

## 働く先輩ママの体験談メッセージ&アドバイス集

保育園を利用中、あるいは利用したことのある教室サポーターさんに働く先輩ママとしての体験談や、メッセージ&アドバイスをいただきました。同じお悩みを持っていることがわかったり、読むだけでも少し元気になれると思います。特にお子さんへの心がけや、復帰される皆さんへのメッセージには素敵な言葉がたくさんあります。ご参考になれば嬉しいです。

### Q1. ちびっこ育児×働くということ。

#### 一番苦勞したこと、よく悩んだことは何ですか？

時間配分。

子どもとの時間を増やそうとすると深夜の仕事が増えていく。

日中子ども放置で仕事をしていると、それはそれで罪悪感が・・・。

仕事がしたいのに子どもに邪魔されてできない、とイライラすることも多かったです。

食事についてと生活リズム。

朝は早く出るので、朝食を家族そろって食べるのは難しく、お迎えに行き帰宅すると19時前。

そこから夕飯支度すると食事の時間が遅くなり、お風呂、寝かしつけも遅くなる。

時間配分に悩みました。

朝や夕方など忙しい時間に甘えたい!とグズグズする娘…

子どものペースに寄り添いたい気持ちと、生活リズムを大事にしたい気持ち。

そのバランスと時間の使い方に今でもよく悩みます。

帰宅～寝かしつけまでの限られた時間に全力疾走です。

まだ授乳中なので授乳のタイムロスがあったり、そのまま寝落ちしてしまったり、

日々バタバタしてます。

家事。特に夕飯作りが苦勞しています。

仕事で疲れ、子どもが電車の中でグズらないかハラハラしながら過ごし、

やっとの思いで帰ってきて、すぐにごはんの仕度…

でも子どもが一人で待ってられなくて出来上がるのに時間がかかり、あっという間に寝る時間…

帰宅後、ちびっこのお世話で付きっきりなので、自分の休息の時間が全くありませんでした。食事を作るどころか、食事をするのもままならず、帰宅してエルゴで抱っこしながら、立ったまま食事をしたり、離乳食を食べさせたりしました。とにかく、時間がなかったです。

次男を3ヶ月から保育園に預けたので、子どもの成長をすべて見届けたい!という思いと働きたいという思いの板挟みになり、苦しかったです。  
次男が初めて歩いたのは保育園で(><)私が最初に見たかった!と思いました。  
あと一緒にいる時間の短さ。休みの日も子どもと遊びたいけど家事もしたいと板挟みでした。  
今は家事を諦めました(笑)

夜、どれだけ、早く寝かせられるかです  
朝も早いので、帰ったらすぐに夕飯が食べられるように、朝準備をしました。

預ける時間が早く、お迎えも延長番だったので帰宅してから夕食準備などしていると子どもと遊ぶ時間が殆ど取れませんでした。  
望んで働いていたものの、子どもとの時間が削られているということに常に悩みました。  
その解決策として、子どもと一緒に寝てしまい、朝早く起きて夕食準備を済ませてしまうという方法にたどり着きました。このお陰で帰宅後かなり遊ぶ時間を取れるようになりました。

#### ・苦労したこと

帰ってからの時間がバタバタで、いかに子どもを待たせず夕食を準備できるかが、1番の課題だったかもしれません。最初のうちは、毎日帰るともうお腹が空いていて待てないので、バナナを食べさせていました(笑)

#### ・悩んだこと

最初の1年はとにかくよく熱を出し、会社を休まざるを得なかったので、仕事を休むことで職場に迷惑をかけてしまうという罪悪感と、子どもにも多少調子が悪くても保育園に行かせるときがあり、それがかわいそうとか、もっと一緒に居てあげたいという思いで、自分が仕事を続けるべきか、悩みました。

子どもが喘息になり、仕事行く前の朝の吸入、夜の吸入と2人にさせていたときが一番大変でした。  
3歳と1歳だったか2歳と0歳だったか、それくらいの子どものじっとさせて吸入するのは苦痛でした。  
また、長男、復帰後は、4回連続の入院。そのあともたびたび1週間ほど保育園に行けない状態が何回かあったこと。小さい子どもがいるときの食事を作る時間など。

**Q2. 仕事復帰してからこれをしてあげればよかった・・・と思ったことや、**

**これを準備していて助かった！というようなことがあれば教えてください。**

夫との分担は、始まる前にもっとしっかり決めたかったです。

が、男は先の事を考えるのが苦手な人が多いので、

実際に始まってからでない実務内容が詰められないという場合は多いかも？

21時には就寝、7時には起床などという、生活リズムを定着させておいた方がよかった。

仕事復帰するからといきなりそのリズムを作るのは難しい。

復帰を決意した段階からの準備しておくのがよかったなと思う。

家の片付けや模様替え。

保育園に行くようになり、1歳を過ぎたら家の中に急に物が溢れるようになりました。

物が増えることを見越して、もう少し片付け方を工夫しておけばよかったです。

仕事と家事といろいろ考えて復帰直前はネガティブになってました。

でも自分を追い込んでいたのは思い込みなんだなと気付ける機会があり、

もっと気軽に考えていけばいいのだと思えるようになり、それでだいぶ心が軽くなりました。

常備菜。宅配。

実母に一月弱、家に住んでもらい、家事のサポートをお願いしました。

子どもの発熱対応が目的でしたが、助かりました。

育児休暇中に仕事の内容が変わっていたので、

職場と少し連絡をとっておいたら良かったなあとと思った。

家では復帰前に子どもも含めみんなで家事を分担することに決めておいて、復帰後助かった

家の片付け(笑)。どこに何があるか、いざとなったとき誰でもわかるように、

今回仕事復帰するときは家中を片付けました。

もう少し子育て本(特にいやいや期について)を読んでおけば良かったかなと思ったことはありまし

た。保育園に行きたがらない期間は働くことに後ろめたさを感じてしまい、

どう対応したらいいものか悩みました(^\_^;)

夜は子どもと一緒に寝て、朝、食事の準備をするという生活リズムにすること。  
夕食は朝のうちに作ってしまえば、帰ってから比較的時間をかけずに食事を出すことができるので。

時短できる鍋やタイマー付きのIHがあったので、それはとても役にたった。  
育休時代に、もっと今みたいなママでも行けるイベントに参加してみたかった。  
知らなかったし、やっていたかもわからない。  
赤ちゃんがいても平気な施設がわかるとよいと思う

### Q3. 母乳育児について伺います。復帰に際して準備したことはありますか？

母乳のみで育てた娘を7ヶ月から保育園に預けました。  
0歳4ヶ月から保育園へと思っていたので、生後3ヶ月頃から哺乳瓶の練習をしましたが哺乳瓶完全拒否状態。  
搾乳した母乳でもミルクでも…哺乳瓶を見るだけで泣き叫ぶ状態になってしまいました。  
入園する保育園が決まり、そこが冷凍母乳NGだったので、まずはミルクの練習をと思い、離乳食に粉ミルクを使い味に慣れさせました。  
ミルク自体は嫌いではなさそうだったので、とにかく飲む練習を…と思ったのですが、何種類哺乳瓶や乳首を試しても全くダメ。  
結局少し早いかなあと思いつつ、ストローとコップ飲みの練習を始めたところ入園までにストローでミルクが飲めるようになり、なんとかミルクを飲める状態で入園できました。  
保育園でミルクを飲ませるタイミングで家でも少しミルクを飲むようにしていたので、入園後おっぱいの張りもほとんどありませんでした。

助産院に定期的に通ってメンテナンスをしていたので、  
胸の状態を相談できていたので心強かったです。  
息子が5ヶ月から保育園に預け始めましたが、  
4ヶ月かけて保育時間を長くし慣らし保育することができたので、  
胸のためにもよかったですし、そのため特別なことはしなくてすみしました。  
ただやはり週に一度帰りが遅い日があるので(飲み会含む)、  
21時過ぎてくると痛くなるので早退したりしてます。(職場で日中搾乳はしてません。)  
息子の方は保育園で哺乳瓶でミルクを飲んでくれませんでした、  
3ヶ月耐え、復帰直前に空腹に耐えられなかったのか突然飲めるようになりました。

哺乳瓶に慣れさせる。(完全母乳でしたが、哺乳瓶もいやがらず助かりました。)

母乳で寝かせないようにした。トントンで寝かせたり、夜間段乳を早い段階ですすめた。  
子どものためにはかわいそうでしたが、母が夜中起きて体調をくずすわけにはいかなかったので

おっぱいの調子を整えておくこと。  
もともとトラブルを起こしやすいおっぱいだったので、  
復帰後に乳腺炎などのトラブルにならないように復帰前に気をつけていました。  
あとは少しずつ昼間の授乳間隔を開けるようにしていました。

長男の時は、保育園に入る前に断乳しました。  
次男の時は、母乳を続け、母乳をしぼったのを入れる容器、搾乳機などを用意しましたが、  
結局、私は役にたたなかった。  
昼間の母乳を減らして、昼間はなしにするようにしていった。

#### Q4. 子どもとの時間の過ごし方で心がけたことを教えてください。

子どもといるときはなるべく PC を触らない、スマホを見ない。  
(心がけてはいますが全然守れていません)  
「あなたが一番大切」ということを常に伝える。

短時間でも遊びの時間を持つ。  
平日は遊べない分、休みの日は子どもが好きなことをなるべくする。

「この時間は子どもと過ごす」と決めた時間は子どものペースで過ごすようにしました。  
日中は保育園で我慢ばかりだろうと思ったので、なるべく「あれはダメ」「これはダメ」とは言わず、  
大怪我しなければいっか!というぐらいの気持ちでやりたいように過ごしました。  
特に休日は山や海など自然の中で自由に過ごさせる時間を大事にしました。

帰宅してすぐ、家事の間、ぐずれば 5~10 分スマホも TV も消して集中してだっこしたりしてます。  
決めた時間をすぎたら、ごめんね~と泣いててもそのままにして家事をします。  
就寝前にはかならず一緒に絵本を読んだり、身体を使って遊んだり、  
短時間でもしっかり子どもの心が満たされる時間を作っています。

今日の出来事を振り返る。頑張ったことを沢山ほめる。  
ベッドに入って、最後に必ずぎゅーっと抱きしめて、大好きだよって言うこと。

保育園に預ける直前に授乳する。  
少し大きくなってからは、「会いたかった。ずっと考えてたよ。大好きだよ」などと、  
愛情を言葉できちんと伝えるように心がけた。

子どもの話をよく聞く。毎日成長日記をつける。

日曜日はなるべく、ゆっくり過ごした  
あまり遠出はしないで、休みの日もリズムをくずさない。

できるだけ子どもがやりたがることをやらせる、子ども目線で一緒に遊ぶようにしていました。  
多少危ないものでも使い方を教えて少しずつ触らせていくようにしました。  
今ではすっかり包丁は使えますし、揚げ物も出来るので力強い戦力です^^

食事中とお風呂での会話やスキンシップを意識しました。  
また、豆をさやからだすのを遊びながらやるとか、洗濯物を取り込むのを一緒にやるとか、  
その時洗濯バサミで遊ぶのを見守るとか、子どもとのささやかな時間を大切にしよう心掛けました。

一緒に少しの時間でも遊ぶようにした

#### Q5. 毎日の食事作りについてどのようなことに悩みましたか？

いかに色々な食材を入れて、手早く作るか。「食べたい!」という気持ちになってくれるものを作るか。

料理のレパートリーが少ない。

メニューのマンネリ化。短時間でパパッと作れるメニューのレパートリーが少なく、  
仕事で遅くなるといつも同じようなメニューになってしまっていました。  
特に離乳食は週末にまとめて作って冷凍が多かったので、  
1週間同じようなメニューでごめんねー!といつも思っていました。

いまも悩んでいます(笑)とにかく時短がテーマです!  
いかに早くバランスよくごはんを作るか悩んでいます。

献立作り。

市販の離乳食はなるべく使わず手作りをしたかったので、時間のやりくりで苦労しました。  
大人の食事は二の次になっていたかも。

メニューがワンパターン。帰って来てから一から作ると時間が足りない!  
復帰直後は疲労がひどく作る気がしないことも悩みました

週はじめはいいのですが、週の後半がきついです。特に夏くさってしまうこともあった

おかずを毎日変えて沢山作らないといけないと思っていたので最初は大変でした。  
が、沢山準備しても本人が食べたいものしか食べてくれずガッカリする毎日でした。

とにかく手際よく食事をつくること。

子どもが食べれるものが限られるので、自分たち用と子ども用で分けた方がよいのか  
大人のも子どもの味にあわせたり、思考錯誤しました。

#### Q6. 食事作りについてどのようなことを工夫・準備しましたか？(朝食・夕食など)

朝食のおかずは毎朝作らず、夕飯の分を残してまわしています。  
お味噌汁の具はなるべく1種類でなく具たくさん・野菜たくさんになるようにしています。  
毎日買い物に行く余裕がないので、日曜日に1週間のメニューをだいたい決めて食材をまとめ買い。  
下ごしらえ&冷凍したり日持ちする食材を使うなど。

朝食は、毎日おにぎりか、パンのみ。味噌汁は、3日分ぐらいまとめて作る。

お散歩ついでに毎日食事の買い物に行っていましたが、  
3-4日分はあらかじめ献立を決めて、まとめて買い物に行くようになりました。

週末に翌週の一週間分の献立を立てる。

買い物は二か所の生協(コープと大地)を駆使して平日の買い物時間の短縮。

無理ない範囲で常備菜を作る。

余力があるときは翌日の夕飯(煮物など)を作る。

朝食は前日の味噌汁を出したり手抜きしてます。

宅配をお願いするようになり、自分の苦手な野菜も食卓に並ぶようにした。

夏は、朝食に果物と野菜をスムージーのようにしたり、

冬場は圧力鍋でポトフなどの野菜たっぷりの汁物をよく作りました。

見た目や品数より、身体をつくる食材をとれるメニューを作りました。

具たくさんのみそ汁など、メニュー数少なく材料の種類を多く。

朝食用にごはんのお供、しらす、納豆、ふりかけ等常備。

おかずを大量に作り、小分けにして食べたり、冷凍しておいたりした。

朝食はなるべく、寝かせてあげたいので、ぱぱっと食べれるもの。おにぎりや納豆ごはん。

夕飯は汁物だけでも先に食べれるように準備をした。ごはんは炊いて行った。

前日の残り物を利用したり、冷凍もの(自分で週末作ったり下準備までして冷凍した野菜やおかず)を利用することで時短していました。

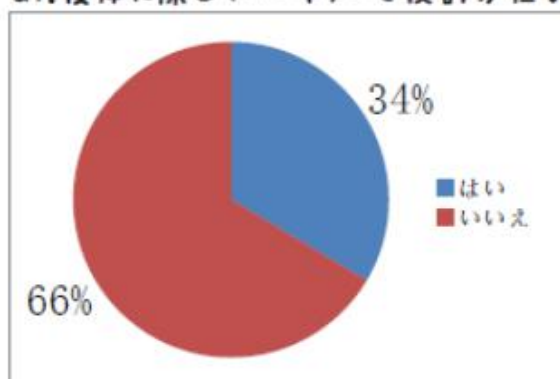
蒸し野菜を一気につくっておくとか、まとめて下準備するとか、

1週間の献立をざっと考えておくとか。

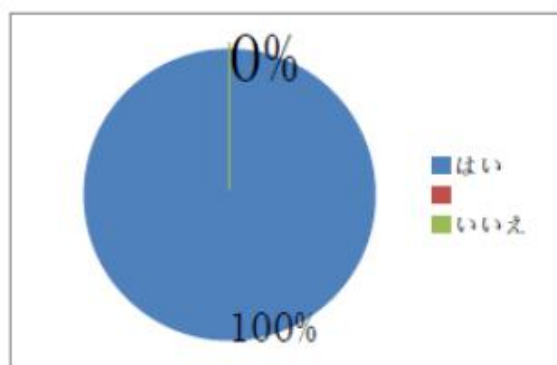
前の晩に、自分のお弁当のおかずは、お弁当箱に詰め込んでおく。まとめて作って冷凍しておく



Q7. 復帰に際してパートナーと役割分担などを話し合いましたか？



Q8. 話し合っておいた方が良くとおもいますか？



Q9. パートナーはどんなことを分担していますか？

・ゴミ出し	9票	75.00%
・洗濯ものをたたむ	5票	41.70%
・洗濯ものを干す	4票	33.30%
・片づけ	4票	33.30%
・お風呂	3票	25.00%
・保育園の送り	2票	16.70%
・保育園の迎え	2票	16.70%
・特になし	2票	16.70%
・掃除	1票	8.30%
・夕ご飯づくり	1票	8.30%
・朝ごはんの準備	0票	0.00%
・保育園の支度	0票	0.00%
・その他	0票	0.00%

#### Q10. 復帰に際してパートナーとどんなことが話し合えていると理想的だと思いますか？

具体的に、24 時間の時間を入れたタイムスケジュールで、誰がどの時間に何をできるのか?を話し合えるといいと思います。

家事の分担。保育園の送迎について。

保育園の準備や決まりごとについて。

持ち物や送り迎えの時間はもちろん、行事の時や災害時など

保育園ごとの細かな決まりがあることが多いので、そこを共有しておいた方がいいかもしれません。

急にお迎えや送りをお願いしなければいけなくなった時、1 から話すのは大変なので。

週に1度、夕方にミーティングがあるのでそのときは主人にお迎えに行ってもらい、

お風呂と夕飯(前日に私が準備)の食べさせをやってもらっています。

ほかの日は、子どもと一緒に寝落ちしたときに洗い物等そのまま時は洗ってくれています。

分担は決めすぎず、その都度相談してフォローしあえるよう、協力体制がとれるようにできたらいいですね。

家事と育児は女性だけの仕事ではない。一緒に頑張ってもらいたい。

私はいまだに出来ていませんが…

病気などの際の対応策(子どもと母親)。夫が担当可能なこと。

子どもを預けて働くことに夫は本心で賛成しているか、協力的でいるか

家事分担と、お互いになぜ働きたいかをシェアしておく。

育児と仕事の両立の、心の支えになってくれます。

週末の時間の使い方

基本的に、主人はほとんど子どもや家のことをしない人だったのでよく喧嘩になりましたが

(主人の実家がそうだったようで)、2人目を産んでからは生活環境の変化もあり、

保育園の送り迎えなどは時々やってくれるようになりました。

長女を産む前に積極的に子育てに2人で向き合うという環境を作っていたら良かったかなと

今となっては思います。

役割分担として、あなたはこれ、私はこれ、というのではなく、  
お互いの状況に応じて柔軟に対応していける関係性の構築が大切なのかなと思います。

子どもが体調を崩した時に、どう対応するか。  
ママが休むのが当たり前ではなく、パパにも休んでもらう覚悟をもってもらう。  
実際に休むのはママの方が多いとも、パパも休むという姿勢でいてもらえると気持ちが楽。

家事を分担すること。できるだけ、できるものはやってもらうこと。

#### Q11. これから仕事復帰を控えて不安なママさんへ一言お願いします。

一日の流れ～一週間の流れなど、先の事を見通して生活できるといいと思います。  
もちろん、子どもがいると予測通りにはいかないのが余裕を持ちつつ・・・。  
予測通りにいかない、をたのしめるようになるとストレスも減るかも?  
家族を巻き込んで今だけの時期をたのしめるといいですね!

どんなに準備をしても、覚悟をしても、慣れるまでは大変だと思います。  
夫婦でできる役割分担は、最初から話し合っておくのが良いと思います。  
頑張ってください!

ペースを掴むまで最初の3ヶ月ぐらいは、毎日息切れするぐらい大変でした。  
子どもも毎朝泣き叫び、精神的にもツラかったです。  
でもペースが掴めるとなんとかなります!子どもも泣かなくなります!  
少しの間だけ、家族で協力して乗り越えてください。

私もとても不安でした。  
熱出してしょっちゅう休むのかもとか家事が停滞するのかもとか、、  
でも意外となんとかなるものです。毎日過ぎていくのでなんとかしていくしかないわけで。  
まだ復帰して半年ですが、食事よりお風呂を先にした方がタイムロスが少ないと聞いて試してみたり、  
臨機応変にいろいろ模索してます。  
毎日があっという間ですが、何が大事か=子どもの気持ち、というのがぶれないように、  
少々家事がおろそかになっても自分にOK出してます。  
がんばり過ぎずにがんばりましょ～!

自分一人で、仕事も育児も家事もこなすのは本当に大変です。

1日1日が、怒濤のように過ぎていきます。

常に時間におわれ、自分の時間も無くなって、ストレスがたまることもあると思います。

でもママが元気で笑顔がなかったら、子どもが一番かわいそうだと思います。

一人で頑張りすぎず、旦那さんの協力を得て、自分を許してあげたり(掃除をしない)、

自分にご褒美をあげる等をして、心にゆとりを持てると良いですね。

って私にも言い聞かせています。

子どもの成長はあっという間。保育園に通うようになったら、あんなことも、こんなことも出来るようになったんだ~って思うはずですよ。

成長が間近で見れない寂しさはあるかもしれませんが、沢山の友達との生活はとってもよい刺激のはずです。

成長した姿をたのしみに、お仕事頑張ってください。

保育園やまわりのママは心強い存在です。

保育園では、母親だけでは体験させてあげられない、他の子どもとのかかわりや、多様な遊びなど、たくさんの経験ができます。

自分一人では、こんなに経験させてあげられなかった、預けて良かったと思っています。

子どもはたくましいです。子どもの強さを信じましょう!

まずは失敗を恐れず、やってみる!失敗しても次にどうしたらいいか前向きに捉えること。

子どもは環境にすぐ慣れます。

保育園の先生は育児のプロ。親とは違う目線で子どもの良さを見つけてくれます。

そして保育園の友達がたくさん出来るのは子どもにとっても宝物。

優しさや思いやりが育つと思います。

子どもと長い時間一緒にいらなくて、かわいそうと思ってしまいますが、

その分、子どもとの濃い時間を過ごせればいいかなと思います。

具合の悪いときは、一緒にいられるようにできればいいな~と思います。

保育園ではたくさんのことを学びます。集団生活にしかできない体験もたくさんあります。

先生も一緒に子育てをしていただけるという、

育児仲間が増えたというような気持ちで接するといいと思います。

子どもの良いところ、たくさん知ることができますよ

迷いや不安はあるかと思いますが、なんでも1人で抱え込まないで、  
辛くなったら周りに甘えてください。

“毎日のことをちゃんとやる”、“仕事と子育てをうまく両立させる”ことは大切かもしれませんが、  
お母さんの笑顔が子どもにとっては一番だと思います。

時には手抜きしたり、楽しんだりしながら、子どもと一緒に過ごせる時間をたのしみましょう^^

最初の1年は熱を出してしょっちゅう休むのが当たり前。

それはみんなそんなものだから気にしないで大丈夫!

これは先輩ママさんに私がかけてもらった言葉で、

当時、この言葉にとっても救われ、涙が出たのを覚えています。

頑張りすぎて体調を崩さないように、自分の身体も休ませることも忘れないでくださいね。

一人で抱え込まないで、パートナーの方やご両親にぜひ協力をしてもらってください。

周りの協力なしでは、難しいものがあります。

子どもが病気になるのも小さいうちだけです。

そこを乗り越えれば、だいぶ楽になりますよ。