

仕事も家事も子育ても！みんなはどうしてる？女性の働き方

昨年4月に女性活躍推進法が施行され、これからは働く女性が増えるのでは。とはいえ、家庭も仕事もすべてを一人で完璧にこなすのは難しく、不安…。そこで今回は、家庭と仕事の両立のコツや、時間の使い方、くらしの工夫などを組合員さんに教えていただきました。

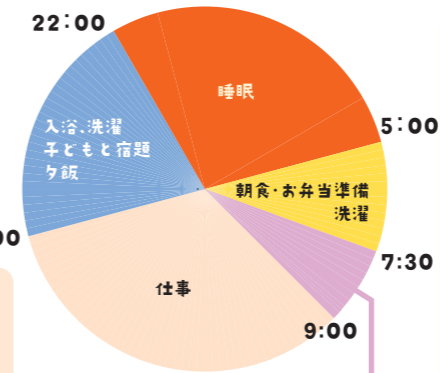
朝晩の工夫で1日をラクに♪

フルタイムで働いています。早寝早起きの朝型タイプ。解凍するだけの魚や、レンジでチンのコロッケなど生協商品は本当によく使っています。



郡上市 福豆さん

1日の流れ



朝の工夫！

朝食・お弁当準備のときに夕飯の下ごしらえも済ませます。野菜を切ったり冷凍品を解凍しておいたり、煮物は保温カバーをかけておけばOKです！これだけで、帰宅後の夕飯づくりがとても楽になります。

リフレッシュタイム

家事はせずに、ゆっくりとテレビやインターネットを見たり、家計簿の記帳、学校からのお便り確認、予定を組んだりしています。頑張り過ぎない時間も必要！

夜の工夫！

洗濯は1日3回やりますが、そのうちの1回を夜に行って翌朝の負担を軽くしています！

福豆さんの想い

子どものためにフルタイム勤務はやめようかと悩んだこともありましたが、一生懸命働く姿から何かを感じ取ってくれたらいいなと思っています。働くことで家計も楽になり、気持ちにも余裕が持てるようになりました。

家族の役割

お父さん

- 土日の夕食づくり、子どもの部活の送迎、稲作をやってくれます。(白川村 ピンクのガーベラさん)
- 地域の役職を任せています。(郡上市 遠藤さん)
- 出張で不在が多いため、遊びに連れて行ってくれるのが一番の家族サービスです。(白川町 杉山さん)
- 娘の勉強をみてくれます。ゴミ出し、お風呂もお願いしています。(高山市 ひなさん)
- 私が頼んだことは、イヤと言わず全てやってくれます。(美濃市 みるるさん)

おじいちゃん・おばあちゃん

- 幼稚園や習いごとへの送迎を手伝っています。(可児市 パフエさん)
- 孫が体調を崩したときは、一緒にお留守番をしています。(大垣市 すまっこさん)
- ヘルプの依頼があるとすぐに飛んで行き、できる範囲のことをしています。(岐阜市 ともばあちゃんさん)
- 娘の家まで車で10分程なので、娘が仕事で不在のときは迎えに行き、昼食を一緒に食べていました。(関市 広瀬さん)

時間を有効に使う工夫してますか？

生協でまとめ買いをして、出歩くことを控えています。その分、掃除や趣味、ペットの世話など、家での時間にあてています。(瑞浪市 こんどこそさん)

早寝早起きをして、子どもが寝ている間に自分の趣味の時間をつくっています。(可児市 まききゃきさん)

手帳でスケジュール管理し、1週間くらいの見通しを持って日々を過ごします。(可児市 あらいぐまーまさん)

やるべきことをリストアップして、今日はこれを片づけると決めます。できるだけ「ついで、ついで」にやれるよう、リストに挙げたことのやる順番を考えておきます。(可児市 のんママさん)

家電のタイマー機能を使い、深夜や仕事中に洗濯や掃除をしています。(瑞浪市 まろんママさん)



家庭も仕事も完璧なんて大変…私はここで手を抜いています！

掃除機は毎日かけません。フローリング用シートでサッと拭いておけばとりあえずOK。(土岐市 ムーミン大好きさん)

土日の昼食は、インスタントか外食にしています。(神戸町 ポキナちゃんさん)

洗濯物は、ハンガーにかけたまま収納するものが多いです。小物と夫のものだけたたみます。(羽島市 京ちゃんママさん)

朝、1番最後に母である私が起きています。お弁当が要る高校生になるまでは、ゆっくり寝かせて。(岐阜市 さわかかれかめさん)

仕事をしていてよかったな～ と思ったエピソード

自分のやりたかった仕事を30年間続けてきました。3人の子はほとんど両親、祖父母に頼って育ててもらいました。仕事ですから辛かったこともありますが、それ以上に大きな喜び、満足感を得ることができました。今もパートで働いていますが、楽しい毎日です。(池田町 マコママさん)

〇〇のママではなく、私自身が評価されることに対して自信が持てるようになりました。家にももっていたころに比べ視野も広まり、離れている時間がある分、子どもにも優しくなれます。(安八町 だら焼ママさん)

同じ環境のママと話すときスッキリします。これ大事!!(八百津町 まりっぺさん)

いろいろな方と知り合えて、家の中だけではなく「社会の一員としての私」を持っていること。(笠松町 はるよこいさん)

コープぎふもお手伝いします！

コープ宅配



ご注文いただいた商品を週1回、決まった曜日にご自宅(指定の場所)までお届けします(利用料有料)。  
\* 赤ちゃんサポート、子育てサポートもあります。

くらしすけあいの会 おたがいさまひだ おたがいさま東部



家事援助や子どものお世話など、ちょっとした困りごとを助けあう有償ボランティア組織です。県内全域でお手伝いをしています。



ワークライフバランスを大切にしています

可児市 まつばら ひろみ 松原 弘美さん

主人と娘2人、愛犬ティムもあわせて5人家族です。

ご家族や周囲の協力はありますか？

両方の実家の両親に子どもの世話をお願いしたり、ご近所の方に声をかけていました。子どもが急病のときは市のサポーターさんをお願いしたこともありました。

子ども達には、小さい頃から役割分担をし、家事のお手伝いを積極的に任せました。1人ですべてを完璧になんて無理です。頼るところは頼り、手を抜くことも大切です。

頑張ってる仕事続ける理由は何でしょう？

人から「ありがとう」と言ってもらえることがとてもうれしいです。また、20年以上続けてきた仕事を通して自分のキャリアを積み、仕事が一生涯のやりがいとなっていることもよろこびの1つです。

時間の使い方、何か工夫をしていますか？

休日や時間のあるときに、つくり置きできるものをたくさん作り、小分けして冷凍しておくとお弁当などに使えて便利です。こなさなければならないことを細かくメモしておいたり、寝る前には今日の反省ではなく、明日のことを考えるようにしています。

これからのお母さんにひとこと

子ども達には寂しい思いもさせたいと思いますが、いろいろ任せたおかげで早い時期から自立でき、今となってはよかったと思います。子どもはちゃんと親の背中を見てくれています。自分が正しいと思うことを、自信を持ってやってください。ワークライフバランスも大切です。片方が充実していないともう片方に影響が出るので、バランスよくくらしたいですね。