

看護師として働きながら3児のママとして子育てを楽しんでいます。

鈴木 舞華 さん

自宅でベビーマッサージサロンも営んでいます。



仕事の内容、やりがい

小児科クリニックで看護師をしています。やりがいを感じる時は、子供たちが元気になった姿を見たときや、帰っていく親御さんの笑顔を見た時ですね。また、ベビーマッサージサロンを営んでおり、ベビーマッサージを自宅及び出張で行っています。子育てへのアドバイス、病院受診のタイミング、病後のフォロー、勉強会など幅広く相談を受け付けています。また、ママ対象のハンドマッサージも行っています。やりがいはお客さんが我が子にベビーマッサージをして幸せを感じてくれた時や、我が子に触れて親と子の心が繋がることに喜びを感じてくれた時ですね。

家族構成 夫、長男（6歳）、次男（4歳）、長女（2歳）



大変だと感じる時

自らの子育ての悩みは毎年尽きません…。1番下の子が2歳でイヤイヤ期真っ最中なので家事がとても大変です。子どもが3人いるのでそれぞれ習い事などのお迎えの時間があり、時間をうまく使ってスケジュールを組むことが難しいです。

喜びを感じる時

- ・夫や子どもたちと余暇を過ごしている時
- ・子どもの寝顔を見ている時
- ・子どもたちが笑顔でいる時
- ・子どもたちの成長を感じた時
- ・自分の仕事がうまくいった時
- ・夫と子どもたちに応援してもらえる時

ある一日のスケジュール



仕事の時間が自分の生きがいなので、「楽しい」という気持ちしかないですね。子どものお迎えに行く時は子どもに会えることが嬉しいです。ただ、帰ってきてからの時間が短く、子どもの睡眠時間を多く確保しなければならないことがプレッシャーですね。

仕事と生活の両立で工夫していること

工夫ではないですが、両立のために転職をしました。以前は大きい病院で正社員として看護師をしていましたが、クリニックでパートタイムの仕事と自営業でベビーマッサージの仕事のスタイルに切り替える事で自分のやりたかったベビーマッサージサロンの営業が可能になりました。

また、自営業なので子どもの保育園の行事がある日はお休みにするなど、家族との時間も確保できています。

家事においては適度に手を抜くことですね。普段は栄養バランスを考えた料理を心がけていますが、疲れた日は簡単な料理を作ります。

プライベートの過ごし方

自分ひとりのお休みの時は友達とランチやカラオケ、お買い物に行ったりします。

最近では「自分が輝くために何かをする」というコンセプトのもと、ヨガやピラティスにも通っています。夫もお休みの時は家族5人で出かけたり、旅行を大事にしているので年に3回以上は旅行に行きます。また、保育園の先生の提案で子どもたち一人ずつと二人きりでデートする日を作っています。

同じような立場の女性へのメッセージ

昔の自分にも言ってあげたいことなのですが、家事も育児も仕事も全部を完璧にできる人を目指さなくていいんだよ、ということですね。やはり、お母さんが輝いていることが家族も嬉しいですし、お母さんが幸せなことが家族の生活を良くすると思うので、自分のやりたいことをするための時間を必ず作って欲しいと思います。

あと、私が大切にしているのは「相談できる場所を3つ以上作る」ということです。ひとりで頑張りすぎないで市の機関の方でも良いですし、病院の先生などに「頼る」こと、自分の心のよりどころを見つけることが大切だと思います。

「子どものため、学校のため、地域のため」に

沼田 式朗 さん

PTA 役員として地域活動に参加しています。



地域活動の内容、やりがい

地域活動として、小学校の PTA 役員を務めております。

学校の先生や、役員の父母の皆さんと、

- ・子どもたちの為に何ができるのか？
- ・学校環境の改善をどのように行っていくべきか？ 等、様々な話し合いを行っています。

子どもたちの為・学校の為・地域の為に微力ではありますが、お手伝いができていることにやりがいを感じています。

家族構成

妻、長男（18歳）、長女（12歳）、次男（9歳）

大変だと感じる時

会議や他校との交流などには積極的に参加し、様々な情報交換を行いたいと思っていますが、仕事の都合で欠席せざるを得ないこともあります。

仕事との両立が大変だと感じています。

喜びを感じる時

PTA 活動の一環で、親子で学校清掃作業を行っていますが、子どもたちの楽しそうな笑顔を見ると、見ている私もつつい笑顔になり、心の癒しとなります。また、PTA ミニバレーにも参加をしていますが、多くの父母の方々と交流ができることに、とても満足感を感じています。

ある一日のスケジュール



平日9:00から18:00までの仕事です。PTA活動へ参加する際は、職場から自宅まで約1時間かかるため、時間との戦いです。

男性が地域活動に参加するときに不足していると思うこと

平日の仕事後や週末の地域活動への参加については、職場環境の問題が大きいと思います。定時後の残業が当たり前の雰囲気、地域活動への参加の足かせになっていると思います。また、家庭の理解が得られるかという点も大きなポイントだと思いますね。週末に地域活動を行うには、やはり家族の理解なしでは困難だと思います。幸い私の場合は、家族に理解してもらっているため、様々な活動に参加させていただいています。

奥様からのコメント

PTA活動に積極的に参加してくれることにとても感謝しています。先生方と会議等を通して意見交換させていただいたり、学校の様子を教えていただいたりして、違う角度から学校活動を見ることができ、私も学校や子どもたちのためにお役に立てることがあればやらせていただきたいと思っています。

プライベートの過ごし方

週末は、子どもの少年野球の練習手伝いの為、終日グラウンドで体を動かしています。練習手伝いを通して、できるだけ子どもたちや少年団の保護者の皆さんとのコミュニケーションを図るようにしています。休日の昼間は少年野球の子どもたちと過ごすことが多いですが、練習後や練習が休みの日はできるだけ家族の時間を持てるようにしています。また、PTA活動で知り合った仲間とミニバレーをするなど、できるだけ体を動かすようにしています。PTA活動を通じて数多くの皆さんとお付き合いをさせていただいています。

同じような立場の男性へのメッセージ

偉そうなことは言えません。ただ、「地域の為」・「子どもの為」との思いがあれば頑張れると思います。職場環境の改善はなかなか理解を得られにくいかもしれませんが、できることから、できる範囲で頑張ってみましょう！