



“みな海”
の

東京海洋大学
出産・育児支援
ポケットガイド

ver. 4

このポケットガイドは
妊娠・出産・子育てと仕事の
両立に関する制度や規則について、
簡単にご紹介するものです。
東京海洋大学すべての教職員に
活用できるよう作成しましたので、
ワーク・ライフ・バランスのプランに
お役立てください。



海なみ
マスコットキャラクター
“みな海”

あなたの条件と状況を確認しましょう

あなたの性別はどちらですか？

女性

男性

男性には
出産期・育児期
のみ制度が
適用されます

子育ての時期は現在どこですか？

Ⅰ

妊娠期

妊娠が
確認されてから
出産期の
前日まで

Ⅱ

出産期

出産日を含む
産前6週間から
産後8週間まで

Ⅲ

育児期

出産期の
翌日から
小学生まで

活用できる制度はページを開いて、該当時期をご覧ください。



東京海洋大学における妊娠・出産・子育てに関する制度

制度の正式名称と概要の説明はページを開いて、該当番号をご覧ください。

I 妊娠期 (妊娠が判明してから、 出産期に入るまでの期間)

II 出産期 (産前期と産後期を合わせた期間)

産前期 (出産予定日を含む前6週間)

産後期 (出産日の翌日から後8週間)

III 育児期

～子1歳未満

～子3歳未満

小学就学前

小学3年生

1 出生サポート休暇 有 有

2 通勤緩和：1日1時間まで 有

6 産前休暇：6週間 有 給

7 産後休暇：8週間 有 給

12 保育休暇 ※併合取得調整あり 有

3 休息・補食時間 有

8 配偶者出産休暇：2日以内 ※産後は2週間まで 有 有

13 育児短時間勤務 ※併合取得調整あり

4 健診・保健指導時間 有

9 出産養育休暇：5日以内 ※産後は1年まで 有 有

5 妊娠中の就業制限・業務軽減・勤務措置

10 育児休業 給 ※妻との調整あり

11 出生時育児休業 給

14 育児時間 ※併合取得調整あり

15 産後の勤務措置

16 健診・指導の勤務免除 有

17 子の看護等休暇：5日以内 (2人以上は10日以内) 有 有

18 就学前児 養育者の勤務措置

19 就学児養育者の勤務措置

- 有 女性が受けられる制度
- 有 男性が受けられる制度
- 有 女性・男性ともに受けられる制度

- 有 常勤教職員が有給で受けられる制度
- 有 非常勤教職員が有給で受けられる制度
- 給 各種保険制度の給付対象 (条件等あり)



各種制度を利用する場合は、あらかじめ申請が必要です。



東京海洋大学における 妊娠・出産・子育てと研究・仕事の両立に関する制度等のあらし

(制度の名称と概要の説明)

I 妊娠期・II 出産期に利用できる制度等

1 出生サポート休暇 有 有
不妊治療に係る通院等のため、年5日以内(体外受精・顕微授精の場合は10日以内)で取得できる休暇。
※非常勤は勤務条件により利用不可の場合あり。

2 妊婦の通勤緩和 有
勤務時間の始め、または終わりに1日1時間まで、勤務しないことを認める。
※裁量労働制は対象外。

3 妊娠中の休息・補食時間 有
勤務時間中の休息または、補食に必要な時間、勤務しないことを認める。
※裁量労働制は対象外。

4 妊娠中の健診・保健指導時間 有
健診や保健指導のため、①妊娠満23週まで、4週間1回
②妊娠満24週から満35週まで、2週間に1回 ③妊娠満36週から出産まで1週間に1回、勤務しないことを認める。

5 妊娠中の就業制限・業務軽減・勤務措置
妊娠・出産に有害な業務には就かせず、必要に応じて業務を軽減または軽易な業務へ配置する。また、時間外・深夜・休日勤務の制限や在宅勤務を取得することを認める。 ※裁量労働制の時間外制限は対象外。

6 産前・産後休暇 有 給
7 出産予定日を含めた産前6週間(多胎妊娠の場合は14週間)以内、出産日の翌日から8週間を経過する日までの期間に出産予定の女性職員に与えられる休暇。

8 配偶者出産休暇 有 有
男性職員が、妻の出産時、入院日から出産日後2週間に、付添等のための2日以内で取得できる休暇。
※非常勤は勤務条件により利用不可の場合あり。

9 出産養育休暇 有 有
男性職員が、妻の出産予定日の6週間(多胎妊娠の場合は14週間)前から産後1年までの間に、出産に係る子または小学校未就学児を養育する場合、5日以内で取得できる休暇。 ※非常勤は勤務条件により利用不可の場合あり。

10 育児休業 給
男性職員の場合、妻の出産日より取得できる。
※非常勤は勤務条件により利用不可の場合あり。

11 出生時育児休業(産後パパ育休) 給
出生日から8週間の間で、最大4週間取得できる。
※期間中も一部就業可(条件あり)。
※非常勤は勤務条件により利用不可の場合あり。

III 育児期に利用できる制度等

10 育児休業 給
3歳未満の子を養育する場合、取得できる。
※非常勤は勤務条件により利用不可の場合あり。

12 保育休暇 有
生後1年未満の子を養育する職員が授乳等を行う場合に1日2回それぞれ30分以内で取得できる。
※裁量労働制は対象外。

13 育児短時間勤務
小学校就学前の子を養育する場合、1日4~5時間・週3日など週19時30分~25時間の短時間勤務ができる。非常勤は希望日・時間帯で勤務可(要相談)。 ※裁量労働制、週2日以下の非常勤は対象外。

14 育児時間
小学校就学前までの子を養育する場合、勤務時間の始めまたは終わりにおいて、1日2時間以内勤務しないことができる。
※裁量労働制、週2日以下の非常勤は対象外。

15 産後の勤務措置
産後1年以内の女性職員への時間外、深夜、休日勤務をさせない措置。
※裁量労働制の時間外制限は対象外。

16 産後の健診・指導の勤務免除 有
健診や保健指導のため、出産後1年以内1回、勤務しないことを認める。

17 子の看護等休暇 有 有
小学校3学年までの子を養育する教職員が、子の看護や感染症対応、入園式等への参列が必要な場合、年5日以内(2人以上は10日)で取得できる休暇。 ※非常勤は勤務条件により無給となる場合あり。

18 就学前児養育者の勤務措置
時間外勤務の免除や制限(1月24時間・年間150時間以内)、深夜勤務の免除、早出遅出勤務、在宅勤務を認める。
※裁量労働制の時間外、早出遅出勤務は対象外。

19 小学校就学児養育者の勤務措置
学童迎えに伴う早出遅出勤務や在宅勤務を認める。
また、特別支援学校は、高等部まで在宅勤務を認める。
※裁量労働制の早出遅出勤務は対象外。

- 女性が受けられる制度
- 男性が受けられる制度
- 女性・男性ともに受けられる制度

- 常勤教職員が有給で受けられる制度
- 非常勤教職員が有給で受けられる制度
- 各種保険制度の給付対象(条件等あり)



- ここで紹介している制度等は、本学で働くすべての教職員が利用できるものではありません。
- この制度を受けるためには、あらかじめ申請や請求が必要です。また、医師等の証明や本学の承認が必要な場合もあります。
- 他の制度、夫妻間での調整等により、重複した休暇休業期間や日数が変更になる場合があります。
- 休暇・休業制度は、就業区分(雇用形態)と加入している社会保険等により、有給・無給が異なります。
- 給付金は、加入している保険制度により、支給金額・給付内容等が異なります。
- 詳しくは、人事課へご相談、お問合せください。

**東京海洋大学の規定にあてはまらない方、
その他相談の窓口などについて**

- 東京海洋大学の文部科学省共済組合、全国けんぽ協会以外の健康保険制度に加入の方は… → ご自分が加入している、健康保険組合、市区町村の国民健康保険などの窓口へお問合せください。
- 勤務制度の相談、申請を行なう場合は… → 所属の監督者へご相談ください。
- 育児休業等でわからない場合は… → 人事課服務研修係へ ☎ 内線：0357 ☎ 外線：03-5463-0357
- 育児中の給付金について、お知りになりたい場合は… → 人事課職員・共済係へ ☎ 内線：4103 ☎ 外線：03-5463-4103



オフィス海なみでは、 さまざまな支援事業を 行っています

研究者サポート

RS(研究サポーター)制度

本学の研究者が、研究活動・教育と生活のバランスを良好に保ちながら、より質の高い研究成果を達成できるように研究業務をサポートする支援者を配置する制度。
詳しくは、オフィス海なみへお問合せください。

メンタル・子育てサポート

オレンジルーム(相談サロン)

出産・育児・キャリアなどについての相談サロン。

ペンギンルーム

体調不良で横になりたい、授乳・搾乳・オムツ替えをしたいなど、一時休憩室・乳幼児用プレイルーム。

東京海洋大学 出産・育児支援ポケットガイド ver. 4

発行 ● 2026年3月

編集 ● 国立大学法人 東京海洋大学
男女共同参画推進室 女性研究者支援機構
オフィス海なみ

連絡先 ● 〒108-8477 東京都港区港南4-5-7 白鷹館2階
TEL: 03-5463-0680 FAX: 03-5463-0698
URL: <https://www.kaiyodai.ac.jp/uminami>
E-mail: uminaminet@m.kaiyodai.ac.jp