



# 働くママの1日スケジュール



## ケース1 Tさんの場合(10歳と2歳のママ)

フルタイムのパパ	&	短時間勤務のママ
起床	6:00	起床
洗濯干し・モップ掛け	6:30	朝食の準備 子供の準備(着替え等)
朝食 身支度	6:50	朝食 身支度
家の片付け パパは会社に出勤	7:30	下の子供と一緒に出勤
パパは会社に着	7:45	下の子の保育園へ到着
ママは会社到着	8:15	
9:00		
お昼	12:00	お昼
16:00		退社
16:45		帰宅
19:30		夕食の準備 夕食
20:30		お風呂
21:30		遊び 就寝
22:00		お風呂
就寝	0:00	就寝

- ### ☆働くママの乗り切り術☆
1. 夕食を作る元気がないときは、割り切って外食やお弁当を買っています。子供は案外喜びます。
  2. 仕事で朝が早かったり、帰りが遅くて、子供の保育園の送迎が出来ない時は、無理をせずファミリー・サポート・センターにお願いしています。
  3. 小学生の子供には、帰宅したら携帯電話に電話をしてもらっています。子供と、帰宅後の予定や遊びに行く家を聞いて、お互いに確認しています。
  4. 朝ご飯は、小学生の子供が作ってくれます。とっても助かります。
  5. 年に数回、実家へ帰省の際は、子供達を両親にお願いして、夫婦で大人のデートを楽しんでいます。
  6. すき間時間(保育園のお迎えの前や子供の習い事など)ができれば、お茶をしています。忙しい気持ちもリフレッシュします。

## ケース2 Mさんの場合(2歳のママ)

フルタイムのパパ	&	フルタイムのママ
起床	5:00	起床
ゴミ捨て 身支度	5:10	朝食
5:15		子供の準備 身支度
5:20		7:30 保育園送り
5:40		8:00 出勤
6:30		12:00 お昼
6:45		18:00 保育園お迎え
		19:00 夕食の準備
		19:30 夕食
		20:00 後片付け
		20:40 お風呂 遊び&明日の準備
		21:30 就寝
		22:00 夕食&食器洗い
		22:30 お風呂
		23:30 就寝

- ### ☆働くママの乗り切り術☆
1. 平日安らげる時間は、お昼休みです。早目に昼食をとって友人にメールをしたり・読書したり・仮眠をとったりしています。後は、時間との戦いです。
  2. アパート⇒保育所⇒会社  
5分 5分 (所要時間)  
で距離が短いので、やっていけています。
  3. 土曜日両親とも仕事の時は、午前中は保育所。お迎えも頼んで、午後からはファミリー・サポート・センターに依頼しています。
  4. パパは毎日遅いので、実母にHELPにきてもらいます。近年中に同居予定です。
  5. 朝食はパン!! 昼食は会社のお弁当!! 夕食は、簡単に作れる物にしています。栄養も考慮して、毎日考えています。
  6. 休日は、子供との時間を大切に!! 買い物に行ったり、遊んだりしています。でも、一緒にお昼寝して体力回復しています。