

**平成は女性活躍の時代  
令和は男性の家庭活躍の時代へ！**

**～男性育休が日本を救う～**

**2019年12月26日**

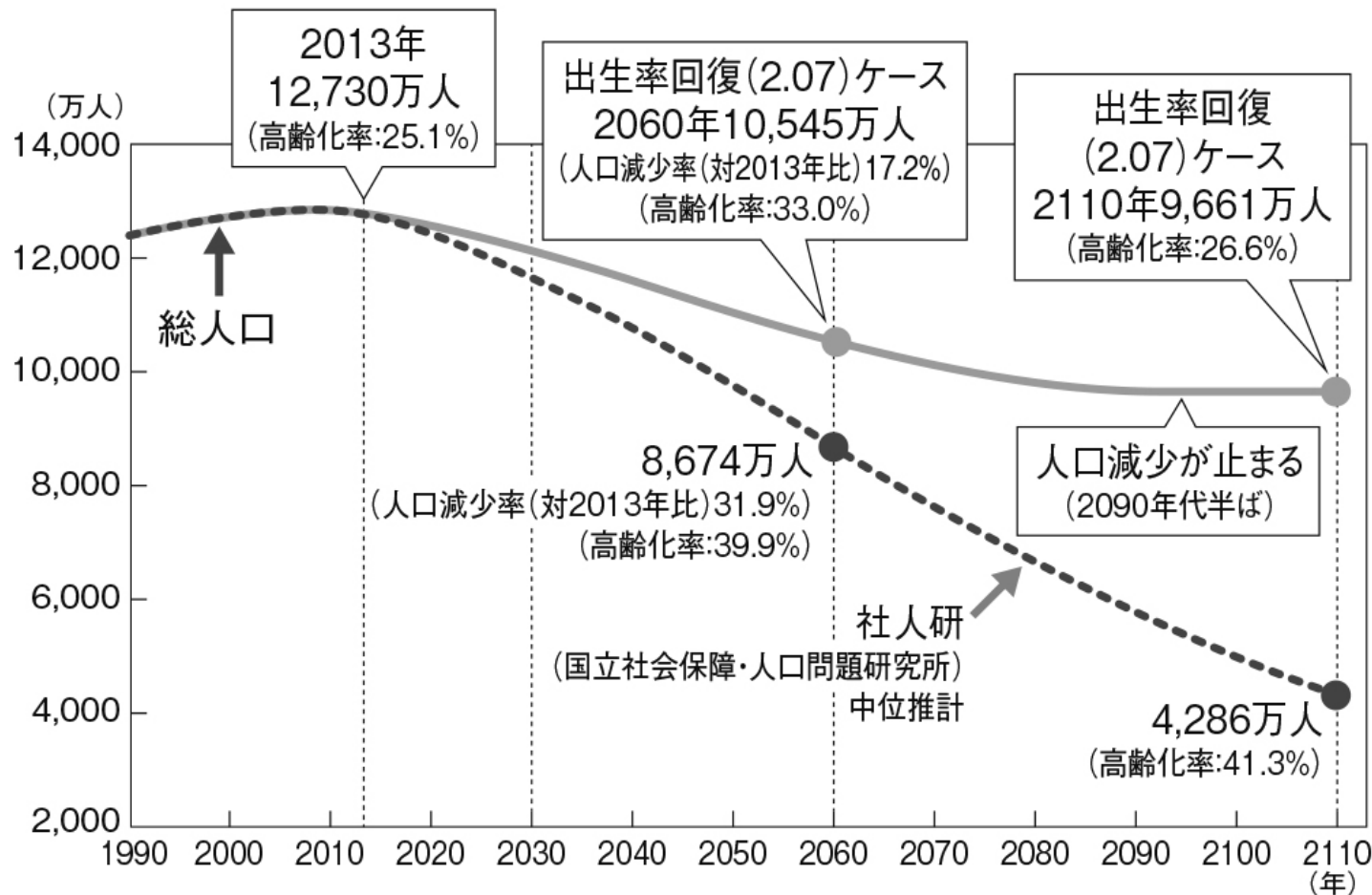
**株式会社ワーク・ライフバランス**

**[admin@work-life-b.com](mailto:admin@work-life-b.com)**

**代表取締役社長 小室淑恵**

# 予想より早く進む少子化 出生数90万人割れ

## 総人口の将来推計

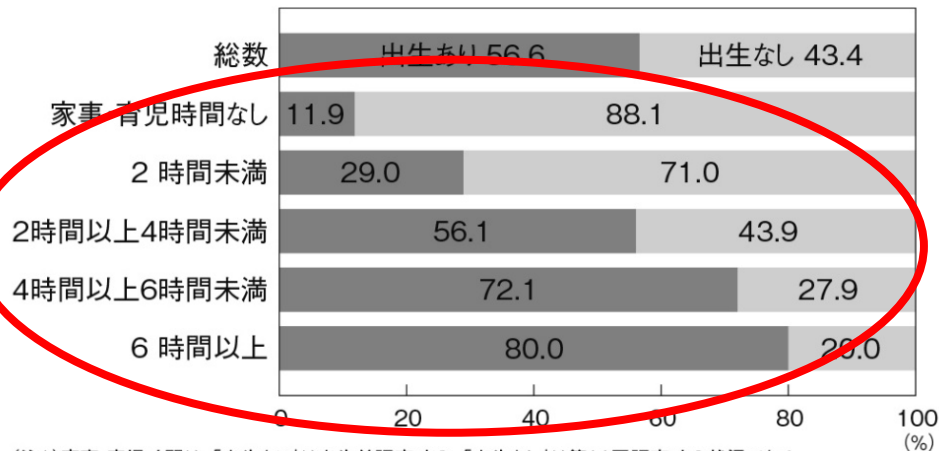


出所:内閣府HP 2014年5月「選択する未来」委員会

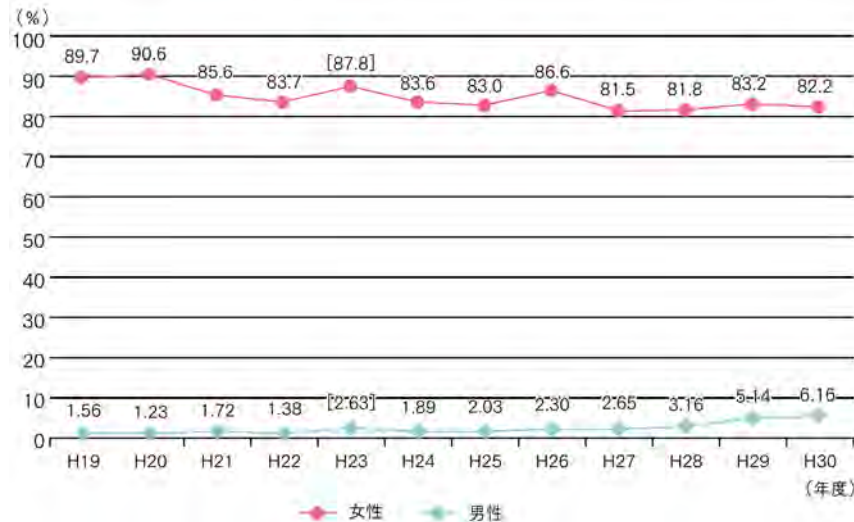
**2100年には人口が現在の4割に。高齢化率41%  
社会保障の需給バランスの限界により財政破綻へ**

# 夫の第1子育児参画が少ないと第2子が生まれない

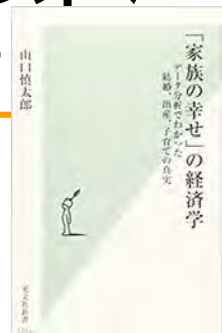
図2 夫の休日の家事・育児時間別に見た  
この11年間の第2子以降の出生の状況



(注1) 家事・育児時間は、「出生あり」は出生前調査時の、「出生なし」は第11回調査時の状況である。  
 (注2) 11年間で2人以上出生ありの場合は、末子について計上している。  
 (注3) 「総数」には、家事・育児時間不詳を含む。  
 出所: 2015年7月15日付 厚生労働省 第2回21世紀成年者縦断調査(2012年成年者)及び第12回21世紀成年者縦断調査(2002年成年者)の概況をもとに作成



**男性の育児参画を増やそうと本人向けの周知事業に力を入れてきた。しかし取得率はこの10年で2%が6%になっただけ。男性育休周知事業は熱心に行われてきたが4%しか向上していない。産後すぐに妻はワンオペ育児の環境に置かれている**



**1人目が生まれた時に夫が家事・育児に参画しないと二人目以降がうまれていない。**

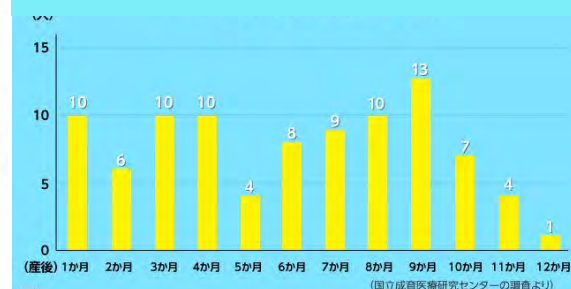
**カナダケベック州では男性が育休を取りやすい制度で父親の子育て時間が20分、家事時間が15分増加した。**

# 産後の妻の死因1位は自殺

産後うつ病とは [http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/koho/youshien\\_guideline.files/youshien\\_guideline\\_2-2-2.pdf](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/koho/youshien_guideline.files/youshien_guideline_2-2-2.pdf)

- 出産後の産婦はホルモンのバランスが不安定になり、涙もろい、抑うつ、頭痛などの症状が起こります。これはマタニティブルーであり、出産直後から数日間で自然に終息します。
- 産後うつ病の症状は、気分が沈み、日常の生活で興味や喜びがなくなったり、食欲低下または増加、不眠または睡眠過多がみられます。また、疲れやすく、気力や思考力、集中力が減退します。
- 産後うつ病は、出産後1～2週間から数か月以内に10～20%の頻度で生じます。軽度であることが多いのですが、重症化した場合、子どもへの虐待や自殺などのリスクにつながることもあります。

## ↓産後1年未満の自殺した母親の数



## EPDS とは (P28 図11)

- エジンバラ産後うつ病質問票 (Edinburgh Postnatal Depression Scale 以下「EPDS」という) は、産後うつ病のスクリーニング票として英国で開発されました。
- EPDS には 10 個の質問があり、各質問に母親が自分で回答します。問題が生じた時期に関係なく、調査時 1 週間の状態を知るスクリーニングです。
- EPDS は、母親が記入した項目について、支援者が母親からの話を聴いたり、質問するきっかけとなり、母親の抱えるさまざまな問題を明らかにすることが

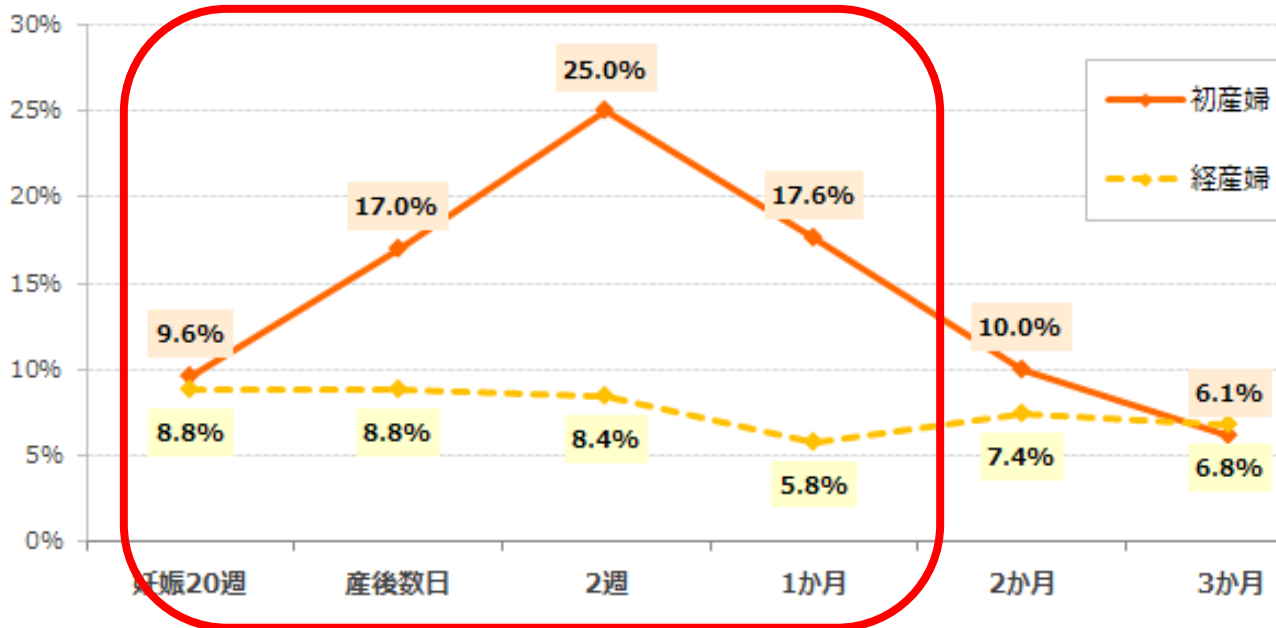
- 自殺が92人で最も多く、次いで
- ・がんが70人、
- ・心疾患が24人、
- ・出血が20人

※1「妊産婦のメンタルヘルスの実態把握及び介入方法に関する研究 平成26年度 総括・分担研究報告書」  
厚生労働科学研究費補助金 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業 (健やか次世代育成総合研究事業) より

# 原因の産後うつ ピークは2週間～1か月

妊娠20週から産後3か月までの初・経産婦別にみた  
EPDS陽性者(9点以上)の割合と95%信頼区間

※1の報告書のデータをもとに作成



※1「妊産婦のメンタルヘルスの実態把握及び介入方法に関する研究 平成26年度 総括・分担研究報告書」  
厚生労働科学研究費補助金 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(健やか次世代育成総合研究事業)より

うつにより「子どもが可愛いと思えない」等、「増え続ける児童虐待の防止」のためにも、抜本的対策として、産後うつ予防が重要です。

女性のライフサイクルの中でも、産褥期はうつ病が発病しやすい時期であるということが1960年代から指摘されてきました。そして、産後うつ病に罹患して未治療のままに放置されると、母親自身の精神的健康に大きな影響を与えるのみならず、子どもの心身の発達にも影響を及ぼすことが指摘されました。1980年代になると、周産期のメンタルヘルス(周産期精神医学)という新しい専門領域の基盤が整備され、Marcé Societyという国際的な学会が設立されます。こうした背景のもと、産後うつ病専用のスクリーニングテストであるエディンバラ産後うつ病自己調査票(EPDS)が、イギリスの精神科医Cox教授らにより1987年に開発されました。

# 産後うつを防ぐには7時間睡眠と朝日を浴びて散歩

- 太陽を浴びることで脳内に分泌される「セロトニン」という物質。このセロトニンは、朝の心地よい目覚めをもたらす、心をポジティブにし、自律神経を整え、姿勢や顔の表情を引き締め、身体の痛みを調整する。別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、セロトニンを増やす薬は、うつ病治療にも用いられている。
- ・ 労働科学研究所 佐々木司・慢性疲労研究センター長  
「1日の心身の疲労は、その日のうちに回復させることが大切。(中略)人間は一晩眠ったとして、肉体の疲労は眠りの前半に回復し、ストレスは後半に解消する。」
- ・ 石川 善樹 医学博士 「疲れない脳をつくる生活習慣」より  
睡眠は序盤・中盤・終盤で機能が違う。序盤は寝はじめから3時間、脳の疲労を回復。3時間から6時間目は体の疲労を回復。心の疲労は6時間目以降。睡眠は6時間以上とらないとストレス回復できない

**明日仕事がある夫に夜泣き対応は頼めない。夜泣き対応を一人で対応し、睡眠が分断され、日中、外気にあたることもできない。**  
**この時期を支える重要なパートナーである夫が、**  
**育児休業を取りづらい状態にあるので、**  
**これを変えていく必要があるのではないか**



# 男性育児休業の企業事例

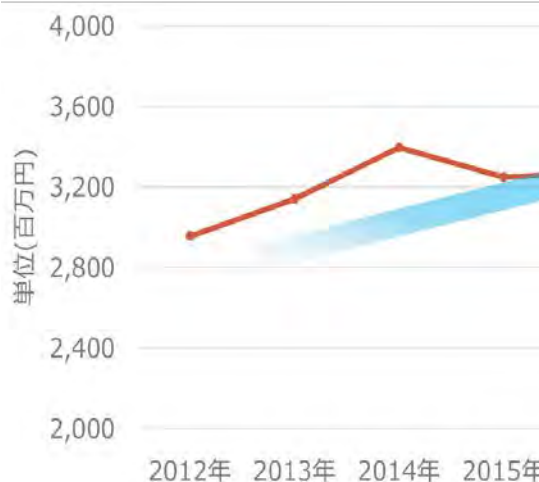
## 2014年 ワーク・ライフバランス (小室淑恵代表) 講演を実施 全社員に激震が走る

- 講演直後、坂田社長が感極まり「**残業ゼロ**」宣言！ 残業削減に取り組む社員管理職を高く評価すると明言
- 勤怠情報の見える化・時差出勤やワークシェアリング等の工夫・長時間労働抑制アラート・**副業OK!**
- 15分単位で業務棚卸データを集計・部署間の重複類似業務を排除・無意味な資料作成を見直し
- **育休申請を待たず、妻の出産予定日が報告されたら人事と上司から育休制度説明**
- **収入減の不安払拭のためにシミュレーションを作成。出産日がずれたら何度も取得日変更可。**

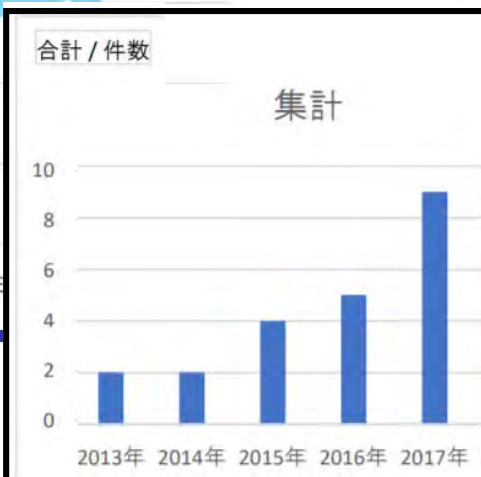
### WLB講演・残業ゼロ宣言後 残業激減 「残業しない」があたり前に



### 主要事業の売上は堅調に上昇中



従業員の  
家庭で  
産まれた  
子ども数↓



残業▲21750時間、残業代▲3,445万円減少

全額賞与還元！賞与：夏冬 基本給×6ヶ月/年間 (2014~19年)

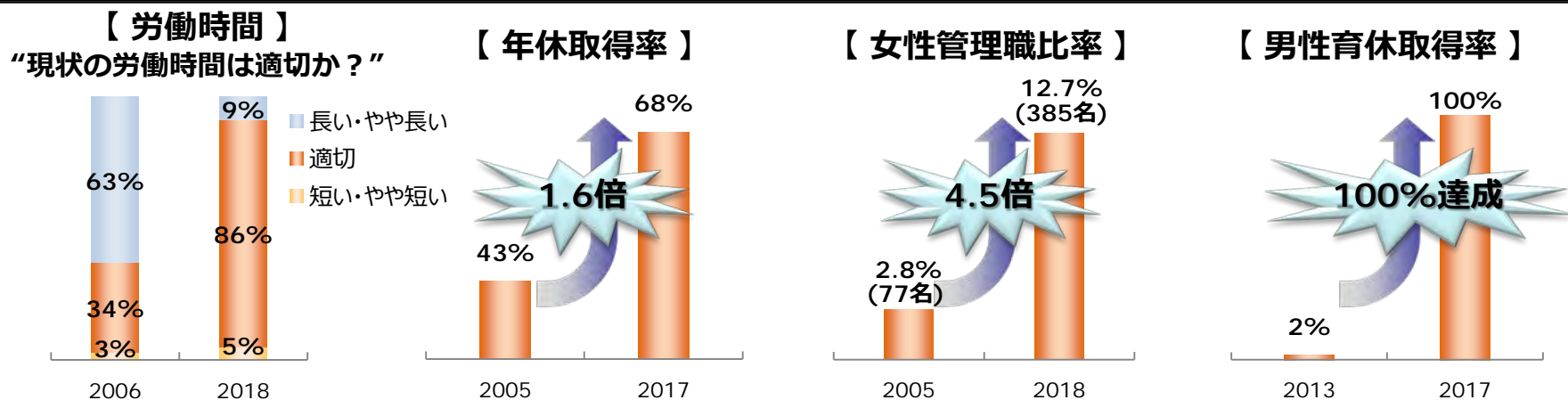
有休取得率72.3%！出産ラッシュ！採用に全く困っていない

男性育児休業取得率100%達成！平均日数24日（実質1か月）！



2005年度より「**全ての社員が生き生きと働き続けられる**」ための取組みを継続的に実施

- ◆ 2005年に「女性活躍推進チーム」発足、本格的に女性活躍推進の取組みを開始
- ◆ 2007年より「**19時前退社の励行**」スタート
  - ⇒ 「時間を自分でコントロール」する意識が浸透し、自己研鑽に励む社員が増加
- ◆ 会長と社長が共同委員長を務める「**ワーク・ライフ・バランス委員会**」を四半期に一度開催
  - ⇒ 役員や部室店長から若手社員まで様々な役職・部門の役職員が参加し、19時前退社や年休取得仕事と育児・介護の両立支援等の各種施策について幅広く議論



- ・ 19時前退社・年休取得促進の取組みが浸透し、**資格取得等に励む社員が増加**  
 CFP<sub>(※)</sub>認定者数 **金融機関No.1!** [ 170名 (2005年) ⇒ **791名** (2019年) **4.7倍** ]
- ・ 女性管理職比率 **4.5倍!** ⇒ 女性役員 **8名登用** (グループ全体、4月就任予定1名を含む)
- ・ 男性の育児休職取得率 **100%達成!** (**6年前はなんと2%!)**)
- ・ **平均取得日数は5日間** (前後の土日と連続して実質9日間)
- ・ 男子就活生が選ぶ「**就職人気ランキング**」3位 (2020年卒)

# 男性育休 100% 宣言

## 宣言

私たちは、男性社員が育児休業を100%取得できる職場づくりを目指すことを宣言します！男性が育児休業を取ることで、新しいコミュニティへの参加や、価値観のパラダイムシフトが起き、復帰した職場でのイノベーションや、生産性の高い働き方につながると共に、将来の社会保障の担い手確保となりサステナブル社会の実現にも繋がります。

 mercari 取締役兼事業CEO 小室 宏明	 AISIN 取締役社長 伊勢 清貴	 大東建託 代表取締役社長 小林 克満	 Pacific Consultants 代表取締役社長 室水 智之	 住友生命 代表取締役社長 橋本 雅博	 Sai 代表取締役社長 若木 秀夫	 okamura 代表取締役 社長執行役員 中村 雅行	 BANKYO 代表取締役社長 石塚 伸秀
 SAKATA 代表取締役社長 坂田 正	 太陽証券グループ本社 執行役社長 中田 誠司	 CSO 代表取締役社長 田中 裕嗣	 KOJOH 代表取締役 百城 一	 SHIPS 代表取締役社長 三橋 美祐	 medias 代表取締役社長 中西 浩	 JAPAN AIRLINES 代表取締役社長執行役員 森 祐祐二	 CAREERMIRISE 代表取締役 小室 洋司
 sol 代表取締役社長 長谷川 隆敏	 FUYO LENSE 取締役社長 辻田 泰徳	 KATCH 代表取締役社長 松永 克司	 M-one 代表取締役 村井 俊之	 Pasco 代表取締役社長 藤 啓人	 日本証券業協会 JSDA 代表取締役 小玉 陽一郎	 日本証券業協会 JSDA 代表取締役 鈴木 茂彦	 MIZUHO 執行役員 坂井 展史
 Human Ripple 代表取締役 小田 切孝治	 Summa 代表取締役社長 荒川 吉春	 BAEREN 代表取締役 石川 剛	 H平松産業株式会社 代表取締役 石坂 龍範	 MIZUHO みずほ銀行 取締役 藤原 弘治	 MIZUHO みずほ信託銀行 代表取締役 飯盛 徹夫	 MIZUHO みずほ証券 代表取締役 飯田 浩一	 MIZUHO みずほ情報研 代表取締役 向中 康典
 ONWARD 代表取締役社長 保元 達直	 ひまわりネットワーク 代表取締役社長 小野 悠希	 サンポート 433-0111 代表取締役社長 井田 純一郎	 STRIPE 代表取締役社長 石川 康晴	 関西電力 代表取締役社長 岩根 茂樹	 TOMOE 代表取締役社長 柳瀬 杏人	 大成建設 For a Lively World 代表取締役社長 村田 孝之	 JP 日本郵政 取締役兼代表執行役員 長門 正英
 KPMG あずさ監査法人 理事長 池田 博之	 東急 代表取締役社長 高橋 和夫	 田辺三豊製菓 代表取締役社長 三浦 正之	 新薬技術研究所 代表取締役 菊池 達	 ゆうちょ銀行 取締役兼代表執行役員 三池 重人	 Panasonic 代表取締役社長 片倉 達夫	 Panasonic 代表取締役社長 福口 泰行	 株式会社 華 代表取締役社長 中野 誠
 日鉄物産 代表取締役社長 佐伯 泰光	 PWC 代表取締役社長 本村 浩一郎	 きらぼし銀行 取締役兼 津道 勇根	 かんぽ生命 取締役兼代表執行役員 植平 光彦	 日本郵便 代表取締役社長兼執行役員 横山 幹彦	 unicharm 代表取締役 社長執行役員 高橋 泰久	 日本テレコムコミュニケーションズ 代表取締役社長 佐藤 浩基	 cybozu 代表取締役社長 青野 慶久
 FUJITSU 富士通システムズ株式会社 代表取締役社長 長瀬 のぶ	 信栄プロテック 代表取締役 村松 守	 株式会社 日立システムズ 取締役兼専務執行役員 北原 英	 CCM 代表取締役社長 新野 昭雄	 DeNA 代表取締役社長兼CEO 野 功	 Chugai 代表取締役社長 瀧長 一彦	 Benesse 代表取締役社長 小林 仁	 MCLC 三菱ケミカル物産 代表取締役社長 横山 一彦
 日本生命 代表取締役社長 清水 博	 PENCIL 代表取締役社長 倉場 義佳	 有限会社 大塚楽器 代表取締役 大南 博行	 OIOI MARUI GROUP 代表取締役社長 CEO 青井 浩	 RakSul 代表取締役社長 CEO 松本 忍雄	 saint-works 代表取締役社長 大西 徳雪	 SAKURA internet 代表取締役社長 田中 邦希	 藍ピラマ客員製菓 代表取締役社長 石川 直哉
 WLD 代表取締役社長 小室 淑恵							

2019年12月13日現在73社宣言！最新版＆詳細はこちらからご覧ください→

