

子育てを楽しみながら、働き続けたいと思って育休をとってみたものの、仕事復帰に向けて、いつから何をしたらいいのかわからない？
 子どもが病気になったらどうしたらいいの？
 パパとママの育児のコンビネーションは、どうやったらスムーズにいくの？
 いろいろな心配事が頭の中を巡ります。

働くパパ、ママ、仕事復帰まで しておくこと

1 どんなふう 働きたいのかを考えてみよう

育休復帰の人、これから働こうと思っている人は、「働く」ということをどんな風にとらえているのでしょうか？女性には、妊娠、出産を機に「子育てが仕事か」悩むことがあります。そんな時、「なぜ働くのか」「どんな風に働きたいのか」「今の自分が大切にしたいことは何か」「譲れないことは何か」など、私を主語にして書き出してみてください。そうすることで、客観的に自分自身を眺めることができます。働く意味を考えることが、復帰後の心の柱の一つになりますよ。

2 家事・育児について パートナーと話し合おう

共働きなので、家事、育児はパートナーと一緒にやりたいですね。先輩ママが仕事復帰前にしたアイデアを1つ紹介します。まず、家事育児の項目を細かく表に書き出します。それぞれの項目に担当を入れます。「買い物をする」(ママ)「食器を並べる」(パパ)「食器を洗う」(パパ)「洗濯物をたたむ」(ママ)…。のように、具体的に見えるようにすると、全体の仕事量と分担の割合が見えてきます。半分ずつやるのではなく、それぞれの仕事との兼ね合いやお互いの負担を話し合いながら決めていきます。自分たち家族にとって一番良いバランスを考えてみましょう。



働き方はいろいろ

夫は、帰宅が午後9時を回るのがほとんどの忙しい職場でした。私も病院勤務で夜勤のある仕事です。そんな二人に子どもができたとき、夫は言いました「今の仕事を辞めて、定時に帰れる仕事に変わろうと思う。家族と過ごす時間を大事にしたいんだ。できるだけサポートはするから、君には仕事を続けてほしい」と。「家事」「育児」「仕事(収入)」のバランスをみて話し合い、家族のスタイルを作ることにしました。夫は転職。私は仕事復帰。子どもは保育園。さあ頑張るぞ。

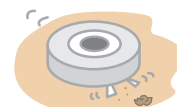
共働きの
 三種の神器



食洗機



全自動洗濯乾燥機



お掃除ロボ

3 子どもの 預け先を探そう

仕事をするにあたって、子どもを預ける先は、働き方に応じて、保育園、幼稚園、認定こども園、どちらかの両親に見てもらい、保育ママなど、いろいろあります。仕事に復帰する前に、保育園、幼稚園に併設されている子育て支援センターに遊びに行くと、園の様子を見れたり、先生や利用しているママやパパから情報を得ることもできます。保育園などについて分からないことや困ったことがあったら、希望の保育園がある区の健康福祉課が相談窓口です。

4 いざという時の 頼れる先を見つけよう

日中、子どもが発熱したり、体調が悪くなって、仕事中に保育園から呼び出されることもあります。そんな時のためにサポート態勢を整えておきましょう。ファミリーサポートセンター、ベビーシッター、病児(病後児)保育など、子育て支援サービスを調べておきましょう。事前登録が必要なものもあるので、確認しておきましょう。どちらかの両親に頼めるようなら、「その時はお願いします」と話しておいたり、近所に頼れるママ友を作っておくのも大事です。