

Cityliving

2015.6.12

水・木曜配布
FREE
vol.558

京都リビング新聞社
〒604-8141 京都市中京区蛸薬師通高倉西入ル泉正寺町330
京都リビング新聞社ビル
配布/TEL075-241-2122(代) 記事・広告/TEL075-212-4411(代)

【配布部数】京都33,100部 2009年日本ABC協会報告予定部数
【おもな配布地域】京都市内をはじめとするオフィス集中地域
シティリビングは札幌・仙台・東京・横浜・名古屋・京都・大阪・福岡・8エリア66万部をネットワークしています

JAFNA 日本生活情報紙協会加盟紙 <http://www.jafna.or.jp>

- 企業名が見出しに表示されているものは、その企業からのPR情報です。
- 本紙掲載の記事、写真、イラストの無断転載を禁じます。
- 表示価格で特記事項のないものは消費税額を含んだ総額表示です。

シティリビング京都Web <http://city.living.jp>
シティは休み時間に読んでね

同僚たちは
こんな思いが...

「両立できていてすごいと思う」(S.S.さん・26歳)

「私も将来そうなりたので、応援しています」(S.M.さん・28歳)

「周りの理解が大切ではあるが、本人も甘えずできる事はやる姿勢が大切。忙しいとどうしても自身の社員に負担が掛かるので謙虚であってほしい」(K.K.さん・40歳)

「大変そう。しんどくないのかな?」(F.Y.さん・32歳)

「周りの理解、協力がないと難しそう」(T.Y.さん・44歳)

複雑な気持ちが入り交じる

ワーキングマザーにまつわる本音

仕事をしながら育児・家事もこなす「ワーキングマザー」。同じ職場で働く同僚には、いろいろな思いがありますよね。さまざまな気持ちが入り交じる「ワーキングマザー」についての本音を読者の声から探り、女性が働きやすい職場環境づくりにについて考えます

※アンケートは4/22～5/13シティリビング京都Web上で実施
有効回答数204
イラスト/腹肉ツヤ子

いつか私も?
今、まさに...



働くママたちは
こんなことが悩み...

「仕事が忙しい日でも子どもの発熱などで休まないといけないのが、職場の人に申し訳ない」(N.R.さん・31歳)

「遅くまで残れないこと」(H.M.さん・45歳)

「小学生になったら学童の時間と会社の時間があわない」(N.Y.さん・33歳)

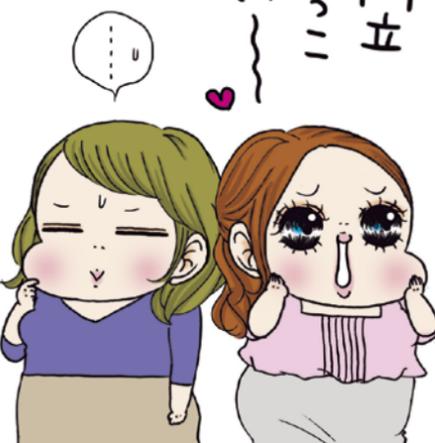
「子供が病気になったときなど、急な預け先に困る」(M.K.さん・39歳)

「とにかく時間が足りないし、子供はほったらかし」(N.A.さん・36歳)

「近くに頼れる人がいない」(K.H.さん・34歳)

不安を抱えながら働くママ
複雑な思いを胸に抱く同僚

「大変そう」「自分には無理かも」。ワーキングマザーを見てそんなふうに思っている人はいませんか? 彼女たちは、仕事も育児も家事も、やるのが当たり前でいざという時に迷ってしまう。結婚、妊娠をした自分も直面するかもしれない。迷惑をかけるのは「周囲」ではなく、自分自身です。働くママは「周囲」ではなく、自分自身で不安を抱えながら働くママの複雑な思いを胸に抱く同僚



プレゼントやイベントへの応募もここから

シティリビング公式ウェブサイト

「シティリビング京都Web」
CITY LIVING
<http://city.living.jp/>

シティリビングの公式ウェブサイト「シティリビング京都Web」をチェックしてみよう! シティリビングがウェブで読めて、プレゼントやイベントへの応募も簡単にできますよ

京都市内最大級の品揃え

実物大サンプルで選びやすい! **2,100**点以上展示中

採寸・見積無料

W200×H140 2倍ヒタ
¥8,000~

ブラインド・ロールスクリーン **40%OFF**
※割引はメーカー希望小売価格より

オーダーカーテン専門店 **カーテン・ミュゼ**

0120-325-505 京都市右京区西院久良田町14
イオンモール京都五条西向1F
OPEN 10:30~19:00
※定休日/水曜日

携帯からは 075-326-2322

カーテン・ミュゼ 検索 www.livable-ig.co.jp/musee/

「ハッピーお中元講座」
■8月5日(水)まで開催中
■7階「ばらのギフトセンター」
京都特集

東京生まれの“京都LOVE” お家女子会に、自分へのご褒美に。「お中元」が使える☆
デバガハルミンの「ふらり京タカshopping」

京都限定スイーツ!
お濃茶と特製ホワイトチョコレートが絶妙。

〈マールブランシュ〉
お濃茶ラングドシャ「茶の葉」30枚入
4,083円(本体3,780円)(CK37)
165719タG
冷蔵便 C 梱 WEB

お濃茶ラングドシャ「茶の葉」×30
賞味期限:冷蔵で15日



青森県産りんごが3個も!
クリームなバニラアイス添えて。

〈京都ホテルオークラ〉
アップルパイ&バニラアイス詰合せ
4,277円(本体3,960円)
166103タP
冷凍便 A 梱 WEB

アップルパイ(直径約15cm)、バニラアイス(80ml)×2
賞味期限:冷凍で30日



“お取り寄せ”感覚でおいしいを満喫!

夏のご挨拶に〜と言われても、「お中元?関係ないわ」というその女子!お中元ギフトって、美味の宝庫!なんです。これを見逃すなんてもったいない。京都にすんでるからこそ見つけた美味を、ハルミンがご紹介!お取り寄せ感覚で自宅に注文、後日、お家で女子会へのおもたせに、お中元ギフトを使ってみない?「高島屋オンラインストア」からも簡単に購入できますよ〜☆

※(WEB)マークのついた商品は高島屋オンラインストアでもお買い求めいただけます。高島屋オンラインストア 検索



スマホアプリでカタログから簡単にオンラインショッピング!!
気になった商品があれば、アプリを使って画像をスキャン。検索の手間なしに直接、高島屋オンラインストアの商品ページにアクセスし、お買い求めいただけます。

高島屋カタログスキャン 検索

Takashimaya KYOTO 四条河原町
TEL (075) 221-8811 営業時間:午前10時~午後8時
7階ダイニングガーデン 京阪線は午後9時30分まで営業。
www.takashimaya.co.jp



お互い気持ちよく働くために
働くママの同僚さんに
アドバイス

「先輩が前例をつくってくれることで、自身が働くママになったときにもスムーズに対処してもらえる道が開ける」と考えて、将来に備えてサポートを

仕事の業務分担を整理し、周り共有を

産休・育休に入る人に自分の業務量や内容を可視化し周りに共有してもらおうことで、1人抜けたときにチームでどう回していけるかを考えられるように。分担方法を上司や同僚とうまく相談するコツは、ただ不満を言うのではなく「提案」すること。また、働くママにはスムーズにフォローができるよう、常に状況がわかるようにしておいてもらう

待っている気持ちを伝えよう

ずっと一緒に働いていく仲間だからこそ、お互いを思いやる気持ちを持ちたいもの。戻って来てくれるという信頼があって、初めてその間のフォローができるというものです。育休・産休で一時的お休みを取る同僚と、職場のメンバーで未来を共有してみ

ワーキングマザーになるのに
不安なことは?

「昇給・昇進への影響」(N.E.さん・26歳)

「会社のまわりのメンバーがどう思うのか」(M.Y.さん・34歳)

「仕事を休む機会が増えると思うので、上司の理解が得られるか」(S.R.さん・27歳)

「ストレスを子供に向けてしまわないか、経済的負担への不安など」(I.Y.さん・40歳)

「子どもは2人はほしいし、時短勤務しながら妊婦になったらほぼ半人前だろうし、みんなに申し訳なく思う」(S.C.さん・30歳)

「仕事も子育ても中途半端になりそう」(S.M.さん・26歳)

「体力や気力が続くか不安。パートナーと一緒にやっていければと思う」(O.S.さん・33歳)

仕事と育児をうまく
両立するには?

働くママに
アドバイス

「不安要素を一つ一つ書き出して整理、することが大切。具体的にどう動けばいいかを冷静に考えていくことができます」と川端さん

タイムマネジメントをしよう

やること、やらないことをリスト化。その上で自分がやらなければならないことなのか、他人に任せられることなのか、またそれは今すべきなのか、後でもいいのかを整理。私的なことは、時間がなければお金を使って外部に頼むのもアリ

すべてを一人で抱え込まない

子育てはみんなですもの。夫や家族に世話そのものを頼むのが難しい場合は、簡単な家事などからお願いを。すぐには無理でも、将来、家事の自立ができるように育てていくと後々ラクに。何かのときに頼れる地域のネットワークをどれだけつくっておけるかも重要

ストレスをためない

本音で話せ、経験談やアドバイスを聞けるワーキングマザーの先輩を、社内外につくっておくのがおすすめ。小さいストレスの時に吐き出しておくのがポイント。また、自分の時間がとれる通勤時間など、限られた時間の中で気持ちの切り替えができる方法を見つけておいて

お金・自分の人生を考えよう

人生の中で子育てに手がかるのはほんの10年。いったん仕事をやめてしまえば、再就職で希望の仕事に就けない人は多く、生涯賃金にも大きな差が出てくる。また、子育て、介護、自分の夢の実現など、なにかとお金は必要に。子育て後の人生を楽しむためにも、しんどい時期を乗り切る気持ちを強く持つ

相手の立場を思い感謝を伝えよう

恐縮ばかりするのではなく、助けてくれる人に感謝の気持ちをきちんと伝えて。つい仕事に先陣ママと子育てで長く盛り上がりすぎてしまいがちだけど、それが同僚のイライラの原因になることも。独身の同僚と話す際は、相手との共通の話題をするなどの配慮も必要

育児という未知の出来事と仕事の両立ができるか不安になるワーキングマザーと、その分の仕事で自分にとってのしんどさを感じる。不安を感じるのには、見えない不安を整理すれば、解決策を考えられるはず」と京都市男女共同参画推進協会の川端美智子さん。

「大切なのはお互いにコミュニケーションをしっかりとること。産休や育休をとり取る人は、自分の業務量や内容をきちんと周りに伝えることで、それをフォローする仲間や上司は仕事の割り振りを考えることができます。子育ては迷惑をかけず、お互いさますよ。」

都市男女共同参画推進協会の川端美智子さん。

「必要なら人材から戻ってきてほしい」と思われるように目から努力することも大切とアドバイス。また同僚には「いつ何時、自分も病気の介護などで周りの助けを必要とする時が出てくるかもしれない。お互いさますよ。」



教えてもらった人
川端美智子さん

「(公財)京都市男女共同参画推進協会」常務理事、および女性活躍推進のためのコンサルティング会社「(株)ライフキャリアデザイン・アソシエイツ」代表取締役。全国規模で組織や地域での女性のリーダー育成、ジェンダーの視点で行動変容を起こすカウンセリングなどを幅広く行い、女性の応援をしている

女性の活躍を応援
国の支援制度

アンケートでは、現在の会社に「育休・産休制度などはない」と答えた人が約3割。京都は中小企業が多いゆえか、前例がない、人員の問題で制度自体が作れない、などの会社があるのが現状のよう。中には「一切支援制度はなく、結婚したら会社を辞めるよう言われている」(H.I.さん・39歳)というところも。しかし、国ではワーキングマザーを守るための法律が制定されています。

	妊娠判明	産前6週間	出産(予定)日	産後8週間	子ども1歳	1歳2カ月	1歳6カ月	3歳	就学
休業制度等	妊産婦が保健指導・健康診査を受けるために必要な時間の確保								
	妊産婦が医師等からの指導を守ることができるような措置(※1) (通勤緩和・休憩時間の延長・勤務時間の短縮・休業等)								
	軽易業務への転換				育児時間				
	妊産婦の時間外・休日労働・深夜業の制限 坑内業務・危険有害業務の就業制限				妊産婦の時間外・休日労働・深夜業の制限 坑内業務・危険有害業務の就業制限				
経済的支援等	産前休業6週間 産後休業8週間				育児休業				
	男性は出産予定日から取得可能				場合(※2)によっては取得可能				
						場合(※3)によっては取得可能			
						所定労働時間の短縮措置(短時間勤務)等			
						所定外労働の制限			
						子の看護休暇 時間外労働・深夜業の制限			
					出産育児一時金(※4)				
					出産手当金(※5)				
						育児休業給付金(※6)			
					産休中の社会保険料の免除(※7 ※8)	育児中の社会保険料(厚生年金保険料・健康保険料)の免除(※7 ※8)		場合(※9)によっては免除	
						住民税の徴収猶予(育児休業期間中1年以内)(※10)			

出典)厚生労働省雇用均等・児童家庭局/都道府県労働局雇用均等室 「男女雇用機会均等法 育児・介護休業法のあらまし」より一部抜粋

働くママが困ったら…
ココに相談

わからないこと、困ったことがあれば一人で悩まず相談を。内容によって問い合わせ先が違うので、下記を参考にしてくださいね

■会社に産休・育休制度がないので相談したい
育児休業法などの詳細について

京都労働局雇用均等室
TEL075-241-0504
午前8時30分～午後5時15分(土日祝・年末年始除く)

■保育先の探し方、再就職や
両立の仕方について知りたい

京都ジョブパーク マザーズジョブカフェ
TEL075-692-3445
月～土曜/午前9時～午後5時(日・祝休み、年末年始除く)

■働くママの仲間を探したい・
ワーク・ライフ・バランスのコツを学びたい

「女子シャインcheers!」
http://www.shine-cheers.net/

■働くママ&パパに役立つ講座を知りたい
両立の悩みに効く本の貸し出しもOK

京都市男女共同参画センター ウィングス京都
TEL075-212-8013
午前9時～午後9時(日・祝は～午後5時、水休み・年末年始除く)

■保育所や学校時間外の子どもの預け先を探したい

京都市ファミリーサポートセンター
TEL075-255-2234
月～土曜/午前10時～午後5時(日・祝休み、年末年始除く)

「第16回 京の名酒と特別懐石ご賞味会」7月10日・17日・24日・31日の各金曜日、午後6時30分から開催
京の日本酒を心ゆくまで楽しむ夏の夜。旬を感じる懐石はお酒に合わせた特別仕立てで

企画/京都リビング新聞社、協力/ホテル日航プリンセス京都

- 先付 このごちやし小茶碗
- 煮物 鶏ささみ、枝豆、葉生薑
- 魚 鮭、鯛
- 焼肴 活刺身、鰻、鮎
- 焼肴 丸十梅尾煮、茗荷
- 焼肴 養老豆腐、蒸し雲丹
- 焼肴 蕪菜、モロヘイヤ
- 焼肴 おくら、種豆、なめこ
- 土鍋で炊き上げた
- とうもろこし御飯
- 味噌汁、香の物



夏を感じる料理とお酒を堪能して
※写真はイメージ

さらに料理は、アユやハモなど京都の夏には欠かせない、旬の食材を盛り込んだ全品、日本酒に合うメニューばかりだから、お酒も並びます。

「城陽酒造」と「三ッホレーション」の2社が、梅の里として有名な、当日は純米大吟醸のほか、梅酒も並びます。



自慢のお酒がスラリ
「城陽酒造」の4代目社長・島本大さんが日本酒について
教えてくれます。

〈企画・問い合わせ〉
中京区娯楽師通高倉西入ル
TEL075-212-4856
http://kyotoliving.co.jp



2次元コードでの
応募はこちらから

〈定員〉各回20人。応募多数の場合は抽選。当選者には「参加はがき」を送。未成年者の参加不可。※席は相席。※各種割引不可。JALクーポン使用不可

〈申し込み〉
①代表者氏名②氏名(参加者全員)
③年齢(参加者全員)
④代表者の住所と電話番号
⑤参加希望日(第3希望まで可)を書き、はがきかファクス、またはウェブ上の応募用フォームで申し込みを。6月17日(水)必着 ※開催日の3日前からキャンセル料が発生します

〈参加費〉1万円(税・サ
込、当日清算)
〈日時〉7月10日・17日・24日・31日の各金曜日。午後6時30分～9時(午後6時受け付け)
〈会場〉ホテル日航プリンセス京都2階 日本料理「嵯峨野」京都市中京区高辻通烏丸東入ル(地下鉄四條駅5番出口より徒歩3分)



「城陽酒造」の4代目社長・島本大さんが日本酒について
教えてくれます。