



社会福祉法人  
福角会

令和元年度

# 子育て座談会



【日時】令和元年9月17日(火)

10:00 ~ 11:30

【場所】ラ・ルーチェ

## 令和元年度社会福祉法人福角会「子育て座談会」を開催しました！

この子育て座談会は、ワークライフバランスの取組みの一環として、女性職員を対象に結婚・出産・育児等を抱えた職員の仕事と家庭の両立の為、育児経験者と交流を行い、復帰後のモチベーション向上を図ることを目的としています。

今回で3回目となる子育て座談会も大いに盛り上がりました。その様子をご紹介します！！

### スケジュール

10:00 ~	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"><li>・芳野理事長挨拶</li><li>・スケジュール説明</li><li>・参加者自己紹介</li><li>・福角会のワークライフバランスへの取組み紹介</li></ul>
10:05 ~	フリートークⅠ	テーマ「子育ての悩みについて」
10:30 ~	フリートークⅡ	テーマ「仕事について」
11:00 ~	質疑応答	

### オリエンテーション



芳野理事長のあいさつを皮切りに、子育て座談会がスタート。みなさん、少し緊張されている様子。

「3年目ということで、良い部分とこうしたらいいのになという部分が見えてくる時期かと思います。

制度が始まった中での気づき、感じていることや、これから子育てを始める人達へのアドバイスなどいただけたらと思います。

この会が有意義な会となりますよう、よろしくお願いいたします。」

まずは、自己紹介から。少し緊張もほぐれたところで、理事長にもご参加いただき、フリートークが始まりました。

今年度育休を取得した方、現在、取得中の方の4名と育休者の所属する事業所の育児経験者3名で行いました。



## フリートーク 「子育てについて」

まずは、寝かしつけについての質問から。

Q 早く寝つくための工夫は？

Q 添い乳をしないと眠れないことが多く、こちらが先に折れてしまいます。寝かしつけはどうしていますか？

といった質問が寄せられました。

先輩ママも「私も知りたいです！」

「一緒に寝ないと子どもたちも寝つかないので、寝たふりをしています。そのまま自分も眠ってしまうことも。忙しくて早く寝かしつけるのはとても難しいです。」

など、みなさん苦労している様子・・・



その中で

「お昼寝をすると寝なくなるので、なるべくお昼寝はさせないようにしています。」

「断乳した方が、よく寝るようになった。」

といった声も聞かれました。

また、「みんなで布団に入って寝たふりをしますが、なかなかです」

「寝たふりをすると、口や鼻に指をいれたり、上に乗っかってきたりして、起こされます」

といった、微笑ましいエピソードも聞かれました。

「今しかない子どもとの時間を大切に、寄り添ってあげてください」

という先輩ママからアドバイスも。

今は育児に必死で、大変だと思うことも多いと思いますが、これから続く子育ての中において、手が掛かるのはほんの一瞬。かけがいのない時間を大切に過ごしたいですね。

2020年から予定されている小学校の英語教育必修化。  
今後変わっていく英語教育について気になる方も多いはず。

Q.英語の取り入れ方について  
は、どう考えているのでしょうか？



何もしてないです。  
といった声が多いなか、  
「ラボパーティーという  
団体に入会して、英語劇や  
歌に親しんでいます。  
勉強をするということでは  
なく、聞くこと、話すこと  
に慣れておくの良いと思い  
ます。」といった情報もい  
ただきました。

10月からは、福角会においても技能実習生が配属となります。  
これからは、他国の方と共に働く時代になるのかも。ますます英語の必要性を感じますね。

他に習い事はさせていますか？という質問には、  
「やらせたいとは思いますが、本人がやりたいと  
思わないと身に付かないと思うので、やりたいと  
言い出したら行かせたいと思います。」

「仕事をしてると送迎ができないのでさせていま  
せんでしたが、家の近くにピアノの先生がいたの  
で通わせていました。自分で行けるようにならな  
いと難しいかなと思います。」といった声が聞かれ  
ました。



次は

Q.携帯の動画などの付き合い方について教えて！です。



A.「手が離せないときや用事があるときは見せていますが、時間を決めて見るようにしています。」

A.「規制しすぎると入ってくる情報も少なくなるかなと。でも見る時は一緒に見るようにしていました。」  
ということでした。

携帯をいつから持たせるかも気になるところですが、理事長の情報によると、中学生では所持率 60%だそうです。遊びかたも昔と随分変わっています。



理事長のお孫さんも  
「パッドで友達と通信しながら、遊んでいますね。」  
とのこと。

また、「睡眠と関係があるのですが、寝る前にスマホなどを見ていたら寝付けなくなるそうです。暗くなったら寝る、明るくなったら起きるという脳の作用が働かなくなり、大人になっても起きれない状態になる。

寝る前の1時間はテレビやスマホをシャットアウトし、寝るモードに入る、朝日を浴びて目覚めるといったリズムを整えることが大事です。

子どもも朝日が入る環境がないと起きれないそうです。光が入って15分後ぐらいが体が目覚める時間だそうですよ。スマホが悪いというよりも、寝る前の習慣が良くないので、気をつけていただけたらいいと思います。」

と貴重なアドバイスをいただきました。



次は健康面。

朝晩涼しくなってきましたが、季節の変わり目は、体調も崩しやすくなります。

Q.風邪などを引かないようにしている工夫は？の質問に対しては、

A.「衣類調節をこまめに行う」「寝汗をふき取る」

など皆さん気を使っているようです。

また、「除菌など過剰にし過ぎないことも大事」とのお話もありました。



あと、毎日の歯磨きにも苦労している様子。



Q.「歯磨きに毎日格闘しています。

仕上げ磨きをさせてくれなくて、口を閉じてしまいます。

無理やり口を開けてしようとするすると大泣きされます。」

みんなはどうしてるのか聞いてみると、

A.「一緒にやりはじめたら、やってくれるようになりました。」

理事長からは「一度に最後までやろうとしないで、

少しやってできたらほめて、だんだん伸ばしていくといい

かもしれませんね。」とアドバイスも。

先輩ママからは「好きなキャラクターの歯ブラシを使うとか、なければシールなどを貼って、お気に入りにさせればいいのかも。」といったアイデアも。なるほど～。

次は、お子さんとの関わり方についての質問です。

仕事と育児で忙しい中、皆さんはお子さんとうまく関わっているのでしょうか？

Q.仕事や家事等ある中で、家ではどのくらいの割合で子どもと関わっているの？

A.「遊べる日はしっかり遊び相手になるようにしています」

A.「車の中やお風呂に入っているときに、子どもの話をしっかり聞いたり、スキンシップを取るようにしています」



Q.上の子のわがままやおふざけがすごくて困っています。  
対処法はありますか？



A.「上の子は気を引いていると思うので、上の子をかまってあげるといいと思います。下の子が寝ている間など、上の子との二人だけの時間を大切に・・・。」

皆さん、少ない時間のなかでしっかりお子さんと向き合うことを大切にされていました。

## フリートークII 「仕事について」

～質問内容～

- ・仕事の効率を上げる方法は？
- ・どのようにスケジュールを管理しているの？

時間に制約のある働くママにとって、効率良く進めることは、とても重要。  
皆さんどのように仕事に取り組んでいるのでしょうか。

A.「段取りを前もって決めておき、集中して取り組む」  
「今日はここまで」と決めて、スケジュールに記入しています」とのこと。



限られた時間の中で模索しながら精いっぱい頑張っています！！

次によく心配されるのが、お子さんが病気になったとき。

Q.子どもが病気になったとき、すぐに帰れますか？  
という質問には、  
みなさん、職場の方に理解していただいて、病気的时候は帰ることができるとのことでした。



感謝の気持ちを忘れずに・・・。

また、これまでと同じように働くことができず、迷惑を掛けているのでは？と申し訳なく思う気持ちもみなさん同じ。

Q.夜勤が難しく、日勤等がメインになり、他の職員に対して申し訳なく思います。どのような気持ちで仕事をすればいい？という質問に先輩ママからは、

「感謝の気持ちを忘れず、自分にできることを一生懸命行う」  
「これから出産や育児を控えている方が、育児をしながら働けるのだということを感じてもらえたらいいと思います。」ということでした。

働くママのお手本として、頑張ってください！！



### 「その他」

アレルギーや時短メニューについて次のご質問をいただきました。

- 子どもも大人も好きな時短メニューを教えて！
- 卵アレルギーの子でもよく食べるメニューが知りたい！
- アレルギーのある子とない子が一緒に食事をする時に配慮すること、気を付けることは？



くるみ園管理栄養士、矢野万琴さんから、レシピとアドバイスをいただきましたので、ご紹介します！



大人も子どもも大好きな時短メニュー

## から揚げ

調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、から揚げにからませるだけで簡単にさまざまな味が楽しめます。レシピをご紹介しているマーマレード煮、レモン煮、トマトソースかけはどれも給食でも出ている人気のメニューです。ぜひ、作ってみてください。

から揚げ (1人分)

- ・鶏肉 165g
- ・塩 0.3g
- ・片栗粉 16.5g
- ・油 (揚げ油)

①鶏肉に塩、片栗粉をまぶして揚げます。  
※お惣菜のから揚げでも作れます。

### トマトソース煮

- ・トマトピューレ 6g
- ・ケチャップ 6g
- ・砂糖 6g
- ・しょうゆ 6g
- ・ねぎ 7.5g



### マーマレード煮

- ・砂糖 3g
- ・しょうゆ 6g
- ・マーマレード 24g



### レモン煮

- ・レモン汁 6g
- ・砂糖 3g
- ・しょうゆ 6g
- ・水 15g



## ☆卵アレルギーの子でもよく食べるメニュー

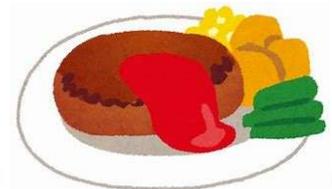
じゃがいもを使った  
ハンバーグ

つなぎにじゃがいもを使うことでふんわりさせます。

～材料 (3人分)～

- ・合いびき肉 200g
- ・玉ねぎ 50g
- ・じゃがいも 40g
- ・油 小さじ1
- ・塩 1.5g
- ・こしょう 少々
- ・油 大さじ1
- ・ケチャップ 適量

- 1.玉ねぎは皮をむいてみじん切りにし、油小さじ1をひいたフライパンで炒め、粗熱をとっておく。じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
- 2.合いびき肉は塩、こしょうを加え、粘りが出るまで手でよく混ぜ、1を加えて混ぜる。
- 3.フライパンに油大さじ1をひき、2の形を整えながらじっくり焼く。(生地がやわらかめのため整えながら焼く) 中まで焼けたらできあがり。



卵に見える！

## 卵不使用のオムライス

アレルギーのない子と同じ見た目にしたい方は、ぜひ一度作ってみてください。

- ・かぼちゃ（皮なし、冷凍可） 10g
- ・牛乳（豆乳可） 30g
- ・米粉 10g
- ・片栗粉 3g（小さじ1）
- ・塩 少々
- ・砂糖 少々

- 1.かぼちゃはペースト状にし、牛乳を加えて混ぜる。
- 2.残りの調味料を1に加え、滑らかな生地にする。
- 3.小さめのフライパンに油をしいて熱し、2を流し入れ、表面が乾くまで焼き、フライ返しで裏返し、さっと焼いて皿に移す。
- 4.ケチャップライスにのせて出来上がり。



## ☆アレルギーのある子とない子が一緒に食事をする時に配慮すること



- ・アレルギー専用の食器をつくる。  
アレルギー食品の入ったお皿を間違えないためにも、色を変えたりおぼんに乗せたりし、誰が見てもアレルギーのある子のご飯だと分かるようにする。
- ・食事中他の子の食事に手を伸ばさないように注意する。
- ・ご飯を作っている時間や、食事が終わり、片づけが終わるまで食事をする場所から離れさせるようにする。
- ・食事後の手洗い、歯磨き、口をふくことを徹底する。

参考になる情報をいただき、ありがとうございました。  
みなさん、ぜひ作ってみてください！！



義理のご両親や親せきとの付き合いも、お子さんができると更に多くなってきますよね。

Q.「主人の家族と家が近いのですが、義理の家族とどのように付き合っていますか？」  
という質問には、

A.「よく連れて行って、がっつりお任せしています。」  
「県外ですが、連休には遊びに行くようにしています」  
「毎日お世話になってます。義理の両親なしでは働くことができないため、感謝のきもち  
でいっぱいです。」

と多くの皆さんが、良い関係を作っ  
ているようです。

子育てに行き詰った時、仕事でどうし  
ようもない時、きっと大きな支えとな  
ってくれると思います。  
適度に甘えられるいい関係性を築きた  
いですね。



さて、座談会もそろそろ終盤。

「娘が、YouTubeがきっかけか、お父さん嫌いになってしまいました。  
何かいい方法はないですか？」と質問が出てきました。

すると先輩ママから  
「旦那さんにヒーローになってもらうといいと思います。  
子どもって鬼を怖がりますよね。うちの場合は主人が鬼に扮したあと、  
「大丈夫か！」と出てきて、（お芝居で）鬼と戦ってました！」

ご主人のリアルなお芝居の様子を聞いて、一同大爆笑！！  
“逆にヒーローになる”グッドアイデアですね！！



最後に「自分の時間はありますか？」と質問が。

「ないです。主人にお願いして、一人の時間を作ってもらっています。」  
先輩ママからは「主人が育児にはノータッチだったので、昨年からやっと一人の時間が持てる  
ようになりました」との声も。



一人の時間を持つには、周りの協力と時間が必要のようです。  
ほんの少しでも、息抜きできる時間が持てるといいですね。

## 参加者からの感想

いいアイデア、たくさんでした。参考にさせていただきます。  
同じような思い、経験された方がいるということは、何だか心強いし、安心します。

悩みを解決というより、同じ悩みを皆抱えて頑張っているんだなあ  
と実感でき、それが活力になり、良かったです。

10人はちょうどいい人数だけど、2グループにしたら、遠慮がなくなったり、一人が話す時間が長く持てるかなと思います。

ワークショップみたいな紙に悩みや解決等グループで書いて発表してもおもしろいかも。

もう少し時間があればいいかな。

お父さん目線の話やいろいろな年代の方の話も聞いてみたいです。



毎回おいしいピザと共に共感し合いながの話し合い。息抜きになります。楽しい時間をありがとうございました。

同じ法人で働く方のお話もたくさん聞け、自分には思いつかないようなアプローチの仕方子どもとかかわっているなと感じたり、今後の育児の参考になりました。

わきあいあいとした雰囲気でお話できてよかったです。  
ピザもおいしかったです。  
自分の悩みもお話でき、同じような状況だったり悩みをもっているということも知れました。

他のお母さん方と楽しくお話ししたり、悩みを共感できたので、気持ちも楽になりました。楽しかったです。がんばろうと思えました。



～いつきホームズ 管理者 安高施設長より～  
Aさんへ

はじめての子育てに奮闘しての職場復帰、本当にありがとうございます。  
たくさん不安があると思いますが、体調に気を付けながら、すこしずつペース  
を取り戻してください。

いつきの里・いつきホームズには、Aさんの復帰を待っていたたくさんの利用  
者と職員がいます。これから、Aさんの最高の笑顔がたくさん振りまいていた  
だきたいと思います。

そして、お母さんパワーを職場で発揮して下さい。よろしくお願いします。

～堀江保育園 管理者 石丸園長より～  
Bさんへ

B先生、おかえりなさい。ブランクを感じさせないほど、Bさんスマイルで  
子どもたちと関わってもらっていることに感謝です。ありがとうございます。  
B先生自身、子どもさんが二人になったことで、子育ても楽しんでいるんだろ  
うなと思っています。仕事と子育ての両立は大変だと思いますが、子育て経験  
を堀江保育園の保育に活かしてもらえたらと思います。そして、B先生のスマ  
イルで子どもたちを包み込んでもらいたいです。

～きらきらキッズ 管理者 芳野園長より～  
Cさんへ

厳しかった暑さの夏も、やっと峠を超えたのか、初秋の気配を感じる頃とな  
りました。Cさんには9月からの復帰という事で、久しぶりの現場に戸惑いな  
どあるのでしょうか、それとも待ちに待った職場復帰ということでしょうか？  
0才と3才の子育て、日々母親としての対応も慣れてきているとはいえ、思い  
の詰まるような日々もあったかと思えます。

きらきらでは程よい距離感を持った他人様の保育のほうが、ある意味”ゆと  
り”を持って客観視でき仲間がいることへの安心感など支えになる部分は大き  
いと思います。心のバランスを保ちながら健康に留意し、今後とも知識と経験  
を生かしたご活躍を期待します。

～くるみ園 管理者 芳野園長より～  
Dさんへ

暑さ厳しい夏もやっと初秋の気配へと季節も変わってきました。7月のくる  
み園の夏祭りには、お子さん連れで来ていただきありがとうございました。子  
どもたちが素直にスクスクと育っている姿をみて、さすが3児の母親！貫禄充  
分、頼もしいなと感じました。11月からはいよいよ職場復帰ですね。くるみ  
園の子どもたちも各々少しずつですが、お兄さん、お姉さんになってきていま  
す。楽しみにしててください。

順調にいく日々とそうでない日々、色々あるでしょうが、保護者と共に歩む  
とき、親の想いや子育ての苦労など経験者だからこそ共感できる部分がたくさ  
んあると思います。どうか迷える母親の心強い支えとなってご活躍くださいま  
すよう期待しています。

## 「子育て座談会」～育児休業を取得される方へ～

法人が仕事と育児の両立支援「育児休業制度」を導入して、様々なワークライフバランスへの取り組みとして、可能な限り様々な制度や仕組みを作ってきました。その中で、数多くの主に女性職員が制度を利用して職場復帰をしていただきました。これらは、共に働く仲間や組織としての支援や理解があってこそのものであります。

これからは法人のみならず、我が国は、女性や高齢者が引き続き労働力になっていただけねば、国の繁栄はないと言われています。世の中がAI化し、ロボットなどが開発されようとも、私達の行う対人援助という仕事は”人の手”、しかも”温かい思いやりの手”でしか成し得ません。自信と誇りを持って、働き続けられる貴重でありがたい仕事と考えます。今後とも各々が互いに自身の身に置き換えて、手をたずさえていければと思います。

尊い子育ての知識や経験をこれからの職場に還元してくださることを期待しています。

社会福祉法人 福角会  
理事長 芳野 道子

これから、お子さんの成長に伴って、悩みも変化し、また別の悩みや壁にぶつかることがあるかもしれません。でも、抱える悩みはみんな同じ。この座談会を通して出会ったママたちを思い出し、不安や悩みを分かち合いながら、乗り越えていただければ幸いです。

子どもから手が離れ、一人の時間が持てるようになったとき、今こうして悩んだり、苦勞しながら過ごした日々を懐かしく、また愛おしく感じることに思います。今しかないこの時間を大切に。頑張るお母さんを福角会はこれからも応援します。

