

# 窓辺

おだぎともこ  
小田木朝子

## 両立に備える

近く子育てと仕事の両立

生活をスタートする方へ。

両立には準備が必要です。

でも、何も難しいことで

はありません。両立開始時

が特に大変に感じるのは、

仕事が大変だからではなく、

生活の変化に慣れるのが

大変だからです。変わる

ことに向け、自分と家族が

準備するのです。

家事はいつもの時間に、

いつも通りにはできなくな

ります。掃除も洗濯も買い

物も。かける時間を減らす、

簡略化するなど、方法を変

えてストレスを抱えないよ

うにしましょう。

子どもの準備。ママ以外

の人に慣れていきますか？

預け先で別れるときに泣い

てしまい、お互いつらい気

持ちにならないよう備えま

しょう。

夫の準備。家族の生活の

変化には、夫も備えておき

たいし、慣れるまでに時間

が欲しいはずです。復帰後

の生活時間を一緒にシミュ

レーションしたり、役割分

担について話し合ったりし

ましょう。

私自身、長女が10カ月の

時に備えなく仕事を再開

し、もがいた一人です。私

の失敗は子どもにも家族に

も、急な変化を強いて、大

変な思いをさせてしまった

ことです。少し時間がたっ

て気づいたのは、働く前に

準備が必要だったこと。家

にいるうちに、子どもとい

るうちに、できる準備があ

ったことに後から気づきま

した。

そして何より、両立に向

け気持ちにエンジンをかけ

ましょう。自分で選んで仕

事をするという自覚です。

働くことを自分にも家族に

とつても良い選択にするの

だという覚悟があれば、頑

張ろうというエンジン、あ

なたの支えになります。焦

らずに。心から応援してい

ます。(育勉普及協会理事)