



Mog!～ママおシゴトがんばって!～

**両立のヒント集**

**Vol, 2**





日々両立に奮闘するママたちに

復職を控えたママたちに

エールをおくります

# Special Message

## 仕事と育児の両立に立ち向かっている皆さんへ

はじめまして。町田ひろ子アカデミー代表の町田ひろ子です。

この度、Mog の皆さんの活動を、この冊子のデザインを担当した坂口さんからお聞きし、かつて仕事と育児の両立をしてきた立場から、メッセージを送ります。

私が子育てをしていた頃は、日本では女性が仕事に就くことがまだ珍しい時代でした。私はスイスで娘を産み、3歳まで育て、その後米国へ留学しましたので、日本と欧米の子育ての取り組みの違いに驚くことも多くありました。米国・ボストンでは、子供を持ちながら働く女性に対して周囲の手厚いサポートがありましたが、日本ではこうした考え方や態勢はあまり浸透していませんでした。



当時と比べると、今は行政のサポートも増えてきていますし、企業の考え方や仕組みも大きく変わってきています。

しかし、それでもまだ十分とは言えないでしょう。こうした厳しい環境の中で、同じ境遇にある女性同士が、横のネットワークを持って活動していくことはとても重要なことです。

私が経営するインテリアスクールでも、やはり同期のつながりはとても大切にしています。横のつながりを手に入れることで、新しい発想や企画が誕生しますし、なにより、一つの職場に縛られることなく軽やかな働き方、生き方を手に入れることができます。

今、国を挙げて女性活躍支援の重要性が叫ばれています。私が理事を務める JAD（全国産業人能力開発団体連合会）でも、女性の学びに関するセミナーや調査など、さまざまな形で女性活躍のための支援活動をしています。今後、こうした女性の活躍支援のための活動はさらに盛んになっていくでしょう。

会社から与えられる支援だけではなく、皆さんのように、自らが自主的、自発的に活動し、自らが活躍するためのスキルや知恵を身に付けていくことは、とても大切なことです。私も、女性の学びをずっと応援してきた立場として、こうした皆さんの活動を応援したいと思っています。

育児も仕事も、これからさらに大きな山が待っています。そんなときも、こうした横のネットワークを活かして、女性らしくしなやかに乗り越えていってください。

**町田ひろ子アカデミー  
代表取締役 町田ひろ子**

### 略歴

1977年、日本で初めて「インテリアコーディネーター」のキャリアを提唱。1978年に「町田ひろ子インテリアコーディネーターアカデミー」を設立。現在、全国6校のアカデミー校長として教育活動に努めている。また一級建築士事務所・株式会社町田ひろ子アカデミーの代表取締役として、インテリア・プロダクトデザイン・環境デザインと幅広いジャンルのプロジェクトを手掛けている。

# Mog!～ママおシゴトがんばって!～ 両立のヒント集 Vol,2

## ごあいさつ

この両立のヒント集は、2015年3月21日に開催したMog!～ママおシゴトがんばって!～の復職ママ応援イベントに参加いただいたみなさまにご提供いただいた「両立のヒント」の実例をまとめたものです。

イベントでは、復職を控えたママと、すでに復職をしたママがそれぞれ両立のヒントを持ち寄り、シェアしてくださいました。

リアルタイムで両立に取り組むママたちの声が、このヒント集を手にとったみなさまの両立の問題を解決するヒントになりますことを心より願っています。

「両立のヒント」およびお写真の提供にご協力いただきましたみなさま、編集委員として携わってくださったみなさま、素敵な応援メッセージをくださった町田ひろ子先生に、心より感謝申し上げます。

Mog!～ママおシゴトがんばって!～ 代表 山田真紀子

2015年10月

## Contents

Sprecial Massage	P4
ごあいさつ	P5
復職ママの準備編	P7～ P16
応援ママの実践編	P17～ P28
編集後記	P30



# 復職ママの準備編



## 両立のヒント No. 1

準備編



### ヒントを提供してくださった方：H.Cさん

夫、3歳の長男、0歳の次男の4人家族。建設系の事務職、フルタイム勤務

#### 復職に向けて準備していること（もの）

- 預け先の確保
  - ・ 病後時デイサービス
  - ・ さっぽろ子育てサポート
  - ・ AsMama

#### その他に両立を助けてくれそうなこと（もの）

- 会社の規定（休暇・労働時間等）を見直す
  - ・ 育児休暇、短時間勤務・育児時間、看護休暇など
- 会社の情報収集
  - ・ 復職後、すぐ仕事に取り掛かれるよう、経営方針や事業計画、人事異動、業績など会社の動きを知っておく（社内報、定期的なメール）
- 家事の分担を具体的にする
- 夫婦共有のカレンダー
  - ・ カレンダーアプリを使い、お互いの予定や保育園の予定を記入し、共有する
- 帰宅後の Love Love time♡
  - ・ ベビーマッサージ、絵本、お風呂、食事



- 旦那の役割
  - ・ 保育園の送り、買い物（平日）、ごみ捨て（ゴミをまとめる→捨てる→新しい袋をかける）、朝食づくり（おかずを温める、ご飯をよそう又はパンを焼く）、食器洗い（夜残っていたら）
- 圧力鍋で保存食作り
  - ・ 煮物、肉じゃが、さんまの甘露煮、おでん、手羽元のさっぱり煮
- パン作り
  - ・ 自分自身のリフレッシュ時間、ストレス解消



## 両立のヒント No.2

準備編

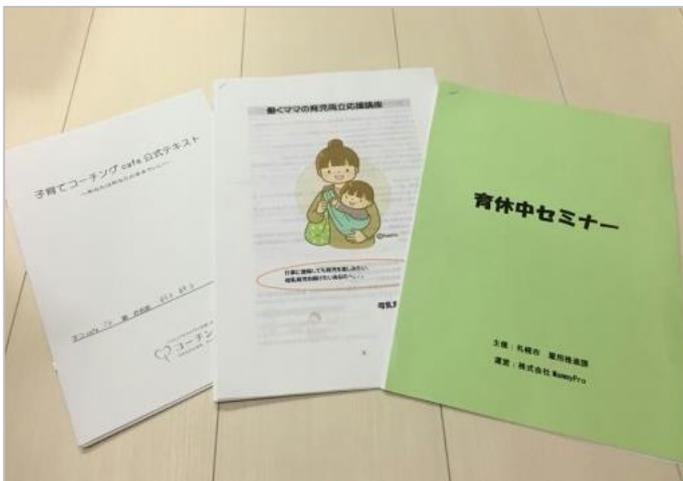


### ヒントを提供してくださった方：S.Yさん

夫（同じ職場）、1歳の息子（2015年4月から保育園、家では甘えん坊だが外では活発、物を投げる・Eテレを見て踊ることが好き）の3人家族。大学の事務職員（当面時短勤務）、2011年4月に北海道出身の夫と結婚し、それを機に札幌へ転勤してきた

### 復職に向けて準備していること（もの）

- 育休中に参加した両立応援講座、子育てコーチング café などの資料を読み直して背中を押してもらう
- 家族の予定が書き込めるカレンダーで予定管理
- 遠方ではあるけれど、どうしてもという時には義両親や親戚に頼る



### その他に両立を助けてくれそうなこと（もの）

- ラク家事
  - ・ 食洗機、トドック、掃除は週末、完璧を求めない
- 好きなことを楽しむ
  - ・ お迎え前の自分時間、講座に参加する、友人と会う
- 帰宅したら息子と向き合う
- 夫の協力
  - ・ 週末の料理・洗濯・ごみ捨て、お風呂（息子と）、みんなで出勤、忙しくない時には迎えや休暇をお願いする

## 両立のヒント No.3

準備編



### ヒントを提供してくださった方：M.Mさん

夫（自衛官：もうそろそろ転勤!?）、絵本・うた・おどりがだーいすきな1歳の娘の3人家族。  
仕事は保育士（フルタイム）

#### 復職に向けて準備していること（もの）

- 娘が快適に過ごせる環境作り
- 夫と復職後の生活について話し合う。シミュレーションをする
- 時短レシピを見つける
- 職場に顔を出す
- 娘が快適に過ごせる環境作り
  - ・ 娘が自分でおもちゃや絵本を取り出したり、片付けたりしやすいように棚を作成



## 両立のヒント No.4

準備編



### ヒントを提供してくださった方：S.Cさん

8歳下の自衛官の夫（いきなり仕事で長期不在になる）と娘1人の3人家族。

#### 復職に向けて準備していること（もの）

- 夫が突然長期で不在になることがあるため、住んでいる千歳と実家のある札幌の両方で、ファミリーサポートの登録をしています。

登録の際は郵送でできる手続きをわざわざ足を運んで行いました。

子供の顔や家庭の状況をスタッフの方に知ってもらえている安心感がありますので、いざ使うときに使いやすいのではないかと思います。

こういったサービスはお互いさまの気持ちで成り立つものだと思うので、援助を受ける依頼会員だけでなく、援助を行う提供会員としても登録をしています。

- ・ さっぽろ子育てサポートセンター

<http://www.sapporo-shakyo.or.jp/hotnews/category/114.html>

- ・ 千歳市ファミリー・サポート・センター

<http://www.city.chitose.hokkaido.jp/shakyo/family/index.html>

#### その他に両立を助けてくれそうなこと（もの）

- 友人ネットワーク
- たくさん抱っこ
- コーヒー（スタバ好き）
- 自分の健康



## 両立のヒント No.5

準備編



### ヒントを提供してくださった方：I.R さん

夫と10ヶ月の長女の3人家族。不動産関連、営業、フルタイムで復職の予定

#### 復職に向けて準備していること（もの）

- 耳つぼ
  - ・ 耳を触る、見ることで体の不調を確認できます。触るとシコリのようなものがある、痛みが走る、充血している、シミのようなものが見える、膿が出るなど。
  - ・ その症状のある場所が、病んでいる箇所であり、そこから不調原因を探っていきます。
- ※ 東洋医療の考え方は奥深いので本などで確認しています。また、1日講座で勉強し、再受講などして理解を深めています。



#### その他に両立を助けてくれそうなこと（もの）

- メディカルアロマ
  - ・ 病気の予防や初期対応に役立ちます。
  - ・ 直接塗れるくらい非常に精度が高く、医療レベルで使われているオイルを使います。残念ながら雑貨扱いのものでは同等の扱いは出来ません。
  - ・ レモンオイルがお気に入りです。食用可能の物で、レモン水として常飲しています。
  - ・ デトックス効果もありますが、何より美味しいです！
  - ・ またラベンダーは肩こりにも効き、虫刺されや傷を早く治す効果もあるようで、リラックスだけでなく、春・夏の季節に役立ちそうです。



## 両立のヒント No.6

準備編



ヒントを提供してくださった方：F.Y さん

夫と11ヶ月の息子の3人家族。営業アシスタント

### 復職に向けて準備していること（もの）

- 復帰後の18時以降の流れをリハーサル
- 化粧品を買い替えてモチベーションUP & お仕事スイッチON



- 家事の時間短縮
  - ・ 下茹でて冷凍した野菜



←里芋を少し硬めに茹でて冷凍したものです。根菜は硬くて茹でるのに時間がかかるので、家に帰ってきたらすぐ調理できるように多めに茹でて冷凍しています。

・ 冷凍ご飯



←多めに炊いて冷凍します。

毎食ご飯を食べるわけではないので、炊飯器に入れておくと黄色く変色してしまうため、冷凍しています。

・ 圧力鍋



- 子供服をたくさん用意して洗濯の頻度を少なくする
- 職務内容を変更する

**その他に両立を助けてくれそうなこと（もの）**

- お助け隊
  - ・ 母、義母、義父、病児保育、託児サービス
- 自分時間
  - ・ コーチング資格取得
- すきま時間の活用
  - ・ 平日の朝や金曜日の夜に掃除をすることで土日遊ぶ



## 両立のヒント No.7

### ヒントを提供してくださった方：S.K さん

夫(IT系社員)、3か月の女の子の3人家族。ピアノ・リトミック講師として、少しずつ仕事を始めている

#### 復職に向けて準備していること（もの）

- 夜に次の日の朝食を用意する
  - ・ 寝坊してもとりあえずご飯が食べられるし早く起きられれば自分のために時間が使える。

#### その他に両立を助けてくれそうなこと（もの）

- 両立のお助け隊 = 両親
- カレー・シチューなどリメイクできる料理
- 圧力鍋



# 応援ママの実践編



## 両立のヒント No.8

実践編



### ヒントを提供してくださった方：K.T さん

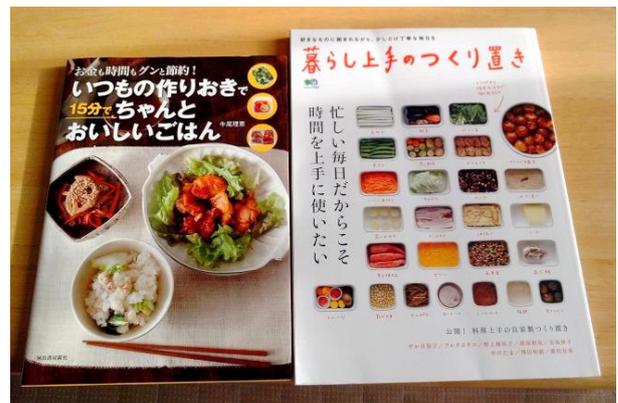
農業研修中の夫、3歳の長男の3人家族。農業を始めるために夫婦で脱サラしてUターンし起業準備中。現在の仕事は教育系、基本6時間勤務

#### 復職後、自分を助けてくれたこと（もの）

- 実家の母のサポート（以前まで遠方だった為、航空機のシニア割引をフル活用しました）
- 夫の家事の協力（お風呂掃除、食器洗い）
- 週末に食事を作り置き
- ベビーマッサージでスキンスリップの時間を取り戻す！

#### その他に両立を助けてくれていること（もの）

- co-op トドック（宅配）の活用
  - ・ 大量消費する牛乳、肉、魚、米は宅配でまかなう。野菜は週末に直売所で新鮮なものを入手
- カット野菜・だしのストック
  - ・ 野菜は週末にカットして冷凍（青ねぎ、長ねぎ、人参、きのこ、小松菜は冷凍向き！ついでに油揚げも）忙しくてもとりあえずあたたかいお味噌汁さえ作れば安心
- 食材の下ごしらえ
  - ・ こちらも週末に肉・魚を調味料に漬けて冷蔵 or 冷凍
  - ・ じゃがいもをまるごと塩ゆでして冷蔵（ポテトサラダ、肉じゃが、離乳食まで簡単に出来て重宝！！）
- おすすめ料理本
  - ・ 「いつもの作りおきで 15 分でちゃんとおいしいごはん」 牛尾理恵 河出書房新社
  - ・ 「暮らし上手の作り置き」 榎（えい）出版社
  - ・ 「作りおきおかずで朝つめるだけ！弁当」 小田真規子 扶桑社



## 両立のヒント No.9

実践編



### ヒントを提供してくださった方：O.Mさん

夫（同じ会社、職場は別）、2歳4か月の長男の3人家族。某企業で商品宣伝担当。  
時短勤務中（今年11月まで）

#### 復職後、自分を助けてくれたこと（もの）

- 実家の母のサポート（たまに夫）
- すきま時間の活用
- 中途半端でもいい！完ペキを求めない
- できることはすぐやる
- 食材の冷凍（主に子ども用）



#### その他に両立を助けてくれていること（もの）

- リフレッシュ
  - ・ 友だち、ママ友
  - ・ 休日の家族の過ごし方
  - ・ 読書、テレビ、新聞を読むなどちょっとした息抜き
- みんな健康で元気であること！
  - ・ 睡眠をしっかり取る
  - ・ 無理をしない
- 便利なものたち
  - ・ 食洗器
  - ・ 圧力鍋
  - ・ 洗濯乾燥機

## 両立のヒント No.10

実践編



### ヒントを提供してくださった方：I.M さん

夫、1歳の娘の3人家族。OAメーカー会社員で16時までの時短勤務、復職後11か月

#### 復職後、自分を助けてくれたこと（もの）

- 夫、友人、地域の方（子育てサポートネットワーク）
- 夫との共通目標を細かく具体的に計画立てて、明文化する ※下記、抜粋資料参照

<p><b>challenge</b>      2014年テーマ：美しく／心にゆとりを</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ 月1冊の読書に挑戦<ul style="list-style-type: none"><li>・ 未読の本を読み切る</li><li>・ 読過去の本を読み直す</li><li>・ 毎月読書感想発表会の実施</li></ul></li><li>▶ 写真に挑戦<ul style="list-style-type: none"><li>・ コンテストに応募 3回（3月25日 5月26日 7月25日）</li></ul></li><li>▶ 資格取得に挑戦<ul style="list-style-type: none"><li>・ 販売士3級 H25.7.3受験 申し込みは2か月前 ¥4,000</li></ul></li><li>▶ 健康に挑戦</li><li>▶ 運動に挑戦<ul style="list-style-type: none"><li>・ スノーボード</li><li>・ ゴルフしたい</li></ul></li></ul>	<p><b>子育て基本方針</b></p> <p>2014年テーマ：一歩ずつ自立</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ 健康第一<ul style="list-style-type: none"><li>・ 規則正しい生活リズムを</li><li>・ 目指せ！離乳 今年中</li></ul></li><li>▶ 挨拶は大切<ul style="list-style-type: none"><li>・ おはよう おやすみ ありがとう しっかり声がけ</li></ul></li><li>▶ ゆっくり焦らず<ul style="list-style-type: none"><li>・ 出来ないからといって焦らない</li><li>・ 他人の子と比較しない 「人は人 結衣は結衣」</li><li>・ 無理やりさせない</li></ul></li><li>▶ 音楽に触れる<ul style="list-style-type: none"><li>・ 毎日1曲でもいいから 音楽に触れる</li></ul></li></ul>
--	--

#### その他に両立を助けてくれていること（もの）

- 土日は娘と遊ぶ時間を作る
- 夫とのコミュニケーションを大切にする
  - ・ お互いの共通目標を持ち、その目標に向かうことを糧にする。色々なことを正直に夫と話すことで、ストレスをためない
- 自分の時間を作ることができる限り色々なことに挑戦する
  - ・ イベントに参加する、本を読む、歌う、踊る、スキマ時間、ランチタイムの活用など

## 両立のヒント No.11

実践編



### ヒントを提供してくださった方：A.Y さん

2歳の長女との2人家族。某監査法人の事務職、今月まで1Hの時短勤務

#### 復職後、自分を助けてくれたこと（もの）

- 両親と姉のサポート
  - ・ 復職後、東京→札幌移住（引越し、異動、ほか）を乗り切りました。

#### その他に両立を助けてくれていること（もの）

- スーツ作戦
  - ・ 仕事服はスーツにして、着回しできるインナーをそろえることで服を考える手間を省く
- 公的サービスを利用（区役所に通う）
- ヘアスタイルをショートにする
  - ・ 自分の髪のケアに時間をかけない、長い毛も落ちないので掃除もラク
- たくさん抱っこ
  - ・ とにかく抱っこして「大好き！」げめに♡
- 家事の工夫
  - ・ 子供をエルゴ（抱っこひも）でおんぶして「無」になってやる
  - ・ 買い物はコストコ、西友のネットスーパーを利用



## 両立のヒント No.12

実践編



ヒントを提供してくださった方：香川 美由紀さん

夫、2歳の娘の3人家族。会社員で時短勤務、スマイル☆ワーママ代表

### 復職後、自分を助けてくれたこと（もの）

- 実家の両親
  - ・ 保育園に通い始めてからの娘の体調不良時は、実家の両親がサポートしてくれ、会社を休むのを最低限に抑えられました。



### その他に両立を助けてくれていること（もの）

- 自分時間
  - ・ 平日の朝活、平日ランチ、保育園お迎え前の30分、休前日・休日の娘就寝後は自分のための時間。読書をしたり、イベントの構想を練ったりします。
  - ・ 週1で主人に娘を預けてのスポーツジム通いも健康維持とリフレッシュに欠かせません。
- 家事は手抜き
  - ・ 便利な家電（ノンフライヤーオープン、乾燥機付きドラム洗濯機）、作りだめ料理、両親の手作りパン

「ノンフライヤーオープン」ほかの調理をしながら、揚げ物ができるのでとても便利。ノンフライでヘルシーだから、重宝しています。



「乾燥機付きドラム洗濯機」洗濯は朝に予約して、帰宅時間に乾燥まで終わるようにしています。帰宅後は娘と一緒に片付けして、コミュニケーションもバッチリ！



- 夫

- ・ 休日に娘と遊んでくれたり、平日早めに帰宅するときは娘と入浴してくれたりします。私が体調不良のときは、一人で乗り切ってくれたこともありました。まだまだ家庭への関わりが少ないと思いつつの夫育て中です。

- 娘

- ・ 食事は自分で食べる、服を脱ぐ、靴下を履くなどできることはやらせます。お手伝いもやりたがる時は、時間がかかってもやらせます。数年後のための投資です。

- スマイル☆ワーママ（イベント企画、ママ友との情報共有）

- ・ イベントを通じて知り合った働くママたちとの交流が楽しいです！自分が代表を務めイベントを企画するので、仕事につながるスキルを身につけられて一石二鳥です。



## 両立のヒント No.13

実践編



### ヒントを提供してくださった方：K.M さん

夫、2歳11ヶ月の息子の3人家族。仕事はデータ入力業、データ管理等、フルタイムの契約社員

#### 復職後、自分を助けてくれたこと（もの）

- 手抜き料理
  - ・ クックパッド（インターネット）や先輩ママさんの声を参考にさせてもらった。
  - ・ 1週間分の献立を考えて（右写真参照）週末にまとめ買い。時間短縮、食材の無駄遣い防止、食材の使いまわしで節約効果も！
- 職場の理解
  - ・ 子供を預けられる環境が保育園以外にないため、休んでもバックアップがある状況にしてくれた。
- R-1ヨーグルト
  - ・ おやつや朝食で食べるヨーグルトをすべてR-1にした。おかげで風邪をあまりひくことなく元気に保育園へ登園してくれている。2年目は病気で保育園をお休みしたのは1日半のみ。



#### その他に両立を助けてくれていること（もの）

- お料理によってはワンプレートで♪
  - ・ 洗い物が少なくなり、子供もお子様ランチみたいで喜ぶので一石二鳥！
- 子供の自立
  - ・ 子供ができることは子供にさせて、自立をはかる。ゴミ捨て、ご飯運び係り等、現在できそうなことを一緒にやっている。
- 夫
  - ・ 平日は帰りが遅く土曜日も出勤の事もあるが、ゴミ出しだけはお願いしている。（オムツが重いので）

- 息抜き

- ・ 肩こりが酷いので、月に1度主人に子供を見てもらいカイロへ行って肩こり解消！おかげで頭痛もなくなり薬に頼ることがほとんどなくなった。

- 自分時間

- ・ 土日の朝子供が起きるまでの時間（1～3時間）に録画したドラマや映画などを見て自分時間を確保。



## 両立のヒント No.14

実践編



### ヒントを提供してくださった方：M.Y さん

夫（営業）、おしゃべり好きの息子（2歳）の3人家族。札幌生まれ、会社員（IT系）、復職して1年、時短勤務中

#### 復職後、自分を助けてくれたこと（もの）

- 仕事の効率化で乗り切る！
  - ・ PCの辞書登録をして、文章を書く時間とミスが減った
- 本を効率よく借りる
  - ・ 図書館のネットの予約サービスを利用することで借りたい本を効率的に借りられる

単語の登録

単語(D):

よみ(R):

ユーザーコメント(C):  
(同音異義語などを選択しやすいように候補一覧に表示します)

品詞(P):

#### その他に両立を助けてくれていること（もの）

- 時短家電
  - ・ ルンバ、食洗器、圧力鍋、冷凍庫、布団乾燥機、千切り器(スライサー)
- 近くに住んでいる両親に頼る
- 子供
  - ・ 自分のオムツを自分で持ってきてもらう、など
- 夫（多忙、だけど協力的）
  - ・ 保育園の送り、洗濯、掃除(時々)、土日どちらかは子供を見てくれる
- 自分時間
  - ・ ネイルに行く、パン作り
- その他
  - ・ ワーマイイベントを企画する、スキマ時間の活用、髪を切った（長いとケアに時間がかかるので）





### ヒントを提供した者:山田 真紀子

夫、4歳の長女と2歳の長男の4人家族。IT企業フルタイム勤務、Mog!代表

#### 復職後、自分を助けてくれたこと（もの）

- 義両親と叔母、そしてベビーシッターさん

復職後半年間は、毎週のように長女が熱を出したり中耳炎になったりでしたので、週末は看病と通院で終わりました。

仕事は研修講師でしたので穴をあけるわけにはいかず、義両親と札幌に住んでいる叔母にサポートをしてもらって乗り切りました。水疱瘡、インフルエンザなど長期でお休みが必要な病気の時はベビーシッターさんにも来てもらいました。

#### その他に両立を助けてくれていること（もの）

- 我が家の子育てお助け隊
  - ・ 義両親、義妹弟、叔母、子育てサポートさん
- 子供には、自分のことは自分でさせる
  - ・ オムツを箱にしまう、着替えを準備する、お弁当箱を出す・入れる、保湿、など
- 母と子の“タッチケア”の時間
  - ・ 一緒にいられる時間が短いからこそ、コミュニケーションの質にこだわる
  - ・ ベビー&キッズマッサージ、スキンケア、読み聞かせ、ふれあい遊びを長女が0歳の時から習慣にしている



- 家事は徹底して手を抜く

- ・ ここまで OK というラインを最初から低くする
- ・ 時短家電を惜しみなく使う（食洗機、ルンバ）
- ・ 掃除は家族全員のタスクとし、できるだけ掃除をしなくてすむよう家具を配置する、掃除機で汚れを吸いやすいじゅうたんにする、おもちゃが散らかりにくいルールを決める、誰でも気づいたら掃除できるように掃除用具を配置する、など工夫する
- ・ 平日は料理せず温めるだけ、切るだけで出せるようにする
- ・ 週末にシチューや味噌汁を大量生産しておく、野菜を切るときは多めに切って冷凍しておく、co-op トドック（宅配）を活用する

<http://www.etodok.jp/>



- 自分時間を作ってバランスを取る

- ・ セミナーに参加する
- ・ コーチングセッションを受ける
- ・ ポジティブな方と会う
- ・ 価値観の全く違う方と会う
- ・ Mog! のイベントを開催する





## 編集後記

最後までお読みいただきありがとうございました。

前回の Vol.1 の編集後記で、「『ギブ&テイク』を大切にしたい」と書きました。

“誰かのために、自分のヒントを 1 つ提供する。それが集まって、沢山のヒントが受け取れる”

イベントに参加して下さった方、編集委員として携わって下さった方、町田ひろこ先生、いつも Mog ! を応援してくださっているみなさまの“ギブ”のおかげで、無事この両立のヒント集 Vo.12 を発行することができました。

心より感謝申し上げます。本当にありがとうございます。

両立のハードルはまだまだ高く、誰のどんな症状にも効く処方箋なんて存在しません。

だからこそ、住む地域や所属する組織や就業形態を越えた、ママたちの横串のネットワークが大切になると感じています。

この両立のヒント集を手にとってくださっている方の中に、『両立に希望が見えない』『孤独な戦いに限界を感じている』という方がいらっしゃったら、両立を諦める前に、ぜひ Mog ! のコミュニティへ参加してください。

ここには、自ら考え、知恵を出し、両立に奮闘している同志がたくさんいます。

みなさまの不安や疑問に親身に耳を傾け、喜んでアドバイスをくれる先輩ママがいます。

Mog ! とこの両立のヒント集が、私たちと子供たちの未来のために、お役に立てたら幸いです。

今後とも、応援よろしく願いいたします。

2015 年 10 月

Mog ! ～ママおシゴトがんばって～ 代表 山田真紀子

## 編集委員のみなさま

Ikeuchi Maiko Ikegami Rika Kagawa Miyuki Kishi Tomoe Kondo Makiko  
Sakaguchi Atsushi Horimai Chiho Matsumura Midori

## Mog!～ママおシゴトがんばって！～

### 《ブログ》

<http://mamaganbatte.com>

### 《Facebook ページ》

<https://www.facebook.com/mamaganbatte>

### 《Facebook グループ》

<https://www.facebook.com/groups/mama.oshigoto.ganba/>

Mog! を応援して下さる方、仕事と育児の両立をがんばるママ、そしてがんばるママを応援して下さる方のコミュニティです。ご参加をお待ちしております。

### 《Youtube チャンネル》

<https://www.youtube.com/channel/UCRPr98o1y9m-FHWIZuPQf5g>

### 《山田真紀子》

<http://facebook.com/makikoy2>

### 《メール》

[mama.oshigoto.ganbatte@gmail.com](mailto:mama.oshigoto.ganbatte@gmail.com)

「両立のヒント集」のご感想、Mog! の講座やイベントのお問合せはこちらのメール宛にお願い致します。



Mog! ～ママおシゴトがんばって～ 両立のヒント集 Vol.2

発行日：2015年10月13日

発行者：山田真紀子

※本誌の文章および写真の無断転載・複写禁止

Copyright © 2015 Mog! ～ママおシゴトがんばって～ All Rights Reserved.