

自己紹介

- 現在の活動
 - 1歳5か月の娘の育児中
 - フリーランスとして活動中
- 以前の仕事
 - 法人営業→新規事業コンサル
 - 疲労や不妊治療をきっかけに退職
- 2021年11月 コロナ禍で出産
- 2022年4月 コーチングの提供開始
 - 妊娠中に学び、実践を重ねていた
 - 自分の経験から、主に仕事とライフイベントで悩む人向けにオンラインセッションを提供中



ライフコーチ
佐伯早織

コロナ禍での出産～子育て

- コロナ禍のため、産前産後教室なし、出産時も退院まで面会なし
 - オンラインでプレママ・パパ向けの講座を旦那さんと一緒に受講したりと情報収集
- 東京在住。出産を機に引っ越した新しい街での生活
- 親族は遠方。旦那さんと協力して子育て
 - 産むことと母乳をあげる以外は、母親でなくてもできるという共通認識
 - 特にお風呂に入れる、休日に外に遊びに行く、洗い物、自治体への申請など書類系
- 地域に慣れるためにも生後3ヶ月から子育て支援センターへ
 - 子どもセンターで職員、子育て支援員の方と話す
 - 週1回、30分の乳幼児クラブ
- 自治体のベビーシッター利用支援事業を活用

否定感、肯定感を感じることに

否定感を感じることに

- 家で子どもと2人でいると閉塞感
 - 泣き止まないことに苦労
 - 今までとは違う生活への戸惑い
- インターネットや、限られた人から情報が入ってくることに
 - 「こうすると良い」という情報は無限にある
 - 他の方はきちんとやっているけれど、私はできていない、と感じる

肯定感を感じることに

- 外に出て子どもを歓迎してくれる人と交流
 - 子どもセンターに行き、職員さんに「可愛い〜」と言ってもらう
 - 街のおばあちゃん、おじいちゃんに「可愛いね〜」「大変でしょう」と言ってもらう
 - 子連れ歓迎のカフェで他の親子を見る
- 子どもと自分を俯瞰的にみられる
- 褒めてもらえると肯定感が高まる

母親当事者として、母親の悩みを聞く中での実感

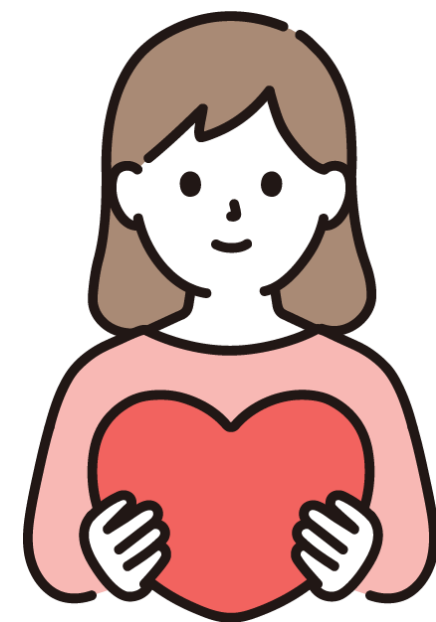
子育てと仕事について感じること

- 仕事と育児、それぞれ100%の人が見えてしまい、不足を感じる

仕事100%の情報
周りの人
かっつての自分



工作中的の自分



育児中の自分

育児100%の情報
SNS情報

- 頼る人がおらず、全てを背負いこんでしまう。共働きだと、夫婦で語れる時間も減る。
- 職場環境に働くママさんがいる場合は働くイメージができやすく、いない場合は働くイメージがつかないと聞く。

→どちらも100%やる必要はないと気づき、自分なりのバランスを見つけていくことが大切

肯定感を高めるヒント① 周りに関わる、頼る

- 自分一人で背負わない
 - 旦那さん、親族、地域の子育て支援サービス、近所の人と共に育てる
 - こだわりはときに捨てて、新しい発見を受け入れる
- 同じ悩みを持つ人と出会う
 - 例) 周りに子育てしながら働く人がいない場合、イメージがつかない
 - 社内でも社外でも、子育て仲間、できるだけ悩みが近い仲間が見つかり、悩みや心がけ、工夫をお互いシェアできる
 - 親として数年上の先輩に、やって良かったことを聞く
 - 話すだけでも孤独感が減る

肯定感を高めるヒント② 顔を合わせてのコミュニケーション

- SNSではなくリアルでのコミュニケーション ※オンラインも可
- SNSの弊害
 - 良いところ、あるいは大変なところ等、一部だけが見えること
- 実際に会うことの良さ（子育て支援の利用、友人と子連れで会う）
 - 子どもへの接し方等、言語化しにくい部分で得るものがある
 - 自分に合った方法を知れる
 - 情報はいくらでもあるが、自分の子どもの成長過程や特性に合った方法が知れる
 - 周りも悩みながらやっていることがわかる
 - 幸せな側面も大変な側面も、切り取ったものではなく両方フラットに感じられる
 - ここはすごいやっているけどここは適当だよ等、意外と全部やっている人はいない