

子育てと仕事の両立について考えよう



子育てと仕事を両立するために、考えておいた方がいいこと、考えなくてはいけないことについて、一緒に考えてみたいと思います。

まずは「なぜ働くのか考えてみる」と「どうやって働くのか考えてみる」です。

なぜ働くのか 考えてみる

どうやって働くのか
考えてみる

どんな仕事を選ぶのか
考えてみる

マザーズコーナーで
職業相談

「なぜ働くのか」、「何のために働くのか」をしっかり考えておくと、就職先を選ぶときの優先順位が明確になります。また、就職活動中のモチベーション維持にもつながります。

あなたはどれに当てはまりますか？

- 子どもが保育園に入園した
- 子どもが進学・進級し、時間に余裕が出来た
- 子どもの手が離れた

ライフプランのタイミング？

- 社会と関わりたい
- 資格・経験を活かしたい
- キャリアアップしたい
- チャレンジしたい職業がある

やりがい優先？

- 生活費に余裕を持ちたい
- 子どもの学費を貯めておきたい
- 子どもに習い事をさせたい
- 家のローンを早く返済したい
- 将来のために貯金したい
- 自由に使えるおこづかいがほしい

経済面を重視？

その他 ()



なぜ働くのか
考えてみる

どうやって働くのか 考えてみる

どんな仕事を選ぶのか
考えてみる

マザーズコーナーで
職業相談

働き始めると、ライフスタイルが大幅に変わります。

自分の就職後の生活パターンをイメージしてみましょう！



右のページは、夫婦2人に子どもが3人（13歳・10歳・1歳）の家族をモデルに、1歳の子を保育園に預けて働いた場合のライフスタイルの変化を考えてみたものです。

13歳の子の塾のお迎えと、10歳の子のピアノ教室への送迎があり、1歳の子を9：00から16：00まで保育園に預けて働くという想定となっています。

就職による生活パターンの変化に合わせ、イメージ通りに働くためには何を変え、どこを工夫しなくてはいけないのか、考えてみましょう。

就 職 前		就 職 後	
5:00			
6:00	起床 朝食準備	起床 朝食準備	★朝食の準備、後片付けの時短を工夫する ★洗濯のやり方を工夫する
7:00		朝食 後片付け 洗濯干し	
8:00	朝食 後片付け	保育園送り 出勤	★保育園の預かり時間に合わせた就労時間を考える
9:00	洗濯・掃除		★就業場所をどこにするか 自宅～保育園～就業場所の時間を把握する
10:00	散歩		
11:00			
12:00	昼食	勤務	
13:00			
14:00			★買い物を工夫する
15:00	買い物	退勤 保育園お迎え	★子どもの習い事の曜日・時間に合わせた就労条件、就業場所を考える
16:00	夕食準備 ピアノ送迎	買い物 ピアノ送迎	
17:00		夕食準備	★夕食準備、後片付けの時短を工夫する ★お風呂掃除など、家族で家事を分担する
18:00	夕食	夕食	
19:00	お風呂 寝かしつけ	お風呂 寝かしつけ	
20:00	片付け	片付け	
21:00	塾お迎え	塾お迎え	★翌日のために、前日に準備できることをやっておく
22:00		洗濯 翌日の支度	
23:00	睡眠	睡眠	★体力維持のために、睡眠時間は大切！
0:00			



マザーズコーナー Q & A

Q：子どもの預け先が決まっていないのですが、どうしたら良いのでしょうか？

お仕事探しと預け先の確保は同時進行で行うことが一般的ですが、預け先の見当が全くついていないとお仕事探しは難しくなります。保育園・幼稚園・託児所など、預け先によって働く条件も変わってきますので、まずは情報収集をお勧めします。お子様の月齢・年齢によっては、保育園の入園が難しいケースもあるようです。保育園の入園状況などは、各自治体にお尋ねください。

Q：ブランクがあるのですが、大丈夫でしょうか？

ブランクがある方でも就職をされる方はたくさんいらっしゃいます。経験や資格を活かされる方、未経験でもOKな求人挑戦される方など様々ですが、ボランティアや学校の役員など、子育て中に行った仕事以外のことも社会経験としてアピールにつながる場合もありますので、まずは、ご自身の強みを知ることから始めましょう。

Q：子どもの学校行事や病気の際に対応してもらえる事業所はありますか？

ハローワークでは子育てと仕事を両立しやすい求人を「マザーズ対象求人」として公開しており、ハローワークインターネットサービスでも見ていただくことができます。マザーズ対象求人をまとめた求人情報を月2回発行しています。また、マザーズ対象求人の他にも、働く日数や時間の相談に応じていただける求人もあります。

次は「**どんな仕事を選ぶのか考えてみる**」です。



なぜ働くのか
考えてみる

どうやって働くのか
考えてみる

**どんな仕事を選ぶ
のか考えてみる**

マザーズコーナーで
職業相談

「自分はなぜ働くのか?」「どうやって働くのか?」をもとに、**どんな仕事を選ぶのかを**考えて、明確にしてみましょう。

どのくらいの時間働く?

自宅と就業場所の距離にもよりますが、自分は何時から何時まで働くのか(働けるのか)明確にしておきましょう。

- ・ 何時には家を出て、何時には帰宅してきたいのか
 - ・ 扶養の範囲内で働きたいのか、扶養を外れて長く働きたいのか
- を考慮しておく必要があります。



「扶養の範囲」と言っても、「**社会保険上の扶養の範囲**」と「**税金上の扶養の範囲**」は異なります。各種制度をよく確認し、選択しましょう。

また、求人票には、就職後に見込まれる**残業時間**が記載されています。どれくらいの残業が許容できるのかも、考えておいた方がよいでしょう。

【社会保険の適用範囲の拡大について】

現在、社会保険制度の法改正に伴い、社会保険の適用範囲が拡大しています。

会社の規模により加入条件が変わるので、場合によっては就職先として選ぶ事業所の規模に影響するかも…。

社会保険の加入条件について不明な点があれば、

「**ねんきん加入者ダイヤル (0570-007-123)**」で確認してみるのもよいでしょう。

【フルタイムとパートについて】

ハローワークの求人は「フルタイム」と「パート」の求人に分かれて表示されています。

【フルタイム】

求人票に記載の事業所において、一番長い時間・多い日数で働く場合に、「フルタイム」で募集がかかります。正社員のみならず、正社員と同じ時間帯で働く契約社員や嘱託社員、フルタイムパートなども含まれます。

【パート】

上記のフルタイムより、短い時間で働く求人である場合に、「パート」となります。

週の勤務日数は？ 休日は何曜日？

パートで働く場合、**1週間に何日程度働きたいのかも**、考えておきましょう。

ハローワークのパート求人では、「週所定労働日数」の欄に、その求人で求められている、週あたりの勤務日数が記載されています。

(例えば、「週3～5日」「週4日以内」「週5日」など)

何曜日休みの仕事を選ぶのかも重要です。

土日祝日は絶対に休みがほしいのか、月に何度かであれば土日出勤ができるのか、譲れるところと譲れないところを明確にしておく必要があります。

また、夏・冬・春休みなどの長期休暇はどうするのか、働くのならば子どもをどこに預けるのかも考えておきましょう。

パート求人の場合、「就業時間に関する特記事項」「求人に関する特記事項」などの欄に、**【就業時間・就業日数についての相談可】**と記載されているものが多いです。

その場合、ハローワークからご希望の時間帯・日数・曜日で働くことが可能かどうか、事業所に問い合わせることも可能です！



就業場所は？ 通勤手段は？

就業場所が、片道どのくらいの時間で通える場所にあればよいのかも考えておきましょう。使いたい通勤手段(車・電車・自転車・徒歩など)にもよりますし、車であれば、(時間帯によっては)渋滞も考慮に入れる必要があります。

また、就業場所と子どもの預け先の位置関係も重要です。

ハローワークの求人では、「マイカー通勤」の欄に、マイカー通勤が可能かどうか記載されています。マイカー通勤が可能な場合、「求人に関する特記事項」の欄に、駐車場が用意されているのかどうか、有料なのか無料なのかが記載されていることが多いので、チェックしましょう。

どんな職種を選ぶ？

子育て中の方は、どうしても勤務時間や休みの取りやすさなどの条件が優先になりがちですが、どんな職種を選ぶかも重要です。この職種がやりたい・この職種はどんなに条件がよくても避けたいなど、自分の希望を明確にしておきましょう。

これまで経験してきた仕事や資格を活かしたいのか、未経験の仕事にチャレンジしてみたいのか…いろいろと考えてみましょう。



スキルアップや資格取得には、ハローワークの職業訓練をぜひご利用ください！

最後は「マザーズコーナーで職業相談」です。

なぜ働くのか
考えてみる

どうやって働くのか
考えてみる

どんな仕事を選ぶのか
考えてみる

マザーズコーナーで
職業相談

マザーズコーナーでは、お仕事探しに関する様々な相談を幅広くお受けしています。
子育てと仕事の両立に関することなど、お気軽にご相談ください。

応募先を検討する！

「いろいろ求人を見たけど、応募先を絞り込めない…」
「求人票には書かれていないことで、確認したいことがある」
「求人票に『就業時間・日数については相談可』と書いてあるけど、自分の希望時間で応募できる？」



そんな風に迷った時は、マザーズコーナーの職員と一緒に応募先を検討することもできます。
マザーズコーナーの職員から、事業所に諸条件を問い合わせることもできます。

応募する！

ご自分の希望に合った求人が見つかったら、応募しましょう！
事業所への応募連絡についても、マザーズコーナーの職員から事業所へ電話をさせていただきます。

書類選考・面接

最近パートでも、面接の前に書類選考をする事業所が増えてきています。
マザーズコーナーでは、応募書類の書き方（履歴書・職務経歴書）についてのアドバイスや、
添削指導なども行ってまいります。作成された応募書類をご持参ください。
また、「面接にはどんな服装がいいの？」「前職の退職理由を聞かれたらどう答えたらいい？」
など、面接についての悩みごと、ぜひ窓口でご相談ください！

「マザーズセミナー」に参加してみませんか？

育児や仕事探しの悩みなど、他のママさんたちとお話しできる気軽な「はぴママくらぶ」
や、ママさんが仕事探しをする時のポイント説明など、講義形式の「ジョブくらぶ」をご用意
しています♪

お子様連れの参加OKです！

- ★時間：10時30分～11時30分
- ★場所：ハローワーク春日井 庁舎3階 第2会議室
- ★定員：5名程度（事前予約制）
- ★今後の開催予定日：はぴママくらぶ 年4回
ジョブくらぶ 年2回

