

あなたに、家族に、社会に、
happy な暮らし方



work



life



Balance



ワーク・ライフ・バランスとは？

出生率の低下や高齢化社会の到来。
核家族化が進む現代において、育児・介護における負担も大きくなり、
働く人のニーズも変わってきました。

また、企業側としても長時間労働が当たり前の時代は去り、
社員のニーズをくみ、ムダを見直し、
一人一人の生産性をあげる取り組みを行うところが増えています。

「ワーク・ライフ・バランス」とは
仕事と仕事以外の生活のバランスを整え、
自分に、家族に、社会に
より「**幸せな暮らし方**」をしていくということ。

この冊子では、働く人をサポートする
「育児・介護休業法」の内容を中心に
「ワーク・ライフ・バランス」導入案をご提案をしています。

当たり前にご過ごしている今の生活を
ちょっと立ち止まって ☆
あなたにとって、会社にとっての **HappyBalance** を見つけませんか？



【ページの見方】

1. マンガで問題提起しています。

2. **Happy☆Balance!** 「HappyBalance」と題し、
解決策を表記しています。

3. Q&A で詳しく解説します。

4. **Action 1,2,3!** 「Action1,2,3!」で実行までの
流れを示します。

case.1

パパの育児休業

男は仕事。女は家庭。そんな考え方はもう古い！ 家族の幸せを考えたハッピーバランスを見つけよう！



イクメン!?

Happy ☆ Balance!

パパの育児休業で家族をサポートできます！

「イクメン」とは育児を楽しむお父さんのこと。
 まだまだ日本の男性の育児休業取得率は低ですが、法の改正や企業の取り組みにより、年々アップしています！
 かけがえのない子育ての経験をあなたのライフプランに加えませんか。



Q & A

Q 男性でも育児休業はとれますか？

A **とれます。** 1歳未満の子を育てる従業員は、男女の区別なく、育児休業を取得することができます。特例として、両親がともに育児休業を取得する場合は、1歳2ヶ月まで延長できます。(パパ・ママ育休プラス)

Q 妻が専業主婦でも大丈夫ですか？

A **大丈夫です。** 配偶者が専業主婦(夫)等である場合にも、育児休業を取得することができます。

Q 育児休業中の給与などは一般的にどのようになるのですか？

A 休業中の賃金は、**労使の取り決め**によります。休業期間中賃金が支払われない、又は一定以上減額される場合には、雇用保険から賃金の40%(当分の間は50%)相当額が支給される「育児休業給付金」があります。(詳しくは公共職業安定所(ハローワーク)にお問い合わせください)

Action 1.2.3!

まずは子育てについて **1**
家族で考えてみよう！

イクメンになる！ **2**

勤務先に相談、手続きをし、仕事の引き継ぎなど **3**
 周囲の協力をお願いしよう！

会社の準備は **OK!**

地域の子育てコミュニティなどをチェックしておこう！ **3**

case.2

育児のための短時間勤務

時間に追われて毎日あたふた。笑顔のパパママはいずこへ…。ゆとりをもった生活を心がけてみよう！



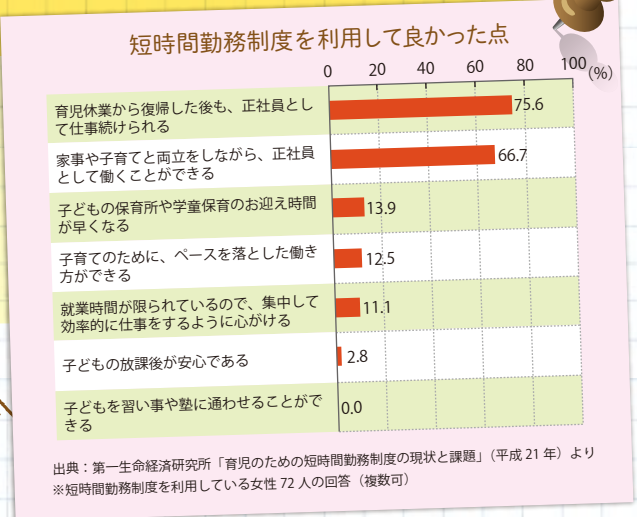
Happy ☆ Balance!

短時間勤務で生活にリズムを!

保育園の送り迎えや買い物など、育児と仕事の両立は時間に融通の利かないこともしばしば。

体力的にも精神的にも余裕がなくなってしまう前に、短時間勤務制度を利用して、生活にゆとりとリズムをつけてみては?

何より子どもとふれあう時間が増えて、家族の絆が深まります。



Q & A

Q どんな人が短時間勤務を利用できますか？

A **3歳未満の子どもを育てる従業員です。** 男女の区別なく、所定労働時間を短縮する制度を利用できます。

Q 短時間勤務制度を利用すると、1日の勤務時間はどれくらいになりますか？

A **原則として1日6時間となります。**
利用できる期間は子が3歳になるまでの間で、従業員が申し出る期間です。

Q パートタイムで働いていても利用できますか？

A **できます。**パートタイムで働いていても、一定の要件を満たす場合には、育児・介護休業法の制度を利用できます。ただし、1日の所定労働時間が6時間以下の方は、短時間勤務制度の利用はできません。

Action 1.2.3!

1 勤務先の就業規則や育児休業規定等を確認しよう。

しっかり把握

2 勤務先に手続きをし、仕事の段取りなど周囲の協力をお願いしよう!

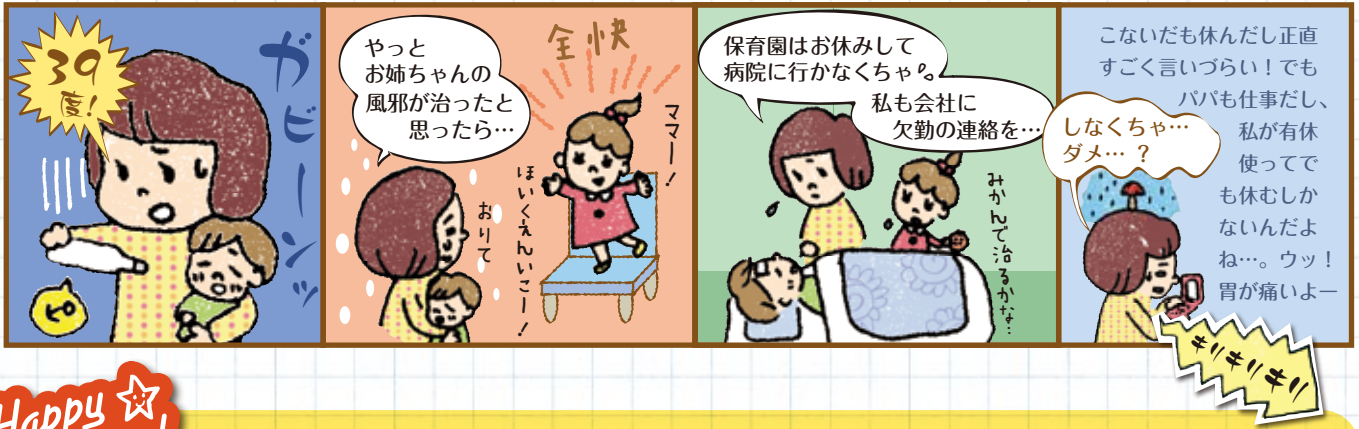
短時間勤務開始!

3 子どもとふれあいの時間をたくさんもってより一層ハッピーな家庭にしよう!

case.3

子どものための看護休暇

園からの電話にビックッ! 子どもも親も大変な看護は日頃からの備えが肝心です!



Happy ☆ Balance!

子どもの看護休暇、認められています!

小さな子どもは病気や怪我が絶えないもの。仕事をしながら子育てをするパパママのために、子どもの看護休暇が認められています。

とはいえ、仕事に穴をあけるのも簡単ではありません。

職場では常日頃から情報を共有し、可能であれば仕事を前倒しで行うなど、『備えあれば憂いなし!』の体制をつくっておきましょう。



Q & A

Q どんな人が看護休暇を利用できますか?

A **小学校就学前の子どもを育てる男女従業員です。**子どもの怪我や病気、予防接種や健康診断を受けさせるときに利用できます。配偶者が専業主婦(夫)であっても可能です。

Q どれくらい取得できますか?

A 小学校就学前の子どもが**1人**の場合は**年間に5日**、**2人以上**の場合は**10日まで**です。

Q どのようにすれば取得できますか?

A 休暇を取得する日や理由等を明らかにして**会社に申し出ます。**当日の電話等による申出でも取得できます。



Action 1.2.3!

1 予防接種など、あらかじめ日取りの決まった看護休暇を勤務先に申し出ておこう!

2 予定確認!

3 急病に備えて仕事を前倒しで進めたり、**周囲と情報の共有**をしておこう!

4 備えあれば憂いなし!

5 おじいちゃん、おばあちゃんや病児保育など、万一来る**家庭以外**に頼れるところも探しておこう。

case.4

介護をする人のための支援

家族で解決しようと抱え込んでしまいがちな介護。社会全体で支え合っていきましょう！



Happy ☆ Balance!

家族だけで抱え込まないで。柔軟な働き方で対応しよう！

今、育児と並んで働く人への支援が求められている介護。
 長く続く可能性もあり会社を辞めざるをえない…と思われるかもしれませんが、介護のために仕事を辞めれば、収入が減り、思うように介護サービスを受けられないというような事態も。
 育児・介護休業法では、介護休業、短時間勤務、深夜業の制限等さまざまな制度が定められています。
 家族だけで抱え込まず、周囲の協力を仰ぎ、制度を上手に活用しましょう！

Q & A

- Q** 介護のために勤務時間を減らすことはできますか？
- A** **できます。** 要介護状態の家族を介護する従業員は、対象家族1人につき、通算して93日間（介護休業等日数を差し引いた期間）は、介護のための所定労働時間の短縮等の制度（短時間勤務、フレックスタイム、始業時刻・終業時刻の繰上げ・繰下げ等のうちの会社の講じている制度）を利用できます。
- Q** 介護のために休業できますか？
- A** **できます。** 対象家族1人につき、要介護状態に至るごとに1回、通算93日（短時間勤務等日数を差し引いた期間）を限度として、原則として従業員が申し出た期間です。
- Q** 介護休業の取得などを理由にして、やめさせられることはありませんか？
- A** 介護休業等の申出や取得等を理由として、従業員に対し不利益な取扱いをすることは法律で**禁じられています。**

Action 1.2.3!

まずは介護について生活プランや役割分担など、改めて**家族**で考えてみよう！

1

一人で抱え込まず協力を！

勤務先に相談をし、利用できる制度を検討。仕事のダンドリなど周囲の協力をお願いしよう！

2

会社の準備はOK！

地域の相談窓口なども活用しつつ、周囲の助けを仰ぎながら頑張りすぎない介護をしよう！

3

case.5

企業の取り組み

育児や介護。多様化する社会の中、会社もそのニーズに応じてさらなる進化をするときです！



Happy ☆ Balance!

「ワーク・ライフ・バランス」の導入で、活気ある職場づくりを!

出生率の低下や高齢化社会の到来…社会の様々な変化により働き手のニーズも変わり、出産・育児・介護などのライフイベントに柔軟に対応でき、仕事以外の時間もきちんと確保できる働き方が求められています。一人ひとりが働くことへのモチベーションを高め、生産性を上げるためにも、社員の声を聞き、職場の現状をしっかりと把握して、自社の「ワーク・ライフ・バランス」の体制を整えていきましょう!



Q & A

Q 企業がワーク・ライフ・バランスに取り組むことにメリットはありますか？

A **あります。**新しい人員を一からもう一度育てるよりも、同じ従業員が働き続けたほうが知識や経験の損失を防ぎ、コストがかからないほか、企業イメージの向上、優秀な人材の確保、従業員のやる気アップなどメリットがあります。

Q どんなことから取り組んでいくべきでしょうか？

A 全社員を対象としたものでは、**ノー残業デーの実施**や**休暇取得の推進**などが挙げられます。また育児・介護支援などについて社内規定の整備を行い、マニュアルなどで社員全員に周知させていくことも大切です。

Q 取り組みへの支援はありますか？

A 「**中小企業両立支援助成金**」や「**子育て期短時間勤務支援助成金**」等があります。内容は改正されることもありますので、詳しくは厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/>) などでご確認ください。

Action 1.2.3!

アンケートなどで社員のニーズを知り、**自社の取り組むべき課題**を明らかにしよう。

課題発見!



仕事の進め方や制度の充実化など**改善方法**を考えよう!

制度は整った!



社員全員にしっかりと**周知**し経過をチェックしながら、**取り組みを進めて**いこう!



育児・介護休業法の概要をご紹介します。



子育てサポート編

子育てをするお父さん、お母さんを応援する制度です。

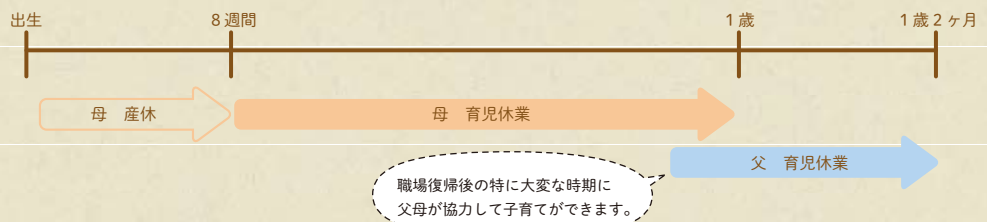
1歳まで

育児休業

子どもの1歳の誕生日前日まで、原則1回に限り育児休業が取得できます。一定の範囲内で日数や時期を自由に選ぶことができます。また以下の場合については、特例として取得できる期間が延長されます。

- A** 両親がともに育児休業を取得（パパ・ママ育休プラス）の場合は、子どもが1歳2ヶ月になるまで。
- B** 保育所に申し込みをしたが、子どもが1歳以降に保育所に入れないなどの一定の要件を満たす場合は、子どもが1歳6ヶ月になるまで。

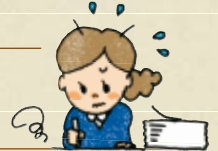
A. 育休プラス取得例



3歳まで

短時間勤務制度

1日の所定労働時間を原則6時間に短縮する「短時間勤務制度」が利用できます。



所定外労働の免除

会社の就業規則や個別の雇用契約などで定めた労働時間を超える労働を免除されます。

小学校入学まで

子の看護休暇

子どもが1人の場合1年に5日まで、2人以上の場合には10日まで、1日単位で取得できます。病気やケガをした子どもの看護や、予防接種・健康診断を受けさせるために利用できます。



法定時間外労働の制限

法定時間外労働（法定労働時間を超える残業）を1カ月24時間・年150時間までに制限できます。

深夜業の制限

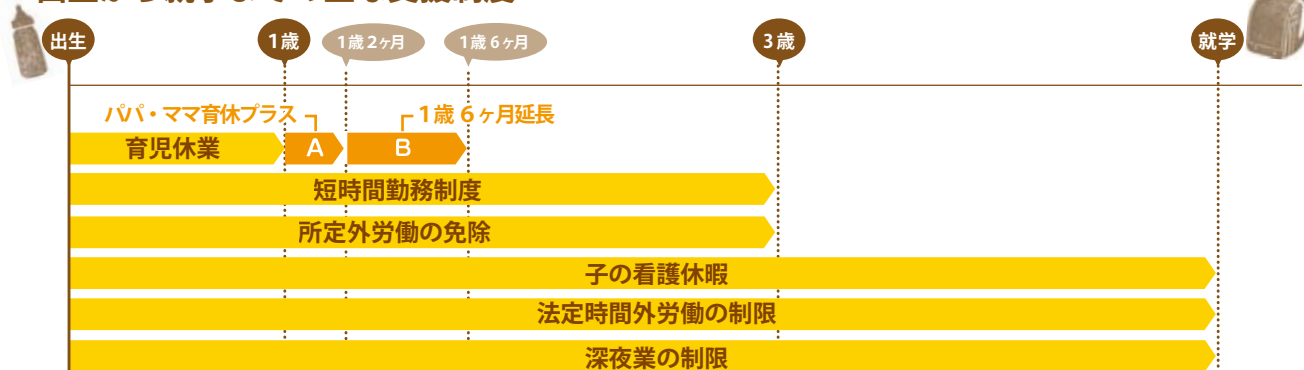
深夜（午後10時～午前5時）の労働を免除されます。



育児休業中の経済支援は？

育児休業を取得し一定の要件を満たした場合、雇用保険から賃金の40%（当分の間は50%）相当額の給付金が支給される「育児休業給付金」や「育児休業期間中の社会保険料（健康保険・厚生年金保険）の免除」などがあります。

出生から就学までの主な支援制度



介護サポート編

介護をする方々を応援する制度です。

制度を利用できる労働者の対象家族の範囲は、「配偶者、子、父母、配偶者の父母、同居扶養している祖父母、兄弟姉妹、孫」のいずれかが一定の介護を要する場合があります。

介護休業	対象家族1人につき通算93日までの介護休業を取得できます。
短時間勤務制度等	対象家族1人につき通算して93日間（介護休業等日数を差し引いた期間）は、介護のための所定労働時間の短縮等の制度（短時間勤務、フレックスタイム、始業時刻・終業時刻の繰上げ・繰下げ、利用する介護サービス費用の助成のうちの、会社の講じている制度）を利用できます。
介護休暇	対象家族が1人の場合1年に5日まで、2人以上の場合には10日まで1日単位で取得できます。
法定時間外労働の制限	法定時間外労働（法定労働時間を超える残業）を1ヶ月24時間・年150時間までに制限できます。
深夜業の制限	深夜（午後10時～午前5時）の労働を免除されます。



介護休業中の経済支援は？

介護休業を取得し一定の要件を満たした場合、雇用保険から賃金の40%相当額の給付金が支給される「介護休業給付金」があります。



※ここで紹介する各種制度は、日々雇用労働者の方や、勤務先との労使協定により制度利用の対象外となる場合があります。手続きや詳細は勤務先の就業規則をご確認ください。

各種相談窓口

1. 育児・介護休業法、男女雇用機会均等法、助成金などに関する相談

名称	所在地	電話番号
山口労働局雇用均等室	山口市中河原町 6-16 山口地方合同庁舎 2 号館 5F	083-995-0390

2. 求人・求職・雇用保険について [公共職業安定所…ハローワーク]

名称	所在地	電話番号	名称	所在地	電話番号
山口公共職業安定所	山口市神田町 1-75	083-922-0043	萩公共職業安定所 長門分室	長門市東深川 1324-1	0837-22-8609
下関公共職業安定所	下関市貴船町 3-4-1	083-222-4031	徳山公共職業安定所	周南市徳山 7510-8	0834-31-1950
宇部公共職業安定所	宇部市北琴芝 2-4-30	0836-31-0164	下松公共職業安定所	下松市東柳 1-6-1	0833-41-0870
防府公共職業安定所	防府市駅南町 9-33	0835-22-3855	岩国公共職業安定所	岩国市山手町 1-1-21	0827-21-3281
萩公共職業安定所	萩市平安古町 599-3	0838-22-0714	柳井公共職業安定所	柳井市南町 2-7-22	0820-22-2661

3. 子育て中の就職相談や各種支援・情報提供について

名称	所在地	電話番号
マザーズコーナー	山口市神田町 1-75 (山口公共職業安定所)	083-922-0043
	下関市貴船町 3-4-1 (下関公共職業安定所)	083-222-4031
	宇部市北琴芝 2-4-30 (宇部公共職業安定所)	0836-31-0164
	周南市大字徳山 7510-8 (徳山公共職業安定所)	0834-31-1950

4. 育児に関する支援について

名称	所在地	電話番号
下関市ファミリーサポートセンター	下関市上田中町 1-16-1 下関市立ひかり童夢内	083-233-7632
宇部ファミリー・サポート・センター	宇部市琴芝町 2-1-10 宇部市保健センター 2F	0836-35-7608
山口ファミリー・サポート・センター	山口市湯田温泉 5-1-1 山口県婦人教育文化会館内	083-928-4150
小郡ファミリー・サポート・センター	山口市小郡下郷 1437-6 山口市社会福祉協議会小郡支部内	083-973-2020
秋穂ファミリー・サポート・センター	山口市秋穂東 6570 山口市社会福祉協議会秋穂支部内	083-984-2549
阿知須ファミリー・サポート・センター	山口市阿知須 2740 山口市社会福祉協議会阿知須支部内	0836-66-2000
徳地ファミリー・サポート・センター	山口市徳地堀 1684-1 山口市社会福祉協議会徳地支部内	0835-52-0100
はぎファミリー・サポート・センター	萩市大字江向 510 萩市福祉支援センター内	0838-24-0530
防府市ファミリーサポートセンター	防府市栄町 1-5-1 ルルス防府内	0835-26-5522
下松市ファミリーサポートセンター	下松市駅前 1-1-3 下松児童福祉センター内	0833-45-5550
岩国ファミリー・サポート・センター	岩国市桂町 2-6-1 こども館にっこり内	0827-29-2015
ひかりファミリー・サポート・センター	光市光井 2-2-1 あいぱーく光内	0833-74-3016
長門市ファミリーサポートセンター	長門市東深川 803-8 長門コミュニティタウンウェーブ地下 1F	0837-23-1600
やないファミリー・サポート・センター	柳井市南町 3-9-2 柳井市総合福祉センター内	0820-23-0668
ファミリーサポートセンターみね	美祢市大嶺町東分 320-1 美祢市地域福祉センター内	0837-52-5222
周南市ファミリーサポートセンター	周南市築港町 13-15 周南市子育て交流センター内	0834-32-8191
山陽小野田市ファミリーサポートセンター	山陽小野田市鴨庄 94 山陽総合事務所 2F	0836-72-0651

※上記以外にも各種支援サービス（地域子育て支援センターや病児・病後児保育事業等）がありますので、各市町の窓口にご相談ください。

5. 介護に関する相談

まずは介護保険担当窓口または地域包括支援センターにご相談ください。

高齢者の介護や福祉などの総合的な相談に応じるとともに、保健・医療・福祉等の関係機関と連携して、高齢者の生活を支援します。



介護サービスを利用するまでの流れ

□ 要介護認定を受ける

介護保険の介護サービスを利用するには、要介護認定を受ける必要があります。

- 1 市町の担当窓口申請をします。
- 2 市町の認定調査員が訪問して、心身の状態について聞き取り調査（認定調査）などをします。
- 3 認定調査の結果と主治医の意見書をもとに、介護認定審査会がどれくらいの介護が必要か審査します。
- 4 審査の結果が通知されます。
非該当（自立）→介護保険の介護サービスは利用できませんが、市町の介護予防プログラムなどが利用できます。
要支援1・2、要介護1～5→介護保険の介護サービスが利用できます。

□ ケアプランを作成する

介護サービスを利用するためのケアプランを作成します。

在宅サービスを利用する場合は、居宅介護支援事業所や地域包括支援センターにケアプランの作成を依頼します。
施設サービスを利用する場合は、介護保険施設に直接申込み、施設の担当者がケアプランを作成します。

□ 介護サービスを利用する

- 1 在宅サービスを利用する場合は、介護サービス事業所と契約します。
- 2 ケアプランに基づいて、サービスの利用を開始します。



関連ホームページ

ワークライフバランス関連

仕事と家庭、両立しよう！

両立支援のひろば【厚生労働省】

<http://www.ryouritsu.jp/>

育てる男が、家庭を変える。社会が動く。

イクメンプロジェクト【厚生労働省】

<http://ikumen-project.jp/>

ひとつ「働き方」を変えてみよう！

カエル！ジャパン 仕事と生活の調和推進（ワーク・ライフ・バランス）ホームページ【内閣府】

http://wwwa.cao.go.jp/wlb/change_jpn/

育児関連

山口県 / やまぐち子育て支援ポータルサイト

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a13300/shiennjoho/kosodateportal.html>

介護関連

山口県 / 介護保険情報総合ガイド（かいごへるぶやまぐち）

<http://www.kaigo.pref.yamaguchi.lg.jp/>

福祉・保健・医療情報 -WAM NET (ワムネット) - 【独立行政法人福祉医療機構】

【介護保険制度解説・ハンドブック】 <http://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/kaigo/handbook/>



■ 編集・発行 ■

山口県商工労働部労働政策課

〒753-8501 山口市滝町 1-1 TEL 083-933-3221 <http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15900/index/>

2013年2月発行