

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います。釧路においても、パートを含めて働くママは増加傾向。お仕事をしながら子どものお世話やご飯づくり、洗濯など家事でやるのがいっぱい。周りのママたちはどんなタイムスケジュールをこなしているのでしょうか？子育てしながら働く毎日をのぞいてみました。

今回のワーキング Style



てんじん ゆい
天神 唯さん(32歳)
お仕事/食品加工
母ひとり
5歳(年中)ひとりの
母子家庭

これまでの職歴、経歴

食品加工の仕事に従事。
日々の作業でスピードと正確さを磨いてきました。

毎日の生活スタイル

朝から晩までドツババタ!でも目指すは新喜劇のように、1日どこかで大笑い必須★「無いものは無い。居ない者はいない。ないものねだりはキリがない」だからこそ、今できることに全力で向き合うスタイルです。大変なのは父親・母親を兼任しているところ。体力的に限界を感じることもあります。おかげで生きた魚も素手でつかめるように(笑)。親子で日々成長中です。

時短おすすめアイテム

わが家の神的存在は
ジップロック!

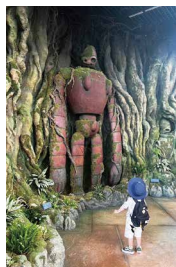
休日にお味噌汁の具や「焼くだけ」「揚げるだけ」の食材を下準備して冷凍庫へGO。平日のバタバタを救ってくれる相方です。



時短料理の数々!栄養も考えています

リフレッシュやストレス解消は?

ドライブ、食べ歩き、日帰り温泉めぐり。そして子どもと一緒に旅雑誌をめくる時間も大好き!「あと何年おでかけに付き合ってくれるのかな?」そんな思いも含めてのリフレッシュになっています。



天神唯さんの1日



ある日の平日

- 5:30 起床・身支度
- 6:00 洗濯など家事
- 6:30 子ども起床
- 6:45 朝食・身支度
- 7:30 登園
- 7:45 出勤(～17:30退勤)
- 17:45 お迎え
- 17:50 帰宅
- 18:00 入浴・洗濯
- 19:00 夕食
- 19:30～20:45 子どもの自由時間
母は晩酌タイム
- 20:45 寝る準備
- 21:30 就寝



子育てでも仕事もひとりで背負うのは本当に大変ですが、天神さんは工夫とユーモアで前向きに乗り切っています。「笑うことを忘れずに!」というスタイルが、日常を豊かにする秘訣なのかもしれません。次号もリアルな“ワーキングStyle”を紹介していきます。

