

# 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、5人のお子さんを育てる子だくさんママさんのリアルな1日を調査。お仕事をしながら、お子さんのお世話、ご飯支度、洗濯など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な♪と参考してみてください。

### 今回のワーキング Style

### 澤村麻衣子さんの1日



さわむら まいこ  
**澤村 麻衣子さん(41歳)**  
 (写真右)  
**お仕事/保険代理店事務**  
 夫・18歳・17歳・16歳  
 12歳・5歳 3女2男の  
 7人家族

#### これまでの職歴、経歴

高校卒業後、アパレル店員として勤務。出産を機に退職し、3人出産後パートで働く(生活スタイルに合わせて色々な仕事を経験)40才で現在の保険代理店に就職。

#### 子沢山ママのフルタイム!どんな生活スタイル?

1番大変だった時は、仕事を終えてからがハードで、上の子の習い事や塾の送迎があり、スケジュール管理が大変でした。往復30分の場所に送り届けたあと、別の子を塾に送り、迎えに行くまでに夕飯を作り、下の子のご飯を済ませてからまた習い事、塾とお迎え。帰ってきてからお風呂、洗濯や明日の準備と…、とにかくやる事をリスト化して忘れない様にしていました。



#### リフレッシュやストレス解消は?

ハンドメイドやパンを焼いたりしてストレス発散!あとは、車の中で大熱唱(笑)1人時間を満喫できた時はスッキリしますね!ご飯支度も考えないで1日自由に過ごしてみたいものです。笑



- #### ある日の平日
- 6:00 起床 洗濯(朝の洗濯は週3回ほど)お弁当作り(基本3つ。たまに4~5つに増える)
  - 6:25 NHKラジオ体操(これ大事!)健康維持のために日課に 
  - 7:00 子供たち起床 ご飯&支度 
  - 8:15 下の子を保育園へ
  - 9:00 出勤 
  - 18:00 勤務終了
  - 18:30 保育園へお迎え 
  - 18:45 ご飯支度後夕飯 洗濯回す
  - 20:00 お風呂(それぞれ自由に入浴)
  - 20:30 マイペースに家事こなす
  - 21:00 それぞれ自由時間
- 未っ子の遊び相手が沢山いるので毎日ママが相手じゃなくても◎家族みんなが協力してくれているので助かっています!
- 22:00 チビちゃん就寝 
  - 23:00 基本の就寝

睡眠時間が大事なので、急ぎじゃないものは週末にこなす。とにかく今日は疲れて無理だなーと思ったら諦めて寝る!が1番。やっとなり切って過ごせる様になってきました。

子だくさんワーキングママ澤村さん、ご協力ありがとうございました。働くママの応援企画として次号も紹介していきたいと思えます。