

# 保育園入園に向けて 先輩ママ・パパからのメッセージ

おでかけひろば SHIP 2014.3  
かるがも便り 保育園入園特集号

保育園入園に向けて、これからどんな準備をしていけばいいのか、SHIPをご利用の先輩ママ・パパたちから貴重なアドバイスをいただきました。子育てと仕事の両方をどんな風にのりきっているのか、どうぞご参考になさってみてください。

## ■幸せのかたまり F・Aさん

息子は先日七五三を無事に済ませた。  
保育園デビューは1歳から。病後児保育にも登録し、延長保育システムをリサーチなど入園前に出来ることは済ませたつもりでいざ入園！毎朝ママへと泣くのは想定内。素敵な先生たちが毎朝にこやかに抱いて受け入れてくれる姿に安心しながらも、こんなに泣かれるとさすがに後ろ髪を引かれる思いがした。追いつけかけようか月に1回程度も熱をだす。幸い夫をはじめ家族は私が働くことには協力的で、息子を溺愛する。息子が熱をだすと、ネットで小児科の予約をして、翌日都合のつく家族に頼んでみてもらう。熱が下がったからといって、翌日登園すればまたぶり返し、余計に完治までに時間がかかる。ならば数日家でゆっくり見てくれる家族(無理なときはベビーシッターさん)に来てもらった。保育園でも泣くの、具合の悪いときにまた初めての病後児保育室には預けられない。振り返ると、今月は半分保育園に行けたかな？という月もしばしば…。どんなに事前に準備しようとも「この子」の状況によっては変えなければならない。毎日予想を修正修正、結局その都度修正する力が必要だった。  
今、考えると家族間で何の役割分担も特に決めず「できるひとができることをする」それが我が家のルールだった。特別なことは何ひとつしていないが、1～2歳の保育園に慣れさせるのに必死。同じ時間に寝かせて同じ時間に起きる、休日も夏休みも遠出をさせず近所の公園や実家の往復をして、保育園とほぼ同じリズムを保つ努力はした。母乳はやめずに入園させ、帰園すればスキンケアの武器にした。食事はほぼ作りためたものを与え、「抱っこ」と訴える息子を優先させた。それでも予想した時間の2倍は時間がかかった。

3歳になると、「抱っこ」を訴える時間も少なくなり、自分で出来る事も増えてくる。こんな風にいつかこの子は手が離れ、何でも1人で決めて生きていこうな。私の手を必要とされる豊かな時間は多分、いや絶対永遠には続かない。ほんのわずかな豊かな時間なのかもしれないと思う。  
以前は心配で仕方なかったのに、今は仕事中はほぼ息子のことは思い出さない。自分しか分からない仕事は抱えない、誰かと必ず共有する。又今日できることは今日やっておく(明日は休まなくてはいけないかも?)夜の会議や宿泊研修に参加出来ず残念だったり、もっとやりたい仕事はあり、葛藤することもある。でも、今は自分にもそして職場の仲間にも「今はこの大切な時間を使わせてね。返せるときがきたら、必ず返すからね」と心の中で伝えている。先日、STAP細胞を発見した素敵なりケジョが「明日だけががんばると思っていたら、5年たった」と言っていたが、少しだけそれに似ている。  
豊かな時間はあつという間。明日だけ明日だけ…毎日それを繰り返して楽しんでいこう！子どもとの生活は幸せのかたまり！

## ■保育園入園に向けて 竹内 望さん

我が家の長男は3月産まれて、1歳になったばかりの4月から1歳児クラスに入園しました。保育園には4月1日から入園しましたが、慣れるまでは何かあったらすぐ対応したいと思い、母親の私の仕事復帰は会社に相談し、4月の後半にしてもらいました。心配通り最初の2週間くらいは保育園ではほとんどお昼寝が出来ずに、その間は帰宅後お風呂に入りながら寝てしまう毎日。疲れもあったのか何日間か発熱もして保育園から呼び出し電話もありましたが、なぜか自宅に帰ってくるときがっていました。(笑)  
仕事復帰までの毎日は久しぶりの1人時間を満喫出来て、すごいよい気分転換になりましたが、長男が心配で何かいつもドキドキ不安な気持ちでもありました。我が家は朝の送りは主人、お迎えは私という役割です。  
入園後数か月間はほぼ毎日朝、預ける時には泣いていたのですが、主人は意外と「しょうがない」と、割り切ることも出来たので、助かりました。お迎えは息子に喜んでもらえるので私は得な役割でした。(笑)ただ、普段は自転車です10分弱の送り迎えですが雨の日はまだ抱っこ抱っこで歩いてくれない息子くんなので大変です。抱っこ紐では重い、ベビーカーのレインカバーも嫌がる、最悪タクシーを使ったこともあります。  
また、私の両親も車で30分くらいの距離なので、私も復帰後の急な病気やお迎え時は協力してもらって助かっています。職場もママさんが比較的多く、理解があるので、子どもの体調などを優先してくれるので、恵まれているのだと思います。  
入園後しばらくは鼻水や咳程度はすぐもらってくるので、普段の体調とちょっと違う場合は出来るだけ悪化する前に早めに病院へ行き、薬をもらいに行くようにしています。  
昼間離れている分、帰宅後はべったりなので、夕飯はまとめて週末に出来る分は作って冷凍したり、朝のうちに出来る下ごしらえはしていました。  
3歳前の今でもまだ、時々朝泣くこともありますし、特に入園すぐの頃は本当に泣かれる度に「仕事やめて一緒にいてあげた方がいいのかな、、、」と思いましたが、子どもは必ず保育園生活に慣れて、楽しんでくれるようになります。最近では、毎日保育園で覚えてきた新しい歌を帰ってきて歌ってくれることが本当に可愛いです。  
4月からは次男も保育園に入園します。自宅の目の前の保育園ですが、長男とは違う保育園なので、それが送り迎えにどうなのか、、、運動会の日程が重なったりもあるようなので、どちらか転園希望を出そうか迷っています。また泣かれる毎日に心を痛める日々が怖くもありますが、集団生活の中成長していく姿がとっても楽しみです。

## ■保育園入園に向けて S・Tさん

まず大前提として、保育園は共働きの我々にとってすごーくありがたい存在です。これが無ければ2人が働くことなんて絶対にできません。という大前提の上で、いろいろ家族のリズムも変わりますので、そういうポイントをいくつか共有しますと…  
●早く「月一金のリズム」を作る  
「夫婦2人が働き、子どもが保育園に行く」生活は育休中のこれまではガラッと変わります。朝晩は短い時間の中でピッキリするぐらいいろいろなことをする必要があります…保育園に持っていき替

えやコップやタオルやシーツの準備、子どもの着替え、ご飯…これを毎日僅かな時間の中でこなさなければいけません。しかも自分の準備と同時並行で！しかも保育園に送り、保育園では準備してきたものをセットする時間も必要です！！最初は確実に混乱します(笑)。「何を」「どのタイミングで」「誰が」するのか、早く分担とリズムを作る必要があります。

●「もしも」に備える  
保育園は共働きにとって強い味方なのですが、こと子どもが病気になった時は保育園全体を守る必要上、登園が出来なくなります。しかもそれは数日にわたるため、そうなると仕事をもった我々は一転窮地に追い込まれます。SHIPさんのある世田谷地域は病児保育のキャパが十分とは言えないため、風邪の流行る時期にはまず空きは出ないとみておいたほうがいでしょう。「病児保育がダメだった時にどうするのか」をあらかじめ想定しておく必要があります。親に来てもらうのか、すぐ頼めるシッターサービスには登録しているか…その時になってからでは遅いので、事前に想定だけはしておくことをオススメします。  
●それでもどうにもならない時は上記のような想定をしても、どちらかが仕事を休まざるをえない時は確実にやって来ます。そうなった時に職場との調整をどうつけるか…日頃から「共働き感」をうまくアピールして、職場に唐突な印象を与えないのも大事ですね。  
仕事+育児は思った以上に激務です。どちらかに負担が偏っていないか、お互い忙しい中でも時には見渡してみることをオススメ致します！！

## ■保育園入園に向けて 千脇 綾子さん

2012年6月に長女、2014年3月に長男を出産し、3年の出産・育児休暇を経て2015年4月より復帰しています。現在、9時から16時の時短勤務です。  
家庭環境・職場環境等によって、生活スタイルは異なってくると思いますが、少しでも、皆様のご参考になれば幸いです。

①夜型生活から朝型生活へ  
復帰前は子どもたちの就寝後、家事や自分の時間にあてていましたが、復帰後は朝5時に起床、夜は、子どもたちと9時半に就寝という生活スタイルに変えました。  
朝は子ども達が起きるまでのお風呂掃除、洗濯、朝食・夕飯の支度、自分の支度を完了させます。当初、夕飯を、朝5割、帰宅時に残りの5割を作るという生活をしていましたが、家に帰ると子どもたちの相手をしながらの家事は大変だったので、朝の仕事としてシフトさせました。そうしたことで、帰宅してもゆったりした気持ちで、子どもたちと接することができました。  
②夫婦での役割分担  
復帰当初、役割をきちんと分担し、その家事は主人に完結してもらおうと考えていましたが、朝早く、夜遅い主人にそれを期待するのは、無理がでてきました。当初洗濯も主人がやっていたのですが、夜遅く帰ってきてスイッチだけ入れて終わらす日も。朝、想定外の仕事にバタバタし、イライラしてしまうこともありました。  
そして、毎日やらなければならない家事は自分でやる方がストレスをためないということを学びました。今ではやってもらえればラッキーというスタンスに変えています。ただ、以下については継続して主人にやってもらっています。  
・子どもたちの荷物を保育園に持っていき、セッティングする。(主人は朝が早いので子どもたちの送りは私が担当)  
・ゴミ捨てる  
・休日子どもたちを公園に連れて行く。  
③子どもが病気の時  
近所の病児保育を利用します。ただ、予約が取れない時は、割り切って会社をお休みし、子どもと過ごします。  
会社は、いつでも休めるよう、どの業務も情報を共有化しています。そして、定例業務は、マニュアルを作り、誰でも作業できるようにしています。  
子どもは3歳を過ぎると免疫力が付き(それまでは保育園でありあらゆる病気をもらってきますが。)、ほとんどの子どもが病気をしなくなると聞いています。一時的なことと思って、皆様も頑張ってください。

## ■保育園入園にむけて Y.Kさん

●夫婦間で話し合ったこと  
改めて家事の分担と、送り迎えのシフトを話し合いました。たっぷり時間のあった育休中と異なり、復職後は分刻みで、送迎や家事をこなす事になるので、小さな事(お風呂洗いは夫！○曜日の送迎は夫！等)でも夫の担当を決めておいて良かったです。また、平日休みの夫は勤務時間も不規則な為、子どもが保育園に入園、私が復職すると、顔を会わせる時間が殆どなくなる為、そんな中でも毎日必ず子どもと顔を会わせる時間、抱きしめる時間を作る事を話し合いました。  
●仕事に関して  
時短勤務をしています。上司には、育児は全面的に私がしている事、実家は遠いためヘルプは受けにくい事を予め話し理解してもらっています。また普段から子どもの様子を話しておく(ちょっと鼻水でている、お腹を下している)ようにしています。そうする事で急な発熱等による、早退、休暇等にも理解を頂き易い様な気がしています。フルタイム勤務でない上に早退や休暇が多くなり引け目を感じたりしますが、そこは、今は育児優先！いつか会社に恩返し！と割り切っています。また負担をかけている同僚には都度、感謝の言葉を伝えるように心がけています。  
保育園が決まると、いままですーっと一緒にいたのに離ればなれにならなければならない寂しさと、本当に育児と仕事の両立ができるのだろうか、ととても不安でしたが、私でも何とかやっています！完璧を求めず手を抜く所は抜く(私は殆どが手抜きですが、、、)がポイントだと思います。今では、育児も仕事もできるなんて、良いとこ取り！とまで思っています。