


## ワーキングファミリーVOICEとは

育児休職から復職されたメンバー同士や先輩ママとの接点を設け、悩みや不安の軽減するテーマ別VOICEです。


毎日秒単位のスケジュールをこなしながら、仕事と家庭の両立に日々奮闘しているママたちは、今どんなことに悩み、不安を抱えているのでしょうか。今回のVOICEで出た質問と先輩ママの回答の一部を紹介していきます！

「職場の理解が大きいから頑張れる」という意見は、皆さん共通して声が上がっていました♡




子供の体調不良でお休みがちになってしまって、申し分ない気持ちでいっぱいです。。。休んでも迷惑を最小限におさえられるようにするために、何か工夫はしていますか？

♡休む時、休んだ後、周囲のみんなに感謝の気持ちを伝えます。  
♡スケジュール管理の徹底！期限を少し前に設定することで、事前にリスク回避してます。  
♡迷惑をかけてしまっても、その分で仕事で返します💪💪



家事の時短方法を教えて欲しいです!!

♡機械や市販のものをフル活用(食洗機♪ルンバ♪乾燥機♪ミールキット♪冷凍食品♪など)  
♡夕食の準備は、夜から朝型にシフトしたことで効率UP👉  
♡1ヶ月分の献立を作成することで、毎日考えずに済みます！



パートナーに家事・育児を協力してもらう方法を教えてほしい！

♡スケジュールやタスクをロジカルに考えて、根拠を説明し協力をしてもらってます。  
例えば、帰宅して就寝までに5時間。この5時間をどう有効に使うか自分で出来る事出来ない事を洗い出して、出来ないことをなぜ出来ないのか説明してお願いします👉  
♡お願いするタイミングを見計って、ココダっていう時にお願いしたり、どっちなら出来る？ など  
選択枠を提示したりもします((笑))



権田 麻央さん

神山 亜衣さん

西山 由貴さん

舟木 亜耶さん

佐々木 綾乃さん



2024年ワーキングファミリーVOICEにご参加頂きありがとうございました！

先輩ママから耳寄りなアプリ情報を頂きました。ご興味のある方は是非登録してみてくださいね！

「買い物が大変・食材を無駄にしてしまう・もう何も考えたくない...」などの悩みを解消！  
ミーニューで最長1週間分の献立が簡単に作れるアプリです。

- ◎献立が簡単に作れるから「何作ろう？」がなくなる！
- ◎買い物リストも自動作成で買い物もラクラク！
- ◎お子さんも食べやすい献立、別々に料理をする必要がなく時短！



1週間の献立が簡単に作れる

 **me:new**



step1

### 献立をつくる

自動で提案された献立は、自由に変更することもできます。



step2

### 献立をチェック

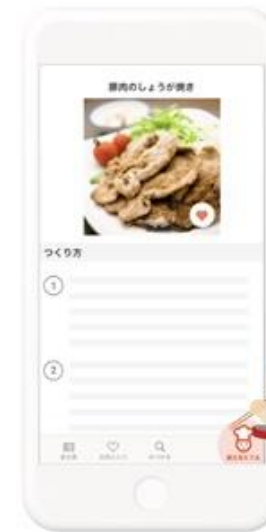
期間を選んで「献立作成」を押すだけ。  
最長1週間分の献立を作成。



step3

### まとめてお買い物

献立に使う食材一覧を、  
買い物リストで確認できます。

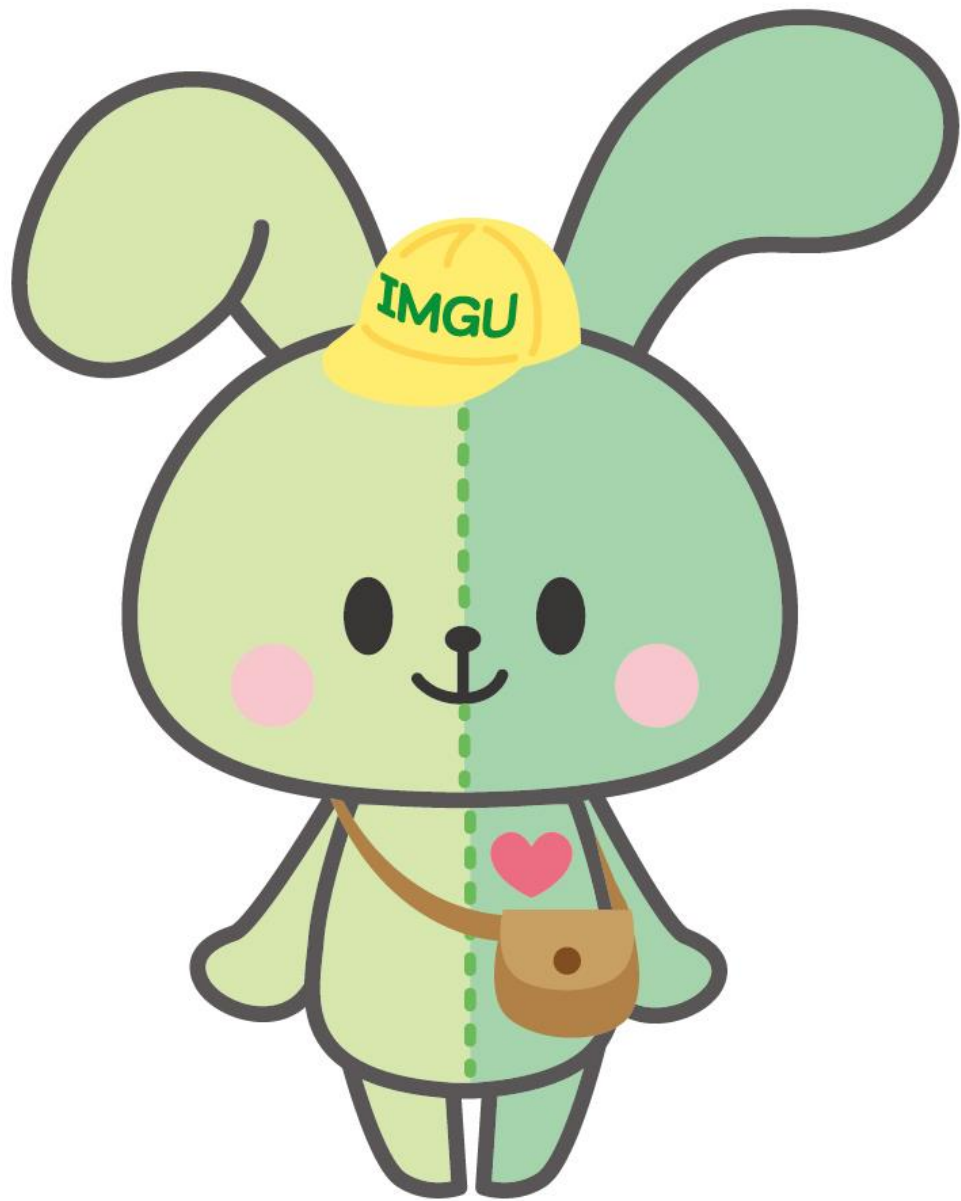


step4

### 料理をする

レシピ毎に作り方を確認できます。

さっそく献立作成してみる



ご参加頂きました皆さん、  
ありがとうございました。  
今後は、育児休暇を取得したパパや、  
育児短時間勤務しているメンバーがいる  
所属の周囲の方の声を聴く機会も  
作っていきたいと思います。  
仕事も育児も両立でき、  
一緒に働くメンバー全員が  
明るく楽しく自分らしく働ける職場を  
一緒に作っていきましょう!!