

企業のリアル！ 家庭と仕事が両立できる 私たちの1日

この特集の
POINT

- 家庭と仕事を両立しながら働く先輩社員の1日を紹介！
- 2025年4月～段階的に施行中の育児・介護休業法*もチェック。

*育児・介護休業法

男女とも仕事と育児・介護を両立できるように、育児期の柔軟な働き方を
実現するための措置の拡充や介護離職防止のための雇用環境整備などが
改正され、2025年4月1日から段階的に施行されています。

- 1.子の看護休暇の見直し 2.所定外労働の制限（残業免除）の対象拡大 3.短時間勤務制度（3歳未満）の代替措置にテレワーク追加 4.育児のためのテレワーク導入 5.育児休業取得状況の公表義務適用拡大 6.介護休暇を取得できる労働者の要件緩和 7.介護離職防止のための雇用環境整備 8.介護離職防止のための個別の周知・意向確認等 9.介護のためのテレワーク導入
- ※ 1～4、6～9に関しては中小企業も対象となっています。



子育てと仕事を両立中！出社の1日を紹介します！

File 1

POINT

子どもに朝ごはんを食べさせるのは一仕事。保育園への送りは夫が担当します。

- 7:00 起床 身支度 保育園の持ち物準備
- 8:00 通勤 子どもに朝食を食べさせ出勤
- 10:00 勤務開始 メールの返信からスタート
- 12:30 ランチ 一息つきます



POINT

会社貸与のスマートフォンで電車内で今日の振り返り。明日の段取りも確認します。

14:00 お客様先での対応 緊急対応をすることも

17:00 退勤

18:30 保育園お迎え 迎えは私が担当

20:00 夕食 手作りにこだわらない

21:00 入浴 慌ただしく済ませます

22:30 就寝



Profile

株式会社国際協力データサービス
ソリューション1課 平野さん 入社8年目

企業
ページは
こちら！



Q. お仕事内容は？

お客様に提供しているシステムの保守運用や、新規事業の営業など幅広い業務を担当しています。スムーズに進められるように、スケジューラーアプリを活用して優先順位を可視化する工夫をしています。

Q. 両立のポイントは？

短時間勤務を利用中で、定時に帰ることを徹底しています。退勤する電車の中で仕事のスケジュール調整をして隙間時間を活用したり、夕食はお総菜を積極的に取り入れるなどして時短を心掛けています。

Message

法改正などもあり子育てに優しい企業が増えていると思います。育児と仕事は両立できるから心配しなくて大丈夫！

File 2

子育てと仕事を両立中！在宅の1日を紹介します！



Profile

株式会社プラグマ
給与・労務チーム 松尾さん 入社8年目

企業
ページは
こちら！



Q. お仕事内容は？

企業の給与計算と社会保険手続きを代行する業務を担当しています。チームを組み業務に当たっているので、1人で抱え込まない体制です。ライフイベントにも理解ある上司のもとで安心して復職しました。

Q. 両立のポイントは？

仕事と育児のモード切り替えが大切。退勤前には、必ず同僚や上司へ報・連・相をしています。子どもが寝た後はアイスを食べたりリラックスするなど自分へのご褒美時間を作ることも心掛けています。

Message

一緒に仕事をする仲間と互いのライフサイクルを理解し合い、尊重する関係づくりをすることが大切です！

- 6:00 起床 身支度
- 7:00 朝食 自分と子どもの支度 朝はいつもバタバタ
- 8:00 保育園送り 愛用の自転車ですり



POINT

子どもの送迎は雨が降らない限り自転車。安全運転を心掛けています。

8:40 勤務開始 メールチェックから開始

13:00 ランチ 家にあるもので簡単に

15:30 退勤 フルフレックスタイム制を柔軟に活用

16:00 保育園お迎え 愛用の自転車でお迎え

18:00 子ども夕食 子どもが寝ないよう時間勝負

POINT



好きなフレーバーのアイスを食べながら動画を見てリラックスする時間。

19:30 夕食、家事 子どもが寝た後は自分時間

23:00 就寝