

# 窓辺

おだぎともこ  
小田木朝子

## 「子育ては大変」 を考える

何とも言えないモヤモヤとした気分になりました。  
試行錯誤の末、この状況を脱することができた秘訣は、「自分を認め、受け入れる思考習慣」と、「時間管理術」です。

私は、こうした子育て中の女性に有効な考え方や技術を体系化して広げることに取り組んでいます。育勉とは、育児しながら勉強するという私たちの造語です。

向上心を持ち、仕事に励もうとする女性が、母であることを楽しみながら、充実した人生を送れるように。そして何より、子どもへの笑顔が増えるように。

育勉普及協会理事

（浜松市在住）

私には小学3年生と保育園に通う4歳の2人の娘がいます。長女出産からの自分を振り返り、多くのママ



たちと関わる中で思うことがあります。

「子育て

は大変」。誰もが言うこの言葉ですが、何が大変なのかという「子どもが大変」なのではなく、「生活の変化に対応するのが大変」「うまくいかない自分を受け入れるのが大変」「自分の選択に自信を持つのが大変」

「子育ては大変」なのではないでしょうか。働くか、働かないか。どう働くか、どの程度働くか。どう子育てするか。子育てや女性活躍は社会の大関心事項で多くの意見が毎日飛び交います。加えてスマホを開けば、溺れるぐらいの情報。そうした中で、選択と行動をするのは難しいのです。

私も働く決めたながら、日中子どもと歩くママを見ると罪悪感を覚え、仕事では時間制約を感じ、忙しい中で家事も仕事も中途半端になってしまった感覚に、