

# 日々の世界のつくりかた

自分らしく子育てしながら働くためのヒント



慶應義塾大学 × 花王株式会社 生活者研究センター  
井庭崇研究室 JJP (ジョシジョブプロジェクト)

## 日々の世界のつくりかた

自分らしく子育てしながら働くためのヒント

慶應義塾大学 × 花王株式会社 生活者研究センター  
井庭崇研究室 JJP (ジョシジョブプロジェクト)

## はじめに

「子育ても仕事も大切にしたい」という想いをもち、両立しながら生きる人が増えてきました。まだ働いていない学生のなかにも、「将来は子育てをしながら働きたい」、「仕事をしながら子育てもしたい」と考えている人はたくさんいるでしょう。たしかに、日々、子どもからも仕事からも喜びや刺激をもらい、自分らしく生きていくのはとても素敵なことです。

しかし、子育てしながら働くということを、経験する前から「難しい」「大変そう」とあきらめてしまったり、うまく両立できるか不安に思ったりしている人も少なくはありません。今まさに子育てしながら働いている人のなかにも、バタバタした毎日に疲れたり、子育てと自分のキャリアの間で迷ったりしている人は多くいるはずです。

一方で、私たちのまわりには、自分らしく仕事も子育てもしている人たちが大勢います。ですが、そのような人たちが、どうやって前向きに毎日を過ごしているのか、子育てしながら働くことを楽しんでいるのかには、まだ知られていないことがたくさんあります。こうするとうまくいく、こんな方法もあるという工夫を、今、そしてこれから、子育ても仕事も大切にやっていきたいと思っている人たちに共有できれば、多くの人が勇気もらえるのではないのでしょうか。そして、迷っている人が一歩を踏み出せたり、悩んでいる人の気持ちを明るくできたりするかもしれません。

そんな思いから、本プロジェクトでは、自分らしく子育てしながら働くための工夫を34個の「ことば」としてまとめました。本書が、これから社会に出て行く方、日々試行錯誤し子育てしながら働いている方、子育てしながら働く人たちを支える周囲の方々にとっての手助けになれば幸いです。

# Contents

はじめに	iii
日々の世界をつくる	vii
本書の活かしかた	ix
グループと全体像	xi
各ヒントの読みかた	xvii
【自分たちでつくる】	1
【それぞれのかたち】	5
【うまくまわす】	13
【ひとりではない】	27
【ターニング・ポイント】	41
【子どもと自分の成長】	55
【いたわりの気持ち】	69
【未来へ】	77
本書ができるまで	87
これからのこと	89
パターン・ランゲージについて	90
References	91

私たちは毎日、  
自分たちが生きる「日々の世界」を  
つくりながら生きている。

## 日々の世界をつくる

本書では、自分らしく子育てしながら働く工夫を収録しています。育児と仕事を両立している方々からお話を伺い、そこで語られたコツを、34個の「ことば」にまとめました。それぞれのことばには、子育てしながら働くという状況のなかで起こりやすい問題と、それを乗り越えていくための考え方や行動がまとめられています。

本書をつくるなかで浮かび上がってきたのは、「私たちは毎日、自分たちが生きる「日々の世界」をつくっているんだ」ということです。家事をし、子育てをし、仕事をし、趣味や友人との交流をしながら、私たちは自分たちが生きる「世界」をつくっているのです。そして、その世界を生きているのです。

子育てをすること、働くということ、自分らしくいるということ、これらを同時に満たすのは簡単なことではありません。ときには、無理なのではないかとさえ思えてきます。しかし、ちょっとした工夫があると、それらが絶妙に組み合わせられ、重なり合い、よい方向に向けてまわりだすこともあるのです。その秘訣をまとめたのが、本書「日々の世界のつくりかた」なのです。



## 本書の活かしかた

ここでは、ぜひ読んでもらいたい方々に向けて、どのように活用してもらえるかの例を、少しだけ紹介します。

### ◆これから仕事や子育てをする方

本書を一番に届けたい！と思っているのは、実は、これから育児と仕事を両立する世界に入って行くという方々です。本書を読むことで、少し先の自分ーポジティブな未来ーのイメージがもてるのではないのでしょうか。

もし「もう少し知りたい」と思うものがあったら、周囲の人に経験談を聞いてみてください。「こういうこと、してますか？」などと、本書の1ページを見せて尋ねてみることで、身近な人からこれまでは聞くことのなかったいろいろな話を聞くことができるでしょう。ぜひ、これからの自分の世界をつくっていくための参考にしてほしいと思います。

### ◆子育てと仕事に取り組んでいる方

今まさに子育てと仕事の両立という現実に取り組んでいる人たちにとっては、本書の秘訣には、すでに実践しているものもあると思います。でも、なかには「それいいな！やってみよう！」と思う新しい発想もあるのではないのでしょうか。

気になるものがあれば、「自分ならどうしようかな？」と考えてみて、試してみてください。すべてをやらなければならないわけではありませんし、これをヒントに、好きにアレンジしてもよいのです。

さらに、いま自分ではやっていることでも、「これを家族と一緒にできたら素



敵！」というものがあれば、その「ことば」を家族に伝えて、みんなで取り組んでみてください。本書で、両立の日々がよりよくつくられていくお手伝いができたらと思っています。

#### ◆まわりに、子育てと仕事の両立に取り組む人がいる方

会社のなかに両立に奮闘している人がいる、娘さんや息子さんが両立を目指している…そういった方も、ぜひ本書を読んでいただければと思います。彼女ら・彼らが、どのような苦勞・不安を抱え、どのように乗り越えようとしているのか。

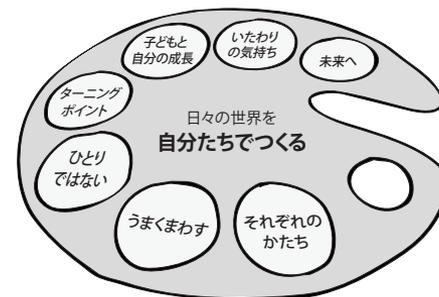
本書の「ことば」は、立場の異なる人たちの対話の論点にすることができます。これらのことばがあることによって、話しやすくなり、そこからやり方や仕組みの改善につながることもあるかもしれません。本書のことばたちが、これからの未来をかたちづくるコラボレーションの共通言語になることを期待しています。

## グループと全体像

本書には、自分らしく子育てをしながら働くための工夫が、34個収録されています。これら34個の中心には、《日々の世界》を「自分たちでつくる」というメイン・コンセプトがあります。

そして、それを実現するための工夫が、「それぞれのかたち」「うまくまわす」「ひとりではない」「ターニング・ポイント」「子どもと自分の成長」「いたわりの気持ち」「未来へ」という7つのグループに分かれて紹介されます。

本書は、前から順に読んでいくこともできますし、興味のあるところから読むこともできます。一度前から読んだ上で、必要になったときに必要な部分を再読し、また、たまにパラパラと見返してみてもヒントを得る、というように、何度か違う読み方で読んでいただくのがおすすめです。



# 日々の世界のつくりかた

自分らしく子育てしながら働くためのヒント

## 【自分たちでつくる】

### 0. 日々の世界



## 【それぞれのかたち】

### 1. 自分なりのバランス



### 2. 両立のメリット



### 3. 自分たちのスタイル



## 【うまくわす】

### 4. なるべくシンプル



### 5. 一日のパッキング



### 6. キリのよいところ



### 7. 子どもと一緒に



### 8. 先回りの準備



### 9. ポジティブな割り切り



## 【ひとりではない】

### 10. 共感できる仲間



### 11. 小さなお願い



### 12. 日ごろの家族ばなし



### 13. 家族ミーティング



### 14. 安心のチーム



### 15. 子育てのつながり



【ターニング・ポイント】

16. 働くよこび



17. 自分をあらわす仕事



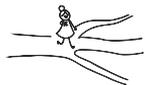
18. 働き方のプロデュース



19. 次につながる強み



20. 心の声に従う



21. 新しい自分



【子どもと自分の成長】

22. 外の世界のおはなし



23. 成長の機会



24. 小さな冒険



25. 子育てによる成長



26. ひとつの実験



27. チャンスの判断



【いたわりの気持ち】

28. がんばりへのご褒美



29. 自分であるための時間



30. 愛を伝える



【未来へ】

No.31 未来スケッチ



No.32 夢への助走



No.33 おもいで時間



## 各ヒントの読みかた

34 個の工夫は、それぞれが見開き 2 ページで紹介されています。

見開きの左ページの上の方には、大きな文字で、自分らしく子育てをしながら働くための工夫の「名前」が示されています。これは、考えるときや会話のなかで使うことができる、新しい語彙（ボキャブラリー）となります。

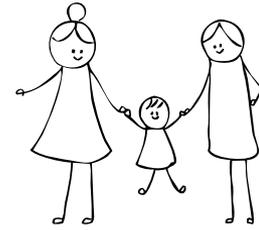
左ページの下の方には、どのような「状況」でこの工夫が使われるのかが書かれています。「▼そのとき」のあとは、右ページに移ります。

右ページの上段には、その状況でどのような「問題」が生じがちなのかが書かれています。今そのような問題に陥っていないとしても、「状況」が当てはまっているなら、もしかしたらこれからその問題が起きるかもしれません。

そして、「▼そこで」のあとに、その問題をどう「解決」すればよいのかが書かれています。ここで書かれているのは、あくまでもその工夫の考え方だけです。実際にどうやるのかという細かい手順などは、そのときどきによって異なるので書いてありません。そこで、自分ならどのように実現するだろうか、と具体的にイメージしながら読んでみてください。

その後、「▼そうすると」に続いて、その工夫を実行するとどのようなよい結果が期待されるのかが書かれています。ここで書かれているようなよいことが増えていくことで、「日々の世界」はいきいきと、より素敵なものになるでしょう。





子育てと仕事を両立させようとがんばっていると、やらなければならないこととやりたいことに追われ、目の前のことをこなしていくだけで精一杯になってしまうことが、しばしばあります。そうすると、自分が主体的に動いているというよりは、状況に翻弄され、流されているような感覚に陥ってしまいがちです。しかしながら、もし、自分が行っていることが、自分たちが生きる《日々の世界》をつくっているということに気づけば、ひとつひとつの行為・活動の意義が見えてくるでしょう。

## 【自分たちでつくる】

### 0. 日々の世界



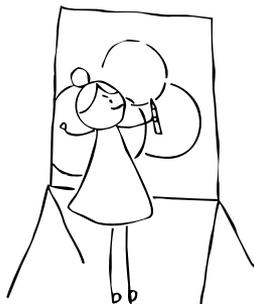
家庭のことや仕事のこと、自分のことが、どのようなバランスで実現するとよいかは、人それぞれ違います。そこで、自分の状況や性格、こだわりなどを踏まえ、《自分なりのバランス》を考えます。そのとき、子育てと仕事の《両立のメリット》を考えてみると、相容れない別々のものではないことに気づきます。それらには重なりをつくることのできるのです。大切なのは、家族それぞれが自分なりのバランスを考えた上で、《自分たちのスタイル》をつくっていくということです。

## 【それぞれのかたち】

1. 自分なりのバランス
2. 両立のメリット
3. 自分たちのスタイル

## 自分なりのバランス

すべてのことが  
同じように大切なわけではない。



家庭のこと、仕事のこと、自分のことなど、  
やるべきこととやりたいことがいくつもあります。

▼そのとき

すべてのことに同じように時間や労力をつぎ込もうとすると、無理が生じて破綻し、どれもうまくいかなくなってしまいます。一日に使える時間は限られているため、できることにも限りがあります。結局、一方が気がかりなまま、もう一方のことをやるしかない状況では、目の前のことにしっかり集中して取り組むということもできず、結局どちらも中途半端になってしまい、自分を責めてしまうことになりがちです。そうやっているとうまくいかないと、徐々に周囲に対しても不満を抱くようになってしまうかもしれません。

▼そこで

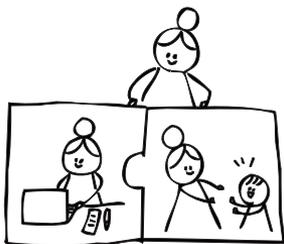
自分の気持ちと向き合う時間をつくり、自分たちに合った生活の配分を考えます。まず、自分の気持ちを見つめ直し、自分が今、何を一番大切にしたいのかを考えてみます。そして、次に大切にしたいことは何なのかを考えていきます。心のなかでそれぞれ異なる大きさの円を描きながら、自分が何をどのくらい重視しているのかを把握します。これらの円の組み合わせが、自分の《日々の世界》をかたちづくることになるのです。

▼そうすると

自分が大切にしたい度合いに応じて、自分の時間や労力を配分することができるようになります。すべてのことを同等にやらなくてよいということが分れば、肩の力も抜けて、気持ちが楽になります。そして、毎日のなかでメリハリをつけて活動するなかで、リズムも生まれ、いきいきと生きてきます。それが、自分や周囲に対してさらなる好循環をもたらすでしょう。一度決めたバランスも、しばらくすると気持ちとのズレを感じることがあります。そのときはまた、自分なりのバランスを考え直せばよいのです。

## 両立のメリット

子育てと仕事は、  
活かし合うことができる。



子育てと仕事を両立させたいと考えています。

▼そのとき

子育てと仕事を切り離して取り組んでいると、それぞれの負担が大きいことから、両立自体が難しいと感じてしまいます。子どもはどんどん大きくなるので、それに伴って、必要なものや情報も変わってきます。また、仕事でも求められることは変わっていくので、それに伴って自分の考えやスキルも向上させていかなければなりません。しかし、両方に取り組んでいると、どちらも中途半端になり、思うようにできないことから自己嫌悪に陥ってしまうかもしれません。

▼そこで

子育てや仕事を通して得た情報や気づきを、互いに活かすようにします。たとえば、仕事の関係で行ったお店や施設によいところがあれば、家族で行ってみます。あるいは、子育てや家事に関する情報を、仕事のなかで知ることあるかもしれません。そのなかで、よいと思うものを取り入れてみるのです。逆に、子育ての経験から、新しい商品やサービスの開発につながる可能性もあり得ます。職場の他の人とは違う経験が、違う発想を生むことになるかもしれないのです。このようなことは、子育てと仕事を両立しているからこそその強みです。

▼そうすると

子育てと仕事が、自分を断片化してしまうような別物ではなくなり、互いに関係し合うものとして自分のなかに位置づけられます。そうなれば、それぞれの経験を相乗効果で高め合うことが可能になります。そして、それは自分が生きる《日々の世界》を、いきいきと調和のとれたものにしてくれるのです。

## 自分たちのスタイル

世界に一つだけの  
かたち。



よりよい子育てをしたいと思っています。

▼そのとき

子育てをしていると初めてのことだらけで、どうしてよいかわからないことが多く出てきます。そこで、本やインターネットで情報収集をしたり、周囲の人に聞いたりしても、子どもの個性や家族の状況などは、家庭によって異なるため、それらのアドバイスが自分の家庭にも使えるとは限りません。また、時代や環境、価値観が変われば、子育てのあり方も変わるものです。いろいろな情報を信じて、それらを無理に取り入れようとすると、振り回されてしまい、かえってうまくいかなくなってしまうかもしれません。

▼そこで

家族みんなの性格や状況を考慮して、自分たちにぴったりだと思う子育てのあり方を探っていきます。まずは、「母親・父親はこうあるべき」という固定観念で考えるのではなく、自分たちはどのような家庭をつくり、どのような関係がよいのか、そして、どういうふうに育ててほしいのかを一緒に考えます。アドバイスをすべて取り入れるのではなく、いろいろな人の話を聞き、さまざまな考え方に触れるなかで、自分の大切にしたい価値観や家族像を見つけていきます。

▼そうすると

自分たちらしい《日々の世界》をつくることができ、自然体で過ごすことができます。また、「自分たちらしさ」を見つけようとするなかで、まわりの人の話にも意識が向くようになり、いろいろな人のいろいろなスタイルがあることにも気づくことができるでしょう。そして、より広い視野や選択肢のなかで、さらに自分たちらしい、よりよいかたちをつくっていくことができるようになります。

子育てと仕事、どちらもそれだけで大変なもの。それを両方やるのだから、苦労するのも仕方ありません。でも、うまくまわすコツがいろいろあります。たとえば、自分たちの行動や計画を《なるべくシンプル》にするということ。複雑な予定は、ちょっとしたトラブルでも取り返すのが大変。だから、ちょっと余裕がもてるくらいシンプルにします。それでも一日はパンパンです。朝からやるべきことをただ順番にこなしていくだけでは、夜になって「ぜんぜん終わらない！」なんてことがよく起きます。だから、一度、その日の予定をすべて並べてみて、それをスーツケースにしまうように《一日のパッキング》をします。大きなものから入れて、ちゃんと大切なものが入るように。そして、仕事でも家事でも、中途半端なところではなく《キリのよいところ》まで終わらせておくと、他の人に引き継ぐときにわかりやすく、自分で続きをやるときも助かります。

せっかく家にいるときでも、家事に追われていると、子どもと過ごす時間がなかなかとれないものです。「ちょっと一人で遊んでいて」なんてこともよくあります。そんなときには、家事を《子どもと一緒に》するのもひとつの手。協力しながら、そしてときには「お片付け競争！」なんていうのもよいでしょう。あるいは、ちょっとした隙間の時間に《先回りの準備》をしておけば、あとで時間がないときに、未来の自分が助かります。「ああ、助かった」って。これは、家庭でも職場でも同じです。しかし、そうやって取り組んでも、なお取りこぼすものが出てくるでしょう。でも、それも仕方ないなと《ポジティブな割り切り》をすることも大切です。あまり無理をしては、壊れちゃいますから。

## 【うまくまわす】

4. なるべくシンプル
5. 一日のパッキング
6. キリのよいところ
  
7. 子どもと一緒に
8. 先回りの準備
9. ポジティブな割り切り

## なるべくシンプル

生活の複雑さをほどく。



日々の生活のなかで、  
こまごまとしたことに時間を多くとられています。

▼ そのとき

こまごまとしたことを気にしたり、取り組んだりしていると、それに気を取られて、重要なことを取りこぼしてしまうかもしれません。子どもの成長に伴って、保育園への送り迎えから習い事のサポート、学校の委員まで、やることは日々増えていきます。また、服やおもちゃ、子どもがつくったもの、そして「何のためにとっておいているのだけ？」というものまで、家のなかにはものが増え続けていきます。このまま増え続けると、いつかパンクしてしまいそうです。

▼そこで

**必要のないこと・ものを見直して、行動や計画、環境をなるべくシンプルにするように心がけます。**まずは、自分の毎日の過ごし方を振り返ります。そして、これはちょっと無理のある予定だと思ったら取りやめてみます。また、これはなくなっても困らないのではないかとこのものがあれば、これまでの役目に感謝をした上で、捨てるというのもよいでしょう。もちろん、すべてを徹底的に整理しなければいけないと気負う必要はありません。いまの生活が無理なくまわる程度に、なるべくシンプルにするというので十分です。

▼そうすると

日々やるべきことや気にすべきものが少なくなるので、ひとつひとつのことに時間をかけられるようになります。また、トラブルで予定が変わったり、思いがけないことが起きたりしても、時間を調整して対応することができます。家のなかのものもすっきり片付き、掃除や洗濯も前より楽に感じるはず。時間の余裕は心の余裕につながって、毎日を穏やかな気持ちで楽しく過ごせるようになるでしょう。

## 一日のパッキング

スーツケースに詰めるように、  
その日にやることをパッキング。



やることがたくさんあり、時間が足りなくなりそうです。

▼そのとき

単に順番に取り組んでいくと、その日にやるべきことがすべて終わらない可能性**があります**。仕事や家事を両立する生活は常に時間との戦いです。職場でも家でも、やることはたくさんあります。しかも、ひとつひとつの予定の優先度は異なるので、そのことを踏まえて行動しないと重要なことを取りこぼす可能性**があります**。

▼そこで

その日にやることを一度すべて並べ、それらを一日のなかにどのように収めるのかを**考えて計画をたてます**。たとえば、「この大きな仕事は午後一でやり、午前のミーティングの前後で人の予定を確認し、子どもの迎えに行く前にクリーニング屋に寄る」というように。朝からやろうと思っている順番ではなく、優先順位の高いことから先に決め、それらの間に、それより小さい予定を詰めていきます。

▼そうすると

限られた時間でやるべきことをきちんとこなしていくことができます。計画通りに一日を過ごすことができると、ゲームのような達成感を感じられるかもしれません。予定外のことが起きたら、まずは重要な予定の間に入れていた小さな予定を調整することで、うまくまわすことができます。それでもうまくいかなそうなときは、一度しまったスーツケースのものを取り出して整理し直すように、これからの予定を組み直します。

## キリのよいところ

常に明日休むかもしれない  
という気持ちで仕事をする。



子どもの体調不良やケガなどで、  
急に仕事を休まなければならない可能性があります。

▼ そのとき

突然休まなければならないとなると、職場の仲間に迷惑をかけてしまうことに加えて、やるべきだった業務に支障をきたしてしまうかもしれません。子どもの体調不良やケガは、事前には予測することができないものです。しかし、担当している仕事中途半端になってしまったり、人と会う約束をしていたりすると、問題が生じたり、職場の仲間にしわ寄せがいつてしまったりすることになります。

▼そこで

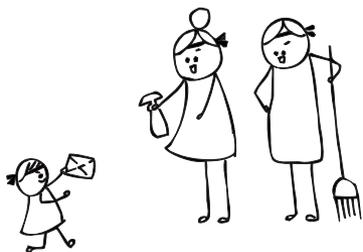
常に明日休むかもしれないつもりで、キリがいいところまで仕事をきちんと終わらせるようにします。たとえば、誰かに引継ぎができる状態を意識して仕事に取り組んだり、できる限りその日のうちにやるべきことを終わらせたりします。また、今どのくらいのところまで担当している仕事ができているのかを周囲に伝えて、情報の共有を徹底しておくことも大切です。

▼そうすると

突然仕事を休まなければならないなくても、影響を最小限に抑えられるため、仲間にかかる負担も減らすことができます。また、日ごろから職場に対しての配慮や感謝を忘れずに行動すると信頼感が生まれ、周囲のサポートも受けやすくなるかもしれません。また、仕事の管理が習慣化すると、時間のやりくりがうまくできるようにもなるでしょう。

## 子どもと一緒に

一緒に取り組むと、  
家事も家族との時間になる。



家においても目の前の家事に追われて、  
子どもと過ごす時間を十分に取れていないような気がします。

▼そのとき

その日のうちに済ますべきことがあると、必ずしも今日でなくてもよい子どもとの時間を、先送りしてしまいがちです。料理や洗濯、掃除などの家事をこなすことは、日々生活していくために必要なことです。しかし、限られた時間のなかでは、家事に時間を費やすと、子どもとの時間を満足にとることが難しくなってしまいます。

▼そこで

**子どもと一緒に家事に取り組むようにしてみます。**たとえば、家族みんなで片付けや掃除をしてみたり、服をたたんだり、料理を一緒にしてみます。ただ一緒に家事をするというだけでなく、「お片付け競争」というように、ゲーム感覚を取り入れて、楽しむのもよいかもしれません。

▼そうすると

やっておきたいことと大切にしたいことの両方を重ねて行うことができるようになります。また、家族の一体感が生まれたり、交流の時間が増えたりするため、家族の絆も深まるでしょう。また、家族みんなで家事に取り組むことは、子どもにとって協力の大切さやチームワークを学ぶよい機会になり、学校や習い事といった他のコミュニティでも、それを発揮できるようになるかもしれません。

## 先回りの準備

今できることは、  
今のうちに。



子どもや仕事の状況によって、  
忙しいときとそうでないときには差があります。

▼ そのとき

家庭や仕事で忙しい時期が重なってしまうと、普段ならできることも思うようにできなくなってしまう。忙しさは均等ではなく、波があるものです。また、子どもや仕事のことは自分でコントロールすることができるわけではないので、どうしても自分が合わせなくてはなりません。先の見通しが立たない状態では、目の前のことに精一杯になってしまいがちです。

▼そこで

少しでも時間ができたときに、早めに行えることをやっておくようにします。たとえば、家族や自分の調子がよくない兆候があれば、悪化してしまう前に次の週の仕事を前倒しでするようにします。食事においても、週末のようにまとまった時間があるときに、お弁当にもおかずにも使える一品（たとえば、そばろなど）をつくっておくとよいでしょう。

▼そうすると

少し疲れているときや面倒なときにも、前もって終わっていることがあると気持ち楽になります。早めに用意しておくことによって、子どもや仕事の状況によって急な予定変更があったときにも、余裕をもって対処することができます。心にゆとりができると、忙しいなかでもひとつひとつを着実にこなしていくことができるようになるでしょう。

## ポジティブな割り切り

がんばりすぎず、  
時には割り切ることも大切だ。



家事も仕事も、  
どちらもしっかりやりたいという思いがあります。

▼ そのとき

限られた時間では思うようなクオリティで家事や仕事ができず、もっときちんとやりたいのに、とストレスがたまっていってしまいます。子育てと仕事を両立している人は、どちらかだけをしている人に比べて、ひとつひとつに使える時間が少なくなります。そのような限られた時間のなかで、高いレベルで家事や仕事をするのは簡単ではありません。責任感の強い人ほど、しっかりやろうと気負いがちですが、なかなかできない現状にストレスがたまっていってしまいます。

▼そこで

大切なことがちゃんとできていれば、他のことは後まわしになってもよいと割り切ります。たとえば、洗い物がたまってきたままになってしまっても、今日は子どもとたくさん遊ぶことができたからよかった、と考えます。仕事でどうしてもなく疲れた日には、無理して料理をしようとせず、家族で外食に行くのもよいでしょう。家事をサポートしてくれる家電やサービスを利用したり、お得意の簡単料理のレパートリーを持っておいたりすると、手間を減らすことにもつながります。

▼ そうすると

無理せず自分なりのベストを尽くすことができるようになります。完璧じゃなくてもよいと思うことで、気持ちにもゆとりができるでしょう。また、きちんとやることにこだわりすぎないことで、効率よく家事を終わらせることができたり、その他にやりたいと思っていたことにも時間を使えるようになったりします。

子育てと仕事の往復の日々では、ともすると、そのなかでひとりで悩みを抱え込んでしまいがちです。でも、考えや感覚が近い《共感できる仲間》がいれば、悩みを聞いてもらったり、相談に乗ってもらったりすることができます。そして、子どもの関係での予定が入って仕事の日程とぶつかったり、子どもがいきなり熱を出して仕事を休んだり、予定を変更しなければならなかったり、ということは、よくあることです。やむなく予定変更が生じたときには、問題が大きくならないうちに早めに《小さなお願い》をして、周囲の人に助けを求めることも大切です。特に、《日ごろの家族ばなし》で家族の状況を知ってもらっていると、理解が得やすくなるでしょう。

頼れるのは外の人だけではありません。家族こそ、もっとも身近なチームです。何か問題が起きたときも、《家族ミーティング》を開いて、みんなでどうしたらよいかを考えると、思いがけないアイデアが生まれたり、協力して解決できたりするかもしれません。そんな家族も、みんながいつも絶好調とは限りません。自分だって調子が悪くなり寝込むことがあるかもしれません。そういうときのためにも、日ごろから何がどこにあるのかや、どうやってやればよいのかを家族に共有しておく、いざというときに助け合える《安心のチーム》となります。そして、子どもが大きくなってきたら、《子育てのつながり》を活かして、家の外でどのように過ごしているのかを、それとなく知ることができます。

## 【ひとりではない】

10. 共感できる仲間
11. 小さなお願い
12. 日ごろの家族ばなし
  
13. 家族ミーティング
14. 安心のチーム
15. 子育てのつながり

## 共感できる仲間

自分と考え方や状況が似ている  
相談相手を見つける。



子どものことや仕事のことで  
悩みや相談したいことがあります。

▼そのとき

うちのことだからと、誰にも相談できず、一人で抱え込んでしまうかもしれません。子どもの年齢や働き方・家庭の状況などは、人によって異なります。そのため、自分にとっての当たり前が、相手にとっての当たり前とは限らないと考えすぎてしまうと、結局相談できずに一人で悩んでしまいがちです。

▼そこで

自分と状況や考え方が似ている人を見つけ、相談相手になってもらいます。まずは、まわりにいる人のなかでも、子どもの年齢・家族構成などが自分と似ている人を見つけます。子育てへの考え方や仕事への思いなど、大切にしていることが自分と似ているかどうかも大切です。そして、自分と状況や考え方が合う人が見つかったら、その人に迷いや悩みを相談してみます。

▼そうすると

共感できるアドバイスや、自分がやってみたいと思える解決策を聞けるかもしれません。状況や考え方が同じであれば、気をつかわずに心地よく話せるはずです。お互いに困った時は情報共有をし、助け合うことで安心感も生まれるでしょう。このように頼れる仲間がいると思えるようになれば、心も楽になります。

## 小さなお願い

周囲への小さなお願いは  
大きな問題になるのを未然に防ぐ。



仕事で急な予定変更をしなければならなくなりました。

▼そのとき

自分がやるべき仕事だからと、自分だけでなんとかしようとする、うまくいわずに後まわしになって、最終的に大きな問題に発展してしまうことがあります。子育てをしていると、突発的な出来事が生じて、予定通りにいかないということがよくあります。その一方、仕事には日時や期限が決まっているものが多く、急な予定変更は想定されていません。自分の調整できる時間には限りがあるので、一人で抱え込んでしまうと、期限に間に合わなかったり、重大なミスを引き起こしたりしてしまうことになりかねません。

▼そこで

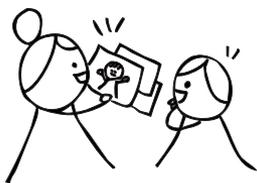
**周囲の人に状況を伝えて相談し、手に負えない部分については周囲の助けを求めます。**周囲の人に何かをお願いすることは心苦しく感じるものですが、このまま自分だけで抱え込んでいるとどのような事態になってしまうかを考え、なるべく早く伝えます。

▼そうすると

自分がうまくまかせないことで、取り返しのつかない大きな問題に発展するという事態を回避できます。助けてくれた人に対しては、相手に何かあったときには今度は自分が手伝おう、という気持ちが生まれるので、互いの助け合いの関係性が生まれます。小さなお願いがしやすい人間関係や信頼関係も、自分の人生の大切な要素といえるでしょう。

## 日ごろの家族ばなし

日ごろから、家庭の話を  
まわりの人に知ってもらおう。



働きながら子育てをする生活では、  
いつ何が起るかわかりません。

▼ そのとき

トラブルが生じてしまったときに急に、職場の人にサポートをお願いすることは気が引けてしまうものです。働きながら子育てをする上では、周囲の人の力を借りなければならない状況が多々あります。たとえば、子どもの熱や行事などで、仕事を休まなければならないこともあるでしょう。特に仕事に復帰してすぐの場合など、職場の人と親しくなる前の状況では、代わりにやってもらうことにためらいがちです。

▼そこで

職場の仲間に向けて、日ごろから積極的に家族のことを話して知ってもらうようにします。たとえば、ランチタイムや雑談をしているときなどに、家族の話や子どもの様子を話してみます。自分の状況や、なぜ力を借りなければならないのかなどを、普段から相手が想像しやすいようにしておくことで、急な対応にも理由を理解してもらいやすくなります。

▼そうすると

日ごろから家庭の事情を話すようにしていれば、いざ家族のことで急な出来事が起きたときに、まわりに助けを頼みやすくなります。職場の仲間にとっても家庭状況や子どもの様子が分かっているならば、よりサポートしやすくなるはずです。また、このように職場で子育てをひらく雰囲気をつくり出していくことができると、頼るばかりでなく自分もサポートする側にまわることができる助け合いの環境にしていくことができるでしょう。

## 家族ミーティング

家族みんなで  
とことん話し合う。



家族における自分の役割を、  
日々こなしています。

▼ そのとき

最初はうまくいっていたことも、気づけば、家族と気持ちがズレてしまっているということがあるかもしれません。仕事と家庭の両立は、やらなくてはならないことの量がそのときどきによって変わるため、毎回どちらもすべてこなすのは難しいものです。そのため、一度決めた役割が常に両立できるとは限らず、ときに負担になってしまうことから、家族間でみぞが生まれてしまいます。

▼ そので

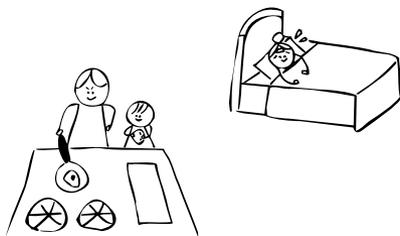
家庭は家族みんなで作っていくものと考え、家事の分担や一人一人の状況など、家庭に関わることは家族みんなできごとん話し合います。たとえば、家事の分担など生活の中でちょっとでも気になることがあれば、溜め込まずにそのつど家族で話し合います。また、ライフスタイルに不満がたまってきたと感じたときや子どもの進路を考えるとときなど、重要なことを話し合うときには、半日ほどのまとまった時間をしっかりとるのもよいかもしれません。

▼ そうすると

話し合いの時間を設け、お互いの状況をふまえた協力体制をとることで、家族みんなが満足できる生活を送れるようになります。また、話し合いの場は、家族一人一人の近況や悩みを知るきっかけにもなり、家族の絆もより深まるはずです。子どもが成長してきたら、ミーティングと一緒に話し合うことで、家族の一体感が増していきます。

## 安心のチーム

日ごろから家族みんなが家事をしていれば、  
いざという時に安心だ。



家事は自分の分担だからこなさなきゃ  
と気を張っています。

▼そのとき

家族の一人に負担がかたよっていると、万が一病気にかかったりしたときに、  
生活がまわらなくなってしまいます。一人に家事や育児を任せきりにしていると、  
その人が体調を崩した時などに、家事がまわらなくなってしまいます。しかし、  
ほかの誰もやり方がわからないならば、具合が悪くても、家族のためを  
思って無理をしてでも家事をしてしまうかもしれません。

▼そこで

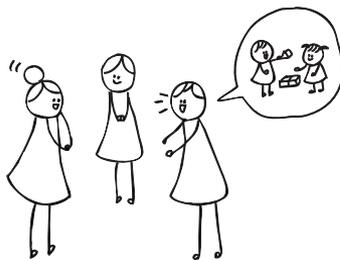
日ごろから、家族みんなで家事のコツを共有し合いながら協力するようにしま  
す。子どもが小さいうちは、パートナーに離乳食の作り方やミルクのあげ方  
などを共有してみます。また、子どもが成長したら、みんなが一通りの家事が  
できるように、料理や洗濯、掃除のコツを共有しておくともいかもしれません。

▼そうすると

家族の一人が家事から離れている間も、比較的安定した生活が送れます。また、  
自分が病気などで仕事や家庭にける時間がとれなくなった場合も、安心して  
家族にまかせることができます。体調や忙しさに合わせて柔軟に協力体制を変  
えて、助け合えるようになるでしょう。

## 子育てのつながり

いろいろな目で子どもを見守る。



子どもの成長に伴い、  
子どもも家の外で過ごす時間が増えてきました。

▼そのとき

家の外にいる子どもがどんなふうにして過ごしているのかを、知るすべがありません。仕事をしていると、ずっと子どものそばにいてあげることができません。家の外での子どもの様子は、子どもが語ることからしか分からないため、本当に楽しく過ごせているのか、誰かに迷惑をかけていないか、嫌な思いをしていないかなど、不安になってしまうことがあります。

▼そこで

子どもが属する様々なコミュニティにいる人たちと、複数の視点で見守り合うようにします。たとえば、サッカークラブの活動であれば、コーチや、クラブに属する子どもの親たちなど、多くの人が周囲にいます。仕事の都合などで、練習や試合に立ち会えなくても、「今日、うちの子どもどうだった?」と聞いてみると、いろいろ様子がわかるでしょう。

▼そうすると

子どもを取り巻く周囲の人たちとのつながりを強めることで、子どもをいろいろな目で見守り合うことができます。自分が見ていない間の子どもの様子を知ることができるので、次からまた安心して子どもを送り出すことができます。人から聞いた情報がヒントとなって、子どもとの会話を膨らませることもできるかもしれません。

子育てと仕事を両立しているなかで、仕事上のちょっとしたトラブルや疲れから、仕事を続けようか迷うときがあるかもしれません。そんなときにはちょっと立ち止まって、その仕事をしているからこそできている経験は何かを考え、《働くよろこび》を再認識してみます。人によっては、仕事が《自分をあらわす仕事》としてアイデンティティの一部になっていることもあるでしょう。そうやって、自分と仕事の関係を振り返ってみて、どうしたらよりよく働けるのかを考え、職場に相談・提案し、《働き方のプロデュース》をするのもよいかもしれません。

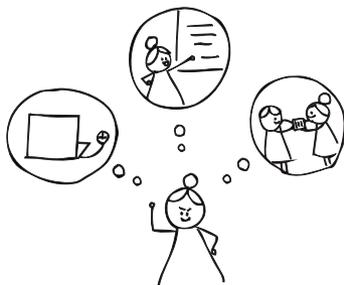
今の仕事・職場から離れるということも出てくるでしょう。産休や育休、あるいは一度辞めるという選択をするようなときです。そういうときが来ることも想定して、一度離れても大丈夫だと感じられる《次につながる強み》を持つようにすることは、選択に踏み切るために重要なことです。何かを選ぶときには、自分が本当は何を求めているのかを自分自身に問いかけ、その《心の声に従う》とよいでしょう。きっかけは何であれ、思い切って新しい領域や環境に飛び込んでみると、《新しい自分》に出会えたりするものです。

## 【ターニング・ポイント】

16. 働くよろこび
17. 自分をあらわす仕事
18. 働き方のプロデュース
  
19. 次につながる強み
20. 心の声に従う
21. 新しい自分

## 働くよろこび

働いているからこそできる  
いろいろな経験がある。



仕事との両立のなかで、  
子どもとの時間がなかなかとれません。

▼ そのとき

子どものために仕事を辞めるべきなのか、それともそのまま続けるべきなのか迷い、気持ちが暗くなってしまいます。子育てをしながら働いていると、どうしても子どものために使える時間は限られます。すると、子どもに迷惑をかけたり、寂しい思いをさせたりしているのではないかと自分を責めてしまいがちです。また、仕事には失敗やトラブルはつきものですが、そういうことが起きると、仕事も子育ても中途半端になっているように思えて、仕事を辞めるという選択肢が頭をよぎるかもしれません。

▼そこで

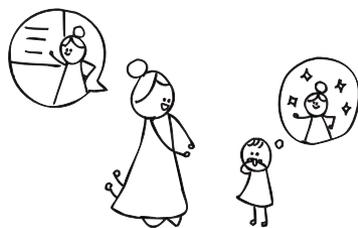
仕事を通していろいろな経験ができていることを、貴重で喜ばしいことだと考えてみます。自分一人だけではできないようなプロジェクトに関わることで、新しい経験ができたりしているかもしれません。あるいは、家のなかにいるだけでは得られない、人との関わりから学んでいることも多くあるはず。先輩や同僚に自分の仕事について話してみることで気づくことができる、仕事のやりがいもあるかもしれません。

▼ そうすると

自分だけの働く理由に出会うことができ、仕事に対して前向きな気持ちが生まれます。そして、仕事も家庭も貴重な場だと思えるようになり、それぞれをいきいきと過ごせるようにもなります。そうやって生まれた前向きな気持ちや、そこから生じた自信は、職場の空気も明るくし、家庭の雰囲気もよくなるというポジティブなサイクルを生み出すでしょう。

## 自分をあらわす仕事

仕事をしている時間も、  
自分らしくいるための時間のひとつ。



子育てに力を入れるために、  
仕事を続けるかどうか迷っています。

▼そのとき

いざ仕事を辞めてしまうと、心にぽっかり穴があいたような感覚に陥ってしまうかもしれません。子どもと接する時間や、自分のために使える時間が減ってしまうことに疑問を持ち、仕事を辞めるという選択をする人も少なからずいるでしょう。しかし、家族に対する責任感から仕事を辞めて家庭に専念したとしても、仕事が好きであればあるほど、「仕事をしていたときの自分」と今の自分を比べてしまっ、後悔してしまうかもしれません。

▼そこで

仕事も自分をあらわしているものの一つと捉え、仕事を続けていける方法を探ってみます。仕事は、自分はこういう人間だということをあらわす要素の一つになります。そこで、母親としての自分だけではなく仕事をしている自分も大切に、どうしたら仕事を続けていけるかを、パートナーや職場の人などに相談してみます。仕事を続けることで、どんな自分らしさができていくかを考えてみるのもよいかもしれません。

▼そうすると

自分をあらわす要素がいくつもあることは、人生をより豊かにしてくれます。子どもが仕事の話ができるような年齢になれば、「こんな仕事をしているんだよ」と語ることもできます。また、子どもが大きくなって手がかからなくなったときも、仕事を続ける自分というアイデンティティが確立していれば、その後の仕事を心から楽しみ、仕事へのモチベーションを高め続けることができます。

## 働き方のプロデュース

もっと力が発揮できる  
働き方を提案してみる。



子育てしながらも、  
もっと働くことができそうだと思っています。

▼ そのとき

会社の決められた制度や仕事の選択肢に合わせて働いていると、自分の力を存分に発揮できません。子育てと仕事の両立に慣れてくると心に余裕が生まれ、もっと仕事をがんばりたいという気持ちが高まってきます。しかし、時短などで働いていると、どうしても仕事の量を増やすということができません。とはいえ子どもとの時間を削るのは難しいため、会社を巻き込んだ働き方の改善が必要になります。

▼そこで

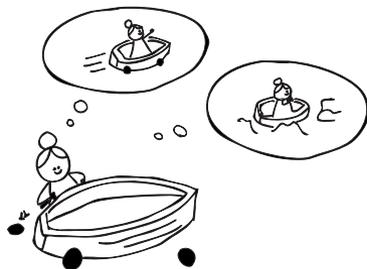
働き方について会社の人に相談したり提案したりして、働きやすい職場へと変わるように動いてみます。まずは、「このやり方だとよりよく働くことができる」という思いを職場の人に伝えます。そして、周囲を巻き込みながら、新しい働き方を少しずつ認めてもらうようにします。たとえば、通勤の時間を仕事に当てるために、家で仕事をする曜日をつくったり、遠隔での会議の参加ができるように提案したりするのです。

▼そうすると

自分にあった働き方で仕事に取り組めるようになるため、仕事に対して、より高い納得感を得られるようになります。また、日ごろからまわりの人に思いを伝えていれば、職場の方から動いてくれるようになるかもしれません。さらに、自分が進んで働きかけていくことで、次の世代の人たちにとっても子育てしながら働きやすい環境が整い始め、たくさんの人が気持ちよく働ける職場になっていきます。

## 次につながる強み

いくつかの強みがあるからこそ  
自分の可能性が広がっていく。



働き方を変えるために、  
今の仕事を離れることを考えています。

▼そのとき

今までのキャリアや人とのつながりが途絶えることに不安を感じると、踏みきるのが難しくなります。子育てしながら働くなかでは、子どもとの時間を大切にするために、働き方や職場を変えたいと思うこともあるでしょう。それと同時に、仕事の種類や環境・周囲の人との関係が変わることを不安に感じてしまいがちです。しかし、それでは自分がしたいと思っている選択ができなくなってしまいます。

▼そこで

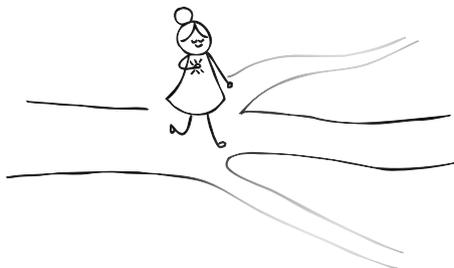
自分が持っている強みは何かを考え、今の仕事のなかでそれを伸ばしたり、新たに増やす努力をしてみたり、自分のなかにいくつかの強みを持つようにします。自分が好きなこと・得意なことは、強みの一つかもしれません。気づけば周囲よりも早くできたり、長く続けていたりすることも強みになり得ます。もちろん、特殊な技能や専門知識、資格、そして、これまでの実績なども強みと言えるでしょう。そういったいくつかの強みを、自分のなかに持つように心がけます。

▼そうすると

それらの自分なりの強みが、次のステップでの自信につながります。たとえ仕事の種類や環境が変わったとしても、いくつかの強みを持っていれば、そのなかのどれかが活かせるかもしれません。さらに、自分の強みを磨いたり広げたりすることで、普段の仕事でも活躍できる場が増え、できることの幅も広がります。

## 心の声に従う

自分の本当の気持ちを大切にする。



子育てや仕事のことで、  
何らかの判断や選択をしなければならなくなりました。

▼そのとき

まわりの情報やアドバイスをもとに頭で判断すると、のちのち自分の気持ちとのズレが生じて後悔してしまいます。ときに、今の働き方をいつまで続けるのか、何を優先して生活をするかなど、大切な判断を迫られるときもあるでしょう。そのとき、まわりの人の意見や考え方を気にしすぎて、自分の本心と異なる選択をしてしまうことがあります。しかし、自分の気持ちに合わない選択をすると、「やっぱりこうしておけばよかったな」と、後悔することになります。

▼そこで

「本当は自分はどうしたいか」という気持ちを大切に、心の奥の本心に素直になります。まずは、何度か自分自身に、今どうしたいと思っているのかを問いかけてみて、自分がこうしたいと感じる方向性を見つけます。そして、理屈にとらわれ過ぎず、自分の本心を尊重し、その気持ちを家族にも話します。これは、これからの自分や家族の生活を大きく変えるような、重要な判断のときも一緒です。

▼そうすると

心の奥にある気持ちに正直になることで、後悔のない選択をすることができず。自分で踏み出した一歩だからこそ、その選択に自信をもって自分の道を突き進んでいくことができるでしょう。たとえ途中でつらいことがあっても、自分と向き合う中で自分が求めているものが明確になっているので、再びやる気を取り戻して取り組むことができます。

## 新しい自分

仕事をがらりと変えてみると、  
新しい自分に出会える。



今の働き方では、  
働き続けることが難しくなってきたと感じています。

▼ そのとき

これまでと同じような働きがいを求めて新しい仕事を探すと、仕事の量や内容に対して物足りなさを感じるようになるかもしれません。子育てによって生活スタイルが変化していくのに合わせて、働き方を変えたいと思うのは自然なことです。しかし、子どもとの時間を増やすために仕事の負担の少なさを優先したり、場所や待遇といった条件だけで選んだりすると、元の仕事が充実しているほど、物足りなさを感じてしまうものです。

▼そこで

新しい自分に出会うチャンスだと捉えて、これまでとまったく違う仕事に移ってみます。たとえば、事務仕事からパン屋に転職するなど、これまで興味はあったけれども、実際にするまでに至らなかった職業を、思い切って選択肢に入れてみます。営業から人事など、異なる部署へ移るということもあるでしょう。趣味に関わるものなど、生活のなかで触れつつも仕事にはしてこなかった業種に、足を踏み入れるのもよいかもしれません。

▼そうすると

今まで自分がやったことがない仕事に移ることで、仕事の量が少し減ったとしても、新鮮さを楽しみながら両立ができるようになります。また、これまでのキャリアに加えて、自分の潜在能力を発揮できる機会になったり、新しい自分を表現する要素がまた一つ加わったりすることになるかもしれません。

働きながら子育てをしていると、つい毎日をまわしていくのに精一杯になってしまいます。そのなかで、子どもとの時間を十分にとれないと感じ、後ろめたい気持ちになることもしばしばあります。そんなときは、子どもに合わせるだけでなく、自分がどんな仕事や活動をしているのかという《外の世界のおはなし》をするというのも、自分と子どもの重なりをつくるひとつの手です。ほかにも、自分が普段やってあげていることに子どもが挑戦しようとしているなら、それを《成長の機会》だと思い、見守ります。ちょっと時間がかかったり、うまくいかなくてやり直すことになるかもしれませんが、そういう試行錯誤を応援する時間もかけがえのない共有の時間です。保育園に行くときやキャンプに送り出すときなど、自分の手から少しのあいだ離れるときには、それがその子にとっての《小さな冒険》であると捉えると、応援する気持ちで見送ることができます。

成長するのは子どもだけではありません。自分も《子育てによる成長》があります。子どもの好奇心や純粋な疑問に応え、自分がその子の世界・環境をつくっているという責任感から、親としての考え方ややり方など、いろいろなことを日々考え、学んでいるものです。やってみないとわからないこともあります。いや、やってみないとわからないことだらけと言った方がいいかもしれません。そこで、やってみなければわからないことは、自分や家族にとっての《ひとつの実験》だと考えて、取り組んでみるというのはおすすめです。こうすればこうなるんじゃないかという仮説をもって、実際にやってみて、どうだったかを振り返ります。よければ続ければよいし、いまいちならば他の方法を考えればよいのです。そして、大きな変化を伴う場合には、「それを逃したくないか」という観点で《チャンスの判断》をしていきます。

## 【子どもと自分の成長】

- 22. 外の世界のおはなし
- 23. 成長の機会
- 24. 小さな冒険
  
- 25. 子育てによる成長
- 26. ひとつの実験
- 27. チャンスの判断

## 外の世界のおはなし

子どもにも、  
親の世界を知ってもらおう。



仕事が忙しくなり、  
子どもと離れて過ごす時間が増えてきました。

▼ そのとき

自分の事情を子どもに話さないでいると、会えない時間が心の距離を生んでしまいます。仕事のことを説明してもきっと分かってもらえないだろうと思い込んで、子どもに外でのことを話さないことがあります。しかしそうすると、自分の仕事や用事については、「いってきます」や「ただいま」しか話すことがなくなってしまいます。子どもが知らない世界については、どうしても会話を広げにくいものだからです。ふだん、親が子どもの話を聞くことがあっても、子どもが親の話を聞くことは意外と少ないものです。

▼そこで

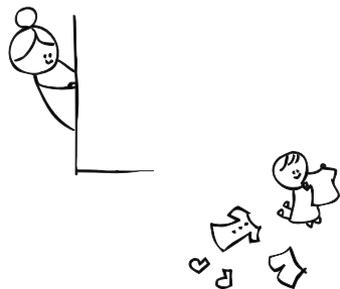
子どもにも、仕事のことや自分の近況をいろいろ話すようにします。たとえば、「お仕事でお客さんとお話ししてくるから、帰りは遅くなるよ」「髪を切りに行ってくるね」など、子どもと離れるときには小さなことでも丁寧に伝えるように心がけます。ほかにも、職場を学校のクラスに見立てて、上司を先生、社長を校長にたとえて話すなど、工夫をして伝えると分かってもらいやすくなります。

▼そうすると

子どもが親の事情を、子どもなりにでも理解していると思うと、安心して出かけられるようになります。子どもも、親が今何をしているのか知ることで、快く送り出してくれるようになるでしょう。また、普段の会話のなかで仕事の話の一つになったり、子どもが仕事というものを知るきっかけになったりもします。大人のように扱ってもらえると、子どもの責任感が高まり、家族への一体感を感じて積極的に行動するようになるかもしれません。

## 成長の機会

一人でもできるようになる、  
きっかけづくり。



子どもが一人でできることを  
増やしていきたいと考えています。

▼そのとき

時間や効率を気にして、ついつい子どものやろうとしていることに手を貸してしまいがちです。子どもにとって新しいことや初めてのことは、試行錯誤の連続で、時間がかかるものです。しかし、親の側からすると、時間もなし早く終わらせたいと思いがちです。また、子どもが家事を手伝おうとしてくれても、自分でやる方が早くてうまくできるからと、自分でやってしまいたくなる気持ちが出てきます。

▼そこで

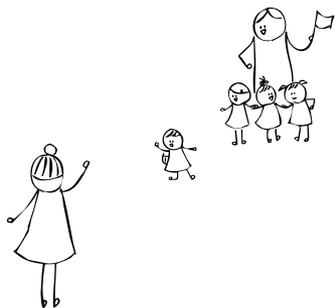
子どもが自分のことは自分でできるような機会をつくり、そのための工夫をします。たとえば、布団を敷くときには「自分のシーツは自分でひこうね」など、やり方を覚えられるような機会をつくってみます。ボタン付きの服を着るのが苦手だったとしたら、ボタンをかわいくて扱いやすいものにするなど、子どもががんばりたくなる工夫をします。また、子どもが成長し、一人で過ごす時間が多くなっても安心なように、戸締りの方法について伝えておくというのも大切なことです。

▼そうすると

子どもが一人でできることが増え、徐々に自立するようになります。子どもが自立することで、時間と心のゆとりが生まれます。また、お母さんやお父さんに頼られているうれしさから、率先してお手伝いをしてくれるようになるかもしれません。

## 小さな冒険

親と離れて過ごす時間も、  
子どもにとっては世界を広げるチャンスになる。



仕事や大切な用事などで、  
子どもを周囲の人に預けなくてはならなくなりました。

▼ そのとき

預ける相手や子どもに対して申し訳なさを感じて、心苦しくなってしまいます。急な仕事や友人の結婚式など、子どもを人に預けなければならないことは多々あります。なかでも、子どもは休みなのに自分は仕事がある夏休みなどは、近くの人に頼ることが多くなり、時間をつくってもらうことに申し訳ない気持ちになってしまいます。また、一緒にいる時間が十分にとれないことで、子どもに対する申し訳なさを感じることもあるでしょう。

▼ そこで

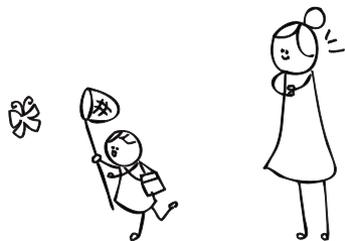
親以外の人との関わりは子どもにとって成長のチャンスであると割り切り、勇気を持って自分の手から子どもを離してみます。たとえば、おじいちゃんやおばあちゃんとふたりだけで一緒に過ごしてみたり、サマーキャンプや体験教室に参加してみたりということは、子どもにとっては新しい世界の体験でもあるのです。また、頼りになると思う周囲の大人に子どものことを頼んでみたり、子ども同士の仲がよい家庭でお泊りをしてみたりするのもよいかもしれません。

▼ そうすると

預けることがかえって子どものためになるのだと思うと、ポジティブな気持ちで子どもを送り出せるようになります。新しい場所や人との出会いをつくることによって、子どもはさまざまな学びの機会を得ることでしょう。また、出会った人々とのつながりが大きくなっても続いたり、親以外にも気軽に相談できる大人を見つけたりすることにつながるかもしれません。

## 子育てによる成長

子育てをしながら働く今だからこそその  
学びや経験がある。



子育てをしながら仕事に割ける時間や労力には  
限りがあります。

▼そのとき

本来、仕事で得られたはずの経験やスキルを逃していると思うときがあります。時短勤務などで制約がある分、思い切り仕事ができないことにもどかしさややり切れなさを感じることがあります。そして、そういった思いを解消できずにいると、日々悶々と過ごすこととなってしまいます。

▼そこで

子育てをしながら働く期間を、多様なことが学べる期間と捉えます。たとえば、子どもがいなければ行くことのなかった場所や出会わなかった人から、いろいろな情報や体験を得ることができます。また、子どもの視点から世界を見てみることで、これまでになかった発見があるかもしれません。また、限られた時間の中で効率的に物事を進める力や、まわりの人とうまく連携する力など、仕事でも活かせる力も身につくでしょう。このように、子育てをしながら働いているからこそ得られる学びや経験に目を向けるようにします。

▼そうすると

子育てしながら働く今の状況を、前向きに捉えられるようになります。また、できることに目が行くようになるため、仕事に対して自信や満足感が得られるようにもなります。すると、明るい気持ちで子育てができるようにもなり、毎日をいきいきと過ごせるでしょう。

## ひとつの実験

実験だと思って試してみると、  
新しい発見がある。



家庭生活をよりよくしていきたいと思っています。

▼そのとき

自分たちの生活に合うのか、よりよくしていく効果があるのかわからないからと、新しいことを避けてしまうと、今と変わらないままです。新しいことを始めるのには準備や勇気があるため、面倒だと敬遠してしまい、慣れ親しんだもの・ことだけで済ましてしまいがちです。そうすると、新しい発見や大きな変化のきっかけに出会いにくくなってしまいます。

▼そこで

自分を実験台だと思い、まずは試してみて、その結果で続けるかを判断するようになります。たとえば、病児保育やファミリーサポートなど、気になったサービスは一度使ってみます。まわりの人が使っている商品や、実践している工夫をきっかけにして、自分たちの生活や行動を変える試みをするのもよいでしょう。このように、自分にとって新しいと思ったことはまずやってみてから、続けていくかどうかの判断をすればいいのです。

▼そうすると

一度試すことで、よい部分やよくない部分を実感できるため、自分たちに合うものかどうかを判断できるようになります。思った以上に助けられて、自分たちの生活がぐっとよくなるかもしれません。

## チャンスの判断

逃したくないならば、  
どうしたらできるかで判断する。



自分の成長につながりそうなチャンスがめぐってきました。

▼ そのとき

やるが増えるとまわらなくなってしまうのではないかという不安から、なかなか踏み出せないうちに、貴重なチャンスを逃してしまうことがあります。大きいものから小さいものまで、チャンスは突然にやってきます。しかも、今の自分の状況など踏まえずにやってくるものです。やるかやらないかを悩んでいるうちに、そのチャンスは消えてしまい、後悔することになるかもしれません。

▼ そこで

そのチャンスが逃したくないものかどうかを考え、逃したくないものであれば、つかめるように体勢を整えます。趣味など自分がやってきたことを発表する機会や、地域でひとつのイベントをつくる機会など、強く魅力を感じたものや、自分に大きな成長や次なるチャンスにつながると見えたものは、やるか／やらないかで悩むのではなく、どうしたらできるのかを考えて、それをもとに判断します。また、大きなプロジェクトへの参画や海外赴任のチャンスといった、家族を巻き込み影響を及ぼすようなチャンスであれば、家族に相談して判断するとよいでしょう。

▼ そうすると

つかみたいチャンスをどうすればつかめるのかが考えられているので、家庭への負担を減らしながら、実際に新しいことを始められるようになります。そして、新しいチャレンジを前にすれば、わくわくするような未来に向かう前向きな気持ちが生まれます。新しいことに取り組むという経験が、自分の視野を広げ、成長させることにもなるでしょう。このように、ときにはチャンスをつかみ、ときには見送る判断ができるようになることで、自分で自分の新たな扉を開けるようになります。

子育てと仕事を両立し続けていくためには、一生懸命取り組んでいる自分に《がんばりへのご褒美》をあげることも大切です。特に何かプレゼントなんてなくても、自分で自分のがんばりを褒め称えるだけでも、気持ちもからだも癒されます。そして、忙しいなかでもなんとか、趣味やおしゃべり、ちょっとほっとできる時間など、自分が《自分であるための時間》をとるようにしたいものです。そして、自分をいたわるだけでなく、ともに人生を歩んでいる家族のひとりひとりに《愛を伝える》と、家族という場があたたかく安心できるものになります。

## 【いたわりの気持ち】

- 28. がんばりへのご褒美
- 29. 自分であるための時間
- 30. 愛を伝える

## がんばりへのご褒美

自分のがんばりを、  
自分で確かめる。



子育てと仕事の両立に精一杯取り組んでいます。

▼そのとき

できたこともたくさんあるのに、できていないことに目がいきがちで、自己肯定感が低くなってしまいます。日々、仕事と子育ての両立に追われる生活をしていると、やることをこなすことだけに力を注いでしまいがちです。できたことに目を向けられなくなり、自己肯定感が低くなってしまふことで、必要以上につらい思いをしてしまったりするものです。

▼そこで

できて当たり前だと思っていることも含め、よくがんばった自分を認めてみるようにします。たとえば、短い時間のなかで効率よく家事を終わらせられた日や、いつもより丁寧に掃除をしたときには、疲れているのによくがんばったと、自分に語りかけるようにします。

▼そうすると

自分のがんばりを自分で認識できるようになることはやる気や自信につながり、忙しい日々のなかでも、前向きに子育てや家事に取り組めるようになります。前向きな気持ちで心に余裕が出てくれば、家族や仕事仲間など、まわりの人に優しく接することができるようになります。また、自分のがんばりに目を向けられるようになると、自分で自分を元気づけられるようになり、まわりの人のがんばりにも気づけるようになるでしょう。

## 自分であるための時間

自分が、自分らしくいられる  
時間を大切にする。



仕事と子育ての両立に、日々追われています。

▼そのとき

子育てや仕事を理由に、自分のやりたいことを我慢することがストレスになってしまいます。いくら忙しくても、自分にとって欠かせない時間は存在します。しかし、仕事も子育ても大切に思うあまり、ついついそれらを優先してしまいます。子育てと仕事を両立する生活では、いつのまにか自分にかかる時間がとれず、じわじわとストレスになってしまふことがあります。

▼そこで

自分がいきいきと生きる上で必要不可欠だと思えることには、思い切って時間をとるようにしてみます。ずっと続けている趣味や楽しみなど、「自分らしく生きる」ために必要な物事を明確にして、家族とともに時間を編み出す方法を考え、実践します。子どもが小さくても、思い出づくりや子どもにとっての経験になると考え、海外旅行や自分の趣味と一緒に楽しんでみるというの也不错かもしれません。

▼そうすると

自分のやりたいことに没頭できる時間は、心身のリフレッシュにつながります。心もからだも元気になれば、穏やかな気持ちで家事や仕事に取り組むことができるようになります。また、やるべきだと思っていたことからいったん離れてみることで、新たなやりがいや楽しみに気づくことができるかもしれません。

## 愛を伝える

どんなに忙しくても、  
家族一人ひとりへの愛情を忘れない。



どうしても、家族と過ごす時間は限られています。

▼そのとき

家族一人ひとりと充分に向き合うことができないと、徐々に心の距離が離れてしまうかもしれません。仕事と子育ての両立の忙しい日々のなかでは、短時間でいろいろな家事をこなさなくてはなりません。すると、家族と過ごす時間が流れ作業のようになり、家族に対する気持ちが見えにくくなりがちです。

▼そこで

家族のことが何よりも大切だということが、一人ひとりに伝わるように行動します。たとえば、寝る前の短い時間や、送り迎えの時間だけでも、子ども一人ひとりと話すようにします。パートナーにも手づくりのお弁当をつくったり、優しい接し方を心がけたりして、日々自分が家族を思っていることを、ことばや行動で伝えます。

▼そうすると

限られた時間のなかでも、家族一人ひとりと気持ちを通じ合わせることができ、深い絆が生まれるようになります。また、子どもやパートナーの心の状態や悩み、その日あったことを知ることができるようになり、家族一人ひとりのことがよく分かるようにもなります。家族一人ひとりと過ごす時間を大切にするなかで、家族の状態の変化に気づいていくことは、よりよい家族のあり方をつくっていくヒントになるでしょう。

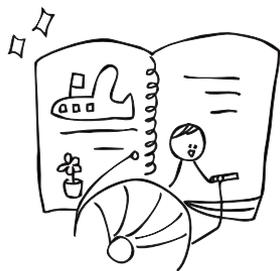
子育てしながら働く毎日は、余裕がない忙しい日々になりがちです。でも、そういう時期もしばらくしたら終わってしまいます。子どもが育つにつれ、自分たちの手から離れていくからです。だから、今の忙しさに溺れず、ときには少し広い視野でこの先の未来について考えてみます。「そのうち、こういうことができるといいな」、「大きくなったら、こんなことを一緒にやりたいな」というように、《未来スケッチ》を描いてみるのです。実際に絵を描いてもよいですし、ことばでメモを取るのもよいでしょう。そして、わくわくする未来が見えたら、それに向かって《夢への助走》を始めます。今から少しずつ始めていくのです。そうすれば、忙しい毎日のなかに、彩りが添えられます。そして、未来に開かれた感覚を持つことができるはずです。その上で、今というかけがえのない瞬間、ずっとは続かない期間を大切にします。いつか振り返ったときになつかしくなるような、《おもいで時間》をみんなでじっくり味わいます。

## 【未来へ】

31. 未来スケッチ
32. 夢への助走
33. おもいで時間

## 未来スケッチ

想像するだけでワクワクする  
これからの人生プランを考える。



今やるべきことを、一生懸命やっています。

▼そのとき

同じような生活の日々が続くと、毎日が味気のないものになってしまい、人生にも張り合いがなくなってしまいます。仕事も家事も子育てもこなしていると、とにかく時間がいくらあっても足りません。予定を組み立てても思い通りにいかないことも多く、一人の時間をとることもままなりません。そのようなとき、ネガティブな気持ちになって、どんどん悪循環に陥ってしまうことがあります。

▼そこで

少し先の未来の楽しいプランを考えることで、人生に彩りが生まれ、これからの広がりや可能性を感じることができるようになります。たとえば、子どもが大きくなったら一緒にこれをしたい、一緒にここに行きたいなど、未来のことを想像してみます。家族でやってみたいことや、仕事で挑戦してみたいこと、叶えてみたいことを想像してみるのもよいでしょう。プランは実際にノートなどに書いておくと、ときおり眺めてワクワクする気持ちを思い出すことができますようになります。スケッチを描くように、ラフにイメージを描いてみるのもよいでしょう。

▼そうすると

こんな楽しい未来が待っているのだというイメージが膨らむことで、明るい気持ちで今の子育てを楽しむことができ、仕事やがんばっていることのモチベーションを高めることにもつながります。

## 夢への助走

夢の実現に向けてできることを  
生活の中に取り入れてみる。



いつか叶えたいことや、やってみたいことがあります。

▼そのとき

やりたいと思っていることも、子育てや仕事の都合で実現が難しいとあきらめてしまいがちです。子育てや仕事を両立していると、自分のやりたいことのために使える時間の確保が難しくなります。そのため、いつか叶えたいと思っていることや、やってみたいと思っていることがあっても、ついつい後まわしにしまいます。

▼そこで

自分の叶えたいことややりたいことを家族に共有し、できそうなことから一緒に日常生活のなかに取り入れるようにします。たとえば、留学や海外旅行に行きたいと思っているのであれば、英語を子どもと一緒に習ってみるなど、子育てのなかで実現に近づく方法を考えて、実践してみます。自然な暮らしをしたと思っているのであれば、家庭菜園を始めて、家族で野菜を育ててみることから始めてみるのもよいかもしれません。

▼そうすると

いつか叶えたいことや、やってみたいことに一歩ずつ近づいていくことになります。家族と一緒に楽しみながら、実現に向けてちょっとずつ準備をすることで、自分のやりたいことを家族から応援してもらえるようになるかもしれません。日ごろから準備をしているので、突然チャンスが巡ってきたときにも、しっかりつかむことができるようになります。

## おもいで時間

家族との  
かけがえのない時間を味わう。



日々、自分たちの世界をつくりながら生きています。

▼そのとき

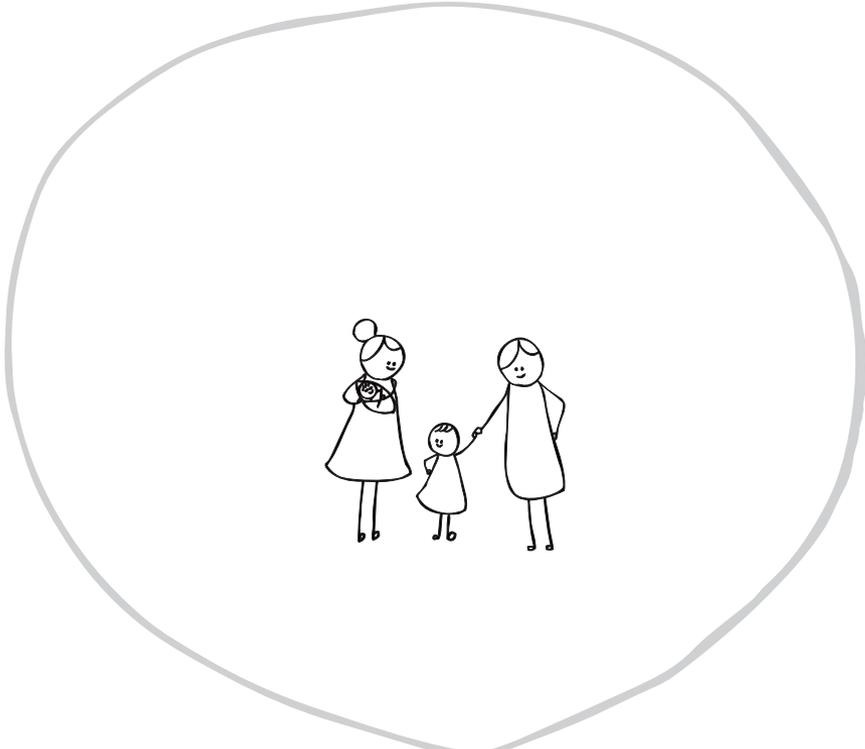
目の前のことに追われていると、そのときどきの子どもの成長や変化を、十分に味わわずに、日々が過ぎていってしまいます。仕事と両立するなかでは、家族と過ごす時間はどうしても限られてしまいます。限られた時間のなかで、やるべきことをこなしていると、子どもの成長や変化を見過ぎてしまったり、大切な瞬間を共有できなかったりすることもあるかもしれません。

▼そこで

家族と過ごすかけがえのない時間を大切に、じっくり味わいます。休日に公園に行ったり、一緒に買い物をしたり、ときにはちょっと遠出を試みたりして、家族と楽しい気持ちをとものにします。家でみんなでテレビを見る時間でさえ、ひとつのかけがえのない瞬間かもしれません。家族と話し、笑い合い、ときには本気で議論したり。そういうすべてのことがこの瞬間にしかない、日々の世界の一コマなのです。

▼そうすると

将来、あるときふと、とてもかけがえのないものだったと思い出すような日々が、今ここにあります。たくさんの思い出を共有することで家族は、自分たちらしい家族になっていきます。そうやって、私たちは毎日、自分たちが生きる「日々の世界」をつくりながら生きているのです。



## 本書ができるまで

いかがだったでしょうか。みなさんの「日々の世界をつくる」ことに役立ちそうなものは見つかったでしょうか。職場で、家庭のなかで、これらのことばを意識してみることで、日々の世界が少しでもよく変わっていくようでしたら、とてもうれしく思います。

本書をつくるプロジェクトは、働くママたちの研究と応援にとりくんでいる花王株式会社 生活者研究センターの宮川聖子（生活者研究センター長）の発案で始まりました。実践の秘訣を言語化する方法である「パターン・ランゲージ」を知った宮川が、その研究者である井庭崇（慶應義塾大学総合政策学部准教授）に相談をもちかけ、子育てしながら働く人を支援するパターン・ランゲージを作成する共同研究が2016年4月にスタートしました。

井庭崇研究室の4人の学生と、花王 生活者研究センターのメンバーで、毎週ワイワイと、しかし着実にプロジェクトを進め、取り組んできました。インタビューでは森祐美子さん、水谷美由起さん、花王のモニターのみなさん、花王社員のみなさん、そして、インタビューのサポートをしてくださった小村晃雅さんにお世話になりました。また、中間発表会では、岡田誠さん、本多寿行さん、遠藤徑至さん、鎌田安里紗さん、窪田哲朗さんを始めとして、来場者と井庭研究室のメンバーに、たくさんの有益なフィードバックをもらいました。

9月からは新しく2人の学生が加わり、さらに速度と密度を増しながら、徹底的な文章の修正やイラストの作成、表紙づくりなどなど……。こうしてようやく、今みなさんのお手元にあるバージョンの本ができあがりました。

このように本書は、いろいろな年齢・立場・所属の方々とのコラボレーションによってできあがりました。関わってくださったみなさま、本当にありがとうございました！

## これからのこと

本書がひとまず完成し、みなさんのお手元に届いたということは、ひとつの大きな一歩ではありますが、ここからが大切です。本書は、みなさんが自分たちの「日々の世界」をつくることのお手伝いをしたいと思ってつくられたものだからです。ぜひ、気に入ったものを試してみたり、本書に書かれている「ことば」で家族や同僚、友人と語り合ってみてください。そうしてこそ、本当に、「日々の世界をつくる」ことが始まるのです。

そして、ひとつお願いがあります。本書を読んで、何か感じたり考えたりしたことがあれば、ぜひ私たちに教えていただければと思います。ほんのちよつとした感想で構いません。みなさんが読んだときにどう感じたのかや、やってみたというエピソードなどをお聞きできればと思っています。もっとこうなるといいな、というご意見も歓迎です。

それにより本書の内容がよりよくなり、さらに多くの人の手に届けることができるように、お力添えをいただければと思います（私たちが以前つくった『旅のことば』という、本書のようなパターン・ランゲージは、みなさんから素敵な感想がたくさん集まったことから、書籍として出版されることとなり、今は本屋さんにも並んでいます）。以下のメールアドレスか、郵送でお送りいただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

電子メール：[hibinosekai@sfc.keio.ac.jp](mailto:hibinosekai@sfc.keio.ac.jp)

郵送：〒252-0882 神奈川県藤沢市遠藤 5322 慶應義塾大学 井庭崇研究室

それでは、みなさん、すてきな日々を。

## パターン・ランゲージについて

パターン・ランゲージは、建築家クリストファー・アレグザンダーが提唱した知識記述の方法です。アレグザンダーは、町や建物に繰り返し現れる関係性を「パターン」と呼び、それを「ランゲージ」（言語）として共有する方法を考案しました。彼が目指したのは、誰もがデザインのプロセスに参加できる方法でした。

つくる人と使う（住む）人を分断するのではなく、使う人がつくるプロセスに入り、その後も自分たちで改善していけるようにすることが、いきいきとした街や建物を生み出すために不可欠だと、アレグザンダーは考えたのです。

ある「状況」で生じる「問題」をどのように「解決」すればよいのかという実践的な知を記述するパターン・ランゲージの方法は、ソフトウェア開発や創造活動一般を支援する方法として広がっています。

慶應義塾大学 SFC（湘南藤沢キャンパス）井庭崇研究室は、パターン・ランゲージの方法を創造的な人間行為の支援に応用し、国内外で先導的な立場で研究・実践を進めています。これまでに制作した主なものとしては、創造的な学びを行うための「ラーニング・パターン」、創造的なプレゼンテーションをつくるための「プレゼンテーション・パターン」、創造的なコラボレーションを実現するための「コラボレーション・パターン」、" 認知症とともによりよく生きる " ための「旅のことは」、企画・プロデュース・新規事業を行うための「プロジェクト・デザイン・パターン」などがあります。

このうち、書籍として出版された『プレゼンテーション・パターン』は 2013 年度のグッドデザイン賞を受賞。書籍およびカードとして出版された『旅のことは』は、2015 年度の認知症フレンドリーアワード大賞およびグッドデザイン賞を受賞しています。

## References

- ・井庭崇 編著, 中埜博, 江渡浩一郎, 中西泰人, 竹中平蔵, 羽生田栄一, 『パターン・ランゲージ：創造的な未来をつくるための言語』, 慶應義塾大学出版会, 2013.
- ・井庭崇, 井庭研究室, 『プレゼンテーション・パターン：創造を誘発する表現のヒント』, 慶應義塾大学出版会, 2013.
- ・井庭 崇, 岡田 誠 編著, 慶應義塾大学 井庭崇研究室, 認知症フレンドリージャパン・イニシアチブ, 『旅のことは：認知症とともによりよく生きるためのヒント』, 丸善出版, 2015.
- ・井庭崇, 梶原文生, 『プロジェクト・デザイン・パターン：企画・プロデュース・新規事業に携わる人のための企画のコツ 32』, 翔泳社, 2016.
- ・江渡浩一郎, 『パターン、Wiki、XP：時を超えた創造の原則』, 技術評論社, 2009.
- ・クリストファー・アレグザンダー他, 平田翰那 訳, 『パタン・ランゲージ：環境設計の手引』, 鹿島出版会, 1984.
- ・クリストファー・アレグザンダー, 平田翰那 訳, 『時を超えた建設の道』, 鹿島出版会, 1993.
- ・クリストファー・アレグザンダー他, 中埜博 監訳, 『パタン・ランゲージによる住宅の生産』, 鹿島出版会, 2013.
- ・Mary Lynn Manns, Linda Rising, 川口 恭伸 監訳, 『Fearless Change：アジャイルに効くアイデアを組織に広めるための 48 のパターン』, 丸善出版, 2014.

このほかにも、サイト <http://creativeshift.co.jp/> に最新の情報が掲載されます。

## 日々の世界のつくりかた

自分らしく子育てしながら働くためのヒント

【自分たちでつくる】 0. 日々の世界

【それぞれのかたち】 1. 自分なりのバランス  
2. 両立のメリット  
3. 自分たちのスタイル

【うまくまわす】 4. なるべくシンプル  
5. 一日のパッキング  
6. キリのよいところ  
  
7. 子どもと一緒に  
8. 先回りの準備  
9. ポジティブな割り切り

【ひとりではない】 10. 共感できる仲間  
11. 小さなお願い  
12. 日ごろの家族ばなし  
  
13. 家族ミーティング  
14. 安心のチーム  
15. 子育てのつながり

【ターニング・ポイント】

16. 働くよろこび  
17. 自分をあらわす仕事  
18. 働き方のプロデュース

19. 次につながる強み  
20. 心の声に従う  
21. 新しい自分

【子どもと自分の成長】

22. 外の世界のおはなし  
23. 成長の機会  
24. 小さな冒険

25. 子育てによる成長  
26. ひとつの実験  
27. チャンスの判断

【いたわりの気持ち】

28. がんばりへのご褒美  
29. 自分であるための時間  
30. 愛を伝える

【未来へ】

31. 未来スケッチ  
32. 夢への助走  
33. おもいで時間

# 日々の世界のつくりかた

自分らしく子育てしながら働くためのヒント

2016年11月18日 Ver.0.80 発行

編著・発行：「日々の世界」プロジェクト

[慶應義塾大学 井庭崇研究室 × 花王株式会社 生活者研究センター]

メールアドレス： hibinosekai@sfc.keio.ac.jp

ホームページ： <http://hibinosekai.sfc.keio.ac.jp/>

住所： 〒252-0882 神奈川県藤沢市遠藤5322 慶應義塾大学 井庭崇研究室

## Project Members

慶應義塾大学 井庭崇研究室

雀部 亜莉子

小暮 桜子

尾郷 彩葉

高橋 佳歩

植野 真友

田島 里桃

井庭 崇

花王株式会社 生活者研究センター

伊藤 公江

今津 裕美子

吉田 展子

秋田 千恵

宮川 聖子

Pattern Illustrations by

高橋 佳歩, 井庭 崇

Cover Design by

雀部 亜莉子, 小暮 桜子

Layout Design & DTP by

井庭 崇

### 【自分たちでつくる】

0. 日々の世界

### 【それぞれのかたち】

1. 自分なりのバランス
2. 両立のメリット
3. 自分たちのスタイル

### 【うまくまわす】

4. なるべくシンプル
5. 一日のパッキング
6. キリのよいところ
7. 子どもと一緒に
8. 先回りの準備
9. ポジティブな割り切り

### 【ひとりではない】

10. 共感できる仲間
11. 小さなお願い
12. 日ごろの家族ばなし

13. 家族ミーティング
14. 安心のチーム
15. 子育てのつながり

### 【ターニング・ポイント】

16. 働くよるこび
17. 自分をあらわす仕事
18. 働き方のプロデュース
19. 次につながる強み
20. 心の声に従う
21. 新しい自分

### 【子どもと自分の成長】

22. 外の世界のおはなし
23. 成長の機会
24. 小さな冒険

25. 子育てによる成長
26. ひとつの実験
27. チャンスの判断

### 【いたわりの気持ち】

28. がんばりへのご褒美
29. 自分であるための時間
30. 愛を伝える

### 【未来へ】

31. 未来スケッチ
32. 夢への助走
33. おもいで時間

