

# Work & Life Design Book

ワーク&ライフ デザインブック  
2018

# Work & Life Design Book

ワーク&ライフ デザインブック  
2018

【編集】

(公財)とちぎ男女共同参画財団  
〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1  
パルティとちぎ男女共同参画センター

電話 028-665-7706 / URL <http://www.parti.jp/>

※子育てインターンシップ報告の記事は講座受講生が執筆しました。

2019年1月発行

# Message なぜ、ワーク & ライフ・インターンが必要か



スリール株式会社 代表 堀江 敦子さん

日本女子大学社会福祉学科卒業。大手IT企業勤務を経て25歳で起業。花王社会起業塾に参画。「働くこと」、「家庭を築くこと」をリアルに学ぶ「ワーク&ライフ・インターン」の事業を展開。経済産業省「第5回キャリア教育アワード優秀賞」を受賞。両立支援や意識改革を得意とし、企業や大学、行政等多くの講演を行う。2015年日経ビジネス「チェンジメーカー 10」に選出される。内閣府「男女共同参画会議専門委員」、厚生労働省「イクメンプロジェクト」や「ぶんぎょうハッピーベイベー応援団」など複数行政委員を兼任。千葉大学教育学部非常勤講師。

小学生の頃、同じマンションの赤ちゃんと遊んだことから、私の子どもとの関わりが始まりました。その後ベビシッターを含め200人以上の子どものお世話をしてきました。多くの子育て家庭の実情を見て、仕事をしながら子どもを育てることの大変さと共に、楽しさも知りました。

卒業後はIT企業に就職。独身時代は営業成績トップだった女性の先輩が、育休復帰後に評価が下がったことに疑問を抱きました。社内環境を変えていこうと同期に「仕事と子育てを両立できる環境を作っていこうよ」と呼びかけましたが、答えは「そうだよね!がんばってね」と他人事。多くの人が当事者意識を持って変化させていかないと、この環境は変わらないと痛感し、起業を決意しました。

自身の経験より、子育て前から「仕事と子育ての両立」について体験することで、子育てに当事者意識を持ち、自分の将来を前向きに捉え、行動する人が増えると考え、25歳のときに起業し「ワーク&ライフ・インターン事業」を展開。大学生が共働き家庭で子育てを体験し、受入れ先の夫婦と絆を深めることで将来の不安を相談でき、やがてその夫婦が学生のメンターになります。これは企業にインターンに行くのではなく、家庭にインターンに行き、多くの人の生き方を学ぶプログラムです。このインターンを行った学生の87%が、将来のキャリアに対して前向きになるという結果が出ています。

6歳未満の子がいる家庭は全世帯の9%というマイノリティです。このような経験を経て仕事と子育ての両立に理解のある人口が増えていけば、子育てへの理解者が多数派となり、社会で子育てを支える基盤となります。

このワーク&ライフ・インターンを、この度、栃木県内に通う大学生、短大生、新社会人の方々に体験してもらいました。実習前は「子どもとどう接すればいい?」と戸惑っていた受講生たちが、元気いっぱいの子どもたちを好きになりました。また、大人たちにインタビューをしたことで、将来をより具体的にイメージすることができました。漠然と将来に不安を抱いていた受講生たちが、両立に奮闘する大人たちの姿に勇気づけられ、将来のキャリア設計に前向きになり、働くことへの自信へとつながりました。

実習後、学生たちがインターンシップで感じたリアルな大変さと楽しさを記事にまとめました。実習前後の講座で行ったワーク&ライフデザインのワークシートや、「なりたい姿マップ」づくりも掲載しています。あなたも、未来のワーク&ライフを、ワクワクしながらデザインしてみませんか?

本誌は、平成30年度に栃木県が県内に通う大学生、短大生、新社会人を対象に実施した「ワーク&ライフデザイン講座」をまとめたものです。高校生から新社会人の方までが、将来のワーク・ライフ・バランスやライフデザインについて考えるために、記入式のワークシートや、子育てインターンシップの報告が掲載されています。このデザインブックを使って、自分の未来宣言をしてみよう!

## Contents

講座 ①	Message なぜ、ワーク & ライフ・インターンが必要か	1
講座 ②	Contents、講座・実習の日程と内容	2
実習	ワーク & ライフをイメージしよう!	3
	なりたい姿を考えよう!	5
	子育てインターンシップ報告	
	vol.1 ワーキングマザー編	7
	vol.2 イクボス編	9
	vol.3 イクメン編	11
	vol.4 子ども食堂主宰者編	13
講座 ③	子育てインターンシップ Before→After	15
講座 ④	わたしの未来宣言! なりたい姿マップを作ろう	17

## 講座・実習の日程と内容

講師：スリール株式会社 代表 堀江 敦子さん  
スリール株式会社 プログラムコーディネーター 由上 祥世さん

<p><b>対象</b></p>	栃木県内に通う大学生、短大生、新社会人	   
<p><b>講座 ①</b> (3時間) @パルティ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事前アンケート(仕事・ライフについて26の質問)</li> <li>なぜワーク &amp; ライフ・インターンが必要か</li> <li>なりたい姿ワーク(ワーク &amp; ライフデザイン)</li> <li>目標設定(なりたい姿を絵で描く、分からないことの洗い出し)</li> <li>訪問先の説明、選択</li> </ul>	
<p><b>講座 ②</b> (3時間) @パルティ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもとの接し方・取材の仕方を学ぼう</li> <li>ヒアリングシート(インターンシップ・取材)記入</li> <li>ロールモデルの体験談、ディスカッション</li> <li>インターンシップオリエンテーション(家庭訪問の礼儀、インターンでの約束事等)</li> </ul>	
<p><b>実習</b> 子育てインターンシップ @訪問先</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワーキングマザー 由貴さん宅訪問(2人×2日)</li> <li>イクボス 荒牧さん宅訪問(2人×2日)</li> <li>イクメン 八木澤さん宅訪問(2人×2日)</li> <li>子ども食堂主宰 皆川さん訪問(3人×1日、2人×1日)</li> </ul>	
<p><b>講座 ③</b> (3時間) @パルティ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>実習体験の気づきの共有</li> <li>なりたい姿の見直し(ワーク &amp; ライフデザイン)</li> <li>同じ世代の子に何を伝えたい?(実習を記事にする)</li> </ul>	
<p><b>講座 ④</b> (3時間) @パルティ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>記事の校正、完成させる</li> <li>「なりたい姿マップ」を作ろう</li> <li>最終報告会「わたしの未来」宣言</li> <li>事後アンケート(仕事・ライフについて26の質問)</li> </ul>	

# 講座① ワーク&ライフをイメージしよう！

「どんな会社で働くのか、どんな職業がいいのか…」と、学校卒業後の数年間のイメージを描いてませんか？  
人生100年時代、働く期間は40年以上になります。仕事をはじめ、家庭生活、地域社会とのかかわり、個人の活動(趣味自己啓発)など、様々な役割や経験を「キャリア」といいます。人生を長期的に、多面的にイメージしてみましょう！



様々なライフスタイルを送る人に出会い、自分に合うスタイルを考えてみよう

※年代やライフイベントは一例です。

## 10代 20代 30代 40代 50代 60代～

平均寿命  
女性：87歳  
男性：81歳  
(2017年)

10代	20代	30代	40代	50代	60代～				
<b>学生時代</b> 企業・子育てでインターンシップで未来をイメージ。どんな人生を送りたいか、ライフプランを立てよう。	<b>就職活動</b> 自分のライフプランに合った職場環境は？ ▼参考 「女性の活躍推進企業データベース」 <a href="http://positive-ryouritsu.mhlw.go.jp/positivedb/">http://positive-ryouritsu.mhlw.go.jp/positivedb/</a>	<b>仕事</b> どう働く？自分らしいスタイルは？	<b>結婚</b> 結婚する？しない？婚活？ カジダン	<b>出産</b> 妊活？ 出産休暇、育児休業	<b>育児</b> 保活？ 保育園送迎 短時間勤務 PTA 子ども会 イクメン	<b>昇進</b> 管理職 みんな早く帰れよ！ イクボス	<b>地域活動</b> 自治会 ボランティア 趣味 イキメン (例) 野球チームのコーチ	<b>介護</b> 介護休業 ケアメン	<b>シニアライフ</b> 定年後も働く？ 終活 イクジイ

女性が活躍できる職場は、男性にとっても働きやすい！

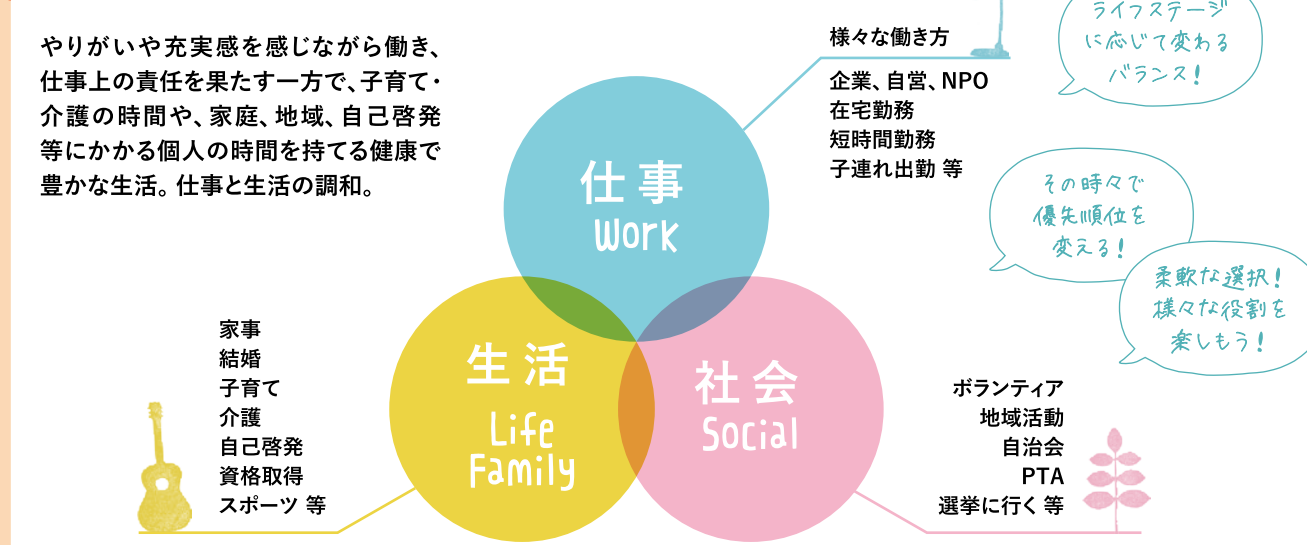
予期せぬ出来事に遭うことも！

- ・ブラック企業
- ・長時間労働 ・うつ
- ・正規/非正規雇用
- ・セクハラ、パワハラ
- ・(デート)DV
- ・セクシュアリティへの偏見
- ・離婚
- ・不妊
- ・産後うつ
- ・マタハラ、パタハラ
- ・出産離職
- ・待機児童問題
- ・シングルマザー
- ・シングルファザー (離別・死別)
- ・パートナーの転勤で離職
- ・再就職はパート
- ・マミートラック
- ・転職 ・リストラ
- ・介護離職
- ・介護うつ
- ・更年期
- ・病気
- ・健康問題
- ・定年後ひきこもり

**なぜ起こるの？**  
 「男は仕事、女は家庭」という性別役割分担意識が、長時間労働の職場や、子育てや介護の孤立化、男女間格差、人権侵害などにつながっています。共働き世帯が増えた現在、仕事と家庭の両立が可能な環境や、誰もが活躍できる働き方を促進し、家事・育児・介護をみんなで担えるよう、ワーク・ライフ・バランスの推進や多様性の尊重が必要です。

**用語解説**  
**カジダン**: 家事に積極的な男性 / **イクメン**: 育児を楽しむ男性 / **イクボス**: 部下が育児(介護)と仕事を両立できるよう配慮し、業務効率もあげる管理職 / **イキメン**: 地域活動に積極的な男性 / **ケアメン**: 家族の介護をする男性 / **イクジイ**: 孫育てをする祖父 / **セクハラ**(セクシュアルハラスメント): 性的嫌がらせ / **パワハラ**(パワーハラスメント): 上司から部下への嫌がらせ / **マタハラ**(マタニティハラスメント): 妊婦に対する退職勧奨などの嫌がらせ / **パタハラ**(パタニティハラスメント): 育児のため休暇や短時間勤務を申し出る男性への嫌がらせ / **マミートラック**: 育休明けの女性が不本意な配置換えや業績評価をされること

## ワーク・ライフ・バランス(WLB)とは？

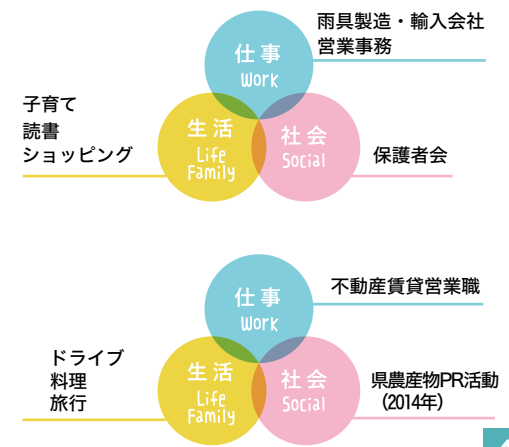


## わたしたちのワーク&ライフ ロールモデルの場合

講座では、ロールモデル2名を迎えてワーク&ライフについてお話をうかがいました。

**市山 陽子さん (35歳)**  
 山口県出身。大学(理学部)を卒業後、気象予報会社に就職。ラジオでの天気予報などを経験。2010年結婚、夫の勤務地である栃木へ。宇都宮市の両具製造・輸入会社に営業事務(正社員)として勤務。第一子出産後は、短時間勤務制度を利用。在宅勤務も認められている。お迎えの時間まで効率的に仕事をこなしながら、家族協力の下、仕事と子育てを両立。

**八下田 真規さん (23歳)**  
 宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科キャリアフィールド卒業。短大在学中に、とちぎブランド農産物のイメージアップ活動を行う「フレッシュメイト」を1年間務める。この活動から、社会に出て働くことを具体的にイメージできるように。早期から就職活動を始め、自分のやりたいことを掘り下げ、不動産賃貸業の営業職に就職。現在入社3年目で、仕事へのやりがいを実感。



1. 社会人になったら、どうなりたいですか？ 質問に答えてみよう

どんな場所で働きたい？

どんな働き方をしたい？  
どんな仕事をしたい？

どんな人と一緒に  
仕事をしたい？



結婚したい？  
何歳くらいでしたい？

結婚・子育てをしながら  
仕事を続ける？



どこで働く？  
日本？ 外国？

転職する？  
独立する？



趣味や  
はまっている  
ものは？

休みの日は  
何をしてる？

子どもはほしい？  
何人ほしい？

どんな家に  
住んでいたい？



2. 具体的にイメージしてみよう

絵に描いてみよう

なりたい状態を一言で

どんな状態なのかを詳しく！

- 仕事
- プライベート
- 環境



具体的にイメージできないことは？

イメージできないことを  
大人への質問に変換

具体的にイメージするために、どんな人に会いたい？ どんなことを聞いてみたい？



絵に描けない部分を、  
大人へのインタビュー  
質問にしてみよう！



夢の実現のために、  
具体的に何をしていく？

ワーキングマザー 由貴さん(37歳)

宇都宮市在住。(株)リクルートキャリアで9年間転職支援。  
夫の転職で2016年から栃木へ。  
キャリアカウンセラー・片づけコンサルタントとして、女性の健康とキャリア支援  
「Joy Living Lab.」を主宰し、講座等を開催。大学院にも通学中。  
夫(大学勤務)、長男(9歳)、長女(6歳)との4人暮らし。



1日のスケジュールと両立のコツ

<p><b>由貴さん</b></p> <p>6:30 子どもと共に起床 朝食</p> <p>7:30 子どもたちが登校 掃除洗濯などの 家事を済ませます</p> <p>8:30 家を出て講師のお迎え ワークショップ開催</p> <p>12:00 講師の人と昼食</p> <p>14:00 講師を駅まで送る</p> <p>14:00~17:00 自宅で事務処理</p> <p>17:30 子どものお迎え</p> <p>18:00 夕食準備</p> <p>19:00 夕食</p> <p>19:30 お風呂・学校の準備</p> <p>22:00 就寝</p>	<p><b>パートナー</b></p> <p>6:00 起床・朝食作り</p> <p>8:00 出勤</p> <p>19:30 帰宅 翌日の夕食の下ごしらえ</p>
---	--

メールやSNSでの営業なども自分で行います。

帰宅が早いときはパパが夜ごはんを作ってくれます!

昨夜パパが作ったシチューをドリアにリメイク!

インタビュー



今の職業を選んだ理由は?

もともと9年間、転職支援の仕事をしていたので、そこでのキャリアを生かして仕事をしたかったからです。また、自身が就活をしているときに、女性を雇う所が少ないことにも疑問を抱き「人がいきいき働いていけるサポートをしたい!」と思ったからです。

スケジュールの管理方法を教えてください。

大きな手帳と付箋を使っています。週間と月間に分かれている手帳でスケジュールを管理し、やらねばならないことを付箋に書いて分類してわかりやすく貼っています。

仕事の中のやりがいは何ですか?

キャリアカウンセリングの予約を取る方は、様々な「悩み」を抱えていて、それをたくさん話していただけます。自分の経験からも、共感するところが多い話もあります。そのような悩みを抱えた人が、カウンセリングを終えたときにはスッキリした表情になることがやりがいです。

子育てをしていて楽しいと感じるときはいつですか?

本人の頑張りをしているときです。これからも、子どもたちが、好きなことや得意なことを伸ばしていけるよう、見守っていきたいです。

これからの私たちにアドバイスをお願いします!

何かしたいこと、なりたいものがあるなら、積極的に友達やまわりの人に言ったり、紙に書きだしてみたりして自分にできると思い込ませることで、夢が叶う確率が上がります。小さなことでもまずは口に出してみると良いと思います。

子どもってパワフル!!

子どもって私たちより、力も体力も無いと思っていたら、そんなことはなかった。お迎えに行くと、突然軽やかにうんていを披露してくれ、たくさん走り回った後も1時間ドッジボールをしたり体力が尽きることを知らないようでした。室内でも、トランプや将棋もワイワイと楽しく遊び、すぐに打ち解けることができました。由貴さんも子どもたちのパワフルな姿にいつも元気をもらっているようで、私たちも元気をもらいました。



インターンシップ体験記 お迎えから家庭へ

17:30 長女の学童保育お迎え



小学校敷地内の学童保育にお迎え。うんていを披露してくれた元気な娘さん。校庭で育てている朝顔を見せてくれました。

17:45 帰宅、洗濯物の取り込み



家に着いて手を洗ったら、ママのお手伝い。一緒に洗濯物を取り込みました。

18:00 子どもたちと遊ぶ



洗濯物の取り込みが終わるや否や、外に飛び出してドッジボール!家に帰ってからもトランプや将棋で遊んだり楽しい時間を過ごしました。

18:30 夕食準備



テーブルにマットを敷いて夕食の準備をしました。子どもたちと、食器、ごはん、お茶の配膳をしました。

19:00 夕食



みんなでいただきます! 楽しくおしゃべりしながら、素麺を頬張る子どもたち。帰宅したパパとお菓子も食べて家族団らんのひと時を過ごしました。

19:30 インタビュー



由貴さんに仕事や子育てなどについて詳しくお聞きしました。聞きたかったことをすべて聞くことができ、とても有意義な時間でした。

20:00 退室

感想

夫婦でお互いに協力していることがとてもよく伝わりました。お父さんが料理をしていることには驚きましたが、お互いの得意なところやできることを組み合わせる家庭を築けているように感じました。また、仕事と子育てを同時に楽しんでいるように見え、「家族を持つって楽しいのだろうな」と思いました。(ゆうき)

子どもたちが本当にパワフルで、一緒に遊ばせていただけてとても楽しかったです。共働きのご家庭でありながら、とてもあたたかで素敵なお家だと思いました。自分の将来設計に非常に参考になる貴重な体験ができて、本当に良かったです。(ななみ)

すごく緊張しながらお宅に伺ったのですが、お子さんたちがパワフルですぐに打ち解けることができました。1時間のドッジボール、とても楽しかったです。由貴さん家の家族関係、教育方針が理想的でした。みなさん明るく接していただき、楽しくインターンシップを終えることができました。ありがとうございました!(あや)

明るくて仲の良いご家庭で、こちらまで楽しい時間を過ごさせていただきました。由貴さんに仕事と子育ての両立の大変さについてお聞きした時に、「大変、辛いとは思わない。喜びや発見の方が大きい」とおっしゃっていたのがすごく印象的でした。自分も由貴さんのように、大変さより子育ての楽しさを感じられるような家庭を築いていきたいと思いました。(まあや)

イクボス

菜苗さん(38歳)

宇都宮市在住。株式会社アラマキ常務取締役。  
男女問わず、全社員向けの、働きやすく、働きがいのある職場づくりに取り組む。宇都宮卸商業団地協同組合が主催する、働く女性の交流と学びの場「にじいろ会」代表。  
夫(会社員営業)、長女(0歳11ヵ月)との3人暮らし。



Nanae's Family

1日のスケジュールと両立のコツ

菜苗さん	パートナー
6:30 起床	6:00 起床・離乳食作り
8:30 子どもを保育園に送る	8:30 出勤
9:00 出勤	
17:00 退社・買い物	
17:30 帰宅・離乳食準備	17:15 退社・子どものお迎え
19:00 子どもの食事	18:00 お風呂洗い 子どもとお風呂
20:00 夕食	20:00 夕食
21:00 お風呂・洗濯	21:00 子どもの寝かしつけ
23:00 就寝	23:00 子どもにミルク
24:00 就寝	

「にじいろ会」での交流

子どもが寝た後は自由時間。お互い趣味を楽しみます。

インタビュー



**保育園はいつ頃から利用していますか？**

生後3ヵ月から入園しています。通っている保育園は乳児クラスの子どもたちにも、工作や外遊びなど様々な遊びをさせてくれるので娘にも良い刺激が与えられているので入園してよかったと思います。また、保護者会の役員になったおかげで、保護者同士のつながりも深まり、娘はもちろんのこと私まで楽しい保育園生活を送れています。

**定時に帰るために工夫していることと、土日休みはありますか？**

17時に帰れるように考えながら行動し、効率よく仕事ができるようにしています。土日祝日は休みです。週に1回は、夫が娘を連れて夫の実家に遊びに行きます。土日のどちらかは3人で出かけるようにしています。自分だけの時間も大切に、ネイルサロンや美容室に行ったり、いろいろな講座や勉強会に参加したりしています。子育て中も自分の時間を楽しむ母親が増えるといいなと思います。

**働く女性の交流と学びの場「にじいろ会」を作ったきっかけを教えてください。**

子どものころから男女の不平等さに憤りを感じていました。就職して、会社の役員として経営者の集まりに行くとならば、女性(特に一般職)は外に出る機会がなく、つながりがもてません。働く女性とつながることで、悩みを打ち明けられ、情報交換もできる仕事をもっとしやすくなると思います。等身大の働く女性同士のつながりをもてる場を提供したいと思い作りました。

**今後の目標について教えてください。**

仕事としては、社員の皆さんに働きやすいと思ってもらえるよう、職場の環境を良くし続けること。家庭では、夫婦で協力し合っていくこと。子育て優先になってしまいがちだけど、夫婦だけの時間も大切にしたいです。

お互いに子どもをお世話する役割を半分こ。子育ての幸せも半分こ！！

ご夫婦共に働いており、子育ての分担をするのを表に作っています。この表を作ることで、自分がやるべきことがわかり、協力しやすいとのこと。ママだけではなく、パパも育児を担うことで、負担を互いに減らすことができます。また、分担表はパパの発案だったそうです。「娘を育児する幸せを半分こしたい」という思いから始めたそうです。



項目	ママ	パパ
起床	ママ	ママ
離乳食	ママ	ママ
保育園送迎	ママ	ママ
出勤	ママ	ママ
退社	ママ	ママ
帰宅	ママ	ママ
お風呂	ママ	ママ
夕食	ママ	ママ
洗濯	ママ	ママ
寝かしつけ	ママ	ママ
ミルク	ママ	ママ
就寝	ママ	ママ

← 役割分担表

インターンシップ体験記 お迎えから家庭へ

17:15 保育園のお迎え



保育園には元気な子どもたちがいっぱい。乳児組では、カワイイ顔でパパやママを待っています。

17:30 娘さんとのふれあい



この日は、カゼ気味で少し疲れている様子でした。メロディが鳴るおもちゃで遊んだり、タブレットで遊び歌を流していました。

18:50 お部屋の掃除



娘さんが入浴中、掃除機とモップでお部屋を掃除しました。隙間時間を活用していました。

19:20 娘さんの食事



手作りの離乳食を元気良くパクパクと食べていました。ペロリと完食！

18:00 離乳食作り



娘さんの離乳食作りでトマトとほうれんそうを切りました。作り置きしたダシをまぜて完成。ご夫婦の夕食はお惣菜で時短！

20:00 晩ご飯&質問タイム



菜苗さんとパートナーの方に仕事や子育てについて詳しくお聞きしました。夫婦内での役割分担などについて教えていただきました。

21:00 退室

感想

荒牧さんのご家庭を一言で表すと「理想の家庭」でした。パパが家事・育児を主体的にされ、二人で役割分担をしていていいなと思いました。パパが育児をとったり、当番表を作ったりしたというお話を聞いて、育児と仕事を両立するにはパートナーの協力が大切なんだと思いました。とても素敵なお家庭でした。(なの)

子どもと一緒に遊ぶ機会はなかなかないので新鮮な気持ちで取り組むことができました。パパも育児に積極的に取り組んでいて素敵だと思いました。インタビューでも仕事と子育て、子どもとの接し方など、とても勉強になり、良い経験をすることができました。(みく)

お互い共働きで子育てをしようと、大変で、パーフェクトじゃないといけないのかなと思っていたのですが、訪問して、夫婦で分担していると知り、母親が全部家事をすると思っていたので驚きました。パパが子育て大好きで素敵なお家庭だと思いました。(あいほ)

育児分担をすると、負担しない生活と比べて、毎日がとても笑顔で過ごしやすいのかなどと思いました。また、夫婦で協力することでお母さんもお父さんもたくさん娘さんとふれあい、過ごす時間ができるので、娘さんもうれしいだろうなと感じました。(まなみ)

イクメン 八木澤 俊英さん(41歳)

29歳で結婚。30歳の時、妻が出産。  
妻は携帯電話販売店の店長で帰宅が遅いため、31歳でゴルフ場に転職する。  
早朝から勤務し、お子さんのお迎えや夕食作りを担当している。  
妻(携帯電話販売店勤務)、長女(小4)、長男(5歳)の4人暮らし。



1日のスケジュールと両立のコツ

俊英さん	パートナー
5:30 起床	6:30 起床、朝食作り
6:30 出勤	
7:00 出社	7:20 長女の登校見送り 長男を保育園へ送る
	8:30 出社
17:30 長男の保育園お迎え	19:00 帰宅
17:50 長女の学童お迎え 買い物	19:30 入浴
18:00 帰宅・夕食作り	20:00 夕食
18:30 夕食	
19:30 入浴・洗濯	
22:30 就寝	22:30 就寝

朝はママが家事をこなします。

夕方はママの帰りが遅いので、俊英さんが、子どものお迎えと夕食作りを担当します。

毎日、お風呂がすんだ後、俊英さんが洗濯します。就寝前の日課です。

インタビュー



**子育てで一番大変だったことは何ですか？**

子育てを大変とは思ったことはなく、間接的な部分でPTAや学校行事などを自分のスケジュールに合わせることが一番大変です。また、子どもの年齢が上がるにつれて、習い事も始まり、その送迎のスケジュールも日常の中に組み入れていかなければならないことも大変です。

**子育てするのに適した環境について教えてください！**

子育てにおいて周りの環境はとても大切。社長含め会社の理解も必要ですが、職場の理解も必要。また、男性の育休取得に理解が進んでおらず、休暇を利用しにくい。そのようなことを踏まえると、会社や周りの環境は良く見ておいた方が、将来のためになると思います。

**学生の頃にはない、働いてから、結婚してからの楽しさは何ですか？**

学生の頃は、自分が楽しむことを考えていました。結婚をして、子どもができてからは、だれかのためにを思いながら楽しむようになりました。今は子どもと一緒に何かをする、家族みんなでどこかへ出かけることが一番の楽しみです。

**会社選びのポイントはありますか？**

社長がどれだけ育児に対して協力的かでかなり変わってくるので、福利厚生が充実した会社を選ぶのがよいと思います。また、育児休暇制度が整っていても、職場で利用している人がいなかったり、周囲の環境によっては取得しにくい場合もあるので、取得率などを事前にしっかり調べておくとうよいと思います。

「イクメンが当たり前の中にも！」

子育てインターンシップを通して、夫婦で協力して、家事や育児をしているところを見ることができました。その場面を見て、違和感を感じることはありませんでした。それでも、まだ、男性が育児をするということに対して社会の理解が足りなかったり、仕組みが活用されにくい部分があるとわかりました。男性が育児をすることも当たり前になり、あえて「イクメン」と呼ばれない社会になるといいと思います。



インターンシップ体験記

お迎えから家庭へ

17:30 長男の保育園お迎え



一緒に保育園へ行きました。最初は緊張した様子でしたが、段々と笑顔を見せてくれました。

17:50 長女の学童保育お迎え



保育園から車で5分ほどの場所にある学童保育に長女のお迎えに行きました。

18:00 夕食作り



夕食作りはお父さんが担当！事前にメニューを決めておき、帰宅後すぐに作り始めます。

18:00 子どもたちと遊ぶ



カルタを出してきてくれたので、みんなで楽しくカルタ遊びをしました。

18:30 お楽しみの夕食



別のテーブルで食べていた私たちのところに、子どもたちが来てくれました。みんなで食べるご飯はおいしいね！

19:00 インタビュー



子育てと仕事、そして周囲の環境など、たくさん教えていただきました。お仕事でお疲れのところ、ありがとうございました！

20:00 退室

感想

八木澤さんのお宅を訪問するまで、子育てに対して辛くて大変なものという印象がありました。実際に話を聞いてみて、八木澤さんにとって、子育てが良いリフレッシュになっていることがわかりました。協力して育児をすることを心から楽しんでいる八木澤さん夫婦のような温かい家庭を将来自分も築いていけたらいいなと思いました。(すみえ)

私は子どもと接するのが苦手で、八木澤さん家を訪問した時も緊張しましたが、実際に話したり遊んだりしてとても楽しかったです。子どもと接する機会があまりないので苦手だと思いこんでいただけかもしれません。子どもの接し方はまだわからないことも多いけれど、体験してみると意外と仲良くなれるものだと感じました。(れな)

子どもたちと仲良く話すことができるのかと、最初はとても緊張していましたが、優しく接したことで、子どもたちも優しく接してくれたので、緊張もなくなり楽しく遊ぶことができました。また、ご夫婦が役割分担を決めて、協力し合っていることが家庭の中で大切なことだと思いました。自分の将来のことについて、このインターンシップでたくさん学ぶことができました。(ソーギヤンド)

仕事と子育ての両立は私のイメージでは毎日大変で休日もゆっくりできないイメージでしたが、今回の子育てインターンシップを体験して、夫婦で協力して家事・育児ができることを知りました。私も将来結婚をして子どもができたら役割分担し、互いに協力し合いたいと思いました。(きょうか)

子ども食堂主宰 皆川 絢子さん(41歳)

都内でパソコンインストラクター・OA事務を経験。  
 出産、子育てと仕事の両立体験からキャリアカウンセラー、子育てアドバイザーの資格取得。  
 県の「仕事と家庭の両立事業」に参画。現在は(有)フェードインでワーク・ライフ・バランスの  
 視点から企業をコンサルティング。子育て支援活動として、2015年10月から上三川町で  
 「Makana子ども食堂」を開催(毎週水・金曜日17時開店)。  
 長女(小3)、実父母の4人暮らし。



1日のスケジュールと両立のコツ

<p><b>5:30</b> 起床、準備</p> <p><b>6:00</b> 長女起床、朝食準備</p> <p><b>7:00</b> 朝食、学校の準備</p> <p><b>8:00</b> 自宅PC作業、出勤前の準備</p> <p><b>9:00</b> フェードインに出勤</p> <p><b>15:00</b> フェードインから退社 自宅でするPC作業や家事</p> <p><b>15:30</b> 長女のお迎え、宿題など</p> <p><b>16:00</b> 子ども食堂へ</p> <p><b>16:30</b> 子ども食堂開店準備</p> <p><b>17:00</b> 子ども食堂開店!</p> <p>来店した親子との交流や追加の料理を準備</p> <p><b>20:00</b> 閉店、片付け</p> <p><b>21:00</b> 帰宅、入浴</p> <p><b>21:30</b> 長女就寝 この後は自分の時間に。 本を読んだりしてリフレッシュ!</p> <p><b>24:00</b> 就寝</p>	<p><b>協力者(絢子さん父母)</b></p> <p>子どもができてからは、朝早くに起きて活動するように。夜に時間が無い時には、朝にリフレッシュタイムを持つなど、時間を工夫しています</p> <p><b>8:00</b> 掃除や洗濯</p> <p><b>15:30</b> 長女のお迎え</p> <p>子育て支援活動。ママ向けに子育てセミナーを実施。</p> <p>子どもと一緒に寝てしまうことも…。そんな時は、翌朝に早く起きて自分の時間を持つように。</p>
---	--

インタビュー



子ども食堂を始めたきっかけは何ですか？

忙しい中でも、親子でゆっくり向き合ってお飯を食べられる場所を作りたいと思ったのがきっかけです。地域の人たちと皆でご飯を食べることで、子どもたちが様々な価値観に触れたり、子育てをしながら働くママたちの悩みなどに気づくこともできます。子ども食堂は「地域の大切なコミュニティの場」にもなっています。

子ども食堂で一番楽しいと思う瞬間はどんな時？

みんなが集まり、ワイワイしている時や一緒に来ている娘が人と出会って、楽しそうに遊んでいたりする時が、やっぱり一番楽しいと思う瞬間です。学校や家だけでなく、子ども食堂がもう一つの「居場所」になれば嬉しいです。

休日は娘さんと遊んだり、休んだりできますか？

休日はなるべく娘との時間を作り、ミュージカルなど娘が好きなことで、自分も一緒に楽しめることをするようにしています。また、お風呂に一緒に入ったり、寝る前に会話をたくさんするようにしています。

仕事と子育てを両立するためにはどのような気持ちでいることが大切だと思いますか？

子育てをしていると、「子育ても家事も頑張る!」と思いがち。今は、仕事が忙しい時などは無理をせず、同居している親にお願いして、家事などを手伝ってもらっています。自分の気持ちにも正直になることで、子育ても楽しつつ自分の仕事や趣味も大切にすることができると思っています。また、自分の気持ちを周りの人にきちんと伝えることも大切だと思います。子どもにも自分の気持ちを素直に伝えることが多いです。

これからチャレンジしたいことは何ですか？

新たにチャレンジをするというよりも、今していることをステップアップしていきたいです。主に自分の子も含めて、子どもたちが希望をもって色々なことにチャレンジしていける世の中にしていきたいと思っています。子どもたちには、実現していく人間力を養ってほしいです。

子ども食堂に行ってみてわかったこと

子ども食堂に行く前は、どんな場所なのか、子どもたちの相手をちゃんとできるか不安でいっぱい!  
 実際に子ども食堂に行ってみて、どんな印象を持った?

- ・子どもたちだけでなく地域の方々のふれあいの場になっている。
- ・小さい子どももたくさんご飯をたべてびっくりした。
- ・食事の準備や片付けなど、みんなで協力して行っていた。
- ・どんな時もお母さんの力は絶大!
- ・子どもたちはとっても元気いっぱい!積極的に遊んでくれて楽しかった。

など、様々な気づきがありました。



インターンシップ体験記 開店準備から閉店まで

16:00 開店準備(掃除、料理)



子ども食堂の玄関や室内の掃除。掃除機ですみからすみまで掃除しました。



いまある材料で自分たちでメニューを考えます。この日は「チヂミ」を作りました。



子ども食堂に来た子どもたちと一緒に無農薬野菜を使ってスムージーを作りました。

17:00 開店



みんなで持ち寄った料理をビュッフェ形式でいただきます。(この日は料理持ち寄りデーでした)

18:00 子どもと遊ぶ



子ども食堂にはおもちゃもたくさん!食事後も元気いっぱいの子どもたちと遊びました。

19:30 インタビュー



皆川さんにインタビュー。ひとつひとつ丁寧に答えてくださいました。

20:00 閉店・退室

感想

私は、「子ども食堂」について名前だけ聞いたことがあるだけで、今回の体験で実際に行くことができて良かったです。子どもの接し方に不安がありましたが、笑顔を見せてくれて安心しました。今回体験できたことで、また行きたい!と感じました。(ともか)

「子ども食堂」は、とてもアットホームな場所でした。子どもが来るだけではなく、家族連れがとても多く、お母さん方にとっても、和らげる場所になっていることがわかりました。(あやか)

子ども食堂は、とてもアットホームで親子だけではなく、地域の方々も来店されて賑やかな雰囲気でした。また、皆川さんのライフスタイルなど大変興味深いお話も聞けて、とても良い体験になりました。(みあ)

皆川さんは、自身のお仕事である「企業コンサルティング」と「子ども食堂」の共通点は「ワーク・ライフ・バランスを考えている人たちに希望を持ってもらえること」と話されていました。皆川さんのお話から、私自身、希望を持つことができました。なんとなく不安に思っていた将来のことが少し明確になり、これからの進み方のヒントになりました。(みな)

とてもアットホームな子ども食堂で、子どもたちだけでなく、保護者の方もとてもつろいでいる様子でした。子ども食堂は、子どもの世話や食事の用意の負担を減らすためだけでなく、子育ての悩みを共有したり、相談し合える子育て仲間をつくるための場所にもなっているということがよくわかりました。(じゅんいち)



子育てインターンシップの前後で、ワーク・ライフ・子どもなどへのイメージはどう変わった？



### Before

#### Work・Career

好きなことを仕事にしないといけないそう...

何から始めたら良いかわからない

育休・産休はどこの会社でも取れると思ってた

仕事を始める(起業する)きっかけってなんだろう？

#### Life・Private

仕事と子育てに追われて、自分の自由な時間はもてなそう...

人生設計はちゃんとしていないとダメなの？

家事はカンペキじゃないといけないと思ってた

仕事と子育ての両立はとにかく大変そう...

#### Child

家事・育児は女性がやるものだと思っていた

子どもって、か弱いイメージ

育休はママが取るもの？

子どもとの関わり方(接し方)がよく分からない...

#### etc.

子ども食堂は子どもだけが来る場所だと思っていた

男性の育児(イクメン)って増えているの？

### After

#### Work・Career

様々なことに挑戦することで好きなことを見つけられ、仕事につながることも！

まずは目の前にあることを精一杯やってみる！

育休・産休の制度がしっかりしている会社を選ぼう！

「より良くしたい!」「もっと楽しみたい!」といった感情がきっかけになることも！

#### Life・Private

パートナーと協力することで自由な時間は作れる！

今の生活を当時は想像できていなかった! なるようになる!

忙しい時は無理せず、外食や宅配などを利用してOK!カンペキじゃなくていい!

大変な時もあるけど、喜びと発見がいっぱいで楽しい!

#### Child

NO! パートナーや両親と協力しあうことが大切!

とにかくパワーフル! 元気がいっぱい!

パパも取れる!二人でよく話し合って決めよう!

声をかければ一緒に遊んでくれて、接し方がわからなくても大丈夫だった!

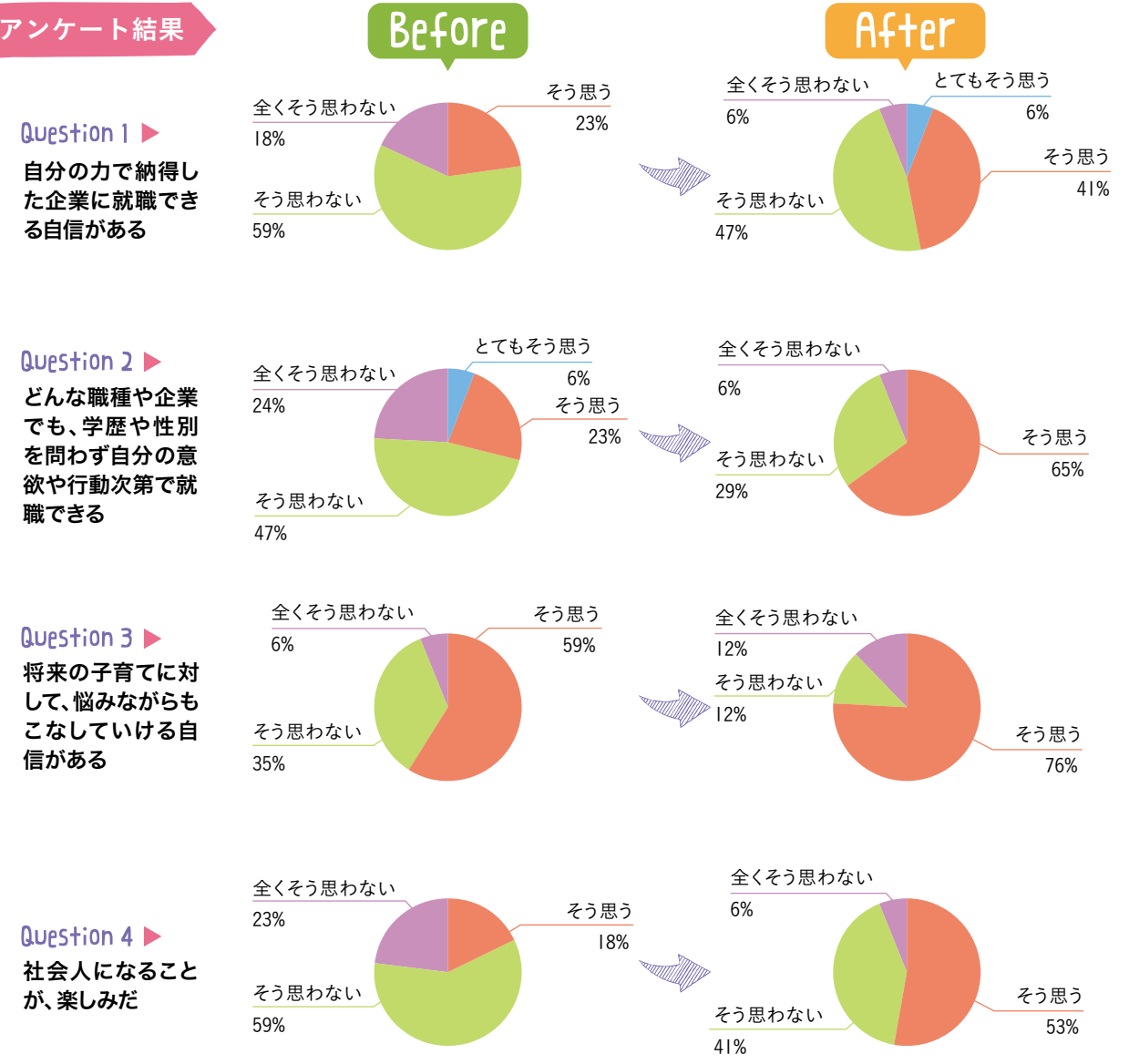
#### etc.

ママたちが子育ての悩みを相談しあったり、誰もが交流できる場所

年々、育児を楽しむ男性は増えてきている!

子育てインターンシップの前後で、将来の仕事や生活についてのアンケートに答えてもらいました。実習前は将来に対して漠然とした不安を抱えていた学生たちでしたが、実習後は仕事や子育てに対するイメージが変わり、自信や希望が湧いてきたことがわかります。

アンケート結果



Message 学生の自信につながった! 子育てインターン 宇都宮文星短期大学准教授・栃木県教育委員 工藤 敬子さん



将来、就職できるのか、結婚できるのか、子どもを産み育てることができるのか、ましてや仕事と家庭の両立なんて...と、今の若い人たちにとって未来は不安が多いもの。しかも不安な気持ちを相談できる人も身近にいない。そうした環境の中、リアルに子どもを育てながら仕事もこなし、生き生きと暮らしているご家族の方たちの生活に飛び込み、小さな赤ちゃんに触れたり、子どもたちと遊んだり、ご夫婦にインタビューをするというリアルな経験をさせて頂くことで、学生たちは今までの不安が少しずつ解消され、前向きな気持ちになれたようです。この経験は参加した学生たちの人生の大きな分岐点になっていると言っても過言ではありません。ご協力頂きました皆様に、改めて御礼申し上げます。

10年後の状況・環境、自分の姿を書いてみよう

10年後の理想の社会の状況や、自分のワークやライフのになりたい姿を文字や絵で書いてみよう。  
雑誌の切り抜きや写真を集めて、大きな紙でも作ってみよう！  
部屋に貼って毎日眺め、になりたい姿になるために短期目標を立てて今日から実行しよう！



ワークの状況・環境

どこで、どんな人が周りにいて、どんな格好で、どんな仕事をしたい？



ライフの状況・環境

どこに住んで、どんな人が周りにいて、どんなことをしたい？



社会の状況・環境

どんな人がたくさんいる？どんなことが当たり前になってほしい？



10年後の自分をひとりで

になりたい姿マップの作りかた

- ① になりたい職業、になりたい姿（憧れの人、欲しいもの）、住みたい・行きたい場所などの切り抜きを貼る。
- ② 文字やイラストを書いて、部屋に貼り、毎日眺める。夢を叶えるために、短期目標をたてよう。

- ・どんな資格が必要？ ・そのための進路は？
  - ・何を勉強する？ ・今日から何を？
- 例)○○テキストを1日○ページ進める！

保育士になる！



海外研修に行く！

夢逆算シート

