

ほかのママたちどうしてる？

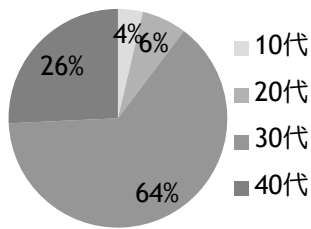
# 働くママ & 働きたいママに聞きたい！

現在働いているママ&産休・育休中のママたち、そして今後働きたいと考えているママたちの声を集めました。

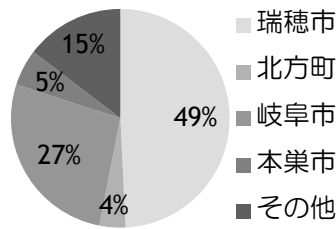
働くママ 195人  
働きたいママ 245人  
計440人のママたちにご回答頂きました！

今回アンケートに回答頂いた方たち

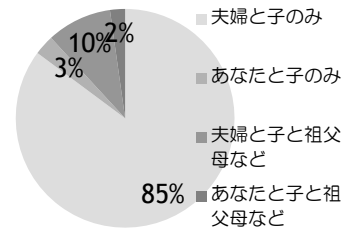
年齢



住んでいる場所

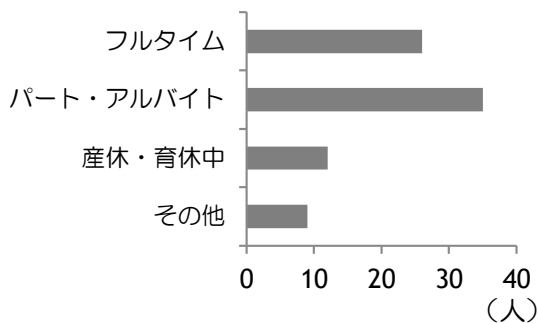


世帯構成

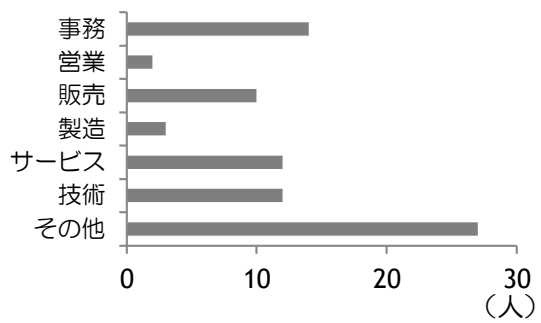


## 働くママたちの現状は？

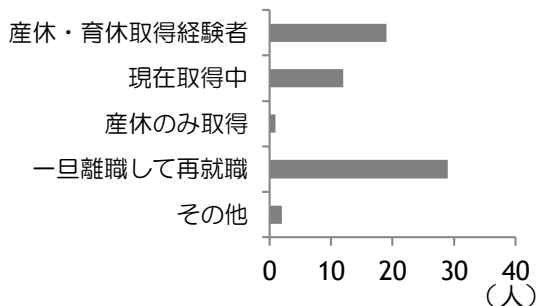
就労状況



職種

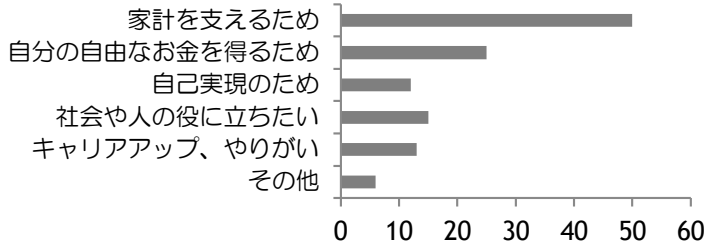


産休・育休取得経験



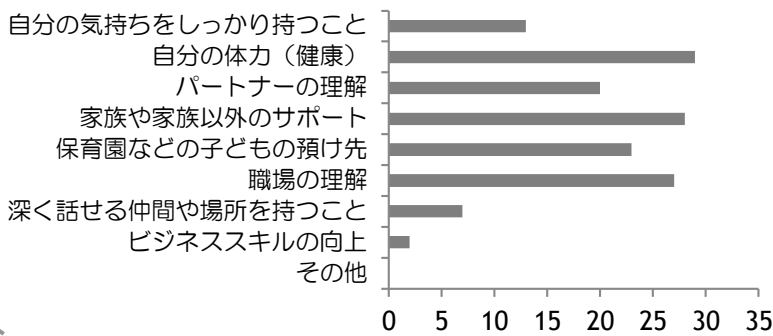
### 仕事をする理由

(最もあてはまるもの2つまで回答)



### 仕事をするうえで必要なこと

(最もあてはまるもの2つまで回答)



**Q** 職場復帰時に感じた不安や直面した課題（現在育休中の人は、復帰に向けて感じている不安）は何ですか？

「子どもが病気になった時休めない、預け先に困る」などの意見が多かった。ついでに「仕事内容や職場への適応」、「時間のやりくり、家庭と仕事の両立」。他には「(保育所などの)預け先探し」「家族との時間が少なくなる」「上司や同僚の理解」など

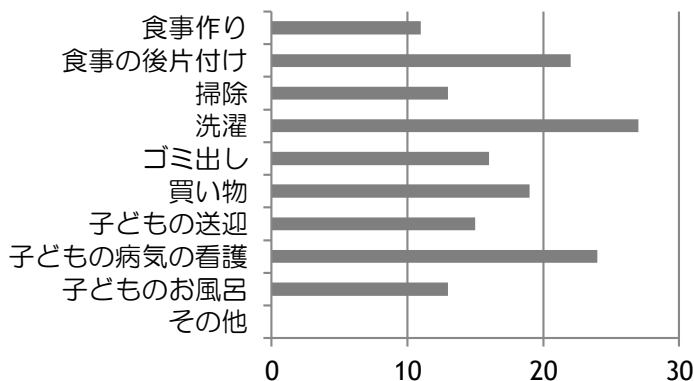
**Q** 身近な方に協力をお願いしている事は何ですか？

協力してもらっている人(多い順)	内容
実母 義母 実父、義父 姉妹 友人	<ul style="list-style-type: none"> <li>園や習い事の送迎</li> <li>病気の時や土日・長期休暇中の子どもの世話</li> <li>掃除や食事 など</li> <li>その他)ルンバに掃除を手伝ってもらう</li> </ul>

**Q** 仕事と育児の両立で、心がけていることは何ですか？

<ul style="list-style-type: none"> <li>短時間で効率の良い仕事をする</li> <li>子どもの気持ちを大切に(自分の気持ちも同じくらい大事にする)</li> <li>夫、子ども、祖父母など家族との良好な関係の維持。とにかくパートナーと話すこと。</li> <li>職場での良好な人間関係の維持。とにかく応援してくれる人を増やす</li> <li>できるときは自分の仕事外でも積極的に他の人の仕事を手伝う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人で頑張らないこと。すべて完璧にしようと思わないこと</li> <li>ストレスをためない。子どもにストレスをぶつけない</li> <li>自分のごほうびを用意する</li> <li>帰宅後や休日は、子どもとしっかりと向き合うこと</li> <li>家族に自分でできることはしてもらう</li> <li>家族にありがとうと言う</li> </ul>
--	--

パートナーとの役割分担  
(複数回答)



フルタイム勤務ママからアドバイス

パートナーにやってもらおうポイントは、とにかく誉める！です。(M.S)

教えて！

## ストレス解消方法

星をみること！

友達と会う（食事・カラオケ・岩盤浴など）

一人になること。（カフェ・本屋・読書など）

夕食の準備をしながら、こっそりビールを飲む。食後、後片付けをしながら、子どもらの目を盗みつつアイスを食べる。

給料が入ったら、こっそり自分だけスイーツ等を買ってきます。自分へのご褒美です。

車の中で大声でさげふ（スッキリします）

毎晩、夫とお酒をのみながらたくさん会話をします。

（時々ケンカになることも…）

ごろごろすること

接骨院のウォーターベッド←これは最高です（笑）

「（ストレスは）特にない。仕事のストレスは家庭で解消され、家庭のストレスは仕事で解消されるから」という方もいました。理想的かもしれませんがね。