



## ◆イベント情報(6月) 働くママとお子さんのためのリカちゃん会



リカちゃん会は、お子さんにリカちゃんであそんで楽しんでもらいながら、ママがゆったりとくつろぎながら情報交換をする会です。参加費無料、レゴやプラレールもあるので、男の子のママもどうぞご参加ください。イベントの告知や詳細はHPのイベントページでお知らせします。

# Mog! News

復職ママ  
応援号

— Vol.2 —

### Topics

- ✓ イベントレポート
- ✓ ワーママの1日を覗いてみよう!
- ✓ イベント情報
- ✓ ワーママおススメの書籍紹介
- ✓ ワーママ2年目を迎えて
- ✓ 「ワーママやめたい…」から「仕事も子育ても楽しい！」へ

## ◆「ワーママやめたい…」から「仕事も子育ても楽しい！」へ

子供が7ヶ月の春に時短で会社復帰して約2年、今思い返すと育休明けの頃は、“時短でも仕事量や質は落とすものか”“子育てを理由に断りたくない”という呪文のような言葉を頭の中で繰り返し唱えていたように思います。子供が病気でどうにか預けて出社、飲み会があれば極力参加、仕事量が増えたら朝早く出勤し、帰ってから仕事のことばかり考えていました。でもそんな生活が半年を過ぎた頃、いよいよ仕事と育児のバランスが取れなくなり、帰りの電車で毎日のように【ワーママやめたい】と検索する日々が続きました。体調が悪い日が続き、夫や子供にも辛くあたることも増えてきました。

ある日、そんな私に夫がひとこと「上司に仕事内容や今の状況について真剣に相談してみた？」とアドバイスをくれました。“甘えてると言われるかもしれない”とドキドキしながらも相談してみると、意外にもスムーズに仕事内容を調整してもらえることになり、2年目からは自分のペースで楽しみながら仕事にも育児にも取り組めるようになりました。

そして、ようやく両立を楽しめるようになってきて思うのは、“自分で勝手に作り上げていた『梓』に苦しんでいただけなんだ”ということです。無理をして苦しんでいることがあるなら、1秒でも早く誰かに相談してもらいたいなと思います。声をあげればきっと、助けになってくれる人がいるはずですよ。



## ◆イベントレポート

### イオンナ推進プロジェクト網野麻理さんトークイベント&ワールドカフェ

一人一人がありのままの自分を受け入れ、さらに成長していくための刺激やヒントを提供していくことをミッションとする「イオンナ推進プロジェクト」(<http://www.1107woman.jp>)の代表網野麻理さんをお招きしてイベントを開催しました。前半は、網野さんにプロジェクト発足の経緯と、自分の強みをみつけ、ありのままの自分を受け入れるヒントをお話いただきました。後半のワールドカフェでは、「ワタシのオリジナリティが輝くとき」をテーマに、3ラウンドの会話を行いました。他の方の話を聴きながら自分を模索している方、言葉や紙にアウトプットしながら整理している方、それぞれが、テーマに対して今の自分ができることを、みなさん楽しく真剣に取り組まれました。イベントレポート詳細はMog!のHPをご覧ください。<http://mamaganbatte.com/?p=5079>



## ◆Mog! ～ママおシゴトがんばって!～

Mog! ～ママおシゴトがんばって!～は、「ワーク&ライフの充実」、「キャリアの充実」、「ココロの充実」を目指すママのコミュニティです。育児も仕事も自分も大切にしたいママたちが、両立のヒントを交換して不安や悩みを解消したり、持っている知識やスキルを共有してスキルアップを目指す活動をしています。

《HP》 <http://mamaganbatte.com>

《Facebookページ》 <https://www.facebook.com/mamaganbatte>

《Facebookグループ》 <https://www.facebook.com/groups/mama.oshigoto.ganbatte>



## ◆働くママを楽しもう! 育児や家事のアイデアが満載の一冊

今回ご紹介するのは雑誌「サンキュ!」トップブロガーの西郷美穂子さん著「仕事、子育て、そして家事。働くお母さんの楽しみ方」です。

3人の娘が4歳、2歳、1歳の時に専業主婦から「働くお母さん」になることを決めた西郷さん。冒頭の「はじめに」の中の●大事なことは、まずは自分が楽しむこと。

“働くお母さん”はとても楽しい。(著書P4より)という言葉に、「働くママを楽しむのも楽しまないのも自分次第なんだ!」とハッとしました。

忙しい日々の中でも子供達との時間を大切に、かつ自身もやりたい仕事を諦めず夢を叶えてきた姿に勇気をもらえます。

料理の工夫・レシピや家事・育児を楽しむためのアイデアも沢山紹介されています。素敵な写真を眺めてるだけでも気分が上がりますよ～☆せっかくなら「働くお母さん」を思い切り楽しみたいですね♪



働くお母さんの楽しみ方

Mog! News-Vol.2-

発行日:2017年4月1日 発行:Mog!～ママおシゴトがんばって!～

編集委員:Miyuki, Chihiro, Ayaka, Makiko, Yoriko, Kotomi

問い合わせ:mama.oshigoto.ganbatte@gmail.com



# ワーママの1日をのぞいてみよう！

ワーママさんは、どのような日常を送っているのでしょうか。ある日のタイムスケジュールと日常のやり取りから起こった場面での気持ちの切り替えについて聞いてみました。

## フルタイム勤務 3児のママ Hさん

5:30	起床 朝食とお弁当作り	早くおきて～ 歯磨き 大丈夫？	歯磨きや着替えを嫌がるときは、子供の名前を入れた歌で気持ちを切り替えながら、楽しく済ませています。
6:30	子供達起床・朝食		
7:30	身支度		
7:45	小学生組お見送り		メイクと髪型を決めると仕事モードに。家から出ると、子供たちのことは忘れます(笑) 仕事が終わった後、学校が休日の時には必ず電話をします。
7:50	化粧・出勤準備 保育園準備		
8:30	保育園へ送迎	いってらっ しゃい！	
9:00	出勤		
＼	＼		
17:00	仕事	夕食の準備中、 子供たちが次々に話しかけてくる	夕飯準備中は、話しかけられても止められないので、準備は継続。時間がある寝る前や、お風呂の時に、1人ずつ大好きだよと伝えたり、ギュ～っとして、とにかく愛を伝えています。
18:00	保育園へお迎え		
18:20	帰宅 夕食作り		
19:00	夕食		
20:00	お風呂		時間がなくてイライラしそうな時は…イライラしてみます！そこから、あ～疲れているんだな～と気づくと、休もう！と時間を作ったり、自分を労うことができます。八つ当たりした時には、素直に謝っています。
＼	＼	寝るよ～ 歯磨き！ トイレ！	
21:00	寝かしつけ		
＼	＼	お疲れ 自分	
0:00	就寝		



# ワーママ2年目を迎えて ～とあるワーママの心の変化～



2015年4月、当時1歳3カ月になる息子を保育園に預けて復職し、約2年ワーママとして過ごす中で、大きな心の変化がありました。

### 【復職前のワタシ】

- 人の手を借りるより、何でも自分で最後までやりたい！
- 心配性で、計画した通りに物事を進めたい！

ワーママとして過ごしていく中で…

思い通りに進まない家事  
→ 夫の分担を  
増やしてもらった

子どもの病気・入院  
→ 速くに住む親に  
助けに来てもらった

健康が取り柄だったのに、  
体調を崩すようになった  
→ 無理は禁物なんだと  
実感

仕事を途中で切り上げて  
退勤  
→ 同僚や後輩に  
サポートをお願いした

### 【心の変化】

- 何でも自分でやるには限界がある…。周りに頼ってもいいのかな！
- 無理をすると結局周りに迷惑がかかってしまう。家族や仕事も大切だけど、もっと自分のことも大切にしたい！
- 思い通りに進まないことの方が多い。でも振り返ると何とかなっているから大丈夫！

たった2年の中でも、たくさんの壁にぶつかり、「どうしたら良いのか」「自分はどうしたいのか」など、その都度自分の気持ちと向き合うようになってきました。元々仕事は好きだったので、できる限り続けたいと思っています。好きな仕事も育児も続けることができ、なんて私は幸せなんだ！と思うようにもなりました。もちろん大変なことはありますし、今後もっと大きな壁にぶつかることもあると思います。でも、それは必ず自分の糧となってくれるはず。一緒に頑張りましょう！！