

はじめよう！ 新しい 健康な 働き方

# 産休・育休・復職シェアBOOK

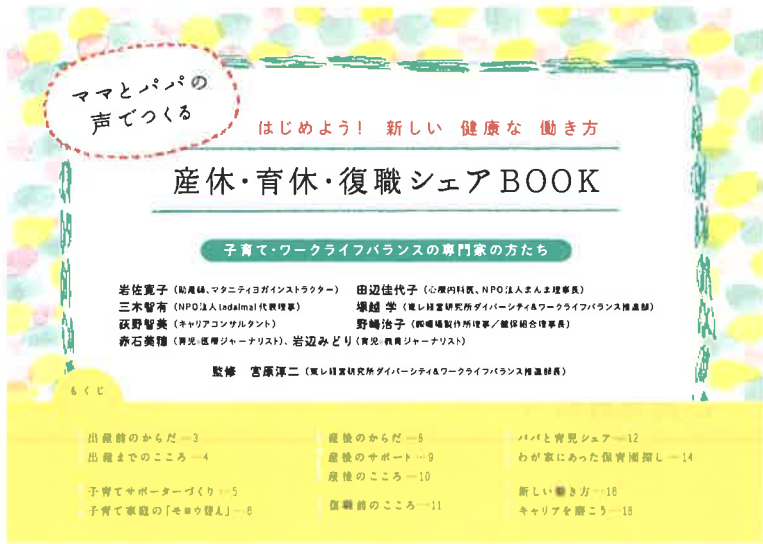


仕事と育児の両立、子育てと家事のシェアをめざし、日々奮闘するママとパパのリアルな疑問や悩みに、医師・助産師・キャリアコンサルタント・企業ダイバーシティ部門担当者など、子育て・ワークライフバランスの専門家たちが一つ一つ親身にアドバイス。子育て家族はもちろん、その上司や仕事仲間、祖父母世代、社会の皆さんに読んでいただきたい、「未来教科書」と呼びたい内容です。

## メッセージをくれた専門家の方たち

- 岩佐寛子 (助産師、マタニティヨガインストラクター)
- 田辺佳代子 (心療内科医、NPO法人まんま理事長)
- 三木智有 (NPO法人tadaimai 代表理事)
- 塚越 学 (東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス推進部)
- 荻野智美 (キャリアコンサルタント)
- 野崎治子 (横堀場製作所理事/健保組合理事)
- 赤石美穂 (育児・医療ジャーナリスト)
- 岩辺みどり (育児・教育ジャーナリスト)

監修・宮原淳二  
(東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス推進部長)



A5判 20ページ

## 妊娠がわかってから、復職まで——ママ・パパの声に、健康と働き方アドバイス！

### おもな内容

出産前のからだ／出産前のころ／子育てサポーターづくり／子育て家庭の「モウウ替え」／産後のからだ／産後のサポート／産後のころ／復職前のころ／パパと育児シェア／わが家にあった保育園探し／新しい働き方／キャリアを磨こう



### こんなにところが揺れるのはなぜ？

産前産後はわけのわからない感情に左右されてしまうもの。ママは「察してよ、わかってほしい」、パパは「言ってくればわかるのに」……。妊娠中からその「もやもや」をこぼにして伝え合う練習を積み重ねていきましょう。

### 育休後の働き方が不安…

職場では普段から感謝の気持ちや仕事を伝えること、仕事を見える化してお互いにサポートしあえる体制を築いていくこと。時間当たりの生産性を高める姿勢は、今の日本に必須の「働き方改革」そのものです。

### 子どもも私も幸せな働き方はあるの？

#### 働く先輩からのアドバイス

両立とは50%ずつ、あるいは100%ずつ均等にがんばることはありません。あるときは仕事に70、あるときは家族に60、自分のために40と左右に揺らしてみてください。キャリアはあなた自身や周囲の変化に応じて長期的な視点でマネジメントしていくものです。

### みんなどうやって保育園を決めるの？

保育園は長い時間子どもが過ごす“第2の家”。各家庭にあった安心できる園を探すためのポイントを整理してみました。

