

働くママになろう！ TX職ママフェスタ2015



<主催>

TX沿線育児情報検索サイト「ままたい」
柏の葉ママカフェプロジェクト

後援：三郷市、流山市、柏市、守谷市、つくばみらい市、
柏の葉アーバンデザインセンター 他
協賛：三井不動産レジデンシャル（株）



午後の部



- 13時30分 スタート
- 主催者あいさつ

<講演>

- 大瀬 由生子氏 ベジラボ代表 料理研究家
- 松本 和美氏 リトミック教室アンファン 代表

<トークセッション>

「ままたい」代表 篠原晋寧 × 復帰ママ代表 矢治 美由紀



講演①テーマ：職ママの幸せレシピ ～働くママの子供へのケアポイント～

料理研究家 ベジラボ／ベジエフ代表 大瀬 由生子

大瀬 由生子

はどうして料理研究家になった？

- コメスタのモニターから、企画の仕事始める
- 料理コンテスト・テーブルコーディネートで入賞
- よみうり文化センターの講師を務めることに

- 現在は
「コメ・スタ」の企画室長を務める
地域食材を使った商品開発多数
お料理レシピ本12冊出版（うち1冊台湾で翻訳本も出版）
テレビ・雑誌・新聞に多数出演・掲載
食育に関する講演会多数 ……

大瀬 由生子

が考える職ママの子どもへのケアポイント

- ケアポイント① 「頑張ったことを褒める」
- ケアポイント② 「プラスの言葉だけを投げかける」
- ケアポイント③ 「子どもがイライラしたら、我慢せずにママに伝えてもらう」
- ケアポイント④ 「手作りの料理を食べさせる」
- ケアポイント⑤ 「自分の仕事の話をお子にもする」
- ケアポイント⑥ 「自分が元気で仕事出来るのは、子供のおかげだと思おう」
- ケアポイント⑦ 「子供にも夫にも料理を出来るようにする」



講演②

テーマ：個人教室 人気の秘訣
～ママだからできる働き方～

リトミック教室アンファン代表 松本和美



松本 和美 はどんな人？



- 1999年に大学卒業
- 1999～ 2000年 幼稚園勤務（兵庫）
- 2001年～2005年 保育園勤務（市川市）
- 2013年～柏の葉リトミック教室「enfant」開講

- 幼稚園教諭一種免許、保育士資格、リトミックインストラクター資格、全日本リトミック音楽教育研究会会員
- 8歳と5歳の娘2人

リトミック教室アンファン はどんな教室？

現在



リトミック教室アンファン はどんな教室？

現在



リトミック教室アンファン はどんな教室？

初期
春



リトミック教室アンファン はどんな教室？

初期
秋



リトミック教室アンファン はどんな教室？

いろんな
イベントに
参加



リトミック教室アンファン はどんな教室？

定期
イベント開催
春



リトミック教室アンファン はどんな教室？

定期
イベント開催
秋

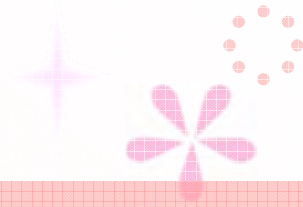




トークセッション

「ままたい」代表 篠原氏 × 復帰ママ代表 矢治氏

登壇者のご紹介



矢治美由紀

- ◆2003年
大手カタログ通販会社に入社
- ◆2011年 結婚、東京転勤
- ◆2012年 長男出産
- ◆2012年9月～2014年3月
産休・育児休暇
- ◆2014年4月 職場復帰
復帰前と同じ業務内容にて時短復帰
現在柏の葉から都内に通勤



篠原 晋寧

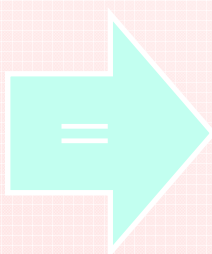
- ◆2004年
日本最大手マーケティングリサーチ会社に入社
(※約8年間会社勤務)
- ◆2007年 結婚
- ◆2010年 長女出産
- ◆2010年10月～2012年3月 育児休暇
- ◆2012年 退職
- ◆2013年
(株) CROSS ASIA 設立
TX沿線育児情報サイト「ままでい」 設立

トークセッションの目的

職場復帰

1人3役

- 仕事
- 家事
- 育児



できる？
“不安”

「できる」
ヒントを見つける！

80%

復帰ママ矢治さんの一日（平日） 勤務先＝都内、自宅：柏の葉キャンパス

2H

5:30 起床

6:30 お弁当作り

7:00 息子・夫 起床
三人で朝食

7:20 出勤

7:40 通勤電車内

味噌汁に白ごはん・・・が朝食の理想形ですが、
・食パン、ウインナー、卵焼き、果物
こういうものが多いです。
何もない！という事態に備えて、コーンフレーク
完備。

通勤時間こそ、わたしの自由時間。
この時間をどう使うかで、これからの
自分の人生の切り開き方が変わ
ってくると思っている。朝、エネ
ルギーがあるうちの貴重なひととき、
なるべく有意義に。

6.5
H

9:00 業務開始

11:30 ランチ

12:30 午後の業務

15:30 退社

大人の女性たちとゆっく
り自由に話せるのは、
平日ではこの時間の
み！
他愛もない雑談が、大
きなリフレッシュになり
ます。

2H

16:45 通勤電車内

17:00 最寄駅到着

17:15 駅前駐車場から車で4

17:30 保育園お迎え

18:00 帰宅

18:20 息子と夕食

19:15 夕食終了 のんびり夕

19:40 お風呂

20:10 歯磨き

21:00 寝かしつけ

22:00 夫婦帰宅

23:30 家事、夫と話し

0:00 就寝

息子がニコニコ迎えてくれ、忘
れかけた胸のトキメキを思い出
す嬉しいひとときです。先生か
ら今日の様子を聞き、また少し
雑談できるのも楽しみ。

復帰ママ矢治さんの一日（休日） 勤務先＝都内、自宅：柏の葉キャンパス

朝

7:00 息子、私起床

7:30 朝食

8:20 のんびりタイム

9:00 公園へおでかけ

10:30 夫、出勤
ゆっくり週末家事

昼

11:30 昼ごはん

12:30 ベビーカーで一瞬外出
(昼寝)

15:00 息子起床→遊びタイム

一週間で唯一、日中に「大人タイム」がとれる時間

夜

16:00 夕食準備、夫帰宅

17:00 息子、パパお風呂

18:00 夕食

20:00 じいじばあばと電話or
のんびりタイム

20:30 寝かしつけ

23:00 起きて、夫と晩酌することも

休日はご飯の前にお風呂！
なるべく夕食後ゆっくり過ごせるように。