

出産・育児を考える人と そのまわりの人のための手引き

筑波大学は、Diversity, Equity & Inclusionを推進しています。



—— 筑波大学のD E & I推進 ——

BHE ジェンダー支援チーム
Bureau of Human Empowerment Gender Support Team

出産をする方へ

妊娠や出産、育児、そして復職を考えたとき、一体どんな準備をすればよいのでしょうか。ここでは時期に沿ってポイントを示しています。ぜひ参考にしてください。



妊娠

不妊治療のための休暇制度 3 ページ参照

妊娠届の提出・母子手帳等の交付

- 自治体へ「妊娠届」を提出し、母子手帳と妊婦健康診査受診票（妊産婦検診の助成制度）を受け取りましょう。（妊産婦検診の助成制度は自治体によって異なります。）
- マタニティマークをもらえます。駅等でももらえますが、自治体に行くと保育園の情報等も一緒にもらえて便利です。

妊産婦のための制度を確認

つわりやお腹の張り等、体調が優れない場合は制度を利用し、時差通勤や勤務中の休息をとる等、無理をせずに働きましょう。シルバー人材センター等で家事支援をお願いすることもできます。

上等等へ妊娠の報告

- 現在の体調、今後の勤務体系（いつまで働くか、育児休業を取得するか等）、現在の業務の見直し等について相談しましょう。
- 報告時期は各自の判断によりますが、母体やお腹の子どもに負担をかけないためや、業務に支障をきたさないためにも、直属の上司にはできるだけ早く報告することをお勧めします。

代替要員の措置【常勤のみ】

産前産後・育児休業取得時の代替要員の措置があります。特に長期の休業を予定している場合は早めに上司や支援室等に相談しましょう。なお、外部資金等による雇用の場合は対象となりません。

任期付き大学教員の育児休業取得者の雇用延長【大学教員】

任期付きの大学教員については、一定の条件を満たせば、育児期間分の雇用期間を延長できる場合があります。特に長期の休業を予定している場合は早めに上司や支援室等に相談しましょう。

休業中の業務の引き継ぎ対応

休業中の業務をスムーズに引き継げるよう、また、突然の入院等に備えて、業務マニュアルを作成し、いつでも引き継ぎができるよう準備しておきましょう。

出産のための休業・休暇に入る前に

- 育児休業の取得や、復職時期、復職後の働き方（時短制度を利用するか、妊娠前と同程度の仕事量で働きたいか）等を上司と相談しましょう。
- パートナーと今後の家事の役割分担等について話し合っておきましょう。
- 復職後に子どもを預けることができる場所（保育園等）について情報収集しておきましょう。^{*1}
- 研究予算の休止、延長等の申請をしましょう。^{*2}
- 支援室等に問い合わせ、出産にかかる必要な申請（出産手当金、出産一時金、育児休業申出書、育児休業給付金等）を行いましょう。



筑波大学の出産・育児・介護を支援するための制度の一覧をジェンダー支援チームのHPで公開しています(<https://diversity.tsukuba.ac.jp/>)。

制度【産前休業(常勤)・産前休暇(非常勤)】

- 産前8週間(多胎妊娠の場合は14週間)前から出産の日まで、請求すれば休業することができる制度。
- 誰でも使える国や自治体の制度も積極的に活用しましょう。
- ▶ 常勤は産前休業中是有給ですが、非常勤や外部資金で雇用されている職員等は無給のため、出産手当金の受給申請をしましょう。

出産

出産

- 体調が回復したら、職場に出産の報告を入れましょう。
- 自治体へ「出生届」を提出し、児童手当、医療費助成制度等の手続きを行いましょう。
- 子の扶養者(自分か配偶者か)を決めて、子の健康保険加入手続きを行いましょう。
- 出産一時金(出産金)の申請をしましょう。
- 入院保険が適用される場合もあります。よく確認しましょう。

制度【産後休業(常勤)・産後休暇(非常勤)】

出産の翌日から8週間後まで休業する制度。

(ただし、産後6週間を経過した女性が請求した場合において、その者について医師が支障ないと認めた業務には復職できます。)

- ▶ 常勤は産後休業中是有給ですが、非常勤や外部資金で雇用されている職員等は無給のため、出産手当金の受給申請をしましょう。

制度【育児休業】

子が3歳に達するまでの間、請求すれば休業することができる制度。(分割して2回取得可能)

- ▶ 育児休業中は無給ですが、申請をすると国の制度期間(子が1歳に達する前日まで)は雇用保険から育児休業給付金が支給される制度があります。

復職に向けての準備

- 子どもの入園の準備をしましょう。
- いざというときのための病後児保育、ベビーシッター^{※3}等のサービスを調べ、利用できるように登録をしておきましょう。
- 復職予定時期が近づいたら、職場に連絡し、復職後の働き方(短時間勤務をしたい、宿泊を伴う出張は控えたい、今までどおり働きたい等)を伝え、業務についての相談をしましょう。

復職

育児のための制度を確認

育児のための制度(4ページ掲載)を活用し、仕事と育児の両立を図りましょう。

※1 申し込み時期等は施設や自治体により異なりますが、出産前に保育園の申し込みができる場合もあります。自治体や施設のHP等で確認するようにしましょう。

※2 特に研究予算で非常勤職員等を雇用している場合は、所属先の事務担当者や上司、同僚等に相談しましょう。

※3 本学ではベビーシッター割引券が使用できます。ただし年度毎に実施の可否は異なるためジェンダー支援チームまでお問い合わせください。

出産する本人が利用できる制度

妊娠前

不妊治療のための休暇制度

- 不妊治療を行うため、通院または入院する場合で、勤務しないことが相当であると認められるとき、年に10日の範囲内で休暇を取得することができる制度。

問い合わせ窓口 ▶ 各支援室等(総務)

相談窓口 ▶ 相談室「あう」

妊娠中

妊産婦が使用できる制度

- 妊娠中の通勤緩和
- 妊娠中の休息・補食
- 妊産婦の時間外・休日・深夜勤務の免除
- 妊産婦の業務軽減等
- 妊産婦の健康診査・保健指導
- 産前休業(常勤)・産前休暇(非常勤)

問い合わせ窓口 ▶ 各支援室等(総務)

相談窓口 ▶ 相談室「あう」

産前休業で使用できる制度

- 産前産後・育児休業取得時の代替要員(大学教員)

問い合わせ窓口 ▶ 各支援室等(総務)・人事課

相談窓口 ▶ 相談室「あう」

お金の制度(事前に申請手続きをすること)

出産手当金 ※取得条件あり

健康保険の被保険者が産前休暇・産後休暇を取得したために報酬(給料)が受けられない場合にのみ支給されます。休暇前に手続きを行ってください。

問い合わせ窓口 ▶ 各支援室等(総務)・人事課(共済)

出産一時金

健康保険の被保険者又は被扶養者が出産したときに支給されます。「直接支払制度」か「産後申請方式」で手続きが異なるため、確認して申請を行ってください。

問い合わせ窓口 ▶ 各支援室等(総務)・人事課(共済)

育児休業給付金 ※取得条件あり

雇用保険被保険者が子を養育するために育児休業を取得したときに支給される給付金。育児休業開始日から子の1歳の誕生日の前々日まで支給されます。(一定の要件により延長される場合があります)。育児休業に入る前に手続きを行ってください。

問い合わせ窓口 ▶ 各支援室等(総務)・人事課(福祉)



筑波大学の出産・育児・介護を支援するための制度の一覧をジェンダー支援チームのHPで公開しています(<https://diversity.tsukuba.ac.jp/>)。

出産後・子育て期

産後に使用できる制度

- 産後休業(常勤)・産後休暇(非常勤)

産後休業で使用できる制度

- 産前産後・育児休業取得時の代替要員(常勤)(外部資金等による雇用の場合を除く。)

問い合わせ窓口

各支援室等(総務)・人事課

相談窓口

相談室「あう」

育児休業で使用できる制度

- 産前産後・育児休業取得時の代替要員(常勤)(外部資金等による雇用の場合を除く。)
- 育児休業等取得教員の任期延長制度(大学教員)
(任期付きの教員は要件を満たせば任期の延長が可能。(10ページ参照))

問い合わせ窓口

各支援室等(総務)・人事課

相談窓口

相談室「あう」

子育て中に使用できる制度

- 保育休暇…………… 1歳未満まで
- 子の看護等休暇…………… 小学校3年まで
- 家族の看護等休暇…………… 子については小学校4年以上
- 育児短時間勤務…………… 小学校3年まで
- 時間外勤務・休日勤務の免除…………… 小学校就学前まで
- 育児部分休業…………… 小学校就学前まで
- 時間外勤務の制限…………… 小学校就学前まで
- 深夜勤務の免除…………… 小学校就学前まで
- 準フレックス勤務【常勤のみ】…………… 小学校3年まで・学童保育施設に通う期間
- 休憩時間の特例【常勤のみ】…………… 小学校就学前まで・学童保育施設に通う期間

問い合わせ窓口

各支援室等(総務)

相談窓口

相談室「あう」

※自治体のサービスや、シルバー人材センター等を積極的に活用しましょう。産後の家事支援サービスや一時保育・預かり保育等の情報を得ることもできます。

育児との両立支援制度・サービス(例)

- 学内保育所…………… 筑波キャンパス内に「ゆりのき保育所」があります。
- ベビーシッター割引券*…………… ベビーシッター事業者のサービスを利用した場合に、その利用料金の一部が助成されます。
- 相談室「あう」…………… 子育て・介護等のライフイベントに関する悩みの相談をお受けしています。
- 育児・介護等との両立のための研究継続・復帰支援事業(大学教員・研究者)*

※年度毎に実施の可否、助成数等は異なります。

パートナーの方へ

妊娠や出産、育児、そして復職を考えたとき、一体どんな準備をすればよいのでしょうか。ここでは時期に沿ってポイントを示しています。特にパートナーに求められるポイントもあります。ぜひ参考にしてください。

また、同性パートナーシップ制度を利用されている方は、ジェンダー支援チームにご相談ください。



妊娠

不妊治療のための休暇制度 7 ページ参照

妊娠・出産にむけての準備

- 時間外勤務や休日出勤等は控えた方がいいのか、今まで通りの働き方をしてもよいかなど、パートナーと話し合い、出産までの働き方を考えましょう。
- パートナーが妊娠したことを上司や同僚に伝え、突然の入院等、何かの時に協力してもらえるようにしましょう。
- 育児休業を取得する予定であれば、早めに上司に伝え、休業中の業務の引継ぎ等を行いましょ。
- 支援室等に問い合わせ、出産にかかる必要な申請（出産一時金、育児休業申出書、育児休業給付金等）を行いましょ。

代替要員の措置【常勤のみ】

育児休業取得時の代替要員の措置があります。特に長期の休業を予定している場合は早めに上司や支援室等に相談しましょ。なお、外部資金等による雇用の場合は対象となりません。

任期付き大学教員の育児休業取得者の雇用延長【大学教員】

任期付きの大学教員については、一定の条件を満たせば、育児期間分の雇用期間を延長できる場合があります。特に長期の休業を予定している場合は早めに上司や支援室等に相談しましょ。

制度【配偶者の出産に伴う子の養育休暇】

- 制度を利用して、産前産後の家事や子どもの世話、パートナーの心身のフォロー等、積極的に行いましょ。
- パートナーの利用できる制度等についても自治体や施設のHP等を確認し、一緒に情報収集をしましょ。病院や自治体等の父親学級に参加する等も有効です。パートナーと今後の家事の役割分担について話合っておきましょ。

制度【配偶者出産休暇】

- 出産の立会いや退院時など、パートナーのサポートしましょ。





筑波大学の出産・育児・介護を支援するための制度の一覧をジェンダー支援チームのHPで公開しています(<https://diversity.tsukuba.ac.jp/>)。

出産

出産

- 自治体へ「出生届」を提出し、児童手当、医療費助成制度等の手続きを行いましょう。
- 子の扶養者(自分か配偶者か)を決めて、子の健康保険加入手続きを行いましょう。
- 出産一時金(出産金)の申請をしましょう。配偶者が被扶養者の場合のみ申請が可能。

制度【育児休業】

子が3歳に達するまでの間、請求すれば休業することができる制度。(分割して2回取得可能)

- 育児休業中は無給ですが、申請をすると国の制度期間(子が1歳に達する前日まで)は雇用保険から育児休業給付金が支給される制度があります。
- 育児休業は男性も取得可能です。
- 該当する場合は研究予算の休止、延長策の申請をしましょう。^{※1}
- 事務の引き継ぎをしたら安心して任せましょう。

復職に向けての準備

- 子どもの入園の準備をしましょう。
- いざというときのための病後児保育、ベビーシッター^{※2}等のサービスを調べ、利用できるように登録をしておきましょう。
- 復職予定時期が近づいたら、職場に連絡し、復職後の働き方(短時間勤務をしたい、宿泊を伴う出張は控えたい、今までどおり働きたい等)を伝え、業務についての相談をしましょう。

復職

育児のための制度を確認

育児のための制度(8ページ掲載)を活用し、仕事と育児の両立を図りましょう。

※1 特に研究予算で非常勤職員等を雇用している場合は、所属先の事務担当者や上司、同僚等に相談しましょう。

※2 本学ではベビーシッター割引券が使用できます。ただし年度毎に実施の可否は異なるためジェンダー支援チームまでお問い合わせください。

パートナーが利用できる制度

同性パートナーシップ制度を利用されている方は、ジェンダー支援チームにご相談ください。

妊娠前

不妊治療のための休暇制度

- 不妊治療を行うため、通院または入院する場合で、勤務しないことが相当であると認められるとき、年に10日の範囲内で休暇を取得することができる制度。

問い合わせ窓口 各支援室等(総務)

相談窓口 相談室「あう」

パートナーの出産前後

配偶者の出産に伴う子の養育休暇

- パートナー(届出をしないが、事実上婚姻関係と同様の事情にある者を含む)の出産予定日8週間(多胎妊娠は14週間)前の日から、出産日後8週間を経過する日までの期間中に、出産に係る子、未就学児を養育するため、5日の範囲内で休暇を取得できる制度。

問い合わせ窓口 各支援室等(総務)

相談窓口 相談室「あう」

配偶者出産休暇

- パートナー(届出をしないが、事実上婚姻関係と同様の事情にある者を含む)の出産に伴う入退院の付き添等の休暇制度で、出産のための入院日から出産後2週間を経過する間に2日間休暇が取得できる制度。

問い合わせ窓口 各支援室等(総務)

相談窓口 相談室「あう」

お金の制度(事前に申請手続きをすること)

出産一時金

健康保険の被保険者又は、被扶養者が出産したときに支給されます。「直接支払制度」か「産後申請方式」で手続きが異なるため、確認して申請を行ってください。

問い合わせ窓口 各支援室等(総務)・人事課(共済)

育児休業給付金 ※取得条件あり

雇用保険被保険者が子を養育するために育児休業を取得したときに支給される給付金。育児休業開始日から子の1歳の誕生日の前々日まで支給されます。(一定の要件により延長される場合があります) 育児休業に入る前に手続きを行ってください。

問い合わせ窓口 各支援室等(総務)・人事課(福祉)



筑波大学の出産・育児・介護を支援するための制度の一覧をジェンダー支援チームのHPで公開しています(<https://diversity.tsukuba.ac.jp/>)。

出産後・子育て期

育児休業で利用できる制度

- 育児休業等取得時の代替要員(常勤)(外部資金等による雇用の場合を除く。)
- 育児休業等取得教員の任期延長制度(大学教員)
(任期付きの教員は要件を満たせば任期の延長が可能。(10ページ参照))

問い合わせ窓口 各支援室(総務)

相談窓口 相談室「あう」

子育て中に利用できる制度

- 保育休暇…………… 1歳未満まで
- 子の看護等休暇…………… 小学校3年まで
- 家族の看護等休暇…………… 子については小学校4年以上
- 育児短時間勤務…………… 小学校3年まで
- 時間外勤務・休日勤務の免除…………… 小学校就学前まで
- 育児部分休業…………… 小学校就学前まで
- 時間外勤務の制限…………… 小学校就学前まで
- 深夜勤務の免除…………… 小学校就学前まで
- 準フレックス勤務【常勤のみ】…………… 小学校3年まで・学童保育施設に通う期間
- 休憩時間の特例【常勤のみ】…………… 小学校就学前まで・学童保育施設に通う期間

問い合わせ窓口 各支援室(総務)

相談窓口 相談室「あう」

※自治体のサービスや、シルバー人材センター等を積極的に活用しましょう。産後の家事支援サービスや一時保育・預かり保育等の情報を得ることもできます。

育児との両立支援制度・サービス(例)

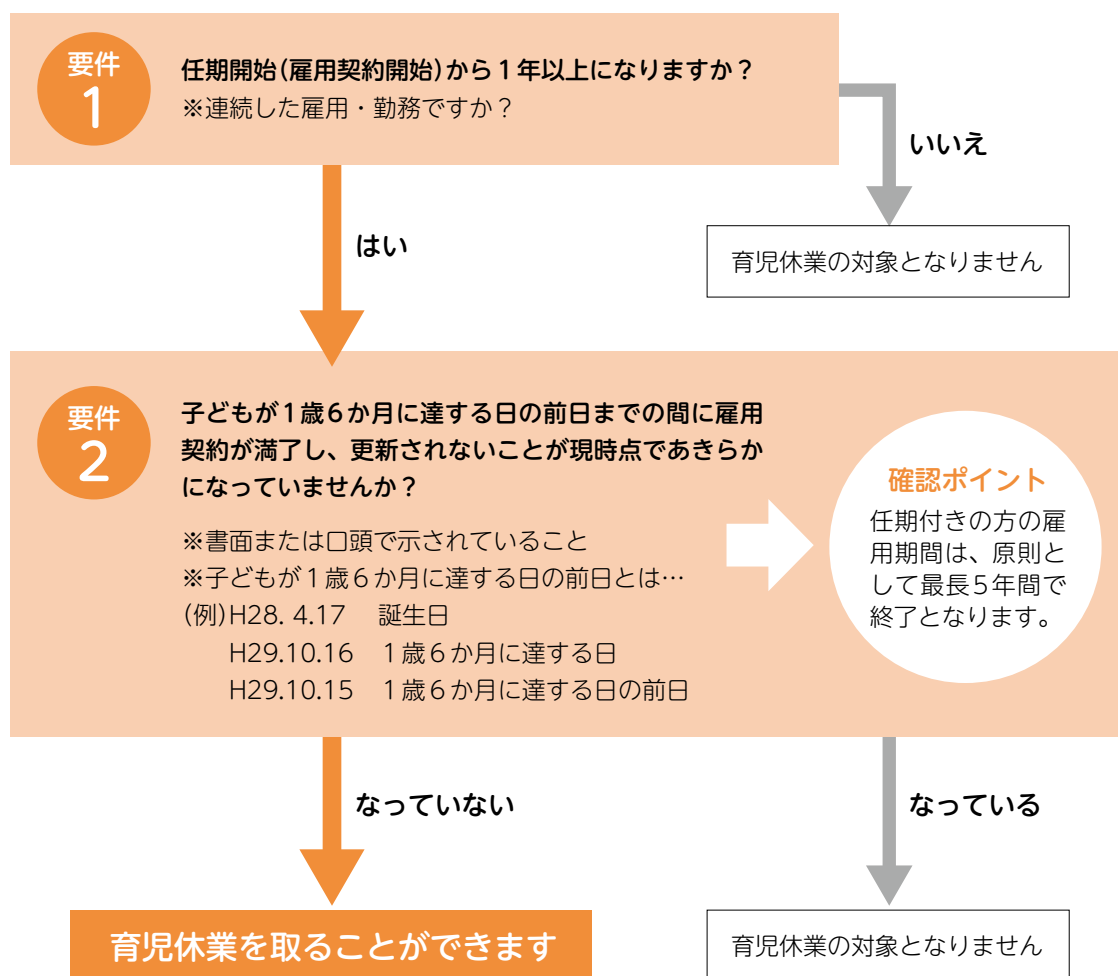
- 学内保育所…………… 筑波キャンパス内に「ゆりのき保育所」があります。
- ベビーシッター割引券*…………… ベビーシッター事業者のサービスを利用した場合に、その利用料金の一部が助成されます。
- 相談室「あう」…………… 子育て・介護等のライフイベントに関する悩みの相談をお受けしています。
- 育児・介護等との両立のための研究継続・復帰支援事業(大学教員・研究者)*

※年度毎に実施の可否、助成数等は異なります。

任期付き教職員及び研究員の 育児休業取得に関するフローチャート

(出生時育児休業を除く)

育児休業を取ることができるかの判断フローチャート



出生時育児休業とは

子の出生日から8週間を経過する日の翌日までの間に、4週間以内の期間を定めてする休業です。

子の出生日から起算して、8週間を経過する日の翌日から6月を経過する日までの間にその任期が満了し、かつ当該任期の更新がないことが明らかでないことが要件となります。

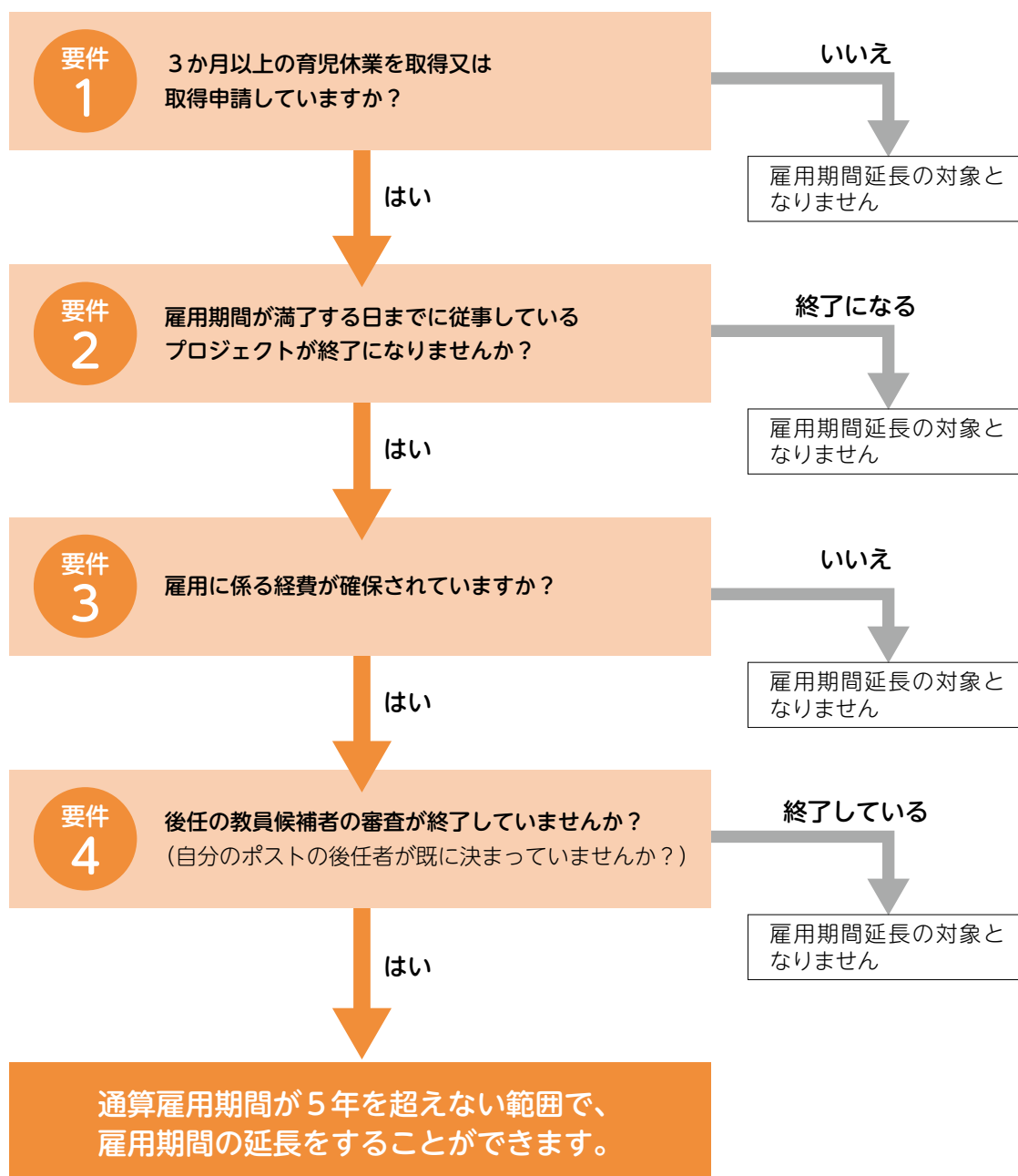


非常勤職員の場合も同様です。テニユアトラック教員は、条件等が異なります。
その他、個別契約の内容により、条件等が異なる場合がございます。「要件」の詳細については、各支援室等(総務)または人事課へご確認ください。

任期付き教員の育児休業取得者の 雇用延長について

育児休業期間分を雇用期間延長できるかの判断フローチャート

※雇用期間満了日の6ヶ月前までに申請



デニユアトラック教員は、条件等が異なります。

その他、個別契約の内容により、条件等が異なる場合がございます。「要件」の詳細については、各支援室等(総務)または人事課へご確認ください。



筑波大学 ヒューマンエンパワーメント推進局 ジェンダー支援チーム

〒305-8577 茨城県つくば市天王台 1-1-1 スチューデントプラザ (第1 エリア 1D 棟) 2 階

☎ 029-853-8504 📠 029-853-8505 ✉ diversity@un.tsukuba.ac.jp

<https://diversity.tsukuba.ac.jp/>

発行日：令和7年3月