

ママにおとう飯をつくってみよう！

石橋尊久さんの「おとう飯」レシピ



パクチー、カシューナッツ、プチトマト、玉ねぎスライスなど好きな材料をトッピングし、辣油、黒胡椒をかけて完成！

デリシャス素麺

エスニックダレ

水 150cc、醤油大さじ 2、砂糖大さじ 2、ガラスープの素小さじ 2、チューブ生姜 5センチを耐熱容器に入れてレンジ 600W で 2 分加熱。スイートチリ大さじ 1、乾燥パプリカ小さじ 1 を後から入れてよく混ぜ合わせる。

素麺茹で方

耐熱容器に熱湯を 2/3 ほど入れ、素麺 2 束を入れてレンジ 600W で 2 分半加熱、冷水にさらして水気を切る。

温玉

玉子 1 個黄身の部分に爪楊枝を刺し、水大さじ 2 を入れてレンジ 600W で 40 秒加熱、水気を切るだけ！

しっとり胸肉

鶏むね肉皮目をフォークで刺し、酒大さじ 1、砂糖小さじ 1 を両面塗り込み、ふんわりラップでレンジ 600W で 2 分ずつ両面加熱、5 分放置。

石橋尊久さんに聞く 育児と仕事の両立インタビュー

Q1 出生後の仕事と育児の両立の工夫は？

ファミリーで全然違うから定番はなく、家庭によって違うとは思いますね。特に子どもが小さい頃って、お父さんもお母さんもまだキャリアを作っている真っ最中。夫婦お互いのキャリアを鑑みることが大事。特に、見えない家事があることを理解していませんでした。だから、妻へ結構声掛けをするようになりました。知らないことが多いので、積極的に声を掛けていくなど、本当にコミュニケーションが大事。

Q2 育児取った男性へのアドバイスは？

料理ですね！料理はできるようになるといいですね。すごいらんな人が助かりますので。私も料理大好きなんです。妻のお弁当を毎日作ってるんですけど、ありがとうって妻から言われると嬉しいですね。やっぱり妻がワンオペで月曜日から日曜日まで 1 人で料理するのはきついと思います。夫婦 2 人で、家事を分担しながら、料理はパパに絶対にやってほしいです！

石橋尊久さんプロフィール

吉本興業所属のお笑いコンビ「イシバシハザマ」を結成し 2005 年に ABC お笑い新人グランプリ優秀新人賞を受賞。イクメン芸人。簡単に、手間をかけず、多少見た目が悪くても美味しければいい！という「おとう飯」を発信する。



令和 6 年に育児・介護休業法が改正されました

育てる男が、家族を変える。社会が動く。



お子さんが生まれた
男性のみなさま

パパになったら、 まず育休!!



イクメン/パパ芸人 石橋尊久さんとイクメンプロジェクト推進委員
羽生祥子さんの対談ムービーを公開中！



パパの育休を当たり前!

当たり前のことですが、育児は夫婦で協力し合うものです。育児の喜びを共有し、悩みを分かち合いながら、子どもの成長をふたりで見守っていきましょう。

令和6年に育児・介護休業法が改正され、子どもの年齢やパパやママの希望に応じて仕事と育児・家事を両立することができるように、時差出勤やテレワーク等育児期の柔軟な働き方を実現するための措置を講じることが事業主の義務となりました。(令和7年10月1日施行)

パパとママは、子育て期を通じて多様な働き方を組み合わせることで、キャリアを継続しながら、家庭では育児・家事を分担しつつ、仕事と子育てどちらも充実させていきましょう!

法改正の詳細はこちら!



育休制度の3つのPOINT

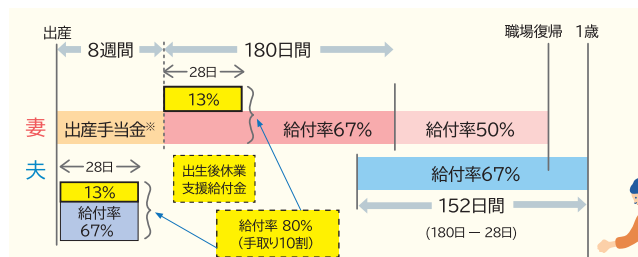
POINT 1 育児休業ってなに?

- 子の養育のため、原則 1 歳（保育所に入所できないなどの場合は最長 2 歳）までの間で労働者が希望する期間取得できる休業です。
- 会社に制度がなくても、法律で定める要件を満たす労働者からの申出は、事業主は拒めません。

POINT 2 仕事を休んだら収入が心配...

- 雇用保険の被保険者は、育児休業期間中、育児休業給付が支給されます。支給額は、休業開始から 180 日間は休業開始前賃金の 67%、それ以降は 50% です。
- さらに、令和7年4月からは、出生後休業支援給付として、両親がともに(※) 14 日以上の育児休業を取得する場合、28 日間で限度として、育児休業給付に上乗せして休業開始前賃金の 13% が支給されます。

(※) 父親は子の出生後 8 週間以内、母親は産後休業終了後 8 週間以内(子の出生後 16 週間以内)に育児休業を取得する必要があります。



※ 産後休業期間中は、健康保険から賃金の 3 分の 2 相当額が支給されます。

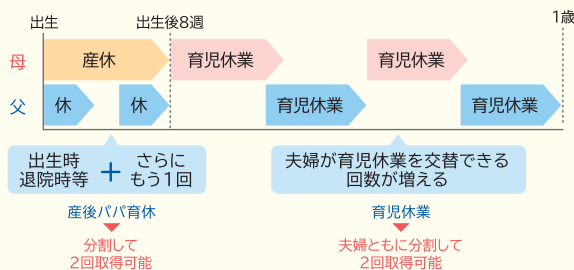
- 育児休業期間中は、社会保険料等が免除されます。



POINT 3 男性の育児休業って取りづらい...

- 子どもが生まれた直後に取得できる育児休業制度（産後パパ育休）があります。この制度は、子の出生後 8 週間以内に 4 週間まで、2 回に分割して取得でき、休業期間中に一部就業することもできます。(労使協定の締結と個別の合意が必要です。) また、休業中は育児休業給付が支給されます。
- 事業主は子どもの出生を申し出た労働者に育休制度の個別周知や育休取得の意向確認が義務付けられているため、育休を取りたいと思ったら育休取得の申出を躊躇しないでください。
- 令和7年10月1日からは育児期の柔軟な働き方の実現に向け、始業時刻等の変更やテレワークの導入などの措置を講ずる義務が事業主に課される予定のため、育休終了後も育児との両立を図りながら安心して働けます。

産後パパと 1 歳までの育休の取得例



会社に育児休業をとることを拒否された場合は?

- ▶ 会社は育児休業の申出を拒めません。育児休業の取得は法律上の権利です。また、育児休業の申出又は取得を理由とした解雇などの不利益な取扱い禁止されています。
- ▶ 困ったときは都道府県労働局に相談してください。都道府県労働局では、育児休業等に関する相談、行政指導、事業主とのトラブル解決のお手伝いを行っています。



都道府県労働局
雇用環境・均等部(室)