

# Work & Life Design Book

ワーク&ライフ デザインブック

# Work & Life Design Book

ワーク&ライフ デザインブック

〔子育てインターンシップ記事執筆〕

宇都宮文星短期大学地域総合文化学科キャリアフィールド1年生

〔発行〕

栃木県県民生活部人権・青少年男女参画課  
(未来の結婚・子育て応援事業)

〔編集〕

(公財)とちぎ男女共同参画財団  
〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1  
パルティとちぎ男女共同参画センター  
電話 028-665-7706 / URL <http://www.parti.jp/>

2017年1月発行

# Message なぜ、ワーク & ライフ・インターンが必要か



## スリール株式会社 代表 堀江 敦子さん

日本女子大学社会福祉学科卒業。大手IT企業勤務を経て25歳で起業。花王社会起業塾に参画。「働くこと」、「家庭を築くこと」をリアルに学ぶ「ワーク&ライフ・インターン」の事業を展開。経済産業省「第5回キャリア教育アワード優秀賞」を受賞。両立支援や意識改革を得意とし、企業や大学、行政等多くの講演を行う。2015年日経ビジネス「チェンジメーカー10」に選出される。内閣府「男女共同参画会議専門委員」、厚生労働省「イクメンプロジェクト」や「ぶんきょうハッピーベイベー応援団」など複数行政委員を兼任。千葉大学教育学部非常勤講師。

小学校6年の頃、同じマンションの赤ちゃんと遊んだことから、私の子どもとの関わりが始まりました。その後ベビーシッターを含め200人以上の子どものお世話をしてきました。多くの子育てで家庭の実情を見て、仕事をしながら子どもを育てることの大変さと共に、楽しさも知りました。

卒業後はIT企業に就職。独身時代は営業成績トップだった女性の先輩が、育休復帰後に評価が下がったことに疑問を抱きました。社内環境を変えていこうと同期に「仕事と子育てを両立できる環境を作っていこうよ」と呼びかけましたが、答えは「そうだね!がんばってね」と他人事。多くの人が当事者意識を持って変化させていかないと、この環境は変わらないと痛感し、起業を決意しました。

子育て前から「仕事と子育ての両立」について体験することで、子育てに当事者意識を持ち、自分の将来を前向きに捉え、行動する人が増えると考え、25歳のときに「ワーク&ライフ・インターン事業」を起業。大学生が共働き家庭で子育てを体験し、受入れ先の夫婦と絆を深めることで将来の不安を相談でき、やがてその夫婦が学生のメンターになります。これは企業にインターンに行くのではなく、家庭にインターンに行き、多くの人の生き方を学ぶプログラムです。このインターンを行った学生の87%が、将来のキャリアに対して前向きになるという結果が出ています。

6歳未満の子がいる家庭は全世帯の9%というマイノリティです。このような経験を経て仕事と子育ての両立に理解のある人口が増えていけば、子育てへの理解者が多数派となり、社会で子育てを支える基盤となります。

このワーク&ライフ・インターンを、この度、宇都宮文星短期大学の1年生に体験してもらいました。実習前は「子どもとどう接すればいい?」と戸惑っていた学生たちが、元気いっぱい子どもたちを好きになりました。また、大人たちにインタビューをしたことで、将来をより具体的にイメージすることができました。漠然と将来に不安を抱いていた学生たちが、両立に奮闘する大人たちの姿に勇気づけられ、将来のキャリア設計に前向きになり、働くことへの自信へとつながりました。

実習後、学生たちがインターンシップで感じたリアルな大変さと楽しさを記事にまとめました。実習前後の講座で行ったワーク&ライフデザインのワークシートや、「なりたい姿マップ」づくりも掲載しています。

あなたも、未来のワーク&ライフを、ワクワクしながらデザインしてみませんか?

本誌は、平成28年度に栃木県が宇都宮文星短期大学1年生を対象に実施した「ワーク&ライフデザイン講座」をまとめたものです。高校生から大学生が、将来のワーク・ライフ・バランスやライフデザインについて考えるために、記入式のワークシートや、子育てインターンシップの報告が掲載されています。このデザインブックを使って、自分の未来宣言をしてみよう!

## Contents

### 講座①

### 講座②

### 実習

### 取材

### 講座③

### 講座④

Message なぜ、ワーク & ライフ・インターンが必要か	1
Contents、講座・実習の日程と内容	2
ワーク&ライフをイメージしよう!	3
なりたい姿を考えよう!	5
子育てインターンシップ報告	
vol.1 ワーキングマザー編	7
vol.2 イクメン編	9
vol.3 子ども食堂主宰者編	11
パーティの「イクメン応援講座」に参加しました!	13
子育てインターンシップ Before → After	15
わたしの未来宣言! なりたい姿マップを作ろう	17

## 講座・実習の日程と内容

講師:スリール株式会社 代表 堀江 敦子さん

### 対象

宇都宮文星短期大学地域総合文化学科 キャリアフィールド1年生17名

### 講座①

(3時間)

@文星短大

- 事前アンケート(仕事・ライフについて26の質問)
- なぜワーク&ライフ・インターンが必要か
- なりたい姿ワーク(ワーク&ライフデザイン)
- 目標設定(なりたい姿を絵で描く、分からないことの洗い出し)
- 訪問先の説明、選択

### 講座②

(3時間)

@文星短大

- 子どもとの接し方・取材の仕方を学ぼう
- ヒアリングシート(インターンシップ・取材)記入
- ロールモデル(卒業生2名)の体験談、ディスカッション
- インターンシップオリエンテーション(家庭訪問の礼儀、インターンでの約束事等)

### 実習

子育てインターンシップ

@訪問先

- ワーキングマザー 陽子さん宅訪問(2人×2日)
- イクメン 八木澤さん宅訪問(2人×2日)
- 子ども食堂主宰 皆川さん訪問(3人×2日)

### 実習

「イクメン応援講座」取材

@パーティ

- 産後ケア講座取材(3人)
- パパのワーク・ライフ・バランス講座取材(2人)

### 講座③

(3時間)

@文星短大

- 実習体験の気づきの共有
- なりたい姿の見直し(ワーク&ライフデザイン)
- 同じ世代の子に何を伝えたい?(実習を記事にする)

### 講座④

(3時間)

@文星短大

- 記事の校正、完成させる
- 「なりたい姿マップ」を作ろう
- 最終報告会「わたしの未来」宣言
- 事後アンケート(仕事・ライフについて26の質問)



# 講座① ワーク&ライフをイメージしよう！

「どんな会社で働くのか、どんな職業がいいのか…」と、学校卒業後の数年間のイメージを描いてませんか？  
人生80年時代、働く期間は40年以上になります。仕事をはじめ、家庭生活、地域社会とのかかわり、個人の活動(趣味、自己啓発)など、様々な役割や経験を「キャリア」といいます。人生を長期的に、多面的にイメージしてみましょう！



様々なライフスタイルを送る人に出会い、自分に合うスタイルを考えてみよう

※年代やライフイベントは一例です。

## 10代 20代 30代 40代 50代 60代～

平均寿命  
女性：87歳  
男性：80歳  
(2015年)

10代	20代	30代	40代	50代	60代～				
<b>学生時代</b> 企業・子育てでインターンシップで未来をイメージ。どんな人生を送りたいか、ライフプランを立てよう。	<b>就職活動</b> 自分のライフプランに合った職場環境は？ ▼参考 「女性の活躍推進企業データベース」 <a href="http://www.positive-ryouritsu.jp/positivedb/">http://www.positive-ryouritsu.jp/positivedb/</a>	<b>仕事</b> どう働く？自分らしいスタイルは？	<b>結婚</b> 結婚する？しない？婚活？ カジダン	<b>出産</b> 妊活？ 出産休暇、育児休業	<b>育児</b> 保活？ 保育園送迎 短時間勤務 PTA 子ども会 イクメン	<b>昇進</b> 管理職 みんな早く帰れよ！ イクボス	<b>地域活動</b> 自治会 ボランティア 趣味 イクメン (例) 野球チームのコーチ	<b>介護</b> 介護休業 ケアメン	<b>シニアライフ</b> 定年後も働く？ 終活 イクジイ

女性が活躍できる職場は、男性にとっても働きやすい！

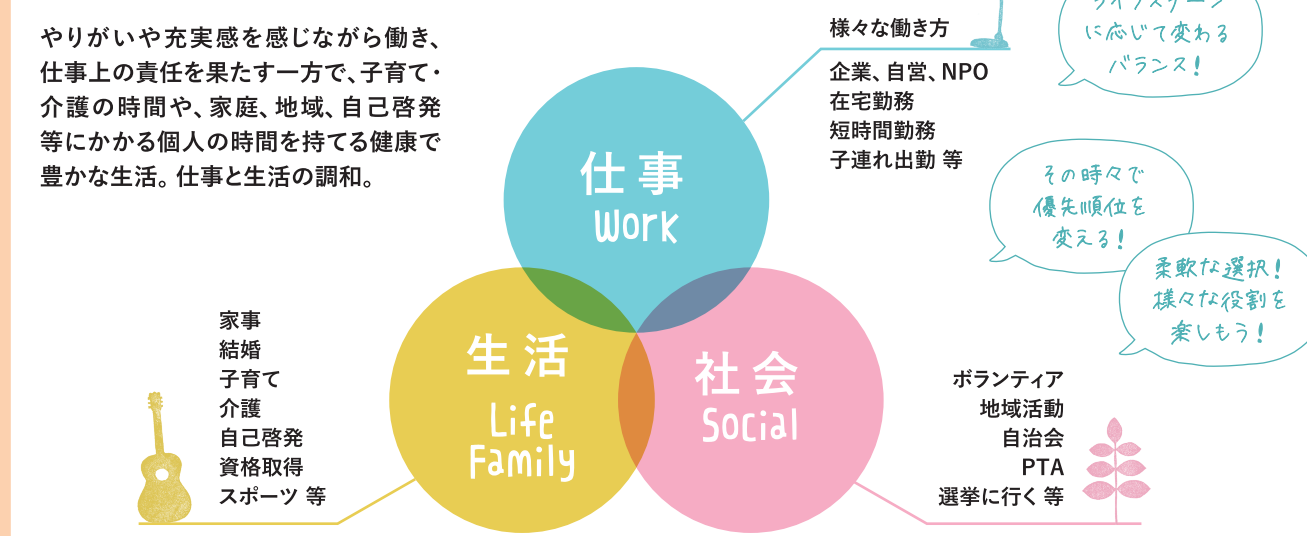
予期せぬ出来事に遭うことも！

- ・ブラック企業
- ・長時間労働 ・うつ
- ・正規/非正規雇用
- ・セクハラ、パワハラ
- ・(デート)DV
- ・セクシュアリティへの偏見
- ・離婚
- ・不妊
- ・産後うつ
- ・マタハラ、パタハラ
- ・出産離職
- ・待機児童問題
- ・シングルマザー
- ・シングルファザー (離別・死別)
- ・パートナーの転勤で離職
- ・再就職はパート
- ・マミートラック
- ・転職 ・リストラ
- ・介護離職
- ・介護うつ
- ・更年期
- ・病気
- ・健康問題
- ・定年後ひきこもり

**なぜ起こるの？**  
「男は仕事、女は家庭」という性別役割分担意識が、長時間労働の職場や、子育てや介護の孤立化、男女間格差、人権侵害などにつながっています。共働き世帯が増えた現在、仕事と家庭の両立が可能な環境や、誰もが活躍できる働き方を促進し、家事・育児・介護をみんなで担えるよう、ワーク・ライフ・バランスの推進や多様性の尊重が必要です。

**用語解説**  
**カジダン**: 家事に積極的な男性 / **イクメン**: 育児を楽しむ男性 / **イクボス**: 部下が育児(介護)と仕事を両立できるよう配慮し、業務効率もあげる管理職 / **イクメン**: 地域活動に積極的な男性 / **ケアメン**: 家族の介護をする男性 / **イクジイ**: 孫育てをする祖父 / **セクハラ**(セクシュアルハラスメント): 性的嫌がらせ / **パワハラ**(パワーハラスメント): 上司から部下への嫌がらせ / **マタハラ**(マタニティハラスメント): 妊婦に対する退職勧奨などの嫌がらせ / **パタハラ**(パタニティハラスメント): 育児のため休暇や短時間勤務を申し出る男性への嫌がらせ / **マミートラック**: 育休明けの女性が不本意な配置換えや業績評価をされること

## ワーク・ライフ・バランス(WLB)とは？

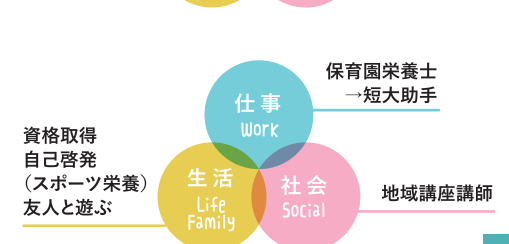
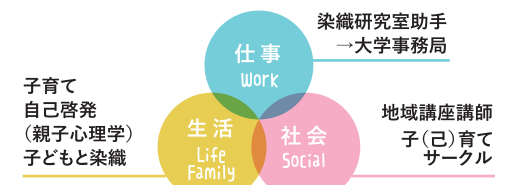


## わたしたちのワーク&ライフ 卒業生の場合

講座では、卒業生を迎えてワーク&ライフについてお話をうかがいました。

**佐藤 邦恵さん (36歳)**  
 文星芸術大学で染織を学ぶ。大学院在籍中に地域の染織講座の講師を経験し、伝えることの楽しさを知る。大学院修了後、大学の染織研究室の助手として授業をサポート。28歳で結婚。翌年、大学教務課に異動。31歳で長女を、34歳で次女を出産。育休取得後、現在は時短勤務。家族協力(夕食担当は夫)の下、子育てと両立。現在「親子心理学」について勉強中。

**福田 志津可さん (27歳)**  
 宇都宮文星短期大学で栄養士専攻。卒業後、保育園で栄養士として6年間勤務。園児の給食の献立づくりや調理で食育の大切さを感じる。管理栄養士の国家試験に向けて2年間猛勉強、25歳で合格。27歳で短大の栄養士ユニット助手に転職。地域の男性料理講座で講師。現在スポーツ栄養学について勉強中。



1. 社会人になったら、どうなりたいですか？ 質問に答えてみよう

どんな場所で働きたい？

どんな働き方をしたい？  
バリバリ？ゆるゆる？

どんな人と一緒に  
仕事をしたい？



結婚したい？  
何歳くらいでしたい？

結婚・子育てをしながら  
仕事を続ける？



転職する？  
独立する？

どこで働く？  
日本？外国？



どんな家に  
住んでいたい？

趣味や  
はまっている  
ものは？

休みの日は  
何をしてる？

子どもはほしい？  
何人ほしい？



2. 具体的にイメージしてみよう

絵に描いてみよう

なりたい状態を一言で

どんな状態なのかを詳しく！

- 仕事
- プライベート
- 環境



具体的にイメージできないことは？



イメージできないことを  
大人への質問に変換

具体的にイメージするために、どんな人に会いたい？どんなことを聞いてみたい？



絵に描けない部分を、  
大人へのインタビュー  
質問にしてみよう！



夢の実現のために、  
具体的に何をしていく？

ワーキングマザー 陽子さん(33歳)

山口県出身。大学(理学部)卒業後、気象予報会社に就職。ラジオでの天気予報などを経験。2010年に結婚。夫の勤務先である栃木へ。宇都宮市の雨具製造・輸入会社、(株)セキザワで営業事務として勤務。第一子出産後は、短時間勤務制度を利用。在宅勤務も認められている。夫(メーカー研究員)、長男(3歳)、長女(1歳)との4人暮らし。



1日のスケジュールと両立のコツ

<p><b>陽子さん</b></p> <p>4:30 起床、前夜の食器洗い</p> <p>5:30 家計簿つけ、読書などリラックスタイム</p> <p>6:30 朝食作り 子どもを起こし朝食 子どもの歯磨き・着替え</p> <p>8:00 出発、保育園へ送る</p> <p>9:00 出勤 運転しながら1日の仕事の予定を計画。</p> <p>12:00 昼食 夕食の食材購入</p> <p>16:30 退社、保育園へお迎え</p> <p>17:30 帰宅、夕食準備</p> <p>18:30 夕食</p> <p>19:30 お風呂</p> <p>21:00 寝かしつけ・就寝</p>	<p><b>パートナー</b></p> <p>4:30 起床 夫婦の時間を確保。スケジュール等を確認。</p> <p>5:30 リラックスタイム</p> <p>6:30 洗濯物干し、お風呂洗い</p> <p>7:15 出勤 忙しい朝、パパが洗濯とお風呂掃除。</p> <p>18:00 退社、帰宅、子どもの世話</p> <p>18:30 夕食</p> <p>19:30 子どもをお風呂に入れる</p> <p>21:00 寝かしつけ・就寝</p>
---	--

夕食のメニューで悩まないよう週末に1週間の献立作成。  
栄養バランスも考えながら、短時間でできる料理の食材を週末にまとめて購入します。  
生鮮食品はお昼の休憩時間にスーパーで買い足して時短!

インタビュー



**どんな学生時代を過ごしていましたか？また、最初の就職はどんなお仕事でしたか？**

教員課程も選択していたので、大学の授業はみっちり、真面目に取り組んでいました。ボート部の練習のため毎朝4時起き。アナウンサーを目指しましたが、研究も活かして気象予報会社へ就職。ラジオでのお天気お姉さんも経験しました。

**子育てをするようになって、ご自身で変わったことはありますか？**

子どものお迎えまでの限られた時間で仕事が終わるよう、段取りを考えて仕事をするようになりました。出産前は、仕事を自分だけで抱え込みがちでしたが、今は一人で解決しようとせず、周りの方にもお願いするようにしています。

**ストレスはどんなふうに解消していますか？**

毎朝、好きな本を読んでリラックス。ときどき夫に子どもを預けて、美容院やショッピングでリフレッシュします。仕事でも家庭でもストレスをためないように意識しています。子育てや家事を完璧にこなそうとせず、「ほどほどに」を心がけています。

**これから就職を目指す若者へアドバイスを。**

仕事と子育てを両立したいなら、なりたい職業を考えるだけでなく、職場環境をよく調べることも重要。女性が働きやすい職場か、制度が整っているかを調べたり、インターンをするのが大切です。

インターンシップ体験記 職場から家庭へ



16:00 職場訪問

海外から傘の輸入・出荷を手配。売上が大きいときは達成感大!お迎え時間まで効率的に仕事をこなします。お子さんの発熱時などは、在宅勤務で乗り切ります。



17:00 保育園へお迎え

初対面でお子さんも学生もドキドキ。雨の日の送迎はお子さんと荷物を抱えて大変そう。子ども2人分のベビシート装着も時間がかかります。



17:30 子どもと遊ぶ

陽子さんが夕食作りをしている間、お子さんと遊びます。お兄ちゃん(長男)が大好きなおもちゃを私たちに自慢してくれました。



18:00 夕食作り

パパが帰宅。陽子さんは夕食作り、パパは赤ちゃん(長女)に水分補給をしたり、お兄ちゃん(長男)の遊び相手。忙しい!!



18:30 夕食

陽子さんが赤ちゃん(長女)にごはんを食べさせたら、パパが抱っこし、やっと陽子さんが食事。交替でお子さんのお世話をしながら食事するのは大変!



19:00 片づけ

食器の片付け。食べこぼしもあるので床もお掃除!



**感想**

子育てと仕事の両立は大変だと思っていたけれど、時間を効率よく使えば上手くやり遂げられると感じました。子育て以外の時間があることでリフレッシュでき、ストレス発散ができます。夫婦がお互いを思いやることで、毎日楽しく生活できると感じました。(ななこ)

ご夫婦に学生の頃の夢を尋ねたら、夫さんが「技術で人助けしたい。永年残る技術を開発したい。」とのこと。子どもを持って、夫婦で協力しながら夢に向かって前進するお二人の絆が素敵でした。(りさ)

忙しい平日のために、土日に献立作りなどの段取りをしていたのが印象的でした。夫婦の家事分担のお話や、パパが子どもたちと遊んでいる姿を見て、お互いに支え合っているお二人が素敵でした。子育てと仕事の両立は、パートナーとの関係性も重要なのだと感じました。(はるか)

体験前は、両立するのはすごく大変そうなイメージでしたが、時間を有効に使っていました。ストレスをためず、おらかな姿勢が素敵でした。体験前は、結婚や子育てにイメージが湧かなかったけれど、インターンシップ体験がとても参考になりました。(ひなの)

イクメン 八木澤 俊英さん (39歳)

29歳で結婚。30歳の時、妻が出産。  
妻は携帯電話販売店の店長で帰宅が遅いため、31歳でゴルフ場に転職する。  
早朝から勤務し、お子さんのお迎えや夕食作りを担当している。  
妻(携帯電話販売店勤務)、長女(小2)、長男(3歳)の4人暮らし。



1日のスケジュールと両立のコツ

俊英さん	パートナー
5:45 起床、準備	6:00 起床
6:15 出発	7:00 朝食作り
6:40 勤務開始	7:20 長女登校
俊英さんが早朝出勤のため、ママが子どもたちの朝食と見送り・園送りを担当。	8:20 長男を保育園へ送る
	8:30 出社
17:00 退社	18:15 帰宅(普段は遅い場合が多い)
17:15 長男の保育園お迎え	19:00 洗濯物をたたむ
17:30 長女の学童保育お迎え	20:00 子どもとお風呂・洗濯
17:40 帰宅、夕食作り 夕食	22:30 就寝
	23:00 就寝

夕方ママの帰りが遅いので、俊英さんが子どものお迎えと夕食作りを担当します。

インタビュー



働き方を変えるために転職した理由は？

以前は夜間の仕事をしていたので、子どもの寝顔しか見られませんでした。  
妻が育児休業明けで仕事に復帰すると、管理職になり帰宅が遅くなるため、私が早朝勤務のゴルフ場に転職しました。  
子どもと過ごせる時間が増えて満足しています。

男性が子育てを担うことについて、職場などの反応はいかがですか？

ひと昔前に比べれば、イクメンが受け入れられる社会になってきたのではないのでしょうか？  
上司や同僚と常にコミュニケーションをとり、仕事に取り組んでいます。職場の方々も、子育てを応援してくれています。

仕事と子育ての両立で大変なことは何ですか？ また、大変なときはどのように対応していますか？

子どものお迎えがあるので、退社時間までに仕事を全て終わらせ、周囲に迷惑をかけないようにしています。  
子どもが熱を出した場合などは、夫婦で仕事をやり繰りして交替で半日休を取り、乗り切ります。

休日の過ごし方を教えてください。

子どもが楽しく様々なものにチャレンジできるよう、動物園や博物館などに出かけ、子どもの見聞を広げています。子どもの経験を増やし、好きなものや興味のあることを把握することができます。  
妻が仕事で不在の場合は、子どもと遊びながら趣味のガーデニングをしています。夫婦ともサービス業のため休みがなかなか合わないのですが、家族全員がそろった休日は大好きなディズニーランドへ出かけます！

インターンシップ体験記 お迎えから家庭へ

17:15 長男の保育園お迎え



靴を履かせてあげる姿に愛を感じました。息子さんを軽々と抱っこする頼もしい俊英さん。金曜はお布団も持ち帰ります。

17:30 長女の学童保育お迎え



その後、すぐに小学校の学童クラブにお姉ちゃん(長女)をお迎え。弟(長男)を抱っこし、一緒にお迎えに行きます。保育園・小学校・自宅が近いので助かる、とのこと。

17:40 帰宅、夕食作り



今夜のメニューはカレー。手早く野菜を切る俊英さん。お姉ちゃんは空腹に耐えられず、おやつを探しに。おやつを食べ過ぎないようにさせるのがひと苦労。

18:00 夕食準備中、子どもと遊ぶ



絵本を読み聞かせ。本をめぐる姉弟げんかが始まりましたが、なんとか仲直り。ほっとしました。

18:30 夕食サポート



パパお手製カレーができました。「お菓子はやめてごはんを食べよう！」元気な二人を食卓につかせるのはちょっと大変。皆で「いただきます！」

19:00 インタビュー



ママもこの日は早めに帰宅。学生時代の将来の展望や、夫婦での分担、子育て方針などについてお聞きしました。

20:00 退室

感想

ご夫婦のスケジュールの過密さに驚きました。主に朝の家事を担当するママと、夕方以降の家事を担当する俊英さん。仕事やライフスタイルに合わせ上手に分担していて、信頼関係を築けていると感じました。(みずほ)

普段はできない体験により、今まで想像できなかった将来を少し想像することができました。自分の中で良いロールモデルができました。(けんや)

自分が想像していたイクメンのイメージは「女性らしい人」でしたが、実際に会ってみると、体格が良くてマッチョで意外でした。抱っこなど、子育ては体力が要るので、パパの出番だと思いました。(ジェイコブ)

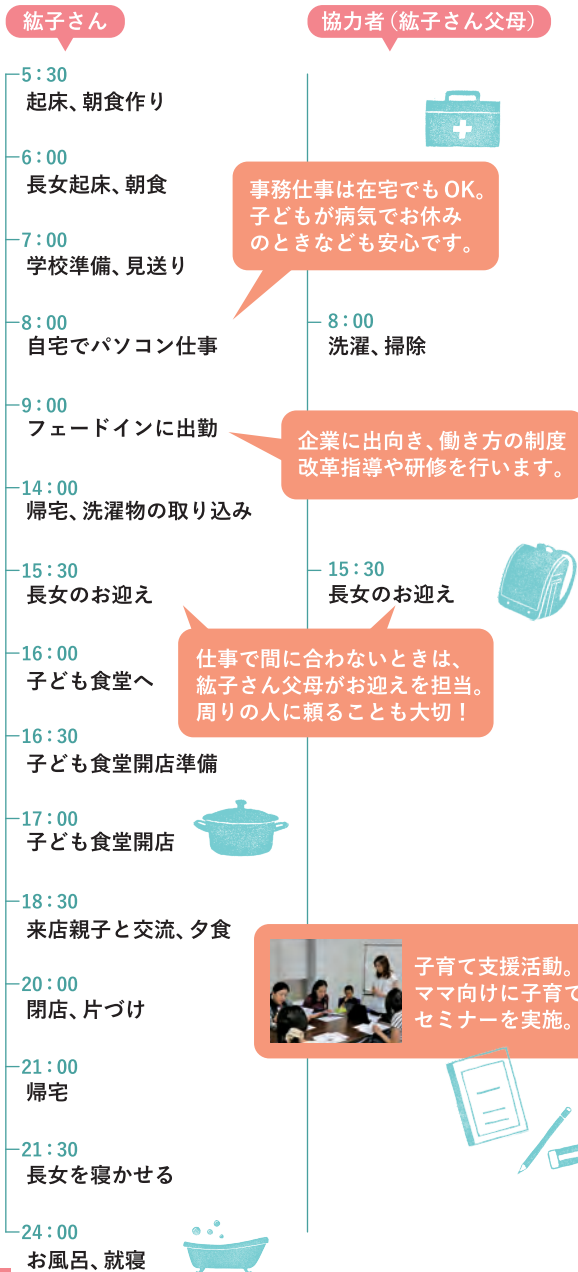
私は母子家庭で育ったので、イクメンの俊英さんの子育てはとても新鮮でした。男の人が仕事をしながら、子どものために毎日ごはんを作っていてとても魅力的でした。私もご夫婦のような素敵な大人になりたいです。(とみ)

子ども食堂主宰 皆川 絺子さん (39歳)

都内でパソコンインストラクター・OA事務を経験。出産、子育てと仕事の両立体験からキャリアカウンセラー、子育てアドバイザーの資格取得。県の「仕事と家庭の両立事業」に参画。現在は(有)フェードインでワーク・ライフ・バランスの視点から企業をコンサルティング。子育て支援活動として、2015年10月から上三川町で「MAKANA子ども食堂」を開催(毎週水・金曜日17時開店)。長女(小1)、実父母の4人暮らし。



1日のスケジュールと両立のコツ



インタビュー



19歳の頃、自分の将来はイメージできていましたか？

大学が大好きで、友達と過ごしていることが多かったです。在学中は、何の仕事をするか悩んでいました。今の仕事は子どもが生まれてから考え始めました。新しいことをするのが好きなので、不安も楽しみに変えながらチャレンジして、今の仕事や子ども食堂の活動をするようになりました。

子ども食堂を始めたきっかけは？

「子どもの居場所づくりをしたい」という思いから。子育てに大切な食事を提供したいと考え、食堂を始めました。

家と仕事の両立で工夫していることは？

仕事とプライベートのメリハリをつけること。一人で抱え込んでしまうのはNG。親や周りの人などにどんどん頼ることで両立ができます。

ストレスが溜まったり、悩んだりしたときのリフレッシュ方法は？

子どもの趣味ややりたいことを優先して、一緒に楽しめるところに出かけます。例えば、ミュージカルは年齢問わず楽しめますね。二人で一緒に楽しむことでストレス解消になります!

これから就職を目指す学生にアドバイスを。

将来について学生のうちに考えることは大切ですが、真剣に考えすぎないことも大切。考えすぎでは逆に将来に対して不安がいっぱいになってしまいます。やりがいだけを求めず、自分の気持ちに素直になることが一番大切です。

「子ども食堂」とは？

子どもが一人で食事をする「孤食」の問題に関心を持ち、イベントスペース等としても使われる「上三川の家」で、毎週水・金曜日の17時から「MAKANA(マカナ)子ども食堂」をオープン。満足に食べられない子や一人で食事をする子に、食事や居場所を提供しています。いずれは自分たちで学童保育を開く予定で、その前段階として食堂を開きました。



- 子ども食堂の特徴
- ・料理がおいしい!
  - ・日替わり、栄養満点のメニュー豊富!
  - ・メニュー、看板が全部手作り!
  - ・おもちゃがたくさんある!
  - ・スタッフが優しい!
  - ・料金が安い!
- (子ども¥300、大人¥500、乳幼児カンパ)

インターンシップ体験記 開店準備から閉店まで

16:00 開店準備(掃除、料理、看板書き)



床、畳、洗面所などを掃除。



30人分のサラダ作り!大量だ!



手書きのメニューとウェルカムボードでお出迎え。

17:00 開店



30人の親子が来店。配膳や食器洗いで大忙し。

18:30 子どもと遊ぶ



食事を終えた子どもたちと別室で紙飛行機やヒーローごっこ。時間を忘れ、夢になって遊んでいる子どもたちは目がキラキラ輝いて元気いっぱい。赤ちゃんも抱っこさせてもらい、命を感じて感動!

19:00 インタビュー



20:00 閉店・退室

感想

子どもにどう声を掛けたいか、嫌われてしまわないかと不安でした。勇気を出して話してみると自然に仲良くなりました。思っていた以上に子どもは素直でとても優しくかったです。(大将)

就職や将来のことを、早めに考えたほうが安心かと思っていました。考えすぎて不安につながることも。焦らず自分の気持ちに素直になって考えたいです。(たての)

子どもとあまり接したことがなく不安でいっぱいでしたが、子どもたちから寄ってきてくれて楽しく触れ合えました。初めて赤ちゃんを抱くこともできて、命の大切さを改めて実感できました。(さえこ)

お子さんがいると時間に縛られたり大変なことばかりかと思っていたけれど、子どもを通しての楽しみも増えることが分かりました。将来について不安もあるけれど、前向きに考えるきっかけになりました。(まあや)

絺子さんはシングルマザーでありながら、仕事も子育ても楽しんでいました。もし自分に子どもができれば、仕事も子どもとの時間も大切にしていきたいです。将来の見直しをしたいと思います。(瑞穂)

訪問前は子ども食堂がどんな所かイメージが湧きませんでしたが、実際に行ってみると、たくさんの子どもや親が来て、食べたり遊んだり触れ合え、子どもだけでなく親も安心できる所でした。(るみ)

講座報告 第1回 夫婦で学ぶ産後ケア

夫婦で産後クライシス（危機）を乗り越えるためのワークショップに参加しました。講師は、産後セルフケアインストラクターの吉田 紫磨子さん。バランスボールを使い骨盤を整え、筋力をつける産後エクササイズを体験。講義では、産後の三大危機（産後離婚、0歳児虐待、産後うつは年10万人）、産後女性の心身の実態とケア、男性の役割についてお聞きしました。夫婦で想いを共有するワークや、肩こりのセルフケアも行いました。



産後エクササイズ



夫婦で子育てについて想いをシェア

参加した感想

産後は様々な問題があり、大変だということが分かりました。産後の女性は体にひどいダメージを受けていたり、心が高ぶって頑張り過ぎて、うつになってしまうこともあると知ることができました。そして夫婦で信頼し、支え合っていくことが大切だと感じました。男性は育児プロジェクトのマネージャー。将来は、夫婦で協力して、仕事と家庭を両立できる家庭を作りたいです。（みお）

講座報告 第2回 パパの働き方革命

夫婦で子育て期の働き方について考えるワークショップに参加しました。講師は、東レ経営研究所の塚越 学さん。「共働き家庭が過半数となった現在も長時間働くことが美德とされていて、子育てや家事の多くを妻がこなしている」、「パパの子育てが、ママの愛情と子の自尊心をアップさせる」、「部下のワーク・ライフ・バランスを応援する上司・イクボスがカギ」など様々な視点から、グループワークを重ねながら学びました。



ママの地雷を踏んだ言葉は？



最後にみんなでイクメン宣言

講座の感想

「イクメン」の増加は、ママだけでなく、他の働くパパたちの負担も減らしてくれるということも分かりました。これから社会に出ていく自分も、子育て世代が安心して働くことができる社会づくりのための力になれたらいいなと思いました。最後の「明日からできること宣言」で、目標や決意を書いたパパたちの表情が柔らかくなっていたのを見て、私たちも嬉しくなりました。（みずほ）

参加者インタビュー

北村さんご夫妻

夫：北村 憲司さん（37歳）  
妻：北村 麻紀子さん（37歳）  
お二人とも自動車メーカーのエンジニア。  
結婚8年目。  
長女（5歳）と3人暮らし。



Kitamura Family

講座に参加された感想を聞かせてください。

夫：充実した人生を送るためのヒントを沢山もらいました。まずは相手を尊重する気持ちを忘れずに、家庭と仕事を両立していきたいです。  
妻：夫は普段このような講座に参加しないので、一緒に参加できただけでもベクトルの方向が同じだと確認できて嬉しかったです。講座内でのワークや宣言、そして学生たちのインタビューで夫の思いが聞けてとても良かったです。

お子さんが熱を出した時などは、どう対応されていますか？

妻：頼れる親類が県内に居ないので、まずは私が看護休暇を取って看病します。ただ、私が休めないときもあるので…。  
夫：そのときは、私が有休を取って看病を替わります。



◀ 講座前に、パルティ内の「こどものへや」へ同行。パルティの講座は一時保育が利用できるため、お子さんを預けてご夫婦でじっくり講座に参加できます。

この講座に参加した理由を教えてください。

夫：正直に言うと、妻がこの講座に申し込んだので…今日は連れてこられました（笑）。  
妻：産後危機やワーク・ライフ・バランスの具体的な話を聴きたくて。男性が子育てしながらどう働けばいいのか、また、夫婦間の家事・育児シェアのポイントを知りたいと思いました。

「イクメン」という言葉についてどう思いますか？

夫：「これをしていればイクメン」というものでもないし、「イクメンとは何か」という定義は難しい。「俺はイクメン」と自称するものでなく、自然とイクメンになっていくものではないかな。  
妻：夫は子育てをしているほうだと思います。

どのようにお子さんを育てていきたいですか？

夫：生まれたときは、「こういうことをさせたい（理数系を好きになってほしいなど）」という親の方針や想いがありました。でも、子どもは自分でやりたいことをたくさん見つけてきて、その意志は強い。やりたいことをさせて育てていきたいです。

19歳の頃、将来についてどんなふうに考えていましたか？

夫：みんな（インタビューアの学生たち）と違って、19歳の頃は仕事・結婚・子育てについて真剣に考える機会は少なかった。就職してから様々な仕事を経験したからこそ、夢だった仕事に今辿り着いたのだと思います。

妻：私は、高校は文系だったのですが、機械系の仕事に興味を持ち、理系の大学に進みました。試行錯誤も必要かもしれませんね。



取材後の感想

Interview with Kitamura-san



実際にご夫婦にお話をうかがい、仕事と子育ての両立は大変だけれど、やりがいがあると学べました。講座では出産について知らなかったことを沢山学べました。これから結婚や出産についても考えてみたいです。（みか）

取材をして、やりたい仕事をすることや、夫婦で支え合って子育てする大切さを感じました。講座では、いろいろなご夫婦を間近で見ることができました。将来、子どもができたとき、このような講座を受けたいです。（みお）

仕事と子育ての両立がどれだけ大変か、またどのようにすれば両立できるのかを知ることができました。家庭を持つとどんな生活になるのか、これからも調べていきたいです。（ともや）





子育てインターンシップの前後で、ワーク・ライフ・子どもなどへのイメージはどう変わった？



### Before

#### Work・Career

仕事が大変で、早く帰れなそう。

子育てと仕事の両立って、忙しくてストレスがたまりそう。

イクメンって、職場で受け入れられるの？

充実している大人は学生時代からしっかりとキャリア設計しているそう。

職場って過酷？

#### Life・Private

パパは子育てに協力してくれなそう...

イクメンって、草食系の男性？

夫婦だけの時間って取れるの？

自分の趣味の時間は持てなそう。

仕事が忙しいと、子育ての時間がとれなそう。

家事は、ママだけが担当しているそう。

結婚して、きちんと人生設計を考えてからするべき？

子どもがいると、自分の時間を楽しめない気がする。

結婚っていいもの？なんか大変そう。

#### Child

子どもって苦手で、どう接するの？不安だなあ。

子育てって大変そう。ストレス？

1歳と3歳ってまだ赤ちゃん？接するのが難しそう。

3歳、8歳の姉ってどんな感じ？

ママが管理職で忙しいと、子どもはさびしそう。

#### etc.

「子ども食堂」って何？イメージがあかない。

子育てインターンシップで未来が見えるの？

### After

#### Work・Career

短時間勤務制度を利用すれば、子どものお迎えに間に合う！

子育てだけに専念するよりも、仕事に集中することでリフレッシュできる。

職場でのコミュニケーションを密にして、子育ての状況を知ってもらっていた。

将来を考えると、不安にならなくても大丈夫。

社会に出てからでもやりたいことを見つけて生き方を変えられる。

みんなで情報をシェアしたり支え合えば、職場もアウトホームな場所になる。

#### Life・Private

パパがお迎えをしたリ夕食を作ったりと、子育てに励んでいた。

子どもたちを軽々と抱っこ！マッチョパパだった。

夫婦で早起き！早朝に共有時間をとっていた。

時間を効率的に使って、趣味の時間を確保していた。

時間は使い次第！

パパもしっかり家事を分担していた。

ノリと勢いでもやっていける。人生は何が起きるか分からない。

子どもと一緒に楽しむ時間がストレス解消になる！

結婚して、子育てするって楽しそう！

#### Child

人見知りせず慕ってくれて、かわいかった！保育士になりたい！

子育ては大変だけど、成長した姿や笑顔を見ると頑張れる。

思ったよりもしっかりしていて、意志がある！

走ったり、声が大きかったり、パワフル！

忙しくて子どもと過ごす時間を充実させていた。元気いっぱい！

#### etc.

子ども食堂には沢山の笑顔があふれていた。とても楽しい場所。

赤ちゃんを抱いて、命の大切さを感じた。

貴重な体験だった。不安だった未来が楽しみになってきた。

子育てインターンシップの前後で、将来の仕事や生活についてのアンケートに答えてもらいました。実習前は将来に対して漠然とした不安を抱えていた学生たちでしたが、実習後は仕事や子育てに対するイメージが変わり、自信や希望が湧いてきたことがわかります。

### アンケート結果

#### Before

**Question 1 ▶** 母親が仕事をすると、子どもがかわいそう。

全くそう思わない	12%	とてもそう思う	18%
そう思わない	41%	そう思う	29%

**Question 2 ▶** 制度が整っていない会社でも、自分次第で仕事と子育ての両立を可能にする自信がある。

全くそう思わない	17%	とてもそう思う	6%
そう思わない	65%	そう思う	12%

**Question 3 ▶** 営業職のようなチャレンジングな職種も、就職活動の際に選択肢に入れたい。

全くそう思わない	6%	とてもそう思う	6%
そう思わない	35%	そう思う	53%

**Question 4 ▶** 社会人になることが楽しみだ。

全くそう思わない	18%	とてもそう思う	29%
そう思わない	35%	そう思う	18%

#### After

**Question 1 ▶**

全くそう思わない	12%	とてもそう思う	12%
そう思わない	70%	そう思う	6%

いきいきと仕事をしているママが素敵！

**Question 2 ▶**

全くそう思わない	24%	とてもそう思う	12%
そう思わない	23%	そう思う	41%

仕事も子育ても趣味も充実させている姿が印象的。自分も両立させたい！

**Question 3 ▶**

全くそう思わない	6%	とてもそう思う	12%
そう思わない	23%	そう思う	59%

**Question 4 ▶**

全くそう思わない	6%	とてもそう思う	12%
そう思わない	23%	そう思う	59%

将来に希望を持った。幸せをつかむまでの苦労は苦労と思わない！

Message 学生の自信につながった！子育てインターン 宇都宮文星短期大学専任講師・栃木県教育委員 工藤 敬子さん (キャリアアドバイザー担当)

子育てインターンの経験で、学生たちはたくさんのことを学ぶことができました。あかちゃんがとてもやわらかいということ、子どもは無邪気でまっすぐに向き合ってくれるということ、イクメンはカッコいい！ということ、家族を持つということは大変なだけではなく素敵なことだということ…。「未知なる世界」は不安に思うものですが、ご家庭を訪問し、話を伺い、リアルに将来を感じられたことで、自分の未来が明るいものになっていったようです。素晴らしい経験をさせてくださった皆様に改めて感謝いたします。

10年後の状況・環境、自分の姿を書いてみよう

10年後の理想の社会の状況や、自分のワークやライフのになりたい姿を文字や絵で書いてみよう。  
雑誌の切り抜きや写真を集めて、大きな紙でも作ってみよう！  
部屋に貼って毎日眺め、になりたい姿になるために短期目標を立てて今日から実行しよう！



ワークの状況・環境

どこで、どんな人が周りにいて、どんな格好で、どんな仕事をしたい？



ライフの状況・環境

どこに住んで、どんな人が周りにいて、どんなことをしたい？



社会の状況・環境

どんな人がたくさんいる？どんなことが当たり前になってほしい？



10年後の自分をひとりで

になりたい姿マップの作りかた

- ① になりたい職業、になりたい姿（憧れの人、欲しいもの）、住みたい・行きたい場所などの切り抜きを貼る。
- ② 文字やイラストを書いて、部屋に貼り、毎日眺める。夢を叶えるために、短期目標をたてよう。

- ・どんな資格が必要？ ・そのための進路は？
  - ・何を勉強する？ ・今日から何を？
- 例)○○テキストを1日○ページ進める！

世界中を  
グルメ旅！



バリスタ  
になる！

夢逆算シート

