

# 働く女性を応援します

2017.3 発行



## 特集：働く女性のライフスタイル

### 「働く女性の仲間づくりセミナー」見聞録

仕事、子育て、家事。毎日忙しい日々を過ごしている働く女性たち。働く女性は忙しい！のはわかっているけど、どれくらい忙しい？どんな生活をしているの？今回はそんな3人にお話を伺いました。実際に伺ってみると、忙しい毎日を乗り切る工夫やアイデアにあふれていました。今働いているあなたにも、これから働き始めるあなたにもきっとためになる工夫とアイデアがあると思います。

## 西山 富紀子 さん

5歳と1歳のお子さん2人  
現在育事休業取得中



### ◇朝、出勤前の1時間で3食作ります

今は二人目の育休中ですが、出産までは毎朝5時すぎに起きて朝食、夫と私のお弁当、夕食を作ってラップして冷蔵庫に入れていました。夕方お迎えに行くと帰宅すると午後6時です。午後9時までに寝かせることを考えると、温めてすぐ食べられるようにしておくことが必要でした。

買い物は週末にして、魚や肉を味噌や醤油につけて保存しておきます。3~4日は日持ちするので、それを野菜と一緒にグリルで焼くのが定番です。グリルで焼いている間に配膳したり、片付けしたり時間を有効に使っています。長女の出産を機に家を建てたのですが、働くことが前提だったので、便利な機能や家電は出来るだけ採用しました。オートグリル、食洗機、電動シャッター、キーレス玄関、浴室乾燥機などです。冷蔵庫は大きいものにして正解でした。



白身魚をみりん  
味噌につけ保存中



グリルで焼くと  
こんな感じ！！

### ◇パートナーの協力は不可欠

職場復帰後、数か月は鈴鹿まで車で通っていたので、通勤が大変でした。朝も早かったので保育園の送りは夫がしていましたし、第二子出産後は産後8週まで育児休業を取ってくれました。今は夜の授乳があるので、洗濯は夫の担当です。夫も協力することが当たり前という姿勢でいてくれるので、うれしいですね。私はストレス解消も兼ねてヨガをしています。教室に行っているあいだは子供の世話をしてくれます。

### ◇復帰前の登録がおすすめ

復帰をする前に、ファミリーサポートセンターへの登録と病児保育の登録をしました。特に病時保育の登録はその場でもできますが、事前に登録しておくといざというときにスムーズに対応できるのお勧めです。ファミリーサポートセンターは、同じ地域の方をお二人紹介頂いて、事前に顔合わせをしました。子供の病気で保育園からの呼び出しだったり、急な残業などでお迎えが遅れる場合を想定してのことでしたが、実際にはまだ利用していません。ですが、何が起こるかわからないので、次に復帰するときも下の子を登録する予定です。

### ◇働いているお友達に助けられます

子育てをしながら働くうえで大切なのは、同じ環境の友達を作ることだと思います。私はフレンテみえで開催された働く女性を対象のセミナーに参加してお友達ができました。同じ環境だからこそ話せる子供のこと、仕事のこと、情報交換などが出来ますね。また、仕事が大変な時の愚痴や仕事と家庭の両立が大変な時に相談したりして、踏みとどまったりします。

# 井上 有紀子 さん



2歳と0歳のお子さん2人  
毎日名古屋まで通勤中

## ◇産休だけで職場復帰しました

仕事は職場まで1時間半ほどかけて通っています。通勤時間が長いいためその間に仕事の書類、保育園のおたより、趣味の小説等を読みます。育休は取らず、産休だけで復帰したので最初は全てが大変でした。でも、1人で子育てをしているわけではなく、夫、母が協力してくれます。夫は協力という言葉にも違和感があるというほどするのが当たり前というスタンスなのが嬉しいです。お互い得意なことをしているので、洗濯と風呂掃除は夫の担当です。

また、帰りが遅くなる時や急な時は、母にお迎えを頼んでいます。感謝の気持ちを何かで示そうと思い、買い物の時重くて大変な牛乳などを週末に持っていったりします。

## ◇野菜のスープが大活躍

子供たちがまだ小さいので食物にも制限があります。今は週末に大鍋一杯野菜を煮ておくのが定番です。それを、月曜から味を変えてスープにします。コンソメ、みそ汁、中華、カレーなど、いろいろできますよ。最初野菜を煮込むときに味を付けないのがポイントです。後でどんな味にもできますから（笑）。最後はチーズを入れてリゾットやオムレツ、混ぜご飯が多いですね。

## ◇お弁当も作っています

家事を効率良くするために、食洗機やフードプロセッサーなどの便利家電を利用しています。宅配も便利ですね。牛乳、納豆、トマト、千切りキャベツは毎回購入しています。

職場に社員食堂などはないので、二人ともお弁当を持っていきます。朝は忙しくて作る時間が取れないので、夜2人分作って冷蔵庫に入れておきます。冷凍のまま弁当箱に入れられるレシピ本等を参考に週末に作り置きもしています。

もちろん、仕事と子育てを含む家事の両立は大変ですが、夫も私も仕事の上で目標があって、今この生活をしているので、頑張っています。

## ◇フラフープとモーツァルト

仕事で大変なことがあっても子供たちには明るく接するように心がけています。ストレス解消と産後のダイエットを兼ねてフラフープをしています。楽しいですよ！結構場所を取るのですが玄関ホールでしか回せないのですが、子供が寝てから夜な夜な回しています（笑）。また、リラックスできるように子供を寝かせる時や自分の就寝の時にモーツァルトを聞いています。本当にリラックスして眠れるようになりました。



## 小倉 文子 さん



3歳と0歳のお子さん2人  
現在育事休業取得中

### ◇食事のメニューは1週間ごとに

子どもが2人とも同じ保育園に預かってもらえることになったので、1度の送り迎えで済むのはありがたいです。

以前は毎日その日のメニューを考えていましたが、去年の11月頃から1週間分の献立をあらかじめ決めておくようにしました。毎日それに沿って作るだけで済み、何にしようか悩むストレスが解消されます。必要な食材も決まるので、ムダな買い物が減り、節約になります。

また、急な変更に合わせてカレンダーにメニューのふせんを貼ってその都度ふせんを移動させる方法も友人に教えてもらいました。

同じようにこどもに着せる服も1週間分並べておき、それを着せるようにすると上下服の組み合わせで、後悔することがなくなり

ます。圧力鍋の利用も時間短縮に、宅配で買い物の手間も減らします。冷凍食品で冷蔵庫がいっぱいですが重宝しています。

### ◇パートナーや家族の協力について

家事の分担は掃除全般が夫の担当です。保育園の送りも協力してくれます。どうしても手が回らないときは、親に頼っていますが有り難い存在です。

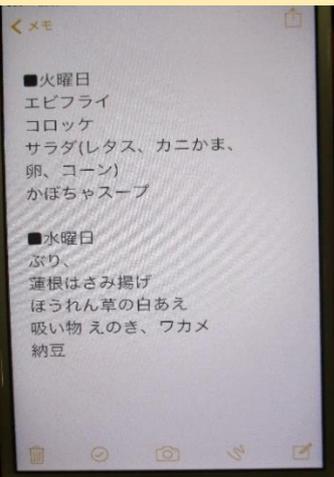
### ◇復職にむけて

いまの仕事はやりがいがあり、続けたいので、復帰しても家事がスムーズに効率よくできるようにトレーニング中です。その一環として洗濯機の乾燥機を使ったり、上の子に野菜の皮むきのお手伝いをしてもらっています。



### ◇同じ立場だから分かり合えるママ友が大切

最初の復帰後、仕事と子育ての両立はつらかったのですが、今2人目の育休中で同じような境遇のママ友からいろんな情報を教えてもらうことができとてもよかったです。料理の献立も、子供の服を1週間分決めるのもみんなママ友情報です。少し年上の方からは仕事帰りに総菜を買って帰るといふ『適当力』も必要よとアドバイスされたこともよかったです。子育て支援センターなどの出会いの場やつながりが大事だと感じています。



1週間分の献立を  
考え、スマートフォン  
に登録



私も大切、仕事も大切、家族も大切！

「働く女性の仲間づくりセミナー」 見聞録



私も大切、仕事も大切、家族も大切！「働く女性の仲間づくり」と題した講演会が平成 29 年 1 月 22 日（日）くわなメディアライヴ 1F 多目的ホールで行われました。

講師はNPO法人参画プラネット代表理事の渋谷典子さん。仕事、家事、育児に日々忙しい女性のストレスマネジメントに焦点をあてて、身近なことからわかりやすくお話してくださいました。

参加者は 20 代～40 代までと幅広かったのですが、生活環境が似ているせいか参加者同士すぐに打ち解けて、楽しく和やかな雰囲気が生まれました。

講演は前半と後半に分かれ、前半は渋谷先生の「この一か月でイライラしたことある？」という問いかけから始まりました。この質問をきっかけに今の自分の現状を把握し、働く女性を取り巻く環境の現状の説明がありました。

後半では 6 つのグループに分かれて、私のストレス、グループのストレスをアウトプットし、その処方箋を皆で考えました。お茶やお菓子を頂きながら、リラックスした雰囲気の中で進められ、ストレスの話をしているのに楽しそうな笑い声や笑顔のあふれる話し合いの時間でした。



講演会終了後、講師の渋谷さんは、「女性が活躍するには場を作ることや、いろんなことを話せる弱いつながりが大切です。弱いつながりとは友達とは違い、例えば、今日この講演会で初めて会って話をした人のような存在です。深く知らないからこそ話せることもあるので、このセミナーもひとつのきっかけにしてほしいですね。」とおっしゃっていました。

# 働く女性のこんな工夫 アンケート結果

桑名市では情報紙の編集のため、保育所や学童保育所を利用している方を対象にアンケートを行いました。このアンケートでは、時間を有効活用するために行っていることを、料理・掃除・洗濯・その他の項目に分けて質問させていただきました。その回答を集計し、多かったものを掲載いたします。

## 料理

- 第1位 作って冷凍保存する  
下ごしらえをして冷凍保存する
- 第2位 圧力鍋を使うことで時間短縮する

## 掃除

- 第1位 休日にまとめて掃除をする  
平日は簡単に気づいたとこだけ掃除する
- 第2位 ロボット掃除機を活用する

## 洗濯

- 第1位 夜のうちに干しておく
- 第2位 乾燥機を活用する

## その他

- 第1位 すべてを完璧にしようとせず  
できることから少しずつやる
- 第2位 子どもに家事を手伝ってもらう

回答者の皆様は様々な状況の中で、できることを考え工夫されていることが分かりました。この情報紙を見ていただいている皆様にとって役立つ情報になればと思い、内容を紹介させていただきました。上記以外の回答は桑名市ホームページ、男女共同参画情報紙「働く女性のこんな工夫」に掲載しております。（「桑名市男女共同参画情報紙 働く女性のこんな工夫」で検索）ぜひ参考にしていただけたいと思います。

また、アンケートにご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

## 編集後記

従来の紙媒体から電子媒体での発行となりましたが、これまで同様男女共同参画紙として、今回は「働く女性を応援します」をテーマにアンケートとインタビューで紙面を構成し、それぞれの結果を掲載しました。育児をしながら働く女性の一助になればと思います。

編集委員 佐藤 忠光

私も5歳の男の子がいる働くママです。今回取材させて頂いた方々には家事、育児のたくさんのアイデア、ヒント、そしてパワーを頂きました。待機児童など働くママの環境は整っているとは決して言えませんが、みんな頑張ってるんだなあ。私も頑張ろう！！

編集委員 伊藤 朱喜