

子育て中の人々の就職活動を応援！



2019.5月

Vol. 2



しごと相談カフェ通信

今回のテーマは「働くママの時間割」です。
家族と協力して、仕事と子育てを両立しているママの1日のスケジュールを参考に、子育てをしながら働くイメージをしてみましょう！

ある日の時間割			
	ママ	パパ	
6:30	起床	起床	
	朝食準備	洗濯物干し	
	身支度	身支度	
7:15	家族でご飯 		
	保育園の準備、皿洗い		
8:15	家を出る ゴミ出し	家を出る	
		保育園へ送り届ける	
9:00	 仕事	仕事	
16:00			
17:00			
18:00			
18:45	子どもと食事		
19:30	子どもと入浴	帰宅	
	絵本の読みきかせ	夕食	
20:30	子どもを寝かしつける	お風呂	
		お風呂掃除	
		洗濯機のタイマーセット	
21:30	炊飯器のタイマーセット	洗濯物を畳む	
	自由時間	自由時間	
23:00	就寝	就寝	

○働くママAさん（35歳）
夫（35歳）、長男（1歳）
仕事/事務職
時間/9：00～16：00
（時短勤務をしています。）



★Aさん家の両立のコツ！

- ①家電はタイマーを活用
洗濯は夜のうちに洗濯機のタイマーをセットして、朝は干すだけにしています。炊飯器も夜タイマーをセットすることで、忙しい朝にもちょっとした余裕が生まれます。
- ②気づいたその時にサッと掃除
子どもの食べこぼしが多い年頃なので、ティッシュやクリーナーは取り出しやすい所に置き、サッと掃除が出来るようにしています。
- ③料理は無理せず、たまにはお惣菜を活用
あと1品足りない時は、無理して作らずに、お惣菜や冷凍食品を利用します。「何を作ろう？」と悩む時間も減らせて、時間を別の事に使う事が出来ます。
- ④家族と協力！
仕事と子育てを両立するために、家族と家事の分担について話し、協力合っています。普段からいろんなことを家族で話し合う機会を欠かさないようにしています。

参加無料

★マネー&ライフプランセミナー開催！

お子さんの成長に合わせた「あなたのライフプランと必要なお金」を考えるとともに「これからの働き方」について考えるセミナーです！
託児を無料で行います。ご希望の方は、お早めにお問い合わせください！

託児あり
無料

- 日時：令和元年6月28日（金）10：30～12：30 ●定員：15名、託児15名（先着順）
- 場所：えーるピア久留米 男女平等推進センター 210・211研修室

お申し込み
お問い合わせ

久留米市ジョブプラザ 9：00～17：15

久留米市城南町15番地3 久留米市役所 本庁舎2階 TEL：0942-30-9809 FAX：0942-30-9707

内容について
お問い合わせ

久留米市子育て中の人々のしごと相談カフェ事業（受託運営：西日本エリートスタッフ株式会社）
久留米市日吉町15-60 ニッセイ久留米ビル9F TEL:0942-38-1159 FAX:0942-38-1237