

男性育休10か条

10か条	内容
1. 夫婦コミュニケーション	育休計画を立てるにあたって、夫婦は一丸となった運命共同体であり、チーム。妻とのコミュニケーションを積極的に取り、妻の要望、希望を最大限叶えよう。
2. 制度理解、学習	出産前から、近年拡充され続ける国等の制度を十分学習、理解し、家族のライフに合った取得形態、取得時期を模索しよう。
3. 資金計画	お金は大事。予想される所得を計算し、資金計画を事前に入念に立てよう。
4. 職場調整	職場との調整は、早め早めがカギ。スムーズな育休への移行を達成しよう。
5. 体力維持	乳幼児の育児は思い通りにいかず、体力勝負！健康的な生活を心がけ、体調管理を万全にしよう。
6. ツール活用	オンラインツールや進捗見える化等のツールを活用し、取得前後の仕事を効率化しよう。
7. 気分転換	張り切りすぎて育児、家事を抱え込み過ぎるとメンタルにも家族との関係にも悪影響。パパ・ママ友との交流や夫婦ともに完璧主義からの脱却で気分転換を図ろう。
8. インジョイ	育休は一生に数少ない、せっかくの機会。楽しまないと損！仕事では得られない地域や社会との接点を楽しもう。
9. 成果志向	仕事で成果を残しつつ、育休も楽しむ二兎を追うスタイルを模索しよう。時間をこれまで以上に大事にし、6割の出来で上司に相談し、早く仕事を終わらせよう。
10. 人生俯瞰	取得を機に、今一度、人生を立ち止まり、より俯瞰的に今後のワークとライフについて見つめ直し、今後の人生に向けた決意を新たにしよう。