働くママに聞きました！

子育てしながら働くって、とっても大変そうだし不安。みんなどんな工夫をして仕事と家庭の両立をしているのかな・・・。そうだ！働いている先輩ママたちに、聞いてみよ～♡

家事について

・完璧に行わないようにしている（例：食事に関しては、たまに外食やお惣菜を利用する。清掃に関しては、平日はほどほど、週末、休日にまとめてやる）。手を抜くことも大切ではないでしょうか。
・生協活用。少しでも時短になるように、圧力鍋と食洗機活用中。洗濯は夜のうちに、アイロンがけは休日にまとめてしている。
・食事などは時短メニューにして、品数はあまり減らさないように心がけています。掃除等は、休日を中心にやるようにして、平日はどうしても気になるところのみ。
・平日は忙しいので、休日に家族総出でやる方法を取りました。買い物もおおまかに一週間分の食料を買い、途中で少しだけ買い足す方法で、夕方の時間を節約しました。
・夕飯は休日にまとめて作り置き。洗濯は夜に済ませる。時には手抜きも必要・・・。
・優先順位ごとに対応。子どもと一緒に掃除する。
・掃除はまとめて週末。子どものお手伝いとして、洗濯物を取り込む、食べ終わったお皿等は流しに運ぶ、テーブルをふく等。
・出来ることを手伝ってもらうスタンスで家族全員に協力してもらっています。自分はフルタイムで働いていることもあり、帰宅が一番遅いことが多いため、家に帰ったら、すぐに食事作りが出来るようなサポートで十分満足しています。具体的には、朝のゴミ出しは男性陣に働いてもらい、夕方早く家に帰宅した人が洗濯物の取り込み、風呂の準備、炊飯をする、という程度です。
・特別なことはしていませんが、食事等時間的に優先させるものを先にこなし、それ以外の家事は隙間の時間にやるようにしています。
・休みの日に調理した物を冷凍、冷蔵保存しておき、平日は時短調理。子どもに家事を手伝ってもらう。
・休みの日にまとめて行っていました。調理等は沢山作って冷凍保存など。
・土日に作りおきする。夫と家事分担（洗濯担当）。子どもたちにも手伝ってもらう（お手伝いカードを作って、できたらシールをはる）。
・子どもが小学校低学年から自分の身の回りの整理や風呂当番等、役割分担をしていた。
・子どもたちができる範囲で手伝ってもらっている。平日のお風呂掃除など、順番を決めてやっている。
・子どもがまだ小さいため、夜一緒に添い寝して、そのまま寝てしまうことが多いので、朝に夕食の用意をし、帰宅後、あたためてすぐに夕食を出せるようにしています。夕食後の片づけ、食器洗い、洗濯物たたみ等は、夫に手伝ってもらっています。
・洗濯は夜のうちに干す。食料品は一週間分購入する。少しでも夫、子どもに分担する。
・洗濯物は夜に‼扇風機で乾かす。食器類を増やさない。丼物を多用し食器洗浄の量を減らす。ネットスーパーで食料、雑貨を購入。掃除機は週一回、その他気になる時はクイックルワイパーとほうきで対応。「ま、いいか」をモットーとする。
・家事は家族で協力して行う。
・最初の頃は、掃除や洗濯は、ほぼまとめて週末にしていましたが、たまっている状況（働き始める前とはあまりに違う状況）を見ることがストレスになってきました。それ以降、5分でも10分でも、朝や子どもが寝たあとで、ちょこちょこ、掃除や家事をするようにしています。
・全てを行おうとはせずに、生命維持に必要な家事を行った上で、時間および気持ちの余裕が発生した時に、優先順位の高い事柄を片付ける。子どもの成長に合わせ家事を分担する。
・食事等については手をぬかない様、心がけていますが、その分、掃除等は手をぬいています。出来ない所、手のまわらない時は家族に手伝ってもらいます。私の場合、すべて手をぬいてしまうと罪悪感があるので、食事等についてはキチンとやろうと決めています（もちろん無理な場合もありますが…）。すべてやろうと思わず、よい意味で「てきとう」にやることがよいと思います。
・自動掃除機や食洗機活用で家事にかかる時間を減らす。朝が苦手なので、洗濯は夜のうちに。水周りをきれいにしておくだけで、家の中がきれいに見えるため、毎日こまめに掃除をしている。圧力鍋やルクエ活用で時短料理。お惣菜は買わない（結局、後片付けをしなければならず面倒）、疲れた時は外食してしまう。
・働く姿を見ていることもあり、自然に洗濯物を取り込んでくれていた時にほめて認めると、また次回も手伝ってくれていた。料理は男子であるが、常に手伝わせていたため、好きになっていったことに今は感謝されている。

支援体制について

・親類縁者の支援なしのため、在中町内会者との交流を密にし、母親不在時の支援をうけやすく、依頼しやすい様に図っている。
・両親の支援あり（健康であれば）。
・自分で出来ることは自分で。頼れる時は実家の両親。学童利用。
・子どもが多少大きくなると母親同士、協力してあずかり合う事をしていました。ただ、病気の時は休むしかなかったので、親兄弟の手は多く利用しました。
・夫と両親。ファミリーサポートセンター、病児保育の登録をしています。
・近所、時間外保育、日曜祝日OKの学童利用。実家にはケースバイケース。
・夫は単身赴任が多く、実家からも離れているため、あまり支援は受けられません。子どもと協力し合いながら家事等分担しています。
・近くに住む友人の協力を得る（子どものお迎え）。
・夫、父、母、姉など、支援体制はありました。
・できるだけ自分たちでやるが、どうしても無理があるときは、義父、義母におねがいする。
・同県内には家族が居なかったため、近隣の友人関係に支援体制を持ち、連絡関係を保ち協力し合って来た。また、子どもたちは低学年より小学校部活動をしていたため、教諭との連絡体制も密にし、仕事をする上では助かっていました。
・隣家に両親が住んでいるので、何かあれば助けてもらうが、全てをお願いせずに、できるだけ家族で協力し合っている。
・近くの実母、実父。二人ともフルタイムで働いているため、平日はほとんど支援を受けることができませんが、遅番、土曜出勤の時に助けてもらっています。
・まずは夫婦で対応し、スケジュールが難しいときは義父母へ依頼。
・日中は保育園（無認可の後、認可へ移動）や開放学級。同一敷地内に両親が居たが、共働きのため支援は受けられず。近所の奥さんやおじさんにお願いしたこと数回あり（迎えや預かり等）。
・私の場合、両親、親族等が近くにいないため、夫や民間施設（学童保育）等を利用した。
・自分の実家も夫の実家も遠いので、夫くらいしか頼る人がいませんが、やはり自分の思い通りには動いてくれないのが実情です。基本、家事、育児は自分で…と考えている方が気楽です。その方が少し、何かをしてくれただけで感謝できます。
・特に決めたり要求はしませんが、忙しくしていると、夫が少し手伝ってくれます。子どもも私がつかれているな、と感じると手伝いを申し出てくれます。病気等、急な時は、近くに住む実母にお願いすることもあります。
・お稽古ごとの引率や遅番、休日出勤の時は両親に支援を頼み、他は頼らず自分のみ。
・子どもにも自分の仕事（雨戸締め等実施）をいくつか担当させ、継続していくことが良い結果に繋がった。必ず認めてあげる気持ち、「ありがとう」の言葉を伝えていた。

子どもとの関わり方について

・１日にあった事の報告をお互いに行い、問題化しそうな内容については早めの対応を心がけている。
・寝る前には、一緒に本を読む。今日１日あった出来事を教えてもらう。平日遊んであげられない分、休日にはリクエストを聞いて遊ぶ。お手伝い推奨中（一緒に掃除等）。
・その日あったことを聞いたり、質問したり、自分の予定なども子どもに伝えたりする時間をとっています。（食事を作りながらや食事の時）
・宿題は、夕食を作りながら食卓でやらせる事で両方の時間を節約できると思います。小さな頃から手伝いをさせる事で、親も大変な事を認識させ、早い時期の自立を促しました。
・末の娘は寝る前の絵本（読み聞かせ）をなるべく心がけています。姉２人は時々２人でお風呂に入り、話を聞いたりしています。休日はほぼ子どもたちの用事で過ごしています・・・。
・話を聞く。学校行事に極力参加する。
・平日は習い事、週末は部活等の送迎があり、なかなか全員揃うことが少ないのですが、それぞれ帰ってきてからリビングでくつろいでいる時が皆で話したりできる時間です。
・食事の時間に家族での会話を心がけています。子どもとの関わりも必然的に食事の時となりますので、食事の時間が家族の楽しみとなるよう、メニューやバランス、色彩にこだわって作っています。
・関われる時間が少ない分、忙しい事を理由にしないで子どもの話をよく聞きコミュニケーションをしっかり取ることを心がけています。仕事する時間をある程度自由に決められるので、子どもの学校行事等にもできる限り出席しています。子どもの成長に合わせ、仕事の量を調節しています。
・一緒に調理時、お菓子作り時での会話。夕食時は子供の話を聞く（１日の出来事など）。
・日頃から仕事は生活していく上で大切な事、そして楽しい事を伝え、家族として家事の分担、手伝いをお願いしました。学校の行事等は、夫とどちらか休める方が行く体制がありました。
・朝食は必ず一緒にとる。お風呂の中でその日にあったことを聞く。寝る前に必ず絵本を読む。
・それぞれ家族の役割を認識させた上で、空き時間は子どもの部活を支援する事で交流を深めてきました（部活役員や遠征同行）。毎日互いに体調チェックをし、精神面のフォローにも役立てて来ました（ノートなどで会話をしたりもしました。）。
・できるだけ多く会話をしている。家族で話すこと、２人きりで話す時間をもつことも大切にしている。
・朝と夕方から夜寝るまでのわずかの時間しかないので、子どもの話はよく聞くようにしたり、質問もよくするようにしています。忙しい時間帯は、無理なこともありますが・・・。
・子どもが寝る前には帰宅し、話をする（聞く）。許すかぎり学校の行事には参加する。子どもに関わることで困ったことがあれば子どもにも相談する。
・あまり関わらず。本人を主体とし、手を掛けない。仕事が休みの時、食事や買い物に連れ出す。
・自分自身に負担をかけず、自分でできることを充分にしてあげる。疲れている時は、子どもにはっきり「疲れている」という。但し、家事の時間を削減して、子どもとの時間を優先している。
・手がかかるのか、手をかけすぎているのか、小学校に入学したばかりなので、見てやらなくてはいけないことがたくさんあります。そこは疎かにはしてはいけないと気をつけています。
・話しかけてきた時は、出来るだけ、話をその時聞くようにしています。次の機会が無い場合もありますから…。どうしても手がはなせない、とか、疲れている時は、そのことを理解してもらえる様に心がけています。一緒にいる時間を大切にする様にしています。
・学区外通学のため、車で一緒に登下校。帰りの車内で一日の出来事を聞くことが多い。言いたいことがあれば、はっきり言うように、常に言い聞かせており、心の中に溜めこませないようにしている。些細なことでも常に「ありがとう」の言葉を伝えることを忘れない。仕事は「楽しい」といつも伝えていると、子どもも「頑張ってね。」と応援してくれる気持ちになる。
・男子ゆえ、多くの言葉は語らないが、一緒に旅行に行ったり、一緒に料理作り「餃子」などの時間帯に良かった出来事を聴いていた。

仕事について

・子どもの小さい時は、急な休みにおおらかな勤め先を意識し、時間＞賃金で選んだ。また子どもの看護で休む事を極力避けるため予防に努めた。
・残業はなく、休日も確定している。仕事の持ち帰りはない。限られた時間内で効率よく働けるように日々努力する。
・今は自分に可能な時間帯で勤務している。自宅から近いことも勤務時間の短縮につながり、たすかっています。
・フルタイムの仕事のため、昼休みに家に帰って夕飯の支度をする、仕事が遅くなりそうな時は、持ち帰りで仕事をするなど工夫しています。
・家のことは割り切って、集中して仕事をこなすよう努力しています。
・仕事において妥協せず頑張りたいという思いがあり、家でも仕事の準備や資格取得に向けての勉強をしています。高校生の子どもが影響を受け、目標に向けて、がんばる姿が見られるようになりました。
・仕事を決める際に、なるべく子どもたちに負担がかからない職種を選びました。収入は一定ではありませんでしたが、その分子どもの都合に合わせて働くことができました。
・ブランクがあっての仕事復帰、自分の役割や求められている事を常に考え、正確な対応を続けることで、不安解消し、仕事にやりがいを持った。
・子どもが小学校に入学してからの職場復帰であり、短時間パートからフルタイムへ変化をつけて来ました。
・子どもたちが小さいうちは、勤務時間や日数が少ない仕事をしてきた。正社員を目指す時に役立つように資格取得をした。
・保育園を先に決めていたので、なるべく自宅と保育園の近くの会社での仕事を探していました。結果的には、保育園が通勤途中の逆になってしまいましたが、幸い勤務先が近かったので、なんとか対応できています。
・効率を考える。持ち帰れるものは自宅でやる。残業は曜日を決める（周囲にも理解してもらうため）。
・仕事は絶対手を抜かない、甘えない。子どもが居る事を忘れて仕事をする。止む無く休んだ時は仕事で恩返しをする。権利を主張しない、周りと対等に。
・勤務時間中は仕事に集中し、残業を減らす。
・仕事をしている時は、子どものことを忘れて仕事に集中する。また、子どもに出来るだけ負担をかけない勤務体制をとる（例：勤務時間、勤務地等。子どもの病気やけがに対応出来るよう自宅近くの勤務地にした）。
・何かで読んだことがあるのですが、仕事で感じるストレスは、未婚者→既婚者→働くママ、の順で少なくなっているようです。確かに、日々、仕事が終わってからが忙しいので、家に帰ると、仕事のことを考えている時間がありません。その分、仕事では、いかに効率よく正確にできるかを常に考えている…つもりです。
・仕事をしている時は、頭が切り替わるので、仕事に集中しています。
・帰りは食事の支度等のため早く帰宅したい、残業しないよう朝は早出して仕事をする。仕事は基本持ち帰らない。
・かなり残業量の多い仕事にも携わっていたためか、忙しいことをありのままに受けとめていた感じはあるが、仕事を優先したことが多く、申し訳ない気持ちも時々あった。夫も単身赴任、子どもの成長に合わせて就業形態も変化して行った過程がある。