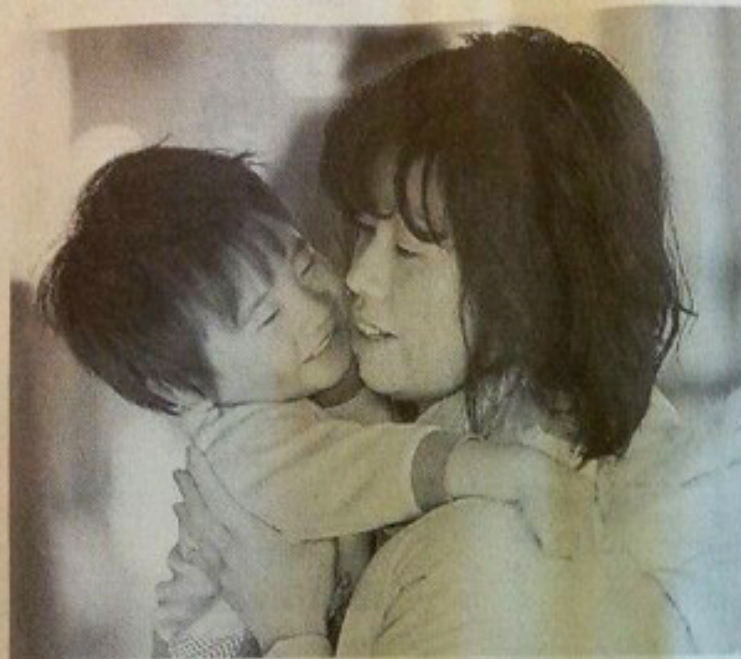


夫・ママ友と協力態勢を

保育園の入園時期が近づいてきました。うちの子は園になじめるかしら。仕事と子育て、家事は回していける？ 子どもの入園と自身の仕事復帰。二重に懸ってくる不安を、和らげるヒントを考えます。

生後9カ月〜1歳の前後は、いわゆる人見知りの時期。この時期に保育園に預け始めると、大泣きされる可能性がある。「泣くのは心地よいにおいや抱き方、安心できる人を選んでくれるか。この子は私が好きなのね」と自信を持って」。大阪総合保育大児童保育学部長の大方美香教授は話す。大事にしたのは送迎の時間だ。「朝いなくなっただけで、ちゃんと帰ってきてくれた」と安心できるよう、別れや再会の節目をはっきりさせる。目を合わせて笑顔で、朝は「バイバイ」、夕方は「迎えにきたよ」。今からおうちでほんとはできる時間なんだとメリハリをつけることで、子ども



朝の登園風景。別れ際、名残惜しそうに抱きついた
—滋賀県守山市の若鮎保育園、竹花徹朗撮影

もは早く落ち着くという。大方教授は「親がためらうと子どもが混乱する。働くこと決めた以上、覚悟を持って。お迎えの時の1秒、

寝る前の1秒でもいい。「好き」と思い合う時間を意識して作ってほしい」。保育士との信頼関係も大切だ。「先生を信用している」という親の思いが、子の安心になる。連絡帳のやりとりだけでは不十分。普段から感謝の気持ち伝え、声をかけやすい関係を

築こう。

子どもとの時間を大切にしながら、24時間をどうやりくりするかも重要だ。

ワークライフバランスコンサルタントで3人の娘がいる龍井智美さん(38)は「持ち時間は工夫次第で増やせる」と話す。朝の通勤途中にその日のスケジュールを組み立てたり、メールをチェックしたりして、効率的に仕事を進められるよう備える。複数のことを同時

に進めるのも効果的だ。朝食を作りながら夕食の準備、会議に参加しながら議事録作り、昼食をとりながらミーティングもいい。

朝時間の活用もお勧め。龍井さんは夜9時に子どもとベッドに入り、朝4時に起きる。朝は誰にも邪魔されない貴重な時間。朝食と夕食の用意をしたり、洗濯物を乾燥機にかけて畳んだり、ブログ更新や仕事の情報収集をしたりする。困った時の協力ネットワークを作ることも忘れずに。龍井さんは病児保育や自治体のファミリーサポートも活用したが、ママ友同士で助け合うようになり、随分楽になった。お願いしづらいなら先に「預かるよ」と言ってみよう。

復帰前に、夫婦で仕事や育児への考え方、協力態勢を話し合うことも必要だ。「一人で抱えこまないで。試行錯誤しながら、自分と家族にちょうどいいやり方を築いて下さい」

(十河明子)

【仕事と家庭、やりくり上手になるために】

- ▽朝時間、移動時間、すき間時間の活用
 - ▽複数のことを同時に進める。朝食を作りながら夕食も作る、会議に参加しながら議事録作りなど
 - ▽友人や近所の人と助け合える関係を築く
 - ▽仕事への考え方やどんな子育てをしたいかについて、夫婦でじっくりと話し合っておく
- (龍井智美さんによる)

●3月初めの積雪に喜んだ娘。でも、その日は幼稚

●外出先の飲食店で。プラスチック製のマドラーを

●病気が治り、久しぶりに保育園へ