

## 育児休業を取得されている皆様へ

これから初めて職場復帰を迎える方、きょうだい2人となって職場復帰を迎える方等、子育てと仕事との両立について、様々な不安があるかもしれません。

男女共同参画では育児休業からの復職支援として、少しでも安心して職場復帰ができるように、復帰後のスケジュールについて紹介するリーフレットを作成しました。

実際に育児休業から復帰され、現在育児と仕事を両立されている3人の本学の女性職員の方に、1日のスケジュールや、育児休業中の過ごし方、復帰までに行ったこと等について紹介していただきましたので、育児と仕事の両立の参考にぜひご活用ください。

### 【問い合わせ先】

- 各種問い合わせ、仕事と出産・育児・介護に関する相談はこちら  
愛知教育大学男女共同参画（人事労務課労務・福祉係）  
TEL 0566-26-2123（内線 2123）  
E-MAIL [sankaku@m.auecc.aichi-edu.ac.jp](mailto:sankaku@m.auecc.aichi-edu.ac.jp)

- 本学のワークライフバランス支援サイト

<https://www.aichi-edu.ac.jp/sankaku/>



- 下記の施設を利用できます。

「きっずスクエア」（本部棟1階 男女共同参画推進オフィス内）

きっずスペースを用意しております。手続き等でお子様を連れて来学された際などに利用できます。

利用を希望される際は人事労務課まで声をかけてください。



## 所属：附属学校課 氏名：Y.I さん の 1日のスケジュール

平日の1日のタイムスケジュール

時間	内容	備考
0:00	就寝	
6:30	起床・朝食・ごみ捨て	
7:00		
7:30	出勤	保育園が7:30からしか預けられないので、子どもは夫が送ります。
8:30		
	8:30始業 ～ 16:00終業	16:00～17:00の育児時間を取得。
16:00		
	退勤→子どもを保育園・児童クラブに迎え	夫が定時に退勤できるときは、迎えをお願いし、育児時間を取り消して定時まで勤務。
17:30		
18:00	夕食、習い事送迎、お風呂	残業できる日を作るため、習い事をできるだけ同じ曜日にかためています。
21:00	夕食片付け、洗濯、翌日の夕食作り	録画したテレビを見ながら。
0:00		

### ●育児休業期間中の過ごし方

毎日のように子育て支援センターに行って、子どもを遊ばせていました。  
西尾市では各保育園内に子育て支援センターがあるので、保育園選びの情報収集や場所慣らしにもなり、二人目以降は上の子が園庭で遊ぶ様子も覗くことができました。  
家にいるとどうしても気になって家事等をしてしまい子どもを一人で遊ばせがちだったので、できるだけ出かける時間を作るようにしていました。

### ●育児休業復帰までに行ったこと

- ・子どもたちの写真の整理・アルバム作成
- ・できるだけ離乳食を進める
- ・入園準備
- ・育児時間の申請（1ヵ月前まで）
- ・復帰後の生活シミュレーション

### ●今までに利用した育児に関する休暇等

- ・行事参加休暇（入学式・誕生日会・マラソン大会等の行事、小学校の個別懇談等）
- ・看護休暇（子どもの体調不良、定期健診等）
- ・新型コロナウイルス感染症対策に伴う小学校臨時休校による課題提出・受取のための休暇

### ●その他、産前・産後・育児休業を取得した上で感じたことなどがあれば教えてください。

- ・育児を取得する際には、復帰日を慎重に決めたほうがよいです。入園できず育休延長することになった場合に、手当がもらえるかどうかに関わります。
- ・また、復帰日は1日付けではなく、できれば月途中の日付にしたほうが、慣らし保育を余裕をもってでき、4月なら入園式後に入園できます。
- ・諸制度のことや保育園のことは、自分から情報を取りにいかないと、知らずに損することが多いということを感じました。
- ・育休中は赤ちゃんはずっと一緒にいられて、とても幸せな時間でした。毎回復帰するときは淋しくて淋しくて仕方がないです。
- ・でも復帰してみると、親子ともに生活にメリハリが出て、それも悪くないなとすぐに思えます。

所属：施設課 氏名：T.M さん の 1日のスケジュール

平日の1日のタイムスケジュール

時間	内容	備考
0:00	就寝	
6:00	起床・朝食準備・洗濯物干し 子どもたちに起床の声かけ	
7:00	着替えが終わった順で朝食	
7:30	子どもが小学校へ登校	
8:00	子どもを保育園へ送迎	
8:30		
9:00	出勤	
9:30		
	9:30始業 ～ 16:00就業	8:30～9:30、16:00～17:00の育児時間を取得
16:00		
	退勤・子どもを保育園に迎え	
17:00		
	子どもを学童に迎え	帰宅前に買い物に寄ったり
17:30		
	子ども宿題をみたり・音読を聞く お風呂に順番に入る 夕食の準備	
19:30		
	みんなで夕食	
20:00		
	夕食の片付け 子どもたちと自由時間 (テレビや遊んだり、絵本を読んだり)	
21:00		
	子どもたちが就寝	
21:30		
	残った家事をする 自分の時間で一息	
22:30		
	就寝	
0:00		

●育児休業期間中の過ごし方

・家の事をマイベースに行っていました。  
・公園に行ったり、地域の集まりに参加させてもらい、子どもと関わる時間をとりました。  
(今、なかなか子どもと関わる時間が少ないので、もっと満喫すればよかったと思いました。)

●育児休業復帰までに行ったこと

・保育園関係の申し込みや準備など。(上の子の入学なども重なり、記名などが多く出来るだけ早めに行いました。)  
・職場のメールや大学HPなどを定期的に確認し、職場の流れや雰囲気を感じるようにしました。  
・復帰した場合のタイムスケジュールに沿った行動など、自分も慣れるよう心がけました。

●今までに利用した育児に関する休暇等

・特別休暇 (通院や子の看病のため)  
・在宅勤務

●その他、産前・産後・育児休業を取得した上で感じたことなどがあれば教えてください。

・生まれた後は、なかなか自分の時間が取れないので、自分のために使って、ゆったり過ごせると良いのかなと思います。  
・子どもが増えていくと、自分が無理せず、過ごすことを心がけるのが大事だなと感じています。  
・復帰するまで、不安な時もありましたが、仕事が始まると色々思い出しますし、オンとオフメリハリがついて楽しめることも多いです。

所属：教務企画課 氏名：H.K さん の 1日のスケジュール

平日の1日のタイムスケジュール

時間	内容	備考
0:00	就寝	
6:30	起床	
7:00	朝食	
7:30	身支度	
8:00	保育園送迎	
8:30	出勤	保育園の預かり時間は8:30~16:45。当初は16:30まででしたが、間に合わない事が多かったため15分延長しました。勤務時間は9:00~16:00（育児時間）
9:00	9:00始業 ~ 16:00就業	8:30~9:00、16:00~17:00の育児時間を取得
16:00	退勤	
16:30	保育園送迎	
17:00	帰宅	
17:30	片付け(保育園で使用したタオル・着替え等)	
18:00	夕食作り	
18:30	夕食	
19:00	夕食の片付け	
19:30	入浴準備	
20:00	入浴	子と一緒に入浴。入浴前後の世話は夫が担当。
20:30	就寝準備、洗濯開始	
21:00	寝かしつけ	
21:30	洗濯物干し	平日は部屋干し。現在は週5回。
22:00	自由時間	22:00前に就寝することもあり。
22:30		
23:00	就寝	
0:00		

●育児休業期間中の過ごし方

午前中に洗濯と外出。外出先は公園、スーパー、ドラッグストア、ショッピングモール、子育て支援センター等。  
 午後は昼寝。(子と一緒に昼寝することが多かったです)  
 夕方以降は現在とほぼ同じ。  
 外出せず運動不足と感じたときはテレビ体操などをしていました。

●育児休業復帰までに行ったこと

ファミリーサポート、病児保育への登録。(今のところ利用なし)  
 ミールキットを複数種類お試し。(現在は週3回程度利用しています)  
 卒乳準備。(授乳回数を1日2回(起床後と就寝前)まで減らしました。復帰から約2か月後に卒乳)

●今までに利用した育児に関する休暇等

休暇等の利用は無し。(今のところ有休で足りていますが、「子の看護休暇」などは今後利用することがあるかもしれません)

●その他、産前・産後・育児休業を取得した上で感じたことなどがあれば教えてください。

休業中は職場の様子分が分からず不安だったので、少しでも大学と関わる機会があると良いと思いました。(掲示板を見たり、職場の人と交流するなど)  
 産後は風邪をひきやすくなりました。仕事と育児を両立する上では、体調不良の時が最も辛いです。家族全員の体調管理が本当に大切だと感じています。  
 今は休業前のような働き方(残業や休日出勤など)がほとんど出来ないため周囲の方々に助けられる事が多く、罪悪感を抱えながら試行錯誤の毎日です。  
 けれど仕事のやりがいも大きいので、個人的には復帰できて良かったと思っています。  
 復帰前は不安もあるかと思いますが、やるべき事を無理ない範囲で日々こなしていけば、自然と生活リズムができてくるかなと思います。