

はじめに

今、育児中のあなたは、こんな気持ちではありませんか。

「あんなに忙しい職場でやっていけるの？」

「復帰後は、家事も育児もほぼ私ひとりで行うことになるのだろうか」

「そもそも、復帰後の生活がどのようになるのか、想像もつかなくて不安！」

1つでも当てはまった人は、ぜひこの本を読み進めてみてください。

実はこれらの気持ちは、すべて私が育児中に思っていたこと。私は、埼玉県の公立小学校で、14年間教員をしていました。その間、2回の育児を取得。出産前は「膨大な仕事量を時間の長さでカバーする働き方」をしていた私にとって、復帰後の生活を想像すると、冒頭のような不安に襲われたのです。このままではいけないと、思いつく限りの対策と準備をして復帰。2回の復帰とも、学級担任を持ちながら、責任のある校務分掌を任されても、家族や同僚の協力を得ながら、なんとか両立していたのです。結果的に、長男が小学校に入学するのを機に退職の道を選びましたが、おかげで「やれるだけのことはやった。また思いきりできるときがきたら教職に戻ろう」と思うことができました。

一方、退職後に出会った整理収納。何人もの育児ママ宅を片付けさせていただく中で、「復帰する際にはこんなことをしておくといいよ」と、私自身の経験をもとにアドバイスをしたところ……「それ、いいですね!」「予め教えてもらえてよかったです!」と感激してもらったことが多くありました。「自分の経験が誰かの役に立つ」と感じた瞬間です。と同時に、「私にとっては当たり前なことでも、気づかないまま復帰し、困る人がいるとしたらもったいない!」と思ったのです。「ならばそれらを伝えていこう!」という使命感が、私の中から溢れ出てきたのです。こうして2015年から、育児中の方を対象とした「仕事復帰準備セミナー」を開催しています。

これまで多くの育児ママたちをサポートする中で、主に次の4つものを整えていくと、スムーズな復帰ができると実感しています。1つ目は、マインド。2つ目は、住まい。3つ目は、時間。4つ目は、家族力（主にパートナーシップ）。この本では、この4つの整え方について、それぞれお伝えしていきます。と思います。ところどころ、ワークも入れていきますので、取り組みながら読み進めていただくのがおすすめです。そう、実際にセミナーを受けているのと同じように。すると、読み終わるころには、復帰への不安が減り、ちよつぱり自信がついているはず。むしろ、「早く復帰したい!」と、ワクワクした気分が変わっているかもしれません。

私が今、整理収納の仕事を通して目指しているのは、ただ家を片付けるだけではなく、「人生を自らの

手で選び、幸せに生きる人を増やす」こと。この本を手にとったあなたも、後悔のない充実した人生を送れますよう願っています。

「不安の正体」診断チェックリスト

★あなたの現在地を明らかにしましょう。

A

- 家が散らかっているのがストレス
- 探し物をするがよくある
- 家族にアレどこ？ とよく聞かれる
- 産休前に持ち帰った仕事道具や書類がそのまま積んである

B

- 育休中に、システムや人が変わった気がして、ついていけるか心配
- 本を読んだり、勉強をしたりしなくてはと思う
- ブランクにより、仕事のスキルが落ちている気がする
- 仕事に対する気持ちは「楽しみ」より「不安」のほうが大きい

C

- 家事育児＋仕事は、想像するだけで恐ろしい
- いろいろなと後回しにする癖がある
- 復帰後は、睡眠時間を削らないと回らないと思う
- 予定を詰め込んで、後で苦しむことがよくある

D

- 現在、家事・育児の8割は私がやっている
- 夫は家族の予定をあまり把握していない
- 保育園の送迎も家事も、ほぼ私が1人でやることになりそう
- 私の負担が大きくなるのはしかたない

★チェックが3個以上ついたのはどれですか？

Aに3個以上・・・あなたの不安の正体は「家の片付け」です。残りの育休期間で、時短・探し物ゼロに繋がる家づくりをしましょう。

Bに3個以上・・・あなたの不安の正体は「仕事への思い込み」です。ちよつと考え方を変えると気持ちラクになりますよ。もしも、復帰に必要なことがあるのであれば、早めに準備していきましよう。

Cに3個以上・・・あなたの不安の正体は「時間の使い方」です。考え方の癖も関係しているかもしれませんが。育休中の今からできるトレーニングがあります。思考改革をしていきましょう。

Dに3個以上・・・あなたの不安の正体は「パートナーシップ」です。仕事復帰はあなただけの問題ではありません。家族をチームと考えて、家族皆で準備していきましょう。

A、D、すべてに当てはまった人も大丈夫！ チェックのついた項目を意識しながら、読み進めてくださいね。