

今を輝く女性たち

母として「自立」した女性として 「私らしい」生き方 vol.05



安倍 絢子さん

[35歳] 株式会社 都田建設 チームクオリティ課
 「イベント・ドローフィーズkirara・秘書・BBQ体験会など幅広く担当
 協力的なご主人と1歳3か月の男の子のママ
 写真(左): 絢子さんも愛用した、無添加のペーパーフード(ドローフィーズにて販売)
 写真(右): 勤務先のドローフィーズ店内



小田木 朝子さん

[34歳] 株式会社 NOKIOO 取締役
 「ON-MO プロジェクト」を立ち上げ、働きたい子育てママを対象に勉強
 会やテレワークでの仕事を提供。企業に子育てママの能力を提案・受託
 している。
 理解のあるご主人と4歳・1歳の女の子のママ
 写真(左): 先日開催された食育セミナー偏食や小食なお子さんをサポートするママさんに大好評
 写真(右): セミナーでは子どもたちの相手もしています



『子育てはブランクじゃない』
 私たち子育てママ世代が聞くと勇気の湧いてくる言葉である。
 『育児ノイローゼにならずに済んだのは育勉のおかげ』と自らの体験を交えながら主催するセミナーで話す。アンテナを高め、自分の時間を工夫することが仕事再開へのリハビリになるんだとか。
 そんな朝子さんはIT業界で働くこと10年、営業で外回りもこなし、育児しながら中小企業診断士を取得。それを聞くだけで「自分とは違う世界の人」をイメージしたくなるのだが…
 会ってみると見事に期待を裏切られる。実際はワンピースなどを好み、物腰もソフト。「私、仕事デキます」なオーラを感じさせない。
 彼女が進める「ON-MOプロジェクト」とは子育て女性が再就職へのハードルを感じているのを受け、「働きたいのに働けない」「モヤモヤを払拭するために動き出した」これが冒頭の『子育てはブランクじゃない』へと繋がる。子育てはママ自身を魅力的な人材にし、精神的にも体力的にもタフさが身に付き、時間管理能力も磨かれる。また、ママ目線の消費者感覚やコミュニケーション能力も子育て中の立派なキャリアになるのだという。
 とここで朝子さんの日常はというと、自宅ですぐスマホ、スカイプなどで仕事を進め、敢えて境を越えずに子育てや家事のスキマ時間に要領よく時間を使っている。
 子育てしながらの仕事はさぞ大変かと思いきや、『仕事があるからこそ毎日イキイキと過ごせるし、家族との時間に笑顔でいられる』のだそう。そしてもう一つ、朝子流の言葉を借りるなら「場所と時間に制約されない働き方だからこそ、子育てと仕事両立ができていくのである。」

子育て、仕事、暮らし、全てがリンクしたライフスタイル

『悩むより行動ですよ』とアドバイスするのは都田建設にお勤めの安倍絢子さんである。
 華奢な体から、凛とした力強さがにじみ出るステキな女性。お子さんが8か月の時に育児から職場に戻ってきた。今の仕事はイベント企画や秘書業務など多岐にわたる。そんな忙しい毎日を送ることに悩みや不安はなかったのだろうか？
 『実家に頼る時もあるけれど、なるべく夫婦二人で子育てしていこうと決めているんです。』と語る。そして最初から「育児と仕事の両立は大変」と決め込まないこと。考え方一つで何とでもなる、というのだ。
 普段は保育園に預け、いざという時のためにファミリーサポートに登録。実際に保育園のお迎えをお願いすることもある。子育ての豊富な知識を持つサポーターを絢子さんも頼りにしている。

オーガニック食、洗剤は重層、漂白剤もエコなものを用意する。それというのも、お子さんが生まれてアレルギーがあると分かってから。少しでも体や心にいいものを、と無理ではなく楽しみながらやっているそう。
 そんな背景もあり、絢子さんが体と心に栄養を、と熱心に取り組んでいるのが「オーガニック朝市」。農家さんとの交渉から告知・集客・レイアウトまでこなしている。月に一度の開催にも関わらず回を増すことに評判も上がり、多くの笑顔が生まれているという。キッチンと仕事をして、子育ても楽しんでいく姿はまさにバランスが取れていて参考になった。

子育ては決してブランクじゃない！

1日のタイムスケジュール

5:00	起床 朝食・家事(掃除・洗濯など)・支度
7:30	保育園に送り届け職場へ
8:30	出社 ミーティング・外回り・農家さん訪問など
17:00	退社
18:00	保育園へお迎え
19:00	夕飯・お風呂
21:00	お子さん就寝
22:00	自分の時間
23:00	就寝

職場まで1時間
この時間に仕事モードに
スイッチオン!

ヨガやご主人との
リラックスタイム



人気イベント! オーガニック朝市

今回のオーガニック朝市
10月6日(日)
 詳細はこちらのブログ!
 あやぱんの
 今日はちがう道で帰る

<http://chigaumichi.hamazo.tv/e4603540.html>



1日のタイムスケジュール

早朝	起床(授乳ついでに起床し仕事)
5:30	家事・朝ご飯の支度
6:30	家族を起こし朝食
8:00	家を出て保育園へ
8:30	出勤/ミーティング・外回り スタジオにて打合せ
17:00	保育園へお迎え
18:00	夕飯
20:00	就寝

朝子さんのターニングポイント

20代	IT企業の営業
	結婚
29歳	第1子妊娠・出産 産休明けで仕事復帰するも、 早朝や営業後遅くからの会議でクタクタ...
30代	仕事や家庭状況を理解する同僚たちと独立 第2子妊娠・出産 6か月の時に仕事復帰
34歳	ON-MO 立ち上げ

私のスキマ時間

仕事と家庭と子育て、うまくいく秘訣。
 ワーキングママに共通するのは
スキマ時間の活用だった!

- 早く寝て早朝に起きる(朝活を実践)
- 隙間時間は、今は保育園があるので早朝にやりましたはすべてやる。仕事の他に、やるとすれば料理や読書など。
- 復帰前は
お昼寝時間を利用

ためになる! イベントのお知らせ

子どもが10歳までの「ママのライフプラン」作ろう講座

参加無料
お子さま連れOK

2013年9月18日(水) 10:00~12:00(受付開始 9:30)

自分のいいところ、好きなところをヒントに「なりたい自分を描く」「今どうするかを考える」「今日からの行動計画を考える」など、講師や参加ママと考えワークショップ形式で楽しんで取り組める講座です。

事前申し込み... (株)NOKIOO ON-MO プロジェクト 担当: 小田木
 MAIL odagi@nokioo.jp TEL 070-6588-5080

育勉(いくべん)のススメ&ママ交流会

参加無料
お子さま連れOK

2013年9月26日(木) 10:00~12:00(受付開始 9:30)

毎日5分、え!これだけでいいの?なノウハウを紹介。
 ●第1部 私にもできる、今からできる育勉
 ●第2部 ママ交流会(ティータイム&トーク&情報提供)

詳しくは「ON-MO」で検索! ▶ <http://on-mo.jp/>