

◆先輩ママは家庭と仕事の両立どうこなしている??

この資料では、**気になるタイムスケジュール事例**をご紹介します。


2枚目にご**自身のスケジュールを想定するワーク**がありますので、復帰2カ月前にはそのスケジュールで1週間ほど過ごしてみましょう♪
それぞれの環境や働き方によって、色々なパターンと過ごし方がありますので参考にして下さいね。

【35歳 Nさん 自営業 子ども2人 幼稚園預かり保育利用、一時保育】

6時	7時	8時	9時	10時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時
	起床		出発	保育開始		お迎え	夕食		お風呂	就寝	仕事	就寝

- ・この方の場合には仕事の持ち帰りがあり、**夜に仕事**をしていますね。
- ・最近では預かりが充実した幼稚園も増えつつあり、多種多様になってきています。

【30代前半 Sさん 会社勤務（8時50分～17時30分） 子ども1人 認可保育園】

6時	7時	8時	9時	10時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時
	起床	朝食・準備	保育園登園	勤務開始		勤務終了	お迎え	夕食	片付け ・洗濯		お風呂	子どもと 一緒に就寝

- ・この方の場合には**夜に洗濯**をしていますね。
- ・**旦那様との役割分担**については、復帰がはじまる前に一度話し合っておけるとよいです。（はじまってからではママ負担が大きくなりがち傾向にあります。）

【30代前半 Sさん 会社勤務（時短10時～16時15分） 子ども1人 認可保育園】

6時	7時	8時	9時	10時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	
	洗濯・朝食準備 母子起床	父起床・朝食 父食器洗い	母洗濯干す 父子身支度	母出発 父保育園送り	勤務開始	勤務終了	夕食の下準備	お迎え	夕食準備	夕食	お風呂	子ども就寝	父母就寝

- ・時短勤務の方が増えてきています。時短であってもやはり大変であるという声も多く聞きます。

【30代前半 Cさん 会社勤務（夫婦同じ職場） 子ども2人 認可保育園】

6時	7時	8時	9時	10時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時		
	母弟起床 朝食準備	父姉起床 朝食	母片付け・掃除 父子身支度	父保育園送り そのまま出社	母も出社 勤務開始	勤務終了	母お迎え 夕食準備		父帰宅 夕食	夕食片付け お風呂	弟就寝 洗濯	保育園準備	姉就寝	父母就寝

・お子さんに何時に寝てほしいかという指針も、決めておきたいところです。（21時までに眠るのが理想ではありますが、帰宅時間によっては難しい場合もあるでしょう。）

【20代後半 Sさん 会社勤務 子ども1人 認証保育園】

6時	7時	8時	9時	10時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	
起床	朝食準備・ お弁当作り	父子起床 朝食	出発 保育園登園	勤務開始		勤務終了		お迎え 夕食準備	夕食		夕食片付け お風呂	就寝	

・例えばお迎えが18時30分となった場合に、19時30分ご飯、20時30分お風呂、21時30分就寝くらいの時間の余裕を持ってスケジュールを立てておけるとよいですね。

【それでは今までの事例を参考に、ご自身のパターンを想定して書いてみましょう♪】

6時	7時	8時	9時	10時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時

★気になったこと、気が付いたことをメモしましょう。

オーガニック料理教室ワクワクワーク これから働くママのための食育講座【保育園入園準備編】通信クラス第1回目 保育園タイムスケジュール
掲載内容についてワクワクワークの許可なく無断転送転載することを禁止致します。