

# わたしのワーキング Style

## ～働くママの1日スケジュール～

内閣府の「男女共同参画白書令和4年版」によると夫婦のいる世帯全体の7割が共働きという結果が出ており、釧路においてもパートを含めて、働いているママは増加傾向です。今回は、日頃読者の皆さんにとっても身近な存在、現役保育士ママさんのリアルな1日を調査。お仕事しながら、お子さんのお世話、食事に寝かしつけ、洗濯などの家事でやることがいっぱい。周りのママはどんなタイムスケジュールをこなしているのだろう…。子どもを育てながら働いてどんな感じなのかと参考になればと思います。

### 今回のワーキング Style



やまもと えりこ  
山本 絵子さん (33歳)  
お仕事/保育教諭  
夫 子ども2人の  
4人家族

#### これまでの職歴、経歴

短大卒業後 託児所に1年7ヶ月、アパレル関係の仕事に転職2年勤務その後 釧路市内の保育園に転職。  
現在 こども園にて保育教諭 正職員として勤務しています。

#### 仕事と子育ての両立で工夫していること

どんなに忙しくても、時間がなくても子どもが夢中になっているときには、中断するような声かけはせず見守ること。自分の限界が来そうだな、と言う時にはパパに頼ったり、少し手を抜いたりしています。どんなに子どもたちにイライラしても寝る時は必ず腕枕をしてキューっとして寝ることで自分を落ち着かせています。いつまでやらせてくれるのだろ(笑)

#### 時短おすすめグッズ

料理時短にはカット野菜や、下処理済の食材がおすすめ!Co-opには国産冷凍野菜も多数あります◎とても助けられています。



リフレッシュ、ストレス解消は、  
ドライブとカラオケ!

#### 山本絵子さんの1日



- 6時30分 起床身支度
- 7時00～30分 子どもたち起床
- 7時45分 家を出る
- 8時10分 登園
- 8時15分 出勤
- 13時00分 休憩中に洗濯干し
- 17時30分 勤務終了
- 18時00分 帰宅
- 18時30分 お風呂を溜める、ご飯支度
- 19時30分 ご飯が炊ける間にお風呂
- 20時00分～ 夕食
- 20時00分～ 子ども自由時間
- 後片付け
- 時間に余裕があれば 一緒に折り紙、釣り
- ごっこ遊び
- 21時00分 就寝



買い物は週末に1週間分買いだめ!

1週間分の、献立を考えてそれ以外のものは作らない、使わない!と決めて週末には冷蔵庫が空っぽに…



寝かしつけながらほぼ寝落ちしています(笑)

お休みの時は、家族でお出かけを楽しんでいます。ぶくぶく水族館にはよく行きます♪

現役保育士ママ山本さん、ご協力ありがとうございました。次号も働くママ応援企画としてわたしのワーキングStyleを紹介していきます。