

のぞいてみた！

はたらくママの日常

3歳と5歳の男の子のママ！平日は基本ワンオペで頑張っています！

我が家の基本情報

- ・保育士：シフト制
- ・基本 9:30～16:30
(勤務時間帯で変動あり)
- ・夫：市外勤務で20時過ぎ帰宅
- ・祖父母：遠方在住のため頼れず...

送迎・サポート体制

- ・7時から勤務の日→夫に送迎を依頼
- ・19時まで勤務の日→ファミサポ利用
- ・子どもの体調不良時
→仕事の調整がつかない時は病児保育利用



7:00 子どもたち 起床

子どもたちの朝ごはんの準備！
母は支度をしながら
キッチンで朝ごはん！



8:30 出発 バタバタで出発！



9:00 保育園送迎

急いでいるときに限って
子どもが大泣きあるある...



9:30 出勤

お仕事モードに切り替え
基本時短勤務 9:30～16:30
シフトによっては
7:00 から又は 19:00 まで勤務もあり。
16:30 退勤



17:30 お迎え

「ママー」の子どもの笑顔で疲れが吹っ飛ば
今日もいっぱい頑張ったね！



18:00 帰宅

テレビタイムの間にダッシュで夕飯づくり
お風呂に先に入りたいけれどお腹ペコペコ優先！

19:00 夕飯

食べない、嫌いのオンパレード(涙)
それでも「1回は食べてみよう！」と必死な母。



20:00 歯磨き、フリータイム

ママは食器の片付けなどなど。
子どもたちは歯磨きの後はフリータイム。
余裕があるときは一緒に遊ぶことも！



20:30 お風呂

子どもたちとゆったりふれあいタイム。



21:30 就寝

絵本を読んで「おやすみなさい」
子どもたちを寝かせたら自分の時間！
も、9割の確率で一緒に寝落ちで
残った家事・仕事は翌朝に持ち越し...



働くママからみなさんに伝えたいこと！

頑張りすぎなくていい

完璧じゃなくて大丈夫。
「今日はこれでOK」の気持ちで。

頼れるものはどんどん使う

家電、子育てサポート、宅配...
うまく使ってゆとりをつくらう！

寝る前だけはぎゅっと して大好きを伝える！

この時間で
ママも子どもも笑顔で
元気パワーチャージ！



自分の機嫌は 自分でとる！

自分を大切にすることが
子どもの笑顔につな
がります！

毎日バタバタだけど、
子ども達の「大好き」笑顔
がエネルギーの元
みんなで無理なく
HAPPYに過ごそうね！