毎週木曜日、土曜日 10時から12時30分まで(祝日・年末年始はお休みです。)
※平成27年4月から(一社)広島県助産師会に運営を委託しています。
事業に関するお問い合わせ
広島県 子育て・少子化対策課 TEL 082-513-3175

女性のための健康管理ツール

からだサポートブック 女性のための健康ガイド

生涯を通じた女性の健康支援、女性のライフステージに応じた健康づくりのために、女性が自らの健康に目を向け、自らが生涯を通じた健康づくりを実践できる教材として全国の産婦人科等から配布されています。



発行元 公益財団法人母子衛生研究会 TEL 03-4334-1177

女性のための健康ガイド

検索

主な内容

- 女性のこころとからだの変化
- 月経について
- 更年期について etc

女性の健康推進室ヘルスケアラボ

女性の健康を包括的に支援するため、厚生労働科学研究費補助金により研究班が作成し、情報発信を行っています。ぜひご覧ください。



主な内容

- 女性の健康ガイド
- 病気セルフチェック
- マタニティトラブル etc

ヘルスケアラボ 厚生労働省

検索



広島県HP“もち→と” はたらく女性の「もうちょっと」を応援！

もち→と ひろしま

「働きたい女性」「働き続けたい女性」へ！
情報満載のwebサイト！！

広島県では、働きたい女性や働く女性を対象にした研修会・交流会等のイベント情報や仕事と暮らしの両立のコツなどが分かる情報を発信しています。

パソコンでも、スマホでも

もちと ひろしま 検索

<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/womanjob/>



問い合わせ先

広島県 働き方改革推進・働く女性応援課

TEL 082-513-3419

働く女性のための研修会

仕事と家庭の両立をしながらキャリアアップを目指していく研修会などさまざまなメニューをご用意しています。詳しくは、上記WEBサイトをご覧ください。

働く女性のネットワーク交流会

業種や職種の枠を超えてネットワークがつくれる交流会を実施しています。詳しくは、上記WEBサイトをご覧ください。

広島県HP“Hintひろしま” 輝く女性のインタビュー

悩みながら、挫折しながら、 巡り合った場所で輝く

十人十色のキャリアストーリーから
自身の働き方のヒントを見つけませんか？



パート社員から執行役員に。
大切なのは仲間への感謝と
笑顔でいること
(福山市／製造業)

店舗や肩書きが変わるたび
に新しい視点や能力に出会
い、成長を実感
(広島市／小売業)

「好きに働いていい」、
社長の言葉に
背中を押され管理職に
(広島市／サービス業)

時短勤務で店長を務め、
変化することを恐れずに、
仕事を楽しむ。
(尾道市／アパレル販売員)

全ての経験を
無駄にせず、
挑戦を続ければ
チャンスは必ず
すぐそばに
(広島市／サービス業)

広島県内の働く女性インタビューを WEBサイトで公開



掲載事例は随時更新中

掲載
件数

43記事

(令和2年1月時点)

幅広いエリアを掲載！

製造業／サービス業／卸売・小売業
医療・福祉／運輸・郵便業
金融・保険業／その他の業種

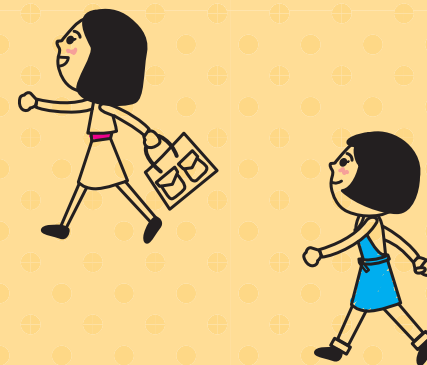
パソコンでも、スマホでも

ヒント ひろしま 検索

<http://hint.hiroshima.com/jyosei>



第3章 これから働きたい女性へ



なぜなの？就職への壁 意識調査

休職中の女性たちの、働くことに対する意識調査をしました。
なかなか、厳しい！ってみんな思ってる？

広島県の未就業女性に聞きました。

いずれは働きたいですか？

働きたい・いずれは働きたい **99%**
働くつもりはない **1%**

出典：イクちゃんkids☆めるまがアンケート (H26)

これから就職をするにあたって、どんな悩みがありますか？

1位 働き方に対する迷いや不安 **715件**
2位 求人の探し方 **524件**
3位 自己分析 **359件**
4位 子どもや家族に対する不安 **221件**
5位 何から始めたらよいかわからない **208件**

[H28年4月～H31年4月 わーくわくママサポートコーナー利用者アンケート]

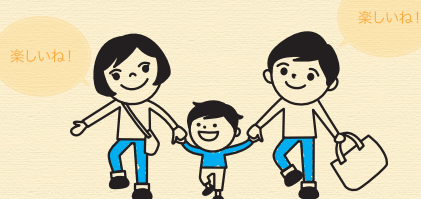
配偶者の転勤に伴って離職した人、妊娠中に体調を崩して退職せざるを得なくなった人、子どもの小さい間はそばにいたいと出産前に決めて離職した人、その理由は様々です。

どんな生活を選ぶか、どんな仕事の仕方を選ぶかは家庭によって異なりますが、働きたい気持ちがあるのに「仕事をしたいけど、子どもが小さいから無理！」といってあきらめるのはもったいない！

就職前の不安を、安心に変えられるよう、広島県は「あなたの働く一歩」を応援しています！

仕事と生活のバランス、両立をしながら働きたい！

29歳～49歳既婚・子どもあり女性のほとんどが、仕事と生活の比重については、「生活とのバランスが取れるようにしたい」または「どちらかという和生活中心に考えたい」と考えているようです。



・仕事と生活のバランスが
取れるようにしたい
・どちらかという和生活中心に考えたい

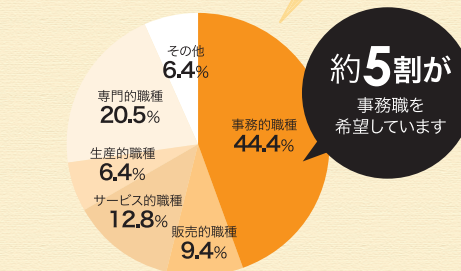
76.5%

出典：株式会社リクルートジョブズ ジョブズリサーチセンター
—主婦の就業に関する1万人調査—
20～49歳の既婚・子供あり女性の就業状況 (H26年10月)

両立して働ける仕事 = 事務職である？！

わーくわくママサポートコーナー来訪者の調査では、仕事を探すにあたり、約5割と圧倒的に「事務職」の希望が多く、仕事と家庭を両立しやすい職種と認識していることが分かります。

仕事をさがすにあたり、希望する職種がありますか？ (※複数回答あり)

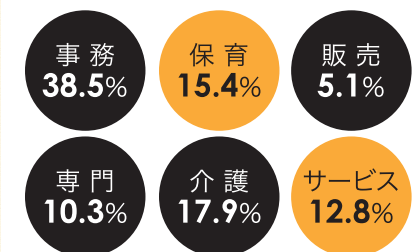


出典：広島県「わーくわくママサポートコーナー」調べ (H31年3月)



しかしながら・・・

わーくわくママサポートコーナー利用者のうち、就職が確認できた方を集計したところ、「事務職」以外の様々な職種に就職が決まっており、両立＝事務職だけではないことがわかります。



相談当初には
希望職種として
挙がっていなかった
職種も！

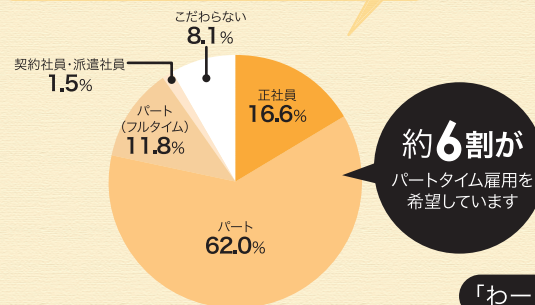
この他、接客や軽作業などにも！

出典：広島県「わーくわくママサポートコーナー」調べ (H31年3月)

両立して働ける仕事 = パートタイム雇用？！

同調査では、仕事を探すにあたり、約6割の方は「パートタイム雇用」を希望しており、全体で最も多くなっています。相談コーナーの面談では、「家庭がある＝パートタイム」でなければ就業は困難であると思込んでいる女性が多くみられます。

仕事を探すにあたり、 希望の就業形態・時間はありますか？ (※単一回答)



出典：広島県「わーくわくママサポートコーナー」調べ (H31年3月)

しかしながら・・・

わーくわくママサポートコーナーで、就職活動に対する不安や悩みを、相談により解消する中で、パートタイムは働き方の「一つのステップ」であると考え、将来的な正社員登用も見据えた職種選びを行う傾向がみられています。

「わーくわくママサポートコーナー」をご紹介！

広島県では、国と県が連携して、あなたが一步を踏み出す

サポートをしています。



まずは相談して、不安や悩みを解決しましょう！

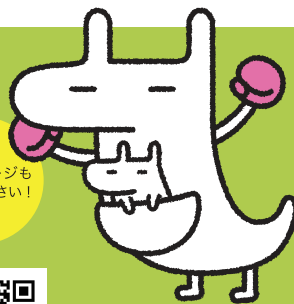
わーくわくママ サポートコーナー

わーくわくママサポートコーナーでは、働くことを希望する女性の相談をお受けします。「働きたいけど、何から始めていいかわからない」「子育てしながら仕事できる？」など不安や悩みをお持ちの方のご利用をお待ちしています。

ホームページも
ご確認ください！



サービス案内係「カンガルーねえさん」



1 一步を踏み出すあなたを応援！



個別相談会を県内各地でも開催！

2 迷っているあなたを応援！



わーくわくママサポートコーナー ひろしま

〒730-0032 広島市中区立町1-20 NREG広島立町ビル3階

TEL 082-542-0222

平日 8:30～17:15【土、日、祝日、お盆及び年末年始はお休みです。】



わーくわくママサポートコーナー ふくやま

〒720-0065 福山市東桜町1-21 エストパルク1階

通話無料 0800-200-4515

平日 8:30～17:00【土、日、祝日、お盆及び年末年始はお休みです。】



3 5日間「ワーキングママ」に変身するあなたを応援！

- 3日間の研修
ビジネス基礎研修、マナー研修など
- 2日間のインターンシップ
県内企業で就業体験！
仕事のプランクを埋めたり、両立する自分をイメージ！
※インターンシップでは、労働者ではなく職場実習生として、企業内で業務を体験していただきます。

インターンシップ期間中には、**1日1,500円**の助成金支給。
5日間の託児利用料は、**県が負担**します！
安心のインターンシップ保険加入！

インターンシップ先は約250社、
あなたも5日間で自信をつけませんか？

個別相談・セミナー・交流会・職場体験プログラムの詳細・予約は

ホームページより！ 広島 わくママ

検索

詳しくはHPをCheck!

広島労働局

就職に直結するサービスを提供しています。

マザーズハローワーク広島

TEL 082-542-8609

ハローワーク福山マザーズコーナー

TEL 084-921-8189

★ 職業相談・職業紹介 ★ 求人情報 ★ 就職支援セミナーなど

子育て等しながら早期に再就職を希望される方にはマンツーマン(担当性)によるきめ細やかな相談、支援も行っています。

国と県との施設は同一フロアにあり、相談から職業紹介までサポートしています。

またチャイルドコーナーや授乳室の設置があり、施設利用中は、保育士がお子様の見守りをを行いますので、お子様連れでも安心です。



広島 チャイルドコーナー



福山 チャイルドコーナー



広島 授乳室

※保育士の常駐時間は、各施設に確認してください。

わーくわくママサポートコーナーの利用者と採用担当者の声をご紹介します！

みんなどうやって
仕事が決まったの？



西原 真紀子さん

「専業主婦時代に趣味で取得した資格が仕事に！」

「ブランクが長くあった西原さん、働くきっかけはなんだったのですか？」

きっかけは息子の学費です。でも、自分の可能性をもっと見つけてみたいという気持ちもあったので、学費の問題がなかったとしても、どこかで働く決断はしていたと思います。

「わーくわくママサポートコーナーを利用してどうでしたか？」

最初は自分で近所の求人を探し、「事務職」を希望して2社ほど面接を受けましたがご縁はありませんでした。勤務

時間も職場のロケーションも自宅に近いところを希望していたのですが、やはりそういう仕事は求人倍率も高くで…。

そんな時、出会ったのが「わーくわくママサポートコーナー」です。相談員さんはとても親切で、お恥ずかしい話ですが、履歴書の書き方から指導していただくようなレベルでした。

何よりも一番大きかったのは、私は自分の就職の強みになる資格とっていなかった「ワインアドバイザー」の資格を活かした求職活動をしてみては？と提案してくれたことです。私からしてみると、趣味の延長線上で取得した資格だったので、まさかそれが求職活動に活かせるなんて思ってもいませんでした。事務職しか無理とて思っていたが、相談員さんに言われて目からウロコでした。

その後、コーナーの「職場体験プログラム」を利用し、お酒の販売に挑戦したことをきっかけに現在の職場で働くことになりました。

Work style

所 属：福屋八丁堀本店地下[和洋酒売場]
勤務時間：平日10時半～16時
勤務内容：ワイン・日本酒の販売

「当時、西原さんを採用した福屋人事部の木原さんに、女性が働くことについて聞いてみました」

当社は百貨店という業種の特性上、もともと女性の多い職場です。そのこともあって、女性のおかれている状況を理解し、いかにイキイキと働いていただけるかを自然と考えてきた文化があると思います。

西原さんについては、わーくわくママサポートコーナーの職場体験を受講されてきたことを面接で話され、ワインアドバイザーの資格をお持ちであったこともあり、前向きな気持ちで一生懸命就職活動されてきたのが見え採用となりました。

実は当社としても、「様々な女性の状況を聞く」ということに人材活用の大きなヒントがあると考えています。当社の業種の特徴やこれからの時代の流れを考えれば、仕事と生活

人事部 木原さん



の両立を目指す女性がイキイキと働ける場所を用意することは非常に大切であると考えています。

また、働き方に多様性があればあるほど、その隙間を互いに埋めあっていけると思うので、勤務条件やこれまでのキャリアの活かし方など、気軽にご相談いただきたいと思います。

当社としてはこれからも一層前向きに女性が活躍できる場所を作っていきたいと考えています。

就職前に！「わーくわくママアクションノート」でお悩み解決から就職までをナビゲーション♪



アクションノートは、

自己分析で
自己理解を深める

働くための
環境を整える

就職活動の
準備について知る

という内容で構成されています。



人気のページ

働く目的と希望条件を整理！



家事育児のタスク表で
分担を見直し！



1日のタイムスケジュールを
シミュレーション！



パパと一緒に家事
分担表を見直して
みます。家事を見え
る化できてよかつ
たです。

使った人
の声

ノートに書き込む
ことで、自分では気
づかなかった働く
目的に気づくこと
ができました。

「わーくわくママアクションノート」を希望される方は「わーくわくママサポートコーナー」へ！
無料で配布しており、キャリアコンサルタントがマンツーマンであなたの課題解決をお手伝いします！

「自分の適職」を診断してみませんか？

就職先を考えるときに自分の経歴を棚卸したり、振り返ってみることはとても大切です。
希望している職業は「自分の適職なのかな？」と不安になったり、どっちを選ぶか迷ったりすることもあると思います。
そんな時に参考にしてほしいのが、「**広島式ディグラム性格&適職診断**」アプリです。
結果がすべて！ではありませんし、あたりはずれもあると思いますが、このアプリが皆さんのお仕事選びの参考になれば幸いです。



＜働く一歩を応援！＞

広島式ディグラム 性格&適職診断

ディグラム診断を知っていますか？

ディグラムとは、占いとは違うデータに基づく科学的診断です。

「ディグラム診断」とは、ディグラム・ラボ代表の木原誠太郎が開発した診断プログラムです。アンケート調査で取得したのべ37万人、のべ数万項目を超えるデータベースから得られる数値情報を客観的に分析しています。

ディグラム・ラボ
produced by Kihara Seitaro

初！広島式！

スマートフォンやパソコン画面に出てくる質問に対する答えを選択するだけで、気軽に楽しくみなさんの性格や仕事の適正を診断します。27ものきめ細かいタイプは、それぞれに広島らしさと広島オリジナルの情報をちりばめた診断結果です。まだ知らない自分に気づくかも！

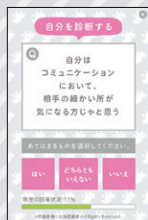
診断 3 ステップ

- 1 スマートフォンかパソコンで
<http://hiroshimashiki.jp>
へアクセス！ 広島 ディグラム 検索



- 2 20 の質問に
答えていただくと…

- 3 あなたの性格や仕事、
適正が 27 タイプから
診断されます。



ひとり親家庭への就業支援

仕事に関する相談、求人情報の提供、求人開拓等の他に、ひとり親家庭の母、父、寡婦及びひとり親家庭の20歳未満の子供を対象として、就業に必要な技能を修得することを目的として、セミナーや資格取得に向けた研修等を無料で実施しています。



まずは
電話してね！

問い合わせ先

- 広島市に
お住まいの方

広島市母子家庭等就業・自立支援センター

広島市南区松原町5-1 広島市総合福祉センター内

TEL 082-261-2235

月～金曜：9時～19時 土曜：9時～17時（日・祝休日・8月6日・年末年始除く）

- 福山市に
お住まいの方

福山市ひとり親家庭等就業・自立支援センター

福山市御門町二丁目1-1 福山市芙蓉会館1階

TEL 082-921-5546

11時～18時（木・日・祝・年末年始除く）

- 上記以外の
市町に
お住まいの方

広島県ひとり親家庭等就業・自立支援センター

広島市中区鞆町3-57 中特会館2階

TEL 082-227-2377

月～金曜：9時～17時 土・日・祝日電話相談：10時～17時（年末年始除く）

働き始めるために県内企業を知りたい

県内には、社員の成長と暮らしの充実を応援し、いきいきと働ける
職場環境づくりにチャレンジしている企業があります。



広島県働き方 改革実践企業

働き方改革に取り組
み、成果や効果が出
ている企業



イクボス同盟ひろしま 加盟企業

経営者等が誰もが
働きやすい職場環境
づくりを進める企業



広島県仕事と家庭の 両立支援企業

仕事と家庭の両立
支援に取り組んでい
る企業



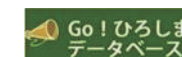
広島県男性育児休業等
促進宣言登録企業
男性の育児休業等
取得促進に取り組
んでいる企業



くるみん認定企業
厚生労働省認定の
子育てサポート企業



えるぼし認定企業
厚生労働省認定の
女性活躍推進法に
基づく認定企業



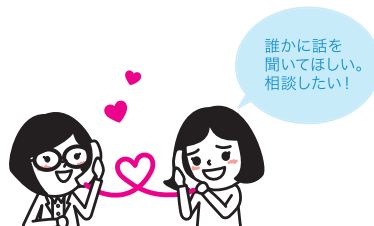
広島県HP「Go!ひろしまデータベース」では、
県内の登録・認定等の企業を検索することができます。



各種相談窓口

各種相談窓口を利用しよう

働いていて困ったとき、育児について困ったとき、就職するための支援や働き続けるための支援をしてほしいときは、各種相談窓口を利用しましょう。



労働相談窓口

団体名	住 所	電話番号	利用時間
広島労働局雇用環境・均等室	広島市中区上八丁堀 6-30 広島合同庁舎	082-221-9247	平日[年末年始除く] 8:30~17:15
広島労働局労働相談コーナー		082-221-9296	
県 労働相談コーナーひろしま	広島市中区基町10-52 東館 3 F	フリーダイヤル 0120-570-207	【一般労働相談】 平日[年末年始除く] 9:00~12:00 13:00~16:00
県 労働相談コーナーふくやま	福山市三吉町 1-1-1 福山庁舎第 2 庁舎 1 F	フリーダイヤル 0120-570-237	

子育てに関する不安や悩みなど何でも相談できます！

名 称	電話番号	利用時間
広島県子ども何でもダイヤル	082-255-1181	毎日[年末年始除く] 9:00~15:00

子育てをしながら働きたい人の相談窓口

名 称	住 所	電話番号	利用時間
マザーズハローワーク広島	広島市中区立町1-20 NREG広島立町ビル3階	082-542-8609	平日 8:30~17:15
広島県わーくわくママ サポートコーナーひろしま		082-542-0222	
ハローワーク福山 マザーズコーナー	福山市東桜町1-21 エストパルク1階	084-921-8189	平日 8:30~17:00
広島県わーくわくママ サポートコーナーふくやま		0800-200-4515	
ハローワーク呉 マザーズコーナー	呉市西中央1-5-2	0823-25-8609	平日 8:30~17:15
ハローワーク廿日市 マザーズコーナー	廿日市市串戸4-9-32 ハローワーク廿日市1階	0829-32-8609	平日 8:30~17:15
ハローワーク広島西条 マザーズコーナー	東広島市西条町寺家6479-1	082-422-8609	平日 8:30~17:15

保育所に関する質問&相談は、各市町の担当課まで！

市町名	部局名	課 名	係 名	電話番号
広島市	こども未来局	保育指導課	—	082-504-2154
呉市	福祉保健部	子育て施設課	管理グループ	0823-25-3174
竹原市	福祉部	社会福祉課	子ども福祉係	0846-22-7742
三原市	保健福祉部	児童保育課	児童保育係	0848-67-6042
尾道市	福祉保健部	子育て支援課	児童保育係	0848-38-9114
福山市	保健福祉局児童部	庶務課	庶務担当	084-928-1140
府中市	健康福祉部	女性こども課	保育係	0847-43-7265
三次市	子育て・女性支援部	子育て支援課	保育係	0824-62-6147
庄原市	生活福祉部	児童福祉課	児童福祉係	0824-73-1192
大竹市	健康福祉部	福祉課	児童係	0827-59-2148
東広島市	こども未来部	保育課	保育所係	082-420-0934
廿日市市	福祉保健部	こども課	保育グループ	0829-30-9154
安芸高田市	福祉保健部	子育て支援課	保育係	0826-47-1283
江田島市	福祉保健部	子育て支援センター	—	0823-42-2852
府中町	福祉保健部	子育て支援課	保育係	082-286-3168
海田町	福祉保健部	こども課	元気子育て係	082-823-9227
熊野町	民生部	子育て・健康福祉課	児童福祉グループ	082-820-5637
坂町	民生部	子育て・健康推進課	福祉係	082-820-1505
安芸太田町	—	児童育成課	—	0826-28-1969
北広島町	—	福祉課	子育て支援係	050-5812-1851
大崎上島町	教育委員会	教育課	福祉指導係	0846-64-2074
世羅町	—	子育て支援課	児童保育係	0847-25-0295
神石高原町	—	福祉課	厚生係	0847-89-3335

※各種相談窓口はR2.2現在のものです。

広島県の男女共同参画づくりのための拠点施設【エソール広島】

家族の悩み、職場の人間関係、恋人やパートナーのこと、性別の違和感や周囲の理解等について、相談員がお話をお聴きします。

電話相談窓口 TEL 082-247-1120



▶ 毎日:10:00~16:00(水・日・祝日・年末年始を除く)

▶ 面接相談(予約制) TEL 082-247-1120

▶ 各種研修等(ハラスメント防止、職場や学校におけるLGBTの理解等)の研修委託(講師派遣)

▶ フリースペース利用(どなたでも利用できます)

エソール広島 検索

問い合わせ先 公益財団法人広島県男女共同参画財団 TEL082-242-5262
(広島市中区大手町1-2-1 おりづるタワー10F)

Working Woman 'Yokubari' Support Handbook



働く女性応援 **よくばり** ハンドブック

令和2年(2020年)2月 発行
発行／広島県 働き方改革推進・働く女性応援課
〒730-8511 広島市中区基町10-52

制作／㈱ ティ・シー・シー
取材／㈱ 第一エージェンシー