

Mog!～ママおシゴトがんばって～

両立のヒント集

Vol,1

ただ「できない」と悩むのではなく

「どうしたらできるのだろう」と

前向きに、誠実に、両立に取り組んでいる

あなたへ

Mog!～ママおシゴトがんばって～

両立のヒント集 Vol.1

この両立のヒント集は、2014 年 11 月 23 日に開催した Mog!～ママおシゴトがんばって～の勤労感謝の日イベントに参加いただいたみなさま、および Mog!～ママおシゴトがんばって～の WEB サイト上で募集をした両立のヒント募集企画にご協力いただいたみなさまからの実例をまとめたものです。

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てくださ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 1 月

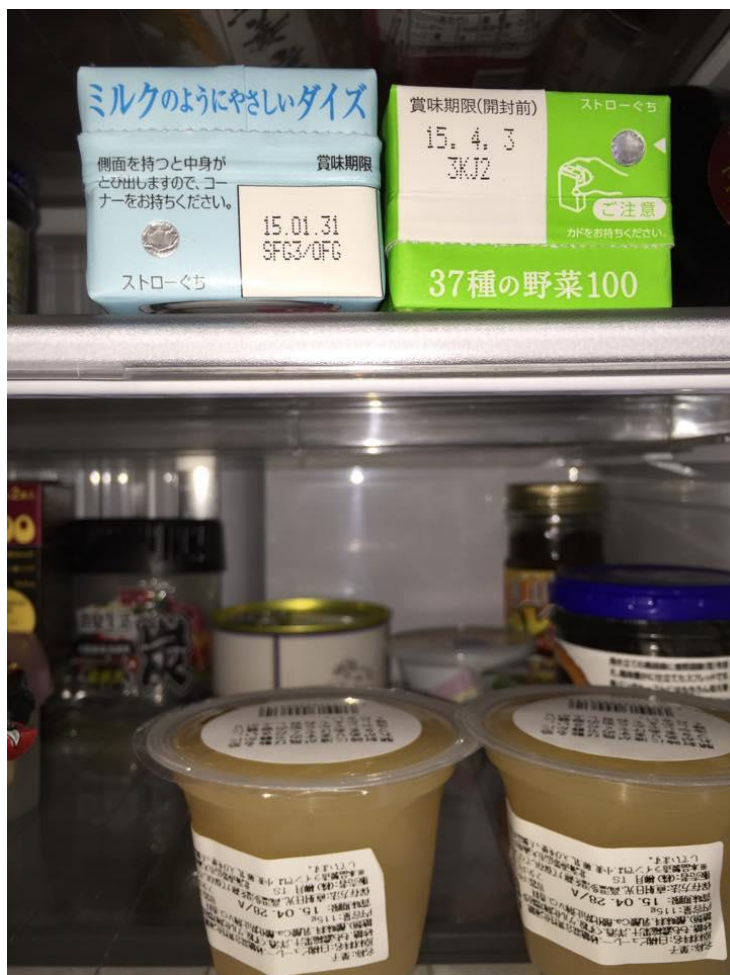
両立のヒント No,1

“冷蔵庫の中身を、賞味期限が見えるように置く”

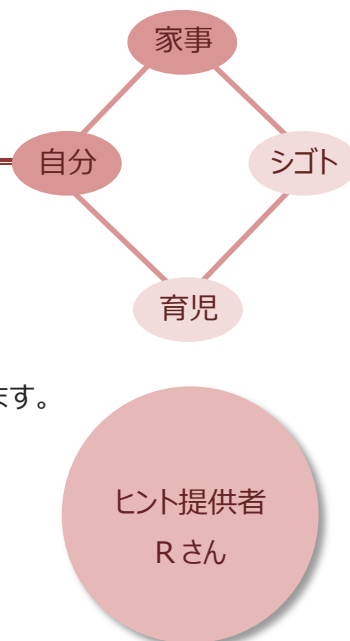
“自分が疲れないこと”を大事にしています。

冷蔵庫の中身を、賞味期限が見えるように置くと、

取るときに「どっちが古いのだったかな？」と迷うことなくさっと取れて、探す手間が減ります。



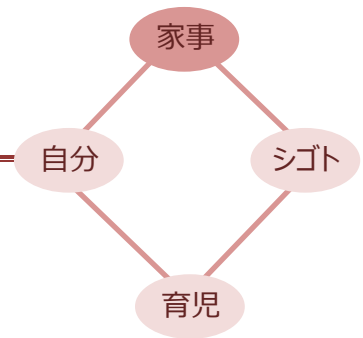
旦那に、賞味期限の古いほうから使ってほしいのに、新しいほうから使われてストレスだったけど、ルールを決めてからは、旦那も言わなくてもやってくれるようになり、ストレスが減りました。



両立のヒント No,2

“冷凍野菜ストックを常備”

スーパーに売っているカット野菜のイメージで、一つの食材をざく切り、千切り、など、“切り方ごと”や“作りたい食材ごと”にセットしておき、冷凍します。



ヒント提供者
Rさん

色んな切り方にしておいて、パズルのように組み合わせ、そのまま鍋に投入するだけで楽チンです♪

両立のヒント No,3

“夕ご飯のおかずを両親におすそわけしてもらう”

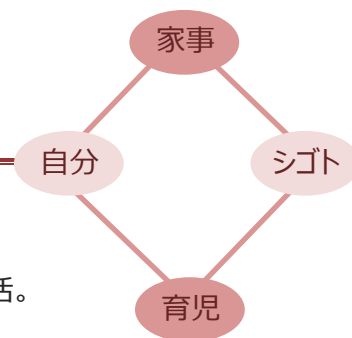
通勤時間の都合上、20:30 には就寝させて 6:30 には朝ごはんを食べ始める生活。

だから両立する上では、

「子供の生活リズムをくずさないこと」

が最優先。

両親には夕飯のおかずをおすそわけしてもらったりなど、頼れるところは頼ることにしています。



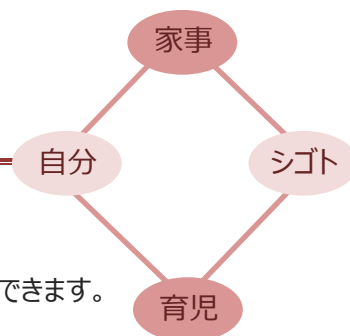
ヒント提供者
Mさん



両立のヒント No.4

“時短家電で子供との時間と睡眠時間を確保！”

時短家電を使うことで、子供と一緒にいる時間と、睡眠時間（休息）を作ることができます。



◆ 食洗器

仕事に復職して1ヶ月、自分も子供も体調を崩しやすい時期なので、
親も子も元気に過ごせることが最優先！

みなさん使っている食洗器、我が家でも活躍しています。



ヒント提供者
Cさん

◆ 圧力鍋

料理は不得意ですが、使用してみると便利（子供の離乳食など）！！

ティファール クイッククック

<http://www.club.t-fal.co.jp/products/CW/quickcook/>

ワンタッチ開閉で使いやすいです♪



はじめて出会う、新しいスピード調理のカタチ！
カンタン便利な、早ワザなべ

QuickCook
クイッククック

主な機能 ▶

早ワザ・レシピ ▶

「<http://www.club.t-fal.co.jp/products/CW/quickcook/> 201501」より引用

◆ ドラム式洗濯機

朝 5 時に乾燥まで仕上がるように夜中にスタートさせておくと、旦那が朝テレビを見ながらたたんでくれます。
たたみ方は、あまり気にしません（許容します ^ ^）



◆ フードプロセッサー

みじん切り、離乳食づくりの時短につながります！
コンパクトで場所を取らず、お値段も安くとても良いです◎

レコルト カプセルカッター

<http://recolte-jp.com/products/capsule-cutter/>

<http://item.rakuten.co.jp/aimere/r0080011/8>



「<http://recolte-jp.com/products/capsule-cutter/> 201501」より引用

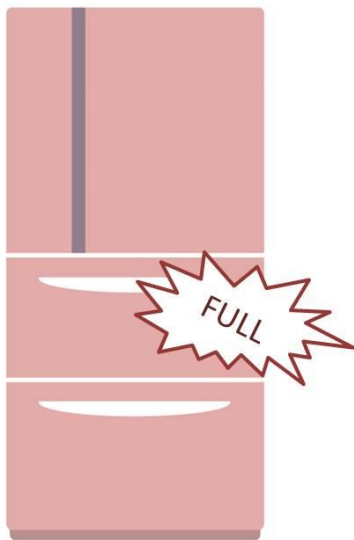
両立のヒント No,5

“冷凍庫をいっぱい、朝はフライパンを使わない”

産後間もないけれど、上の子がいると産後だからってママは休んではいられません。

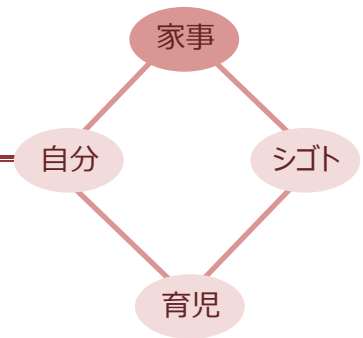
◆ 冷凍庫をいっぱいしておく

行きたいときにすぐ買い物に行けるとも限らないので、
冷凍庫はいつもいっぱいしておくことで、何かあった時にも安心です♪



◆ 朝ごはんは常備食品で効率的に

忙しい朝は、スティックパン、ヨーグルトなどを活用して、フライパンを使わずにできるようにしています。
そのため、これらの常備食品を切らさないようにしています。



両立のヒント No,6

“自分のバランスをとるために手帳を活用”

予定管理と気持ちの整理のために、手帳 2 冊を使い分け。

メイン手帳には、終了・確定した過去の用事を記録。

子どもの成長メモ、一言日記、新聞記事やフライヤーを切り抜き貼ることも。

小サイズ 100 均のマンスリー手帳には、自分と家族の予定や気になる講座、イベントを書き込み、常に持ち歩く。

家事

自分

シゴト

育児

ヒント提供者
Mさん



直接的な両立の技というよりは、自分の行動 & 感情のバランスを取る工夫…ですね ^ ^

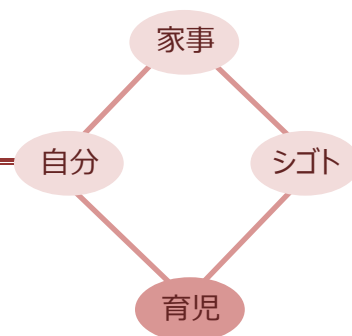
両立のヒント No,7

“服のコーディネートは上の子にお任せしています”

上の子に、自分と、弟と、パパの服を、前日の夜に準備してもらっています。

「やってあげる」→「できることはどんどん自分たちで！」

子供ができることは、一緒にやってあげたり、協力してもらったりして、
子供の自主性を大切にしています。



ヒント提供者
Cさん



おかしいなコーディネートになることもあるけど、保育園にいく分には、季節に応じて袖・裾の長さや薄さに気を付ければOK、としています。

両立のヒント No.8

“子供との時間をつくるためのカギは料理の時短”

帰宅後は子供が待てないので、子供の分だけ朝のうちに準備しておき、子供に食べさせながら大人の分を用意します。

◆ 週に2日、ヨシケイの食材宅配をアレンジ♪

備蓄野菜(ジャガイモとか人参とか)を足して、量増して1日分を2日分にしています。

1回の調理で2日分作れるので、翌日は同じもので我慢してもらい、夕食準備休みデーにしちゃってます。

ヨシケイ、毎日は飽きますが週1～2回でも重要な助っ人です。

夕食食材宅配サービスのヨシケイ

◆ <http://www.yoshikei-dvlp.co.jp/>



「<http://www.yoshikei-dvlp.co.jp/> 201501」より引用

◆ 食材の購入はネットスーパー・トドックを利用

CO-OP さっぽろ トドック <http://www.etodok.jp/>

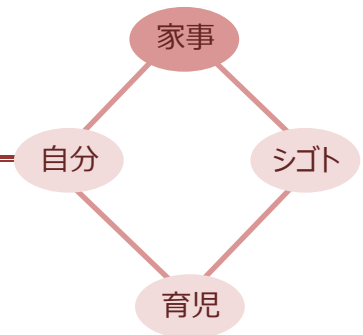
イオンネットスーパー <https://www.aeonnetshop.com/shop/>

西友のネットスーパー <http://www.the-seiyu.com/front/contents/top/ns>

イトーヨーカドーのネットスーパー <https://www.iy-net.jp/>



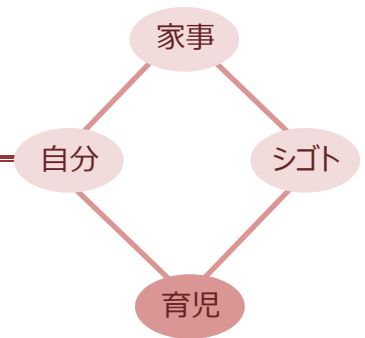
「<http://www.etodok.jp/startup.php> 201501」より引用



両立のヒント No,9

“二人で育児をする工夫をしています”

旦那は、以前は育児に関しては私のサブ的な役割だったけれど、今は「子供の着替え」、「おむつ交換」、「ネームつけ」で育児に参加しています。



ヒント提供者
Sさん

育児への自信を持ってもらうよう意識的に声掛けをするなどして、旦那を巻き込み、二人で育児できるよう工夫しています。

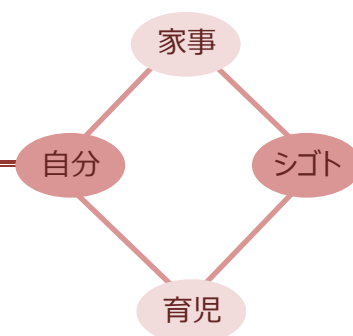
両立のヒント No,10

“自分の時間を作ることで気持ちのゆとりを”

◆ 自分のための時間を作る

朝 5:00 に起床して、1 時間、自分の時間を作ります。

気持ちのゆとりをつくったり、仕事への心の準備をします。

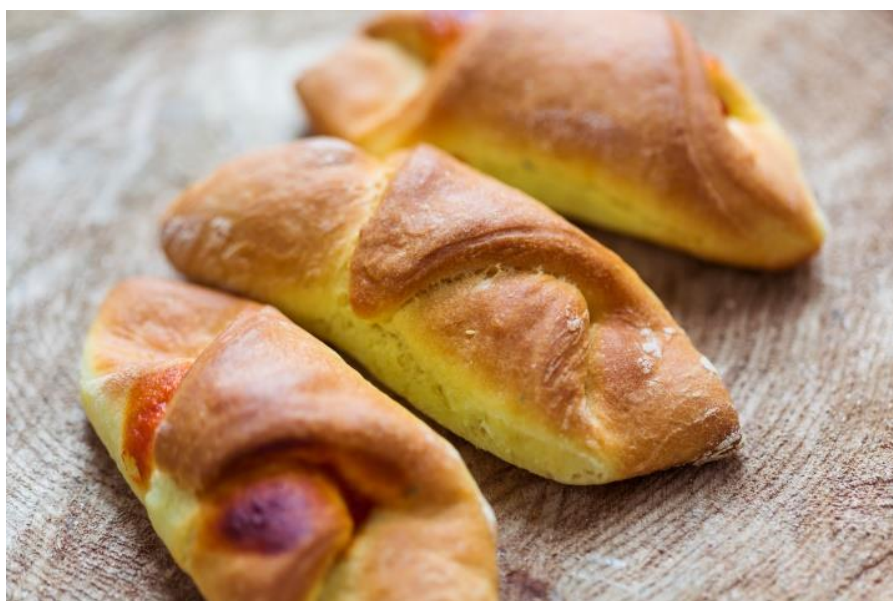


ヒント提供者
Sさん

◆ 大好きなパン作りをしにレッスンに通う

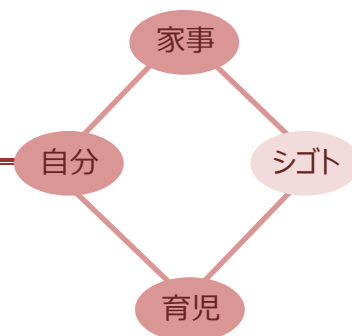
子供を旦那に見てもらって、月に何度かレッスンに通って大好きなパンを作ります。

子供にイライラせず、子供と関われる工夫です。



両立のヒント No,11

“料理は嫌いですが、基本的に手料理です”



ヒント提供者
スマイル☆ワーママ
香川美由紀さん

「私が実践している「両立のためのコツ」

子ども最優先

- 帰宅後はあまり待たせずに夕飯にする
- 寝るまでの時間はなるべく娘と過ごす

平日は料理をしない

- 子どもとの時間を大切にしたいので、平日は料理しない（でも、基本的に手料理です）
- 休日に作りだめするときも、極力時短で！

頼れる家電やサービスはケチらない

- 洗濯は仕事に出ている日中に予約しておき、乾燥まで済ませておく
- もし家を建てたら、迷わずルンバを購入する
- 食料品や日用品は買いに行く時間がもったいないので、多少高くてもネットスーパーや通販を利用する

自分の時間を持つ

- 保育園お迎え前に30分程度、カフェで読書が日課
- 子どもが寝たあとは好きなことをする
- 月に1～2回は主人に子どもを預けて、一人で外出する

簡単☆栄養たっぷり時短料理

私は料理嫌いですが、子どもにはちゃんと手作りで栄養のあるものを食べさせたいと思っています。そこで、お勧めするのが、同じ材料で数種類の料理を作ること。ハンバーグ→ふりかけ→炒め納豆の順に作るとフライパンを洗うのも最後だけで OK。

どのメニューもたくさん作って冷凍できますよ。うちでは大人も子どもも大好きなメニューです☆

【基本の食材】 小松菜、人参、玉ねぎ・・・家にある野菜なら大体何でも OK

これらの野菜をフードプロセッサーにかけてみじん切りにします。

ハンバーグ

みじん切りにした野菜に、ひき肉、卵、パン粉、牛乳、塩コショウを混ぜて、野菜たっぷりハンバーグに！

ふりかけ

みじん切りにした野菜を炒めて、めんつゆで味付けし、鰹節、しらす干し、すりごまを入れて水分がなくなるまで炒める。おにぎりにして、野菜もタンパク質もカルシウムも一気に摂取！

炒め納豆

みじん切りにした野菜とひき肉を炒めて、醤油で味付けし、納豆をたっぷり入れてさらに炒める。ネバネバがなくなって、汚される心配も軽減！
保育園でもらったレシピです。

Facebook グループ<スマイル☆ワーママ> コミュニティのご紹介

「スマイル☆ワーママ」は働くママを応援します(^^)

働いていると、平日の親子イベントにはなかなか参加できませんよね。

スマイル☆ワーママでは、そんなワーママ向けに週末を中心にイベントを開催しています。

フルタイム、パートタイム、おうち起業、産休中、育休中……

みなさん大歓迎です！

ワーママが楽しめる企画・イベントなどがありましたら、情報の共有をしてくださいね。また、ご自身で活動されている方は、ぜひイベントの告知をどうぞ。

ワーママが生き活きと仕事も育児も家事も楽しめますように！！

※コミュニティ参加希望の方は「スマイル☆ワーママ」で検索、「参加する」ボタンをクリック♪



両立のヒント No,12

“時短家電とクックパッド有料版を活用”

時短家電は、圧力鍋とフードプロセッサーを使っています。

レシピは、クックパッドを活用！

クックパッドの有料版（¥300/月）に登録しています。

気に入ったレシピとお気に入りに登録しておけるし、

いくつかのカテゴリからレシピを選べたり、レシピを人気順にみることができたり、

キッズ用レシピ・アレルギー対応などの子供の食事づくりに便利な機能があります。

レポートの幅が広がるし、選ぶ時間が短縮できます！

クックパッドプレミアム

https://cookpad.com/premium_service/campaign/million_users

家事

自分

シゴト

育児

ヒント提供者

Yさん

The screenshot displays the Cookpad Premium Service page with the following sections:

- 人気順のレシピがすぐ見つかる！** (Popular recipes found quickly!) - Features a crown icon and text about finding recipes ranked by popularity.
- 毎日の献立が悩まず決まる！** (Daily menu decided without worry!) - Features a clock icon and text about getting menu ideas from the editorial team.
- 専門家が選んだレシピで健康に！** (Healthy with recipes selected by experts!) - Features icons for diet, pregnancy, and kids, with text about specialized recipes.
- 3,000件のレシピが保存可能に！** (3,000 recipes can be saved!) - Features a 'MY+' icon and text about saving recipes to a personal collection.
- 絞り込み検索でさらに便利に！** (Even more convenient with refined search!) - Features a magnifying glass icon and text about filtering recipes by cooking time and calories.
- レシピのカロリー・塩分量がわかる！** (Know the calories and salt content of recipes!) - Features a food icon and text about viewing nutritional information.

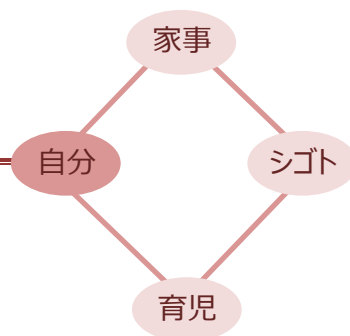
「https://cookpad.com/premium_service/campaign/million_users#abilities 201501」より引用

両立のヒント No,13

“ママが倒れないよう身体のメンテナンスしてます！”

授乳などで寝不足になると、血行が悪くなったりして肩がこります。

ママが倒れないように、「ストレッチポール」を使って身体のメンテナンスをして、
元気に過ごせるようにしています。



「ストレッチポール」を背にして
大の字に寝っころがります。

ヒント提供者
Yさん



そうすると、肩が重力の影響で下に降りるので、肩が前に出ることで起こる肩こりが緩和されるという仕組みです。

1日15分だけでも乗るとかなり肩が楽になります。しっかり脱力した—という爽快感も得られます。

更に、乗っかるだけでなく、左右にゴロゴロ体を揺さぶると、高い効果が得られます。

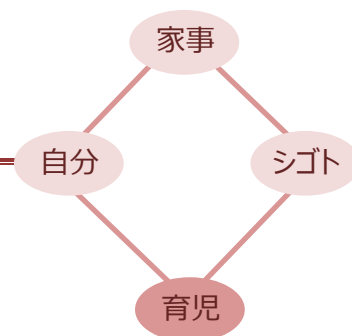
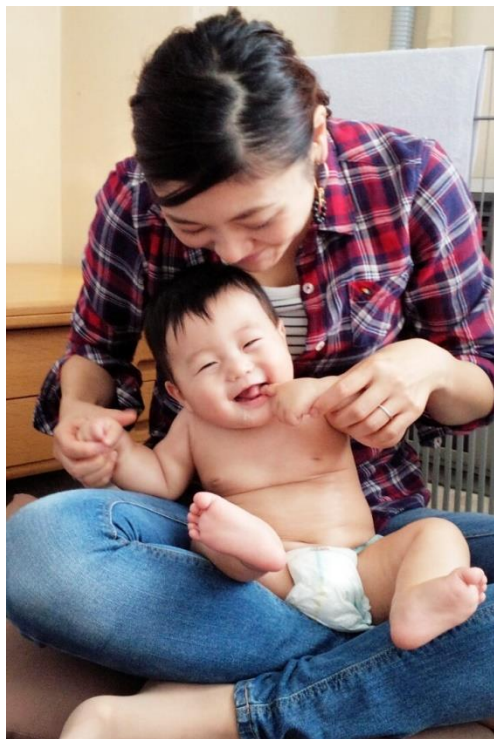
＜楽天＞ リセットポール ストレッチ用ポール（エクササイズDVD付）（東急スポーツオアシス）

<http://item.rakuten.co.jp/109oasis/e-resetpole2/>

両立のヒント No,14

“ふれあいの時間を 10 分つくる”

子供とのふれあいの時間を作るために、ベビーマッサージを毎日続けています。

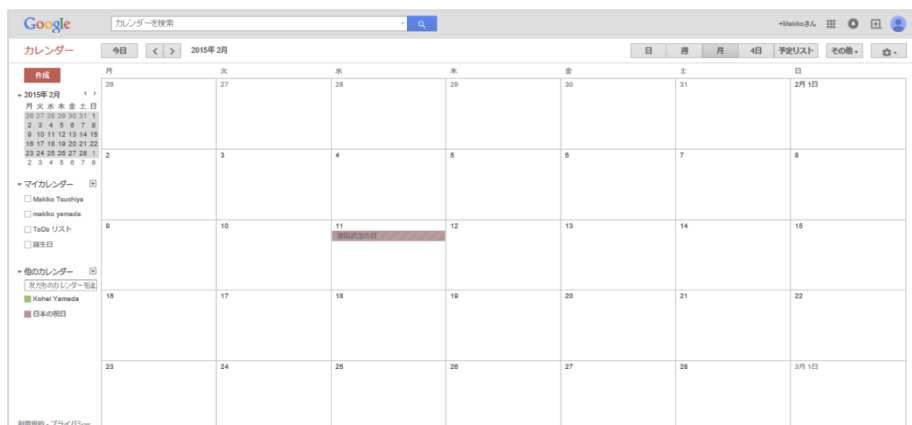
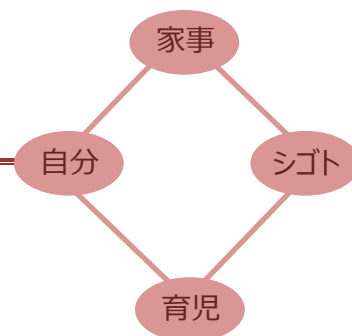


習ったすべてをするのは時間がかかるので、1日10分できるように、広いところをまとめてするなど、続ける工夫をしています。

両立のヒント No,15

“旦那とスケジュールをシェアする”

自分の予定と旦那の予定は、Google カレンダーを使ってシェアしています。
アプリで同期すればモバイルでも使えるので便利！



ヒント提供者
Yさん

Google カレンダーヘルプ「他の人とカレンダーを共有する」

<https://support.google.com/calendar/answer/37082?hl=ja>

両立のヒント No,16

“タスクを手帳や紙におこすことで優先順位を判断”

スケジュールや作業が見える化することで、優先順位が明確になり、時短につながります。

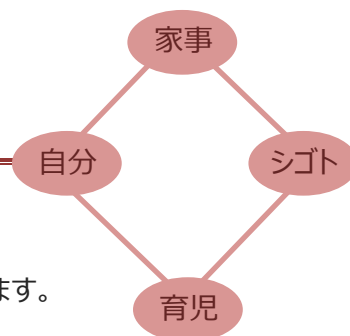
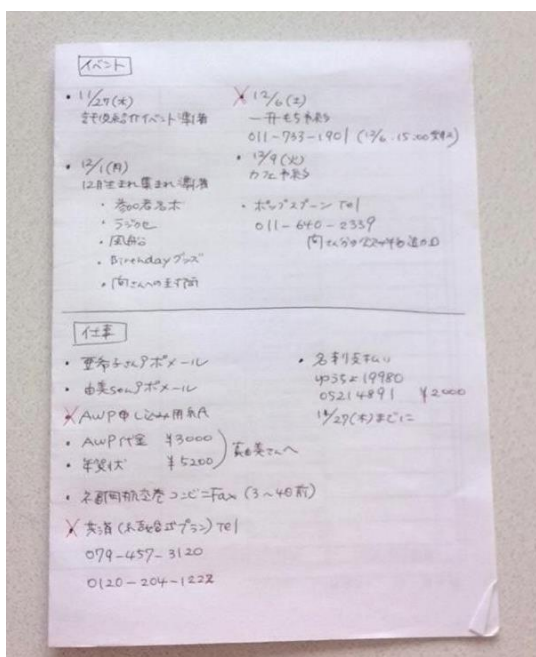
◆ スケジュール帳

色分けされた透明な付箋を使ってカテゴリ別にスケジュールを整理。



◆ タスク表

カテゴリ別にタスクを書き出し、終わったら「×」印をつける。



ヒント提供者
Mさん

両立のヒント No,17

“ネイルをすることで自分が喜んでいる気がしてます”

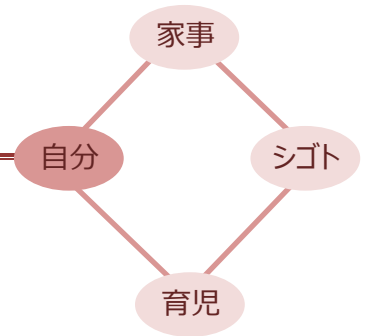
子供が寝ている時間にネイルをします。

ネイルをする事で綺麗になる事に喜びを感じるだけでなく、色々な考えを整理したり、無心になる自分の時間が大切なのかなと思います。



普段仕事や子育てで大忙し?!で自分に時間をかけられないからこそ、上手くはないけれどネイルをして自分に時間をかける事で、自分が喜んでいる気がしてます(笑)

育休中の密かな楽しみです!!



ヒント提供者
Mさん

両立のヒント No,18

“子供の体調不良のときは病後児デイを活用”

両立する上で大切にしているのは“無理をしない。心身の健康第一”。

食洗機、乾燥機、自家用車など使って、時短してます。

あと、うちは幸いにも両実家が近いので、週に何度かはごはんを食べさせてもらったり、おかずをもらって冷凍したり、助かってます。

病後児デイサービスもよく利用してます。

病後児デイは、だいたい予約でいっぱいですが、キャンセル待ちにして、

当日 8 時から 9 時の間に連絡がきて、利用できることが多いです。

私は 9 時半出勤なので、間に合います。利用できる確率は 6 割くらいの印象です。



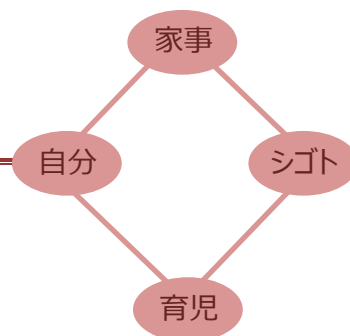
使えなかったときは、私が休むか、近くの実家に預かってもらってます。

定員四人で先生二人、感染症だと隔離部屋でマンツーマンで遊んでもらえるようです。

うちは人見知り、場所見知りしないこともあり、楽しく過ごしてますよ♪

札幌市病後児デイサービス事業

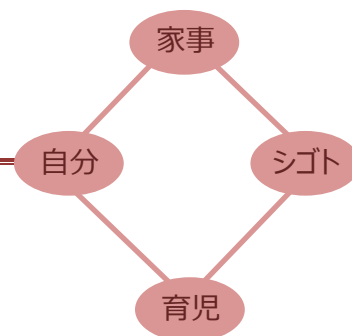
http://www.city.sapporo.jp/kodomo/kosodate/l4_02.html#day



両立のヒント No,19

“自分にしかできないことしかしません”

Mog！～ママおシゴトがんばって～代表の山田真紀子です。
私の場合は、大切にしていることは、シンプルです。

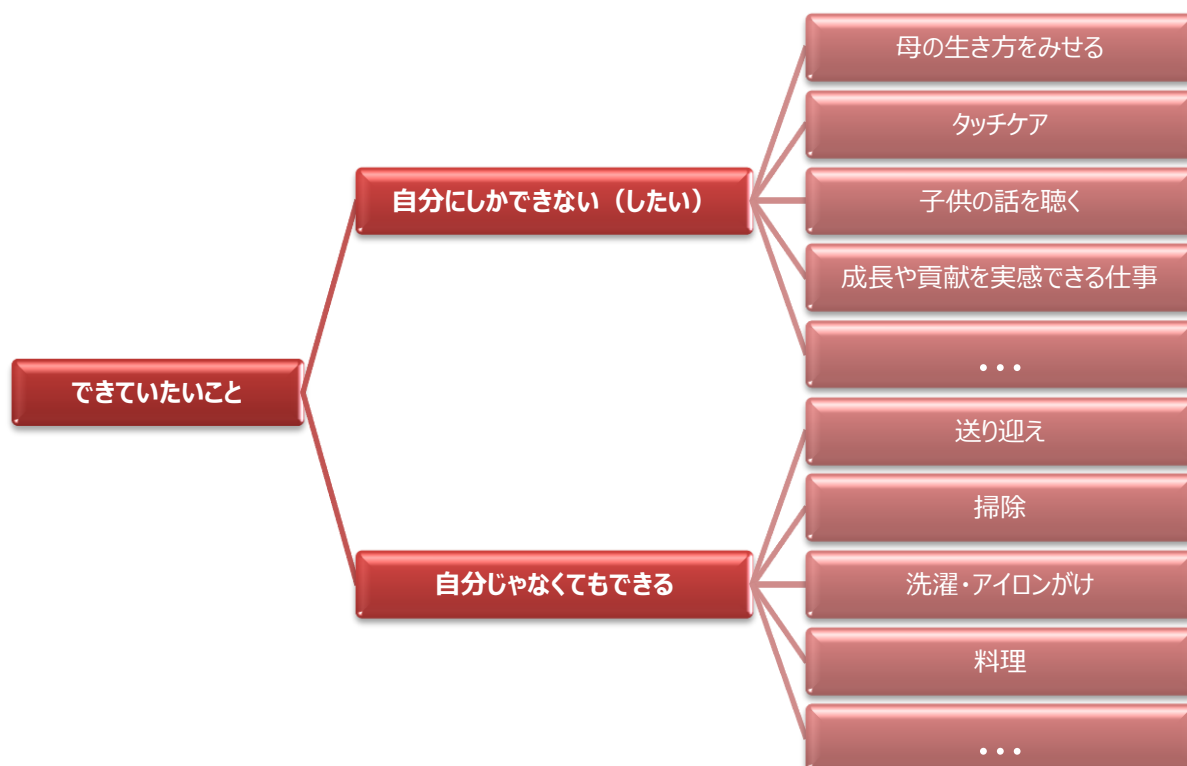


基本的に、“全部”諦めない。

全部を完璧にやるということではありません。
どれも、“ここまではしたいな”という理想があり、そこに対して
“どうしたら理想の結果が得られるか”
を見つけることに、ねっちょりと、とことんこだわるということ。



全部を諦めないためには、自分で全部やろうとしないこと。
自分一人ですることなんてたかが知れていますので、自分のエネルギーは、自分にしかできないことに注ぐ。
ヤルヨリモ高いパフォーマンスを発揮できるものがあるならば、積極的に人や製品やサービスへアウトソーシングしていきます。



◆ 家事

時短家電は食洗器、お掃除ロボット（ルンバ）、ハンディ掃除機（ダイソン）、空気清浄機、全自動洗濯機、Yシャツのアイロンがけは当然専門家（クリーニング）に任せます。

片づけに時間をかけたくないで魚焼きグリルは使わずオーブンやフライパンを使います。天ぷらやフライなどの揚げ物は、家族で外食をしたときにプロの味を楽しむようにして、家ではほとんどしません。

水回りは汚れるので、汚れたらすぐに拭く、すぐに拭けるように掃除道具を取り出しやすくする工夫をしています。



◆ シゴト

志事は Mog ! ～ママおシゴトがんばって～の活動を早朝と週末にしています。

働くママの「両立」を応援するため、ブログでの情報発信やタッチケア講座、交流イベントなどを開催しています。

《ブログ》

<http://mamaganbatte.com>



2014 年 11 月
Mog! 勤労感謝イベント

仕事は会社員、職種は人事(教育系)。フルタイムで働いています。

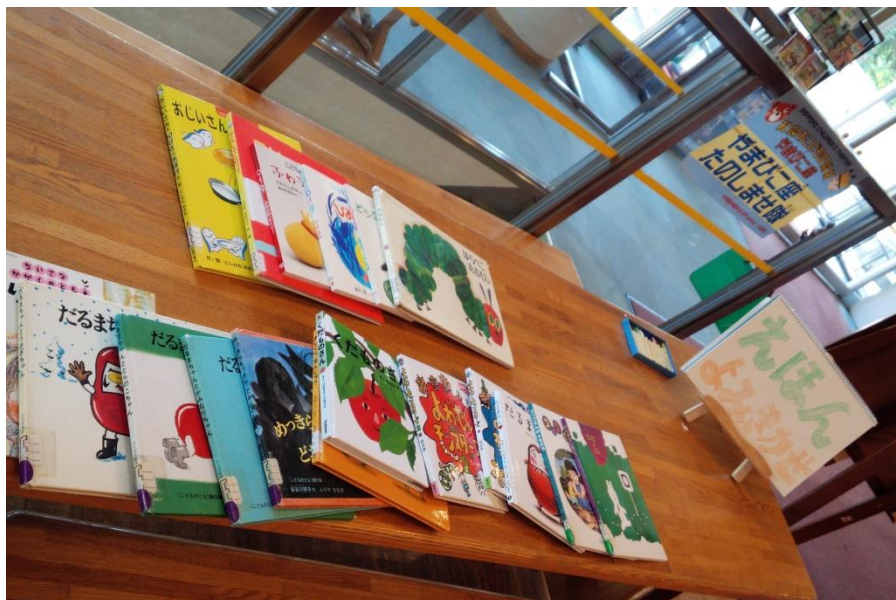
時間に制約がある中で、生産性を高めて成果を出せる人材になること、自分の強みを活かして他の人ができない付加価値で貢献できる希少な存在になることを目指しています。

◆ 自分

私の優先順位は、子供⇒シゴト⇒自分⇒家事。育児やシゴトを豊かにするために、コーラスの発表会に出たり、気になる講座やセミナーに参加したり、ボランティア活動をしたりなど、自分の趣味や自己啓発や社会への関わりの時間も作るようにしています。



2014 年のコーラス発表会



やまびこ座ボランティア活動

◆ 育児

ここは「自分しかできない（自分がしたい）」領域が一番大きいところ。だからできるだけここにエネルギーを配分できるよう心がけています。

マッサージやふれあい遊び、絵本の読み聞かせをしたり、日常のスキンケアを通して、親子の絆を深めるタッチケアの時間を作っています。

就寝前に絵本の読み聞かせをするのが習慣です。でも、あまりにも疲れているときは、元気な時に録音しておいた読み聞かせをスマホで聞かせています。

ママが風邪をひいて喉がガラガラになっても、ママの声で読み聞かせしてあげられるのでおすすめです ^ ^



夫が出張のときは、子育てサポートさんにお迎えと夕食をお願いしています。

パートナー不在時は私じゃなくてもできることもやらねばならない状況になるので、無理なく継続するために、信頼できる他人に頼ることもしています。温かい愛情のこもった手料理（私ではなくても）も食べさせてあげられる、夕食まで済んでいるのでゆっくりお風呂でタッチケアできる、自分ケアの時間も少し取れるので本当に助かっています。

さっぽろ子育てサポートセンター

<http://www.sapporo-shakyo.or.jp/hotnews/detail/00000215.html>

～さいごに～

最後までお読みいただきありがとうございました。

この、「Mog！～ママおシゴトがんばって～両立のヒント集」を作るにあたって、大切にしたい思いがありました。

それは、ギブ&テイク。

誰かが、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、たくさんのヒントが受け取れる。

その思いに共感・賛同してくださったみなさまのおかげで、このヒント集ができました。

ご協力いただいたみなさまに、心から、感謝申し上げます。

謙虚なみなさまは口をそろえて「私なんてたいしたことできていないですけど」と言いながら、日々の取り組みを少しだけおすそ分けしてくださいました。

働くママたちは、限られた時間の中で、様々な立場で成果を出すために、時間もお金も若々しさも捧げて日々を懸命に戦っています。

だから、そんなみなさまから生み出された両立のヒントが、「たいしたことない」わけがないと思うのです。

ぜひ、自信を持って、誰かの役に立てることを誇りに思ってもらいたいと思います。

そして、今まさに両立でお悩みのママ、決して、「できていない」と悲観しないでほしいのです。

このヒント集をご覧になっているということは、ただ「できない」と悩んでいるのではなく「どうしたらできるのだろう」と答えを探しているということ。それだけ前向きに、誠実に、両立に取り組むことができているということです。

ママは、ママであるだけで、人を幸せにできる存在です。働くママは、さらにそれ以上に、あえていばらの道を選び突き進む勇気と覚悟があり、多くの人に影響を与えることができる尊い存在です。

今後も働くママのリアルな声を収集・拡散してこのヒント集も Vol.2、3 へとつなげていきたいと思っています。

もしこのヒント集の趣旨にご賛同いただけるようでしたら、ぜひ次回のヒント集へのご協力をお願いいたします。

2015 年 1 月

Mog！～ママおシゴトがんばって～ 代表 山田真紀子

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/>

サポーター募集中！Mog！を応援してくださる方、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くだ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

「両立のヒント集」のご感想、Mog！の講座やイベントのお問い合わせはこちらのメール宛にお願いいたします。

Mog！～ママおシゴトがんばって～ 両立のヒント集 Vol.1

発行日：2015 年 1 月 12 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