

あばば倶楽部

2009.2.23

ママ ライフ バランス

ポイントは… 完璧を求めず、割り切ること!

田之頭 智子さん(38才) **お住まい** 城南区 **お子様** 1才7ヵ月(保育園)

業種 サービス業(人材育成など、コーチングに関すること全般を取り扱う) **職種** 講師(コーチ)

業務内容 社内マネジメント・コーチング ※コーチングとは…相手の中にある可能性を引き出す人材開発技法で100種類以上の手法があるとされています。(概略)

通勤時間 車で20分程度(保育園が会社から徒歩5分程度)

会社からの配慮 勤務時間の相談にのってもらい、時間短縮をしてもらったこと、土日が多いコーチング業も、土日の出勤を月2回程度と減らしていただいたこと、会社みんなで育てようという雰囲気のおかげ、ベビーベッドをレンタルしていただいたり、代わりに保育園まで迎えに行ってもらえたり、オムツを替えてもらったりと協力してもらえました。



●ワークライフバランス(家庭と仕事の両立)のコツは何ですか?

職場のサポート体制が整っていて、協力的であることと、仕事がある日曜日、主人が子どもの面倒をみてくれたり、個人クライアントさんの理解があり、コーチングの日程調整を協力的におこなってくれたり周囲のサポートがあることですね。また、自分自身も仕事・家庭・育児に完璧(100%)を求めないようにしています。

●仕事・家庭・育児に完璧(100%)を求めない?

時間が限られていて、子どもに我慢させたくないで、どうしても子どものことが一番になります。自分が苦しいと、主人や子どもにあたるしてしまうことも出てきますよね?だからこそ、できないことはできなくて割り切って、言うようにしています。今では月1~2回は「おかず一品買ってきただよ、ごめん」や「出勤とっていい?」と言えるようになりましたよ。

●保育園が会社から5分くらいの場所にあるって便利ですね。

かなりの件数まわってました。会社に近い、土・日に預かってもらえるなど、いくつか条件があったので。近いので、保育園に申請しておいて、私の代わりに、女性スタッフが子どもの迎えに行ってくれるということもあり、どうしても抜けられないときなどは助かっています。

●平日のお休みに、自分の時間がとれるのがいいですね。

自分の時間は月1日はとっていきたくて思っています。子どもがいるから、主人に迷惑がかかるから、と考えて我慢すると人のせいにしてしまったり、言い訳してしまったりしがちですが、自分でできることはありますよね。2年前から、プリザーブドフラワーのレッスンを受けていて、1月・2月と子どもが寝てからは、資格取得に向けてトレーニングの時間をとったりしています。

■1日のタイムスケジュール■

平日	土曜・日曜	平日(休み)
<p>0:00 23:30 21:30 21:00 19:30 18:00 9:30 9:10 8:20 8:00 7:30 7:00 6:50</p> <p>就寝 子どもの就寝 子どもの時間 お風呂 夕飯 子どもの夕飯 洗濯準備 着替え 帰宅 子どもの迎え 終業 ランチ 業務開始 出社 保育園 外出 洗濯 自身の支度 主人起床 子どもの起床 朝食 保育園の支度 子どものお弁当作り 起床</p> <p>やっと落ち着く時間で、月1度位ですが、ゆっくりお酒を味わったりします。</p> <p>主人が出張の際は、子どもと二人で夕飯。週1日は個人クライアントさんのコーチング(20時~21時10分まで)ですので、19時までは主人が帰って来てくれます。</p> <p>着替え後、30分程度は子どもとの時間をとります。本を読んだり、子どもが抱えてきたおもちゃで遊んだりします。</p> <p>お風呂は時間が限られているので、パソコンに向かって5~10分で済ませることもあります。また、タイマーが近くにあるので、夕飯の買い出しを済ませ会社の冷蔵庫を食料で占領することもあります。</p> <p>動き回るので、子どもの相手してもらっています。朝はハブニングがとれ、多いですね。いろんなハブニングでオムツを替えることになったりと、余裕が必要です。</p> <p>保育園のノートを書いたり、おむつを準備したりします。</p>	<p>0:00 23:30 21:30 21:00 19:00 18:30 17:30 16:00 10:30 8:00 7:30</p> <p>就寝 子どもの就寝 子どもの時間 お風呂 夕飯(三人で) 洗濯準備 帰宅 子どもの迎え 終業 外出 洗濯 自身の支度 主人起床 子どもの起床 朝食 保育園の支度 子どものお弁当作り 起床</p> <p>日曜日は三人であけかけ。ランチは、公園に行くときはお弁当を準備して、買い物のおときは外食と、様々です。主人と一緒にいるときに、買い物は重たい物を買ったり、買いだめしたりします。</p> <p>子どもがお昼寝をしたら、自由な時間が1時間くらいもたります。PCで調べ物をしたり、ゆっくりできます。</p> <p>保育園のノートを書いたり、おむつを準備したりします。</p>	<p>0:00 23:30 21:30 21:00 19:00 17:30 16:00 15:30 14:30 13:00 12:00 11:00 10:30 8:00 7:30</p> <p>就寝 主人との時間 子どもの就寝 親子二人の時間 お風呂 夕飯 子どもの夕飯 洗濯準備 子どもの夕飯 帰宅 子どもの迎え 終業 外出 洗濯 自身の支度 主人起床 子どもの起床 朝食 保育園の支度 子どものお弁当作り 起床</p> <p>まだ夜の寝る時間は不定期です。子どもが寝た後は二人の時間に、子どものことや仕事のことを話します。</p> <p>いつもより長く、子どもとの時間をとります。</p> <p>迎えに行く時間はまちまちです。</p> <p>マッサージのあとは、何もせずほっとする時間をとっています。</p> <p>保育園に入る前、お風呂を干したり、普段できない部分を掃除したりします。なかなか自分の買いたい物がないので、買いたい物に時間を費やすことも、またはプリザーブドフラワーレッスンやスクジュールを調整できるので、先生との日程の組み方によります。</p> <p>保育園に預ける日もあれば、預けない日もあります。預ける時も、いつもより遅く預けます。</p>

日頃の疲れをとったり、コリをほぐしたり一時間半のリラクゼーションタイムを楽しむことで、気分転換にもなります。