

- 仕事もがんばりたい。児童や生徒のことを考えたら手を抜くことなんてできない。
毎日忙しくしている上司や同僚に迷惑をかけたくない。
○でも、せっかく授かったわが子のために育児にはしっかり取り組みたいし。
仕事も家事も育児も とにかく時間が足りない、どうしたらいいのかしら...

こんなときどうする？ ①

Q：保育所に子どもを預けて、今日は大事な研究発表会の日。もうすぐ私の出番というとき、保育所から「子どもが熱を出したので迎えに来て」との電話が来た！今は職場を離れられない。誰に何を頼んだらいい？



◎今でも頼めそうな人・こと

★そのときのために今からやっておくべきことは？
(どんな状況を作っておくとよいでしょうか？)

△今は無理かも（でも、できたら頼みたい人・こと）

⇒
⇒
⇒

・
・
・
・

こんなときどうする？ ②

Q：再来週の土曜日は、幼稚園の発表会と職場の仕事がバッティング。できれば発表会を見に行き、やりたい。職場では誰に何を頼んだらいい？

○上司に

★職場に無理をお願いしたいときのために、日頃からどんなことに気をつけておくべきでしょうか？

○先輩や同僚に

⇒
⇒
⇒

・
・
・
・



アイデアや工夫で、ずいぶん楽になるかも

Q：家事の時間を節約する便利なものは？ 復帰前にやっておく準備は？ いざというときに使える公共サービスは？ 等々、お互いのアイデアを交換してみましょう。

・
・
・
・

・
・
・
・

