

2015

再就職を考える ママのために



はじめに

「家庭での『ママ』や『妻』としての自分だけでなく、社会でキャリアを重ねる自分にもう一度出会いたい。」
出産や育児等で仕事を離れた女性のうち、そう考える方は少なくありません。

しかし、ブランクが長く果たしてちゃんと仕事ができるだろうか、仕事と育児をうまく両立できるだろうか、再就職したいけれど何から始めていいのか分からないなどの不安を抱え、再就職への一歩がなかなか踏み出せない方は多くいらっしゃいます。

厚生労働省では、そのような方々の思いを後押しし、仕事と育児を両立しながら再就職を目指す「託児付き再就職支援セミナー」を全国6都府県において開催しました。

この冊子は、本セミナーに参加し再就職を果たした「先輩ママ」の体験談や、再就職に役立つ情報をまとめたものです。是非、参考にいただき、まず一歩を踏み出し、自信を持って再就職に向けた活動を始めていただければ幸いです。

平成28年3月

厚生労働省 雇用均等・児童家庭局職業家庭両立課

目次

はじめに	2
目次	3
開催会場、参加者の声	4
ロールモデル	
0・1歳児のママ	
0歳児からの就職活動	6
働きたい!を自分発信	8
40歳からのキャリアチェンジ	10
双子ママの再就職	12
2・3歳児のママ	
2歳5歳児のママ	
出会いをチャンスに変える	14
専門職での再就職	16
まずは短時間勤務から	18
2・3歳児のママ	
転勤族でも働きたい	20
8年間のブランク期間	22
可能性へのチャレンジ	24
再就職に向けたステップ	26
お役立ち情報	29
あとがき	30
メモ	31

全国で開催された 再就職を考えるママのための再就職支援セミナー

全国6都府県で、出産・育児で離職後のブランクが気になる方、未就学のお子様をもち就業条件面で不安がある方、などを中心とした仕事復帰を考えるママのための再就職に向けた再就職支援セミナーを実施いたしました。



各会場に託児保育付き

元気にイキイキと働かれている先輩ママのお話を聞いて元気をもらえました。



● 愛知セミナー会場

色々な働き方があったことが分かったので、まずはいまの自分ができる範囲で、仕事を探してみようと思いました。



● 福岡セミナー会場

気持ちの変化が大きかったです。夫にも今日のことを話して、再就職につなげていきたい。



● 大阪セミナー会場

不安が多くて前に進めずにはいましたが、一歩踏み出してみようと思いました。



● 宮城セミナー会場

モヤモヤした気持ちをはっきりと言葉にしてもらえたと思います。自分がまず何をしたらよいかも分かりました。



● 東京セミナー会場

自分の現状に重なることが多々あり、とても共感できました。さらにその悩みを力強く克服されている講師に気づきを頂けました。



● 横浜セミナー会場

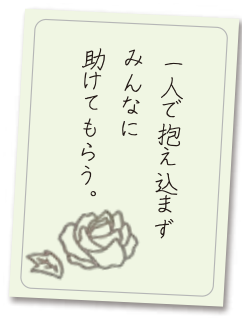


0・1歳児のママ

A.Sさん(27歳)

- 6ヶ月女児
- 福岡県在住
- 9:30~16:30、平日週5日、契約社員
- 仕事内容…不動産業界での店舗事務

——— まだ0歳児ですが就職活動しました。 ———



一日のタイムスケジュール

7:00	起床
8:30	保育園へ預けて出勤
9:30	勤務開始
16:30	勤務終了
17:10	保育園お迎え
19:00	夫からのかえるコールで炊事開始
20:00	食事・お風呂
21:00	娘寝かしつけ
24:00	就寝

これまでのキャリア

大学在学中よりファーストフードのアルバイト、派遣社員等を経て、総務経理の事務職にパートとして就職。正社員登用の話があるも、妊娠・転居のため退職。

再就職を考えたきっかけ

出産前から、働き続けたい、という思いがありました。娘が早生まれということもあり、保育園に入れるタイミングも考慮し、出産後早いうちから働き始めよう、とっていました。

どんな就職活動をしましたか？

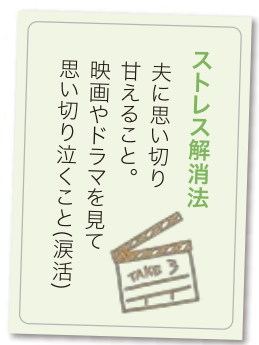
早いうちから子どもを保育園に預けることを見据えて、娘が2ヶ月になった頃から児童館や地域の集まりに連れ出して、色々な人に触れる機会を作るよう心がけていました。3ヶ月頃から認可外保育所の見学、ハローワークや就職支援事業の登録・相談を行いました。

セミナーに参加して

実際に小さい子を二人も抱えて働いている方のお話が具体的だったので、自分も働くイメージがわきました。また、ご主人の協力が難しく一人で家事、育児を抱えているママも多い中、私は夫が協力的だったので「何かできるかもしれない!」という自信につながりました。

お仕事を選んだポイント

働き方を選ぶことができ、土日休みが選択できたこと。残業がないこと。二人目を考えたときに育休が取れること。



働き始めて変わったこと

母でも妻でもない、個人の時間を持つことで、色々な意味でリセットすることができ、娘への気持ちの余裕がより大きくなった気がします。

再就職を考えているママへのメッセージ

金銭面や自身の性格を考えて働くのであればいつ頃から働くのかよく検討すること。そのために子どもを世間に慣れさせる工夫や、夫との家事分担は重要です。元々、夫は家事をするタイプではありませんでしたが、専業主婦のときから二人で家事・育児を分担し、少しずつ時間をかけて慣れてもらいました。一人で抱え込まず、みんなに助けてもらう。恥ずかしがらずに周りの人に尋ねてみると色々なヒントをもらえます。そのお礼と感謝の気持ちがあればきっといい結果につながると思います。



ご主人からのメッセージ

朝早くから、娘の保育園準備、送り迎えまでして、仕事が終わったらご飯の支度、娘の世話、と本当によくやってくれて頭が下がります。感謝もしています。ママの笑顔でパパも娘も癒されているよ。いつも大変な中、笑顔で働いてくれてありがとう。





0・1歳児のママ

勝山 裕子さん(35歳)

- 1歳3ヶ月女児
- 宮城県在住
- 9:00～17:00、平日週5日、パート社員
- 仕事内容…財団法人での青少年交流業務。
海外向けの研修旅行の企画・手配、
外国人留学生の生活支援等

働きたい!を自分発信。実現しました。

これまでのキャリア

求人広告代理店で営業職として勤務後、青年海外協力隊へ参加。帰国後、大手旅行代理店へ再就職が決まるも、2ヶ月後、婚約者(現在の夫)の転勤のため、名古屋へ転居。再就職をするも再び仙台へ転勤となり、国際協力法人の契約社員として2年半勤務。出産を機に退職。

再就職を考えたきっかけ

結婚後は家族の都合で仕事を辞めることが多く、「もっと働いてキャリアアップしたいのに」「世の中から認めてもらいたいのに」と、どこかすっきりしない気持ちでいっぱい。自力で収入を得たいという思いと、子育てだけだと鬱々としてしまうだろうという思いから、チャンスがあれば働きたいなと考えていました。



働くにあたっての不安

働きたい気持ちがある一方、「働きたいのは自己満足?」「子育てから逃げている?」と自分を責める気持ちもありました。また、夫は週の半分以上は出張し、土日仕事で留守がち。両実家ともに遠方のためサポート体制はほぼなく、働きたい気持ちとやれる気持ちはあってもこんな状況で実際に働けるのかと不安でした。

再就職のきっかけ

友人、家族、両親、元同僚、元取引先に「働きたいです!」と様々な場面で発信していました。すると、元職場から忙しい時期の補助として3ヶ月間働いてもらえないかとの話が。短期間ではありますが、私の状況や両親等の頼り先がないことを理解していただいた上でのお話だったのでぜひ働きたいと思いました。

ストレス解消法

私の場合は、仕事をしていること自体が、ストレス発散になっている気がします。家族以外の人と沢山話をする機会がもてたり、子どもにも邪魔をされずに何かに集中して取り組める時間は貴重であり、充実感があります。



預け先はどのように探しましたか?

仕事のオファーがあるものの、年度途中の保育園入園は難しく認可・認証ともに全滅。そこで一度断られた認可外にダメもとで直接伺ったところ、事情を汲んでくださり無事に入園できました。保育料の負担が大きく悩みましたが、ちょうど来年度の認可保育園の申し込みの時期だったのでそちらの手続きも同時に進めました。

働き始めて変わったこと

夫婦喧嘩が少なくなりました(笑)。そんなことをしている時間がなくなったからでしょうか?夫は、娘のそばにいて欲しいという思いもあったようですが、私が職を得て生き生きとしている姿を見て、ほっとした部分もあるようです。また、経済的に安定したので気持ちにゆとりがもてました。

再就職を
考えているママへ

子どもの預け先、働き先、家事のこと、お金のこと…考えれば考えるほど、どうしていいかわからず、ますます動き出せなくなります。私がまさにそうでした。まずはご自身のペースで動けそうなところから一歩踏み出してみたいかがでしょうか。セミナーに参加してみる、区役所に聞きに行ってみる、ハローワークへ行ってみる、家族と話してみる…全てが同時に解決することは難しいですが、一步一步焦らず前進していれば、何か糸口が見つかるかもしれません。ラッキーが舞い込んでくるかもしれません。勇気を出して“はじめの一歩”を踏み出してみることをおすすめします。



0・1歳児のママ

秋山 智美さん(40歳)

- 1歳4ヶ月女児
- 愛知県在住
- 10:00～16:00、週3～4日、パート社員
- 仕事内容…企業向け研修会社での講師アシスタント業務

40歳からのキャリアチェンジでした。

これまでのキャリア

化粧品メーカーに3年間勤務の後、アパレル販売、事務職等を経て、再度化粧品メーカーにて6年間勤務。結婚後は派遣社員として貿易・英文事務に従事し、出産を機に退職。

再就職を考えたきっかけ

「仕事を持つ母親になりたい」と独身時代から思っていました。実際は出産前に離職。働いていないと保育園に子どもを入れることは難しいと半ば諦めていました。娘が8ヶ月の頃、ふと近所の保育園に電話してみたところ0歳児クラスの空きがあり、すぐに入園を希望。娘の入園決定を機に急遽、就職活動を始めました。



働くにあたっての不安

全てが不安でした。家庭と仕事の両立、娘を保育園に送ってから遅刻せずに出勤するなんて本当に出来るのか…。また、娘の養育を人に委ねることに抵抗があり、保育園に預けてからの数ヶ月間は精神的に辛かったです。しかし、先生方と話し合う中で、次第に信頼できる関係となり、今では安心して娘を預けて仕事に向かえるようになりました。

今の仕事を選んだ理由

“ママのためのインターンシップ”に参加したとき、登録面談担当の方が私の「希望職種：事務」と「適性職種：接客、サービス」という差異に気づき、今の会社を紹介してくれました。そこに運命的な縁を感じたこと、キャリアチェンジをするなら今かもしれないと思ったこと、ワーキングマザーの上司が温かい職場環境作りに努めていたことが決め手です。

ご主人からのメッセージ

日々家族を支えてくれてありがとう。自分の夢に向かって頑張っている姿を、心から応援しています。



働き始めてからの家族の反応

働き始めてから2ヶ月程は、夫は戸惑い、娘は慣れない保育園生活で体調不良が続き、自身もそんな状況に気持ちが安定せず家庭と仕事の両立が上手くいきませんでした。今では、あの日々の日々が嘘のように、強く図太く…(笑)、一生懸命に楽しく仕事をしています。家族(特に子ども)は自分の精神状態を映し出す鏡だと気付かされました。

働き始めてからの変化

母親になってからの自己紹介は、「〇〇のママです」など自分主体ではない話し方でした。働き始めたことで、社会人として夫と感覚を共有できるのが嬉しく、再就職への一歩を踏み出せた自分を少し誇らしく感じています。両親が堂々と働く姿が、将来、娘が目指す道を見つけて邁進できるきっかけになればいいなと思っています。

キャリアチェンジ
するならば
今かもしれない。



採用企業より

限られた時間を有効に使う、という意識が高く、色々な立場や環境を経験されていらっしゃるの、社内の良い刺激になっています。プランクが長い方は、感覚を取り戻すまで些細なミスが続くこともありますが、企業側もあたたかく見守り、適応能力を伸ばしてあげるためのサポートを行うことで、元々持っていた力を発揮し、即戦力として活躍していただける、と感じています。



0・1歳児のママ

高橋 恵さん(38歳)

- 1歳半男児双子
- 大阪府在住
- 9:00～21:00内の7時間半シフト勤務、週5日、派遣社員
- 仕事内容…通訳専門学校でのスクール運営業務

1歳の双子ですが再就職しました。

これまでのキャリア

大学を卒業後、渡米。米国の大学院卒業後、現地の公立高校で2年間、日本のインターナショナルスクールで10年間、日本語教師として勤務。結婚を機に神戸から浜松へ転居のため退職。ブランク2年。



再就職を考えたきっかけ

夢にまで見た結婚生活でしたが、夫と性格が合わず2年で離婚。子どもたちの生活費と学費を稼ぐためにフルタイムの仕事を探し始めました。

どんな就職活動をしましたか？

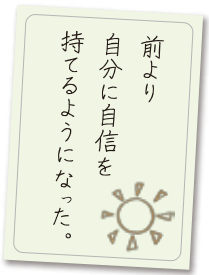
まずは人材派遣会社に登録しました。また、近所のインターナショナルスクールや保育園に「求人はありませんか？」と直接問い合わせました。

働き始めて変わったこと

以前の自分よりも、一人で仕事と育児を頑張っている今の方が充実しており、自分に自信を持てるようになりました。

育児&仕事をしていてよかったこと

会えない時間があがるからこそ、子どもとの時間の大切さを日々実感します。子ども達は、私が家を出るときは未だに泣いてしまいますが、帰ってきたときの嬉しそうなお顔がたまたま愛おしく感じられ、仕事も頑張ろう、と思えます。



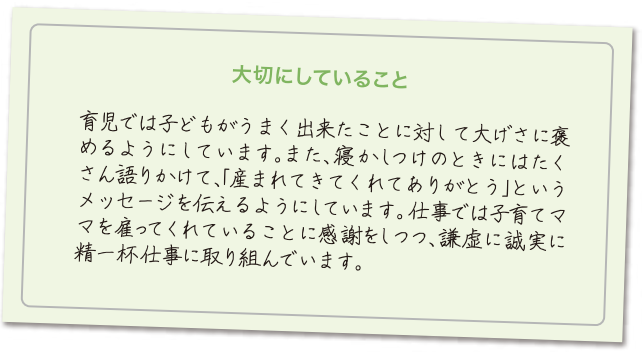
一日のタイムスケジュール	
8:00	起床 朝の子ども番組を見せながら 出かける準備・朝食
10:00	出勤時間まで公園に行ったり、 子どもと一緒に過ごしています
12:30	勤務開始 子どもたちは両親に 預けています
21:00	勤務終了
22:00	帰宅
23:00	寝かしつけ 夜勤務の日は子どもが寝るのが 遅くなるのが難点…
24:00	就寝

育児&仕事をしていて大変なこと

子どもの成長は早く、一瞬一瞬を大切にしたいこの時期に、子どもと半日も会えないのが辛いです。子どもとの時間を最大限過せるよう、家から近い職場を探したり、両親に育児だけではなく、家事も助けてもらっていて、感謝をしています。

あなたにとって働くこととは？

“社会の中で自分がどれだけやれるかの挑戦”
専業主婦時代はなんだか社会から切り離されているような思いもありましたが、働き始めてみて、社会とつながっている実感や、家族だけではなく、誰かの役に立って楽しいと感じています。





2~5歳児のママ

松浦 満希子さん(35歳)

- 2歳女児
- 神奈川県在住
- 9:00~17:00、平日週3日、パート社員
- 仕事内容…社会保険労務士事務所での専門業務

人との出会いがチャンスに変わる。

これまでのキャリア

大学卒業後、人材派遣会社で法人営業を7年間行う。途中、結婚に伴い大阪から夫の赴任先・東京へ転勤。その後、夫が広島転勤となり、退職。広島では、職業訓練校に通い簿記を学び、経理に従事。働きながら社会保険労務士の資格を得て、社会保険労務士事務所に転職するも、その半年後に再び夫の転勤で東京に転居。長女が生まれ、2年あまり専業主婦として過ごす。

希望していた働き方

勉強して得た資格を活かせたらと考えていましたが、子どもに接する時間が減ってしまうことにためらいがあり、まずは時短での勤務を希望していました。



働くにあたっての不安

出産前に勤務していた社会保険労務士事務所はフルタイム勤務で残業もありました。子どもが小さいうちは子どもとの時間を最優先したいと考えており、短時間勤務を希望していたので、同じ職種ではありますが、ちゃんと仕事をこなせるかが心配でした。

両立の工夫

漠然と再就職を考えているときは、仕事をしながら今までどおりに家事をするにはどうしたらいいんだろうかと考えていました。実際に働き始めて最初の1週間は、できないことばかりで辛かったです。しかしそこで「私にできる範囲でいい」と開き直りました。「夕食のメニューは毎日違ってなくてもいい」とか(笑)。

再就職を
考えているママへ

ブランクからの再就職では、経験のある仕事でも分からないことが多いと思います。私も周りに聞かず、自分だけで判断したことで、働き始めに大失敗をしました。ちょっとでも確信がないときは自分だけで判断せず、必ず上司に相談しましょう。もちろん何でも聞けばよいというのではなく、自分なりの考えをまとめてから相談することを心がけています。働き始めてからはなかなかまとまった時間が取れないので、再就職前に業務に役立つことをもっと勉強しておけばよかったと思っています。

家族の反応

夫の転勤のために退職し、出産して子育てだけの生活になったことで、夫に愚痴をこぼすこともありました。ただ、働きたいなあとはぼんやりと思い始めた頃から、働くことでのメリットやデメリットを夫に相談することも多く、私がいざ働く、となったときには、心の準備ができていたようです。



将来の仕事について

夫は転勤が多いので、私はどこでも社会保険労務士として働けるように専門性を身につけたいと考えています。現在は週3日のパートタイム勤務ですが、娘が幼稚園や小学校に進む時期に、少しずつでも働く時間を増やしていきたいです。



採用企業より

松浦さんは、弊社が登壇したセミナーに参加してくださったママの中のお一人でした。セミナー直後にブログで事務所のスタッフを募集したとき、真っ先に声を上げてくださり、「この人はチャンスを逃さずに働くことができる、勘の良い人だ」と思いました。また、仕事での失敗もただ反省するだけでなく、行動で返そうとする姿勢が素晴らしいです。



2〜5歳児のママ

村本 直子さん(39歳)

- 2歳女児
- 東京都在住
- 9:00〜18:00、平日週5日、正社員
- 仕事内容…社内SE

専門職の技能を活かしての再就職。

これまでのキャリア

大学卒業後、金融業界での営業、専門事務職、システムエンジニアなど、トータル13年間勤務。妊娠を機に退職。出産後、職業訓練校に通い、訪日外国人旅行者向けの観光講座を約1年間受講。ブランク2年半。

就職活動中に悩んだこと

前職は妊娠を機に退職せざるを得ませんでした。出産後に新たな職場を探しはじめましたが、50社ほど履歴書を提出して面接に進めたのは2社。最初の面接では私の仕事スキルではなく、「子どもの預け先はあるのか」など母親としての都合ばかり聞かれました。最終的には東京しごとセンターの「女性しごと応援テラス」で紹介していただきました。

セミナーに参加して

就職活動に行き詰まって一番落ち込んでいたときでした。同じ立場の方とお話できて、不安なもの悩んでいるのも自分だけではないと安心しました。交流会では事務局の方とも同じテーブルを囲んでお話しましたが、当時の私はとても表情が硬かったそうで、再就職した現在は見違えてしまったと言われました(苦笑)。

現在のお仕事

業務システムを管理する社内SEとして働いています。創業90周年を超える地元では著名な老舗で、職場は自宅から自転車で10分と私の希望通りです。職住近接のおかげで、娘が熱を出したと保育園から連絡をもらったときも、すぐに対応することができています。

再就職を
考えているママへ

正社員を目指して就職活動をはじめたものの、何十社も書類で落とされて自信を失いかけてました。子どもがいることは決してハンディではありません。会社に自分をあわせるだけでは必ずひずみが出ます。自分にあう会社を気長に探すことも大事です。皆さんも心が折れそうなのがあると思いますが、諦めずに頑張ってください。

子どもの預け先

最初に預けていた認可保育園は、自宅からバスと徒歩で30分と遠く、風邪をひきやすい娘の通院など、時間のやりくりにも苦労しました。今後のことを考え、徒歩5分の認証保育園に転園して、娘も私も落ち着いて通うことができています。

家族の協力と両立のコツ

保育園の送り迎えは朝が夫、夕方は私です。夕食は子どもの分だけは用意し、大人はそれぞれで。21時前に娘を寝かしつけるまでは毎日バタバタで、これがこの先何年も続くのかと思うと気が遠くなるときも。食事も掃除も適度に、と割り切るようにしています。

ストレス解消法

モノを捨てて家をすっきりさせると心も体もすっきりします。時間がある時はランニングでリフレッシュ。



採用企業より

当社の情報システム部門のSE(システムエンジニア)採用では、スキル以上に人柄を重視しています。ユーザーが社内なので、相手の気持ちを汲み取り、業務内容を理解するコミュニケーション力が重要だからです。プログラミングの知識は学べばよいので時間で解決できます。村本さんはスキルと人柄の両方をバランスよく備えていました。

2〜5歳児のママ

K.A.さん(34歳)

- 4歳女児(幼稚園年少)
- 宮城県在住
- 8:30〜15:00、週4〜5日、パート社員
- 仕事内容…レンタカー店にて受付業務、車の引き渡し、洗車事務

まずは短時間勤務から、探し始めました。

これまでのキャリア

大学卒業後、アパレル会社に入社し、3年間販売職を経験。その後、派遣社員として5年間事務職に就き、結婚・事業所統廃合により退職。ブランク4年。

再就職を考えたきっかけ

一番の理由は金銭面です。一人だけの収入だと、赤字になってしまうこともあり、節約するだけではなく、自分が働くことで収入を増やせれば、と思いました。将来的には自宅の購入ができればいいなあ、と思っています。



どんな就職活動をしましたか？

娘が幼稚園に入園したところから、主にマザーズハローワークで仕事を探し始め、夏休みは子どもと一緒に通っていました。最初は「土日休み、9時〜16時、事務職」で探し始めたのですが、そんな仕事はなかなかなく、少しずつ条件を緩めていきました。「小さいお子さんがいるので…」と書類選考でNGが続き、落ち込むことも何度もありました。今の仕事はたまたまインターネットで「求人 ○○市」と調べて見つけました。会社もちょうど仕事が忙しかった時期だったようで、タイミングもよかったのかな、と思います。

マイホーム
購入を目指して
がんばります！



ストレス解消法

趣味であるベリーダンス
子どもが1才の頃に子連れで行ける
レッスンに友達と行き始めました。
何も考えずに踊ることがストレス解
消になっています。

お仕事を選んだポイント

「休み希望可、シフト勤務」だったことです。幼稚園の行事もあるので、休み希望が出せるのはありがたいです。夫もシフト勤務なのですが、夫が休みの土日に月4日ほど出勤をしています。私が仕事の日には夫が子どもの面倒を見ている。

幼稚園での預かり保育

通っている幼稚園は8:30〜14:00が通常の保育時間なのですが、朝は7時半から、夕方は17時まで預かり保育も行っています。仕事がある日は7:45〜15:30まで預かり保育をお願いしていて、保育料とは別に、月約1万円かかっています。娘は最初、幼稚園での預かり保育を嫌がりましたが、お友達と遊べるのも楽しいようで、今では「ママ、おしごとおつかれさま」と言ってくれます。

働き始めてよかったこと

仕事を始めてから4ヶ月で6kg痩せました！精神的にもメリハリが出てきたように思います。今までは子ども中心の毎日でしたが、気持ちの外に向くようになって、視野が広がったように思います。

育児&仕事をしていて大変なこと

帰宅後の時間が一番大変です。娘も疲れていてグズグズ中、食事の準備、お風呂、寝かしつけと怒涛の時間です。疲れたときは、たまに出来合いのものを買ってきたりしながら乗り切っています。洗濯は夜にして、浴室乾燥機で乾かしています。

再就職を
考えているママへ

諦めなければ就職先は必ず見つけられます！私は7社落ちました。小さな子どもがいると特に難しいかと思いますが、頑張ってください！



2・3児のママ

中山 有香さん(33歳)

- 3歳男児(幼稚園年少)、1歳男児
- 東京都在住
- 9:00~17:00、週4~5日、パート社員
- 仕事内容…コールセンター管理業務

————— 転勤族でも働きたい!叶いました。 —————

これまでのキャリア

大学卒業後、損害保険会社のエリア総合職として入社。営業支店及びコールセンターに勤務し、結婚・配偶者転勤により退職。ブランク4年半。

再就職を考えたきっかけ

家庭内にとどまらずボランティア活動などで活躍している人と出会い、刺激を受ける中で「自分には何ができるかな」と考えるようになりました。また、専業主婦として成長を実感できず漠然とした不安があった中、昔の上司から仕事で声をかけていただき「自分を必要としてくれる場所があるのかも?」と自信になったことがきっかけです。

セミナーに参加して

責任感の強い性格のため、「働きだしたら失敗は許されない、辞められない」と鼻息荒く考えて一步を踏み出せずにいました。しかし、セミナー講師の方の「半年でも1年でも働いてみる。短期だからこそできる冒険もある」という言葉にふっと肩の力が抜け、まずは一步を踏み出さないと始まらないんだ、踏み出してもいいんだ、と思えました。

働き始めてからの家族の反応

夫は、私が楽しそうに過ごすのが一番、と言っているのですが、やりたいことができてきているのは良いことだと思っているようです。子どもは多少の寂しさはありつつも、「ママと一緒に頑張ろうね」と言うとうん!」と言ってくれています。



挑戦すれば、
新しい世界が
見えてくる。



あなたにとって働くこととは?

自分の成長と挑戦です。働き始めて、自分の成長や失敗を客観的に見られるようになりました。仕事を通じて、新たなことへ挑戦する機会があることは、とても楽しいですし、ワクワクします。

どんな就職活動をしましたか?

まずは在宅ワークの会社に登録するも、自分の性格的に外に出るほうが向いているのかもと思い、託児付きや事業所内保育所がある企業に興味を持つように。現在の職場は仕事場の横にキッズスペースがあり、専門のスタッフの方が子どもを見てくれるスタイルです。電車の中吊り広告でたまたま知り、すぐに応募をしました。

育児&仕事をしていて大変なこと

帰宅時間が遅くなるので、食事の用意に時間をかけられないことです。子どもにはできるだけ手作りのものを食べさせたいと思っているので、前日の夜に下ごしらえをしたり、常備菜を活用して対応しています。以前は一汁三菜を作っていましたが、品数は減りました。

再就職を
考えているママへ

家事と育児の両立ってできるのかな?ブランクがあるけど働けるのかな?と迷って、なかなか結論が出ないのであれば、まずは挑戦してみてください。きっと新たに見えてくるものがあると思います。



一日のタイムスケジュール

- 5:45 起床、朝食とお弁当の準備
順次家族が起きてくるので、朝ごはんを食べさせたり、簡単な掃除をします
- 8:15 自宅出発
長男の幼稚園バスお見送り後、次男と一緒に出勤
(通勤時間約40分)
- 9:00 仕事開始
昼食は次男と一緒にとっています
- 17:00 仕事終了
- 18:00 長男の幼稚園へ延長保育お迎え
- 18:30 帰宅、夕食の準備
- 19:00 夕食後、お風呂に入れる
- 20:30 子ども寝かしつけ
- 21:30 夫帰宅
洗濯、掃除、翌日の食事の支度
- 24:30 就寝

2・3児のママ

S.R.さん(39歳)

- 小2女兒、3歳男児
- 東京都在住
- 9:00~17:00、平日週5日、派遣社員
- 仕事内容…建設会社での一般事務、総務経理業務

————— 8年間のブランクを経ての再就職です。 —————

これまでのキャリア

旅行会社の法人営業3年半を経て、派遣社員として6年間勤務。妊娠を機に退職。その後、配偶者の転勤で北海道・埼玉・東京と転居。ブランク8年。



再就職を考えたきっかけ

長男の幼稚園の見学をしているときに、ふとインターネットで保育園の空き状況を見てみたら、自宅から近い保育園が空いていたため、急遽就職活動を始めました。元々は長男が小学校に入ってから仕事をしようかな、と思っていたのですが、そうするとブランクが12年以上になり、年齢の壁ももっとあるだろうと思い、このタイミングで思い切ってみました。

働くにあたっての不安

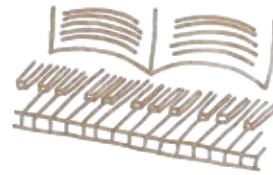
長男が保育園に対応できるか。長女の習い事の送り迎えや一人でのお留守番をどうするか。ブランク8年の壁。

どんな就職活動をしましたか？

求職中でも保育園に預けられることを知り、まずは「求職中」で保育園に入れ、インターネット、ハローワーク、派遣会社で探しました。

働き始めてからの家族の反応

長女が習い事の日は、一人でお留守番をする時間が少しあり、始めは心配でしたが、長女はすぐに慣れて、一人の時間を楽しんでいるようです。



働き始めて変わったこと

仕事の服の方が落ち着く自分、ヒールを履けることが嬉しい自分がいたことに気付いたこと。生活面では、専業主婦からいきなりフルタイムで勤務。夫は平日6時半出勤の2時半帰宅のため、家事・育児の協力が難しく、全てダッシュでこなしています。

一日のタイムスケジュール

6:00	起床、朝食準備
6:30	子ども朝食、夕食仕込み掃除や片付けはできる範囲で…
8:15	長男を保育園に預け出勤
9:00	仕事開始
17:00	仕事終了
17:30	長女学童から帰宅 同じ位の時間に自分も帰宅
18:00	長男保育園お迎え
18:30	夕食
19:00	お風呂
19:30	長女の勉強や ピアノの練習を見る
21:30	寝かしつけ (ぼぼ一緒に寝てしまう…)

育児&仕事をしていて大変なこと

長女が一人でお留守番のときは、普段は娘が家に着いたら私の携帯に連絡をするようにしていますが、もしも鍵を忘れて入れない等…何かあった場合は、近所の家で過ごすよう伝えてあります。ご近所づきあいを大事にしていたよかったです。

大切にしていること

育児はお母さんが必要以上に心配しないこと。仕事は新入生の気持ちで分らないことはしっかり聞くこと。

再就職を
考えているママへ

年齢だったり、家族だったり、ブランクだったり…、背負っている背景が身軽ではなくなり、色々と課題も多くなって悩んでいました。専業主婦で長いこといると、一歩踏み出すのって本当に勇気がいります。自分には何ができるんだろうって思っていました。だけど、動いてみたら、世の中は思っていた以上に優しいです。大丈夫です。子どもも働いているお母さんに慣れます。はじめはFAXさえドキドキ送信している状態でしたが、今は「仕事やりますよーっ！仕事あれば言ってくださいね〜」って大きな声で言える自分がいます。



2・3児のママ

中原 美智子さん(44歳)

- 小6男児、5歳男児双子(幼稚園年中)
- 大阪府在住
- 仕事内容…双子向け自転車の製品化に向けて起業準備中

諦めたくない!可能性へのチャレンジ。

これまでのキャリア

高校卒業後、アルバイトを経て派遣社員として7年間勤務。結婚を機に退職。結婚後は、夫の事務所で事務員として勤務。現在は、事務職と双子向け自転車製品化へ向けての活動、大学の通信教育部で社会福祉を学んでいる。

起業に向けて動き始めたきっかけ

双子の出産です。1歳になる双子を乗せるために自転車を探しましたが、見つかったのは手作りや海外製品ばかり。そこで特注で作ってもらえないかと尋ねたものの耳を傾けてもらえず、決心して念願の自転車を自ら作りました。現在は、同じ悩みを抱えるママにこの自転車を届けるため、ママの声を企業につなげて製品化を目指す活動をしています。



動き出すにあたっての不安

ものづくりのノウハウを全く知らないところからのスタートだったので、何か一つ得るとすぐにそれ以上の知らないことに遭遇して、いつまで経っても私が全てを把握できず、「そもそもこのまま進み続けているのか」という根本的なところで不安になったことがあります。“不安はあえて探すと永遠に無くならない”ですね。

家族の反応

活動当初、夫には「やりたいのなら止めないけど、家庭に影響のない自分のこづかいの範囲でしてくれよ」と、ちょっと引き気味でみられていて、正直それが一番辛かったです。ただ、次第に私の熱意が伝わったようで、今では良き相談相手。そして何より、私が忙しいときは3人の子どもの面倒を見てくれるので、安心して出かけられるようになりました。

あなたにとって働くことは?

興味の幅と自分自身の可能性を広げることだと思います。もちろん生活のため、生きていくための仕事でもありますが、それだけだと心が擦り切れてつづきません。収入を得ることは大切です。しかし、自分の感情や健康を切り売りして働くことは違うと感じています。「頑張っている自分を褒めてあげられるような頑張る方」ができる働き方をした上で、自分の可能性にチャレンジしたいと考えています。

セミナーに参加して

今までのようにできない言い訳を見つせず、「どうしたいのか」という気持ちをまっすぐに掴みに行くことができました。背中をポンと押してもらった感じですね。そして「妻として、母として目立つのはタブー」という自分が作った枠にこだわのをやめて、「私はこうしたいんだ」という想いを恥ずかしながら発信することにしました。

活動をしていてよかったこと

多くの素晴らしい人に出会えたことです。「誰かを支えたい」という気持ちで仕事をしている人がこんなにもたくさんいるんだということが、私にとって希望となり、パワーをいっぱいいただきました。また、私の活動を知って「応援します!」「私も諦めたくない!」という声と共に仲間が増えたことが、私の元気の源です。



再就職を 考えているママへ

制約の多いママになったからこそ、「少ない時間を何のために使う?」と考えたときに、一番自分が大切にしたいものをしっかりと見つけることができると思います。働き方は多様になりつつあります。「無理はしたくない」という引き算ではなく、好きなことや得意なことを意識しながら「これがしたい!」「これならやれそう!」をイメージして一歩踏み出してみるのも楽しいですよ。あなたの一歩を応援しています。

再就職に向けたステップ ① ② ③

STEP 1

自分を知る

●「なりたい自分」について考えてみましょう

どうなりたいですか？
どうありたいですか？
今できることは何ですか？



●「なぜ働きたいか」を考えてみましょう

社会とのつながりですか？
収入ですか？
自分のキャリアのためですか？



●できること、得意なことを考えてみましょう

仕事の実務経験だけでなく、子育てを通して身についたコミュニケーション能力や地域活動の経験、趣味が武器になることもあります。



自分を主語にして考える

子育てをしていると、どうしても子どもや働いているご主人を優先に考えがちです。まずは「子どもやご主人のためにこうあるべき」という思いは横に置き、今の「自分の気持ち」と向き合ってみましょう。

STEP 2

働き方を考える

STEP 3へ

●優先順位を考えましょう

「何を優先するか」を決め、優先度の高い順に番号を入れましょう。

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 勤務時間 | <input type="checkbox"/> 雇用形態 |
| <input type="checkbox"/> 勤務地 | <input type="checkbox"/> 仕事内容 |
| <input type="checkbox"/> 休日 | <input type="checkbox"/> 応募内容 |
| <input type="checkbox"/> 給与 | ⋮ |

●セミナーへの参加を検討しましょう

ハローワークや民間企業、各市町村等主催で「再就職支援セミナー」が開催されています。一人だけで悩むのではなく、最新の情報を知り、再就職に向けての準備を始めましょう。

●求人情報を集めましょう

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 就職支援施設(ハローワーク、マザーズハローワーク等) | |
| <input type="checkbox"/> 新聞 | |
| <input type="checkbox"/> 折込広告 | <input type="checkbox"/> 就職イベント |
| <input type="checkbox"/> 求人誌 | <input type="checkbox"/> インターンシップ |
| <input type="checkbox"/> 人材派遣・紹介会社 | <input type="checkbox"/> 友人・知人 |
| <input type="checkbox"/> インターネット | ⋮ |

“自分からの発信”

ママの再就職で、効果的なのがクチコミ情報や紹介です。「仕事を探している」「働きたい」ということを周囲へ発信し続けてみましょう。小さなきっかけが思わぬキャリアにつながるかもしれません！前職の上司や同僚、ご近所さん、児童館での会話をきっかけに再就職につながった方が多くいます。

STEP 3

環境を整える

● 家族・周囲の理解

働きたい理由やメリット・デメリットを整理し、働くことで生まれる「メリット」を周囲に伝えてみましょう。具体的に言葉で伝えることがおすすめです。一度で理解を得ることは難しくても、コミュニケーションを重ね、少しずつ歩み寄っていく努力ができるといいですね。

● 子どもの預け先

自治体や利用施設によって申請のタイミングや状況が異なるので、余裕をもって事前準備をしましょう。

● もしもの時のリスク管理(子どもの急病や学校行事など)

サポートを得られる家族や施設など、預け先パターンについて複数の選択肢をもっておくことをおすすめします。病児・病後児保育やファミリーサポートセンター、民間サービスの活用も検討してみましょう。

● 緊急時の対応

災害時や緊急時の連絡手段、支援が得られる体制や施設、家族以外の知人・友人などのネットワークを作っておきましょう。



さあ一步を踏み出しましょう

再就職のためのお役立ち情報

◆ 仕事と育児カムバック支援サイト

<http://comeback-shien.jp/>

働きたいと思っている子育て中の女性の再就職のためのさまざまな情報を見ることができます。また、利用者の居住地や希望する地域(市町村単位)の保育所や再就職の情報が検索できます。

◆ マザーズハローワーク・マザーズコーナー

<http://www.mhlw.go.jp/kyujin/mother.html>

子ども連れでも安心して、求人検索やお仕事の相談が可能です。応募書類対策や面接対策のほか、ビジネスマナーやパソコン講習など各種セミナーを開催しています。

◆ ファミリーサポートセンター

http://www.jaaww.or.jp/service/family_support/

地域の子育てをサポートしあう会員制の組織です。日常の子どもの預かりや保育所の送迎などのサポートをしてくれる方をお住まいの地域で探すことができます。

◆ 子ども・子育て支援新制度(内閣府)

<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/>

平成27年4月にスタートした制度です。すべての子育て家庭を対象に、様々な子育て支援を受けることができます。施設などの利用を希望する場合は市町村から利用のための認定を受ける必要があります。

あ と が き

2015年は、女性活躍推進法が成立したほか、様々な子育て支援策や女性の就労支援セミナーなどが各地で開催されました。

しかし、まだまだ女性が「子育て」と「働く」を両立させることは、難しい場合があります。女性自身の不安が作り出す再就職への高いハードル(壁)、周囲の無理解、職場の中での心無い言葉に、「働きたい」という気持ちが萎えてしまうこともあるかもしれません。

けれども、社会の中で必要とされること、自分らしく働ける場があるということは、自分自身の成長を感じ、生きがいを実感できるのです。十人十色ではありませんが、10人のママがいれば、10通りの働き方があります。ときには、家族のために立ち止まったり、方向転換をしてもいいのです。

大事なことは、自分自身の働きたい気持ちを押し殺して諦めることなく、家族や周囲をゆるやかに巻き込みながら、「私らしい働き方」を見つけていくことではないでしょうか。是非、ひとり一人が心からの笑顔で自分の人生を楽しめるように、あせらずに「私らしく働く」方法を見つけて下さい。

この冊子が、そんな皆さんを支える一冊になれば幸いです。先輩ママたちからの「働く」と「子育て」の両立への応援を受けて、みなさんのそれぞれの一歩が踏み出せることを、心から祈っています。

堤 香苗

託児付き再就職支援セミナー運営事業 検討委員会 座長
(株式会社キャリア・ママ 代表取締役CEO)

「再就職を考えるママのために」
～一歩を踏み出したママの体験談集～

編集・作成 株式会社パソナ
〒100-8228 東京都千代田区大手町2-6-4
本冊子は、厚生労働省より(株)パソナが事業を受託し編集・作成しています。
<http://www.pasona.co.jp/>