

ワーママリアル1day



今回の働くママ

吉田里奈さん(32歳)

ドコモショップディアモール店（大阪市）に勤務。家族はパパの光章さん（30歳）、長男の晴登くん（1歳8ヶ月）に加えて、7月には第2子を出産予定。「今の職場が好き」と、産休を取得して復帰するそう。

携帯電話のショップでいきいきと働く吉田里奈さんは、周囲をなごませる笑顔がトレードマーク。毎日をにこやかに過ごすコツは、スキマ時間の使い方にあり!? ある一日をちょっとのぞいてみましょう。

わが家の
親子時間は?

仕事

モットーは、頼まれごとは極力引き受けける

カウンター業務のサポートのほか、育成責任者としてスタッフのシフト管理やスキル支援など、幅広く対応する里奈さん。「子育てをしながら働けるのは、上司やスタッフの理解があるからこそ。そのため、カウンター業務の応援など、頼まれた仕事は基本的にNOと言わないようにしています」。育児休暇後も資格を維持したままでいるので、復帰に前向きになれる、とも。



制服でママから仕事モードにスイッチ。マタニティ用の制服はジャンパースカートです

ママだってリフレッシュ！

お風呂の中も大切な自分だけの時間

寝る前の自由時間に、ネットショッピングのページを見るのが楽しみだそう。「実際に買るのはお米やオムツといった日用品ですが（笑）、洋服や小物など見ているだけで満足」。また、多彩な雑誌を読むことができる「dマガジン」もお気に入り。お風呂にタブレットを持ち込んで、育児やおでかけ、ファッション情報を仕入れます。「本屋さんには行く時間がないし、欲しいものもすべて買うのはムリ。とても助かります」



吉田さんの1日

- 6:00 ● ママ起床
朝ごはんの用意
- 6:30 ● 子ども起床
- 7:00 ● パパと子どもの朝食
ママは家事の後に簡単に朝食タイム
- 8:45 ● 登園＆出勤
- 9:15 ● 職場到着
制服に着替えて引き継ぎを確認し、9:45から始業
- 16:30 ● 退社
- 17:15 ● お迎え
- 18:45 ● 夕食
- 19:30 ● パパ、晴登くんお風呂
- 20:15 ● 寝かし付け
- 22:00 ● ママお風呂、洗濯
晴登くんが早起きなので洗濯は夜が勝負。干すところまで、夜のうちに終わらせます
- 23:15 ● 自由時間
- 23:45 ● 就寝

特別でないことも遊び、に

晴登くんが敏感肌なので、起床後、朝ごはんでは「お世話の時間」と里奈さん。毎日のスキンケアは、大切なスキンシップでも。夫婦で休みが合わないことが多いので、里奈さんと晴登くんの休日のおでかけは、近くの公園へ。「葉っぱを拾うだけでも楽しいみたい。家で過ごすのも好きで、絵本を読んだり、物陰に隠れてみたり。何でも遊びになります」



母子でのおでかけは公園が定番

食事

子どものごはんは手作り 大人用は市販品も活用



午後6時ごろにパパが帰宅。2人が遊んでる間が夕食準備の時間です。大人用に主菜2品と、晴登くん用にごはんを用意。大人用の副菜まで手が回らないときには、頑張らずに、市販のお総菜で一品をプラスします。

掃除

スキマ時間にパパッと 換気扇も定期的にお手入れを

晴登くんがパパとお風呂に入っている間に掃除機、またはフローリングモップで、こまめに床掃除。キッチンも「dリビング」で換気扇の掃除をしてもらってからは、キレイをキープするために、定期的に掃除するようになったそう。

