

2021年 3月 子育てワンポイント

## テーマ 「 子育てと仕事の両立 」

子育てと仕事を両立する母親は、最近ではワーママ（ワーキングママの略）などと呼ばれ増加傾向にあります。子育てと仕事のどちらかだけでもストレスや疲れが溜まり大変であるにもかかわらず、ワーママはその両方をしなければならないのですからその大変さは計りしれません。

共働き世帯では、子育てと仕事に加え、家事などの日常生活に必要な仕事を行っていくと、夫婦ともに常に忙しい状態となり時間に余裕がなくなります。子どもの機嫌や体調によって思った通りに家事や仕事が進まないなどあります。



### 一人だけで頑張らない！

多くの母親は「育児は一人ではできない」と言います。家族や信頼できる知人がいるときは子どもを見てもらう、家族の中で家事の分担を決めるなど、母親が一人で頑張らなくてもいい環境をつくりましょう。誰かに愚痴をこぼすという些細なことも、ストレスを減らして両立ができるきっかけとなります。

### スケジュールの設定も重要

家庭の環境や職種によって異なりますが、フルタイムで働いている人は時短やパートに比べると帰宅後から寝かし付けまでの時間が限られるため、買い物などは週末に済ませておいたり、子どもが寝ている間に夕食の下準備をしたりするなどしておくとしは楽になり、規則正しい生活を続けるポイントになります。



「夕食は手作りで」「家をきれいに保つべき」などの固定概念はなくすことにしましょう。家事も仕事も適度に手を抜くことがバランスを取るコツだと思います。感謝の気持ちを持ち周囲の協力を得ながら頑張っていきましょう。