

これから始まる 子育てライフ

# ワーク・ライフ・バランス を見直そう!

「働き盛り」と「子育て盛り」は同時進行。子どもと遊んだり、一緒にお風呂に入ったり、今しかできないこと、今だからできることがたくさんあるぞ。自分らしい「仕事」と「子育て」のあり方、ワーク・ライフ・バランスを見つめ直そう。



## 仕事 も 子育て も今が最優先の時期

長時間労働、残業、休日出勤が当たり前、家族やパートナーと過ごす時間はおろか、自分の時間を見つけることさえままならない労働者も多いという。

子育て世代と重なる30歳前後の年齢ほど60時間以上の週間就業時間をこなしている。仕事と子育てのバランスは個々によって違うけれど、どちらも100%のパワーが必要な時期。

仕事の進め方や時間の管理を今以上に工夫することはもちろん、周囲に理解者を増やすことも重要。子育てもあなたの人生なのだから、仕事と同じように最優先する考え方も必要です。

## 仕事 と 子育て と忙しいパパへ

### 「子育て」は、仕事にもメリット!

- 時間の管理意識が高まり、仕事の生産性が向上する。
- 休業取得などに備えて、チーム内での情報の共有化や、仕事の可視化などに気を配るようになる。
- 職場のメンバーの理解や支援を得るために、チームワーク、相互支援に對する意識が高まる。
- 子育てを通じて視野が広がり、新たなアイデアや企画力が磨かれる。
- 計算通りにいかない子育ての経験を通じて、状況判断力、瞬発力、危機管理能力が向上する。

### 「子育て」を通じて、人脉や活動範囲が広がる

- 子育てを通じて、自分の住む地域に友だちやネットワークができる。
- 自分の住む地域での活動範囲が広がり、自分自身の拠り所が増える。



育パパ手帳〜できることから、はじめよう〜

あるある川柳 (妊娠編)



できたての  
感じる美味さ  
今のうち

赤ちゃんが産まれると抱っこしながら、離乳食をあげながらの食事に。できたての熱々はもちろん、特にそばやラーメンなどの伸びるものはおいしいうちに食べるのが難しくなるとの声多し!