こころかよい、人かつながる

MATSUI

松井ヒルグループ

SINCE 1972

家庭と仕事を両立するコンパスをあなたへ

-株式会社 MamaLady-

第1章

～妊娠と出産ママになるとは？～

01. 妊娠すると実際どのような事が起こるか ・・・・・・・・・・・・・・ 03

02. 人生のライフステージの変化で実際に起こること ・・・・・・・・・・ 04

❶ 妊娠したらこんなことが幸せ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 05

❷ 妊娠したらこんなことがあるかも ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 06

03. 専業主婦って幸せ？ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 07

04. 出産時の働き方の選択肢 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 08

第2章

～ママになってからの人生を思いっきり楽しもう～

05. 仕事も家庭も諦めない生き方 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 09

06. もっと深く知る ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

07. 肩の力を抜いて生きてゆく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

08. ママレディの活動について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

09. ナナイロの世界 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

10. 人生が変わる時 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

社長の想い

2020年度は「成長の年」ということで、“徹底的な業務効率化”“残業０に向けての本格始動”“業務フローの構築”など
新たな改革に向けて邁進していきます。昨年の「変化」を定着させ、来年の「実感」に繋げる大切な年となります。
私がこの３か年でこのような方針を打ち出した最大の目的は、今いる社員の皆様に「永く安心して就業をしてほしい」「全員の幸せに向かって一緒に成長していきたい」という想いです。「働き方を変える」「働く環境を整える」ことで、社員の皆さんのストレスを軽減させ、仕事とプライベートの充実を図っていただきたいと思っています。
人生の大きなイベントである結婚や出産を控えている女性社員の皆様には、産休・育休を経て復職していただきいつまでも当社にて活躍し続けて頂きたいと思っています。

この度、同年代の働くママである“明石奈々さん”をセミナー講師としてお招きし、実際に子育てをしながら働いていく時の幸せと課題などのリアルな情報を学んでいただく機会を設けさせていただきました。

このセミナーを通じて、結婚や出産に関する知識を持ち、当社で活躍しながら時代の流れにしなやかに順応し、幸せを実現することができるような５年後、10年後の自分をイメージしてもらえたら嬉しいです。ざっくばらんに、疑問に思ったことを質問して欲しいという想いから、20代～30代の女性社員限定でのセミナーにしましたので、心置きなくこの機会を活用し、幸せな人生を送るための一つのヒントを得て頂ければ幸いです。

President's wishes

株式会社マネッジパートナー
代表取締役　松井　勝史

講師紹介

マタニティコーデを綴るブログから読者が集まり現在のママレディの前身となるママ会が開始。
ブログコメントから「ママとはこうあるべき」という固定概念にがんじがらめになっているのは「ママ自身」であることに気づき
「ママになってからの人生を思いっきり楽しもう」を体現するママレディを設立。札幌の母親たちで協力しイベント、発信を行っている。

Model

YouTuber

明石奈々　31歳

株式会社 MamaLady　代表取締役

趣　味	読書 / ピアノ / ブログを書く
特　技	メイク / 誰とでも仲良くなる事
好きな色	白 / ピンク / ベージュ
好きな飲み物	オロナミン C
好きな食べ物	フライドポテト / ありんこのおにぎり

Blogger

Seminar

Nana Akaishi

1. 妊娠出産をすると実際どんなことが起こるの？

結婚、妊娠、出産と人生のライフステージが変わるとき
どんなことが起きるのかを知らずに進むのは、コンパスを持たずに太平洋に乗り出すようなものです。
きっとすぐに迷ってしまいます。

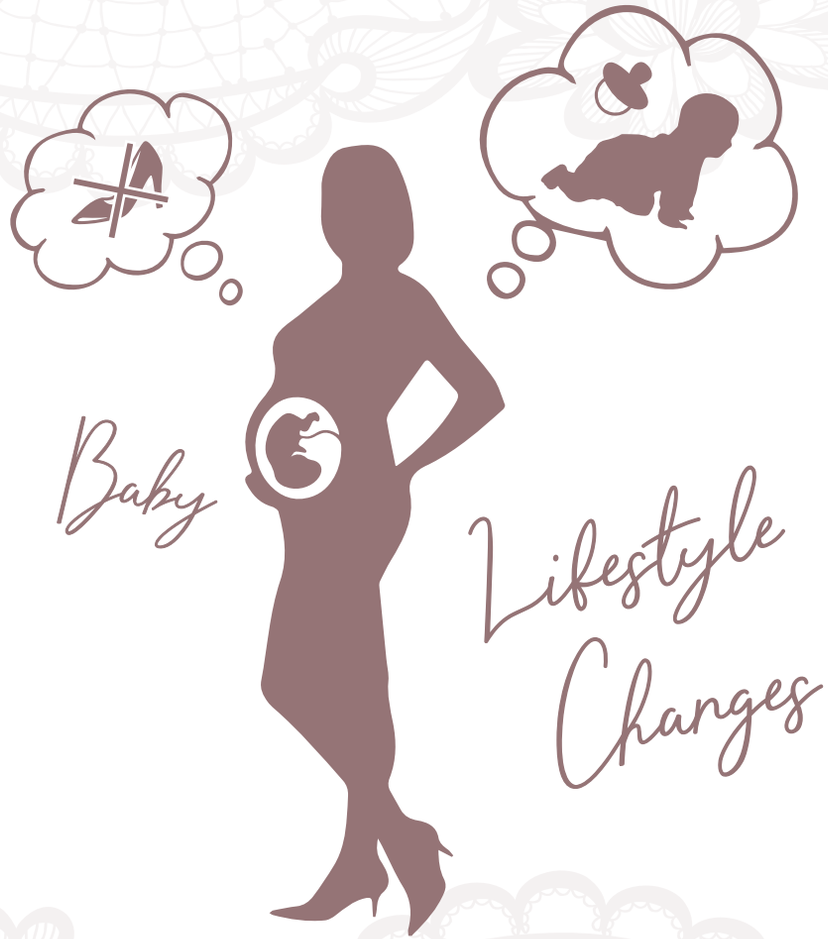
だから、仕事と家庭の両立に必要なことを「事前」に「知っておく」こと。

ライフステージが変わるとき、どんなことが起きるのか？
想像だけではなくリアルな実態を知ることで怖くなくなります。

例えば、お化け屋敷に入るときに、どんな怖さか事前に口コミを聞いていて
どこにどんなお化けが配置されていて、どんな仕掛けがあるのかわかって入るのと
全く何もわからずにビクビクしながら入るのとでは全く違いますよね。

「ライフステージが変わるときどんなことが起こるのか？」
それを経験する前に知っておくことで、ライフステージが変わる時に何が起きても
「想定内！」大丈夫大丈夫、となる。

ライフステージが変わる時に道に迷わないためのコンパス！
「リアルな経験者の声」をお届けします。



REAL VOICE 1

[妊娠したらこんなことが幸せ]

胎動を感じた時（yu さん）

家族で並んで寝てる時（p さん）

愛する人と自分の遺伝子の子供が
目の前にいるということ（miu さん）

女にしかできないことをやってやった！
と思えるとき♡（c さん）

子供の心音を聞くこと♡今日も
生きてるなぁと思う！（x さん）

1 番とか選べない・・・（ほど幸せ）（c さん）

子供の笑顔を見ること。
何にも変えられない宝物感。幸せ。（rei さん）

今まで幸せに思ってなかった普通のことも
幸せに感じられるようになったこと♡（mita さん）

目の前の子供をぎゅーーーーっと抱きしめる
ことができること♡（k さん）

子供の笑顔や寝顔を見るとめちゃくちゃ幸せに
感じます！（eri さん）

いま大変だと感じている事が後で「あの時幸せだ
った」と思えた時、後悔ない全力育児（ch さん）

我が子が自分を母親として必要として
くれてると感じる瞬間（m さん）

ありきたりですが家族の笑顔と幸せそうな寝顔を
見てる時かな♡（yu さん）

旦那様と本当の家族が築けるんだなと
うれしかったです♡（mai さん）

家族みんなが仲良く笑い合えてる瞬間この子達は
私が産んだんだよなって実感した瞬間♡（n さん）

こんな私のことを必要としてくれる宝物に
出会えたこと（po さん）

自分より大事な大事な子供が笑顔になった時
（mika さん）

シンプルだけど必要とされているという
ことですね♡（sato さん）

子供にママ♡と呼ばれることです（m さん）

子供の笑顔（tome さん）

COMENT

「自分が自分じゃなくなってしまうと感じるくらいの新しい経験の連続。初めて知る新しい気持ち。
自分以外の誰かのことでこんなに笑ったり、心配したりしたことなんてない。
子供が生まれるまで、こんな幸せな気持ちも知らなかった。子育てって不思議。自分の分身、だけど立派な別の人間。私から生まれた私じゃない人間。
あっという間にすぎてしまう愛おしい子育てという時間を大切に過ごそう。」

REAL VOICE 2

[妊娠したらこんなことがあるかも]

上の子の時にギリギリまで仕事をしていたせいか 1 ヶ月早く生まれました。（o さん）

授乳がこんなに大変（最初のうちは出ない、痛い、子供もうまく吸いつけない、回数が多い）
とは知らなかった！だから同じ状況になっても落ち込まなくて大丈夫だよと伝えたい。（ma さん）

友達が減りました！（笑）学生時代の友達とはなかなか時間も合わないし遊ばなくなった (TT)（e さん）

自分のタイミングでできなくなることが増えるから、
今の仕事を 3 分の 2 で終わらせる効率が必要になった。（re さん）

妊娠中は義両親が優しくなる。
（30 代みうさん）

デキ婚で初期から出産直前までつわりがあった
（l さん）

特別大変ってことはないけど子供がいると元々 10 分で、できたことが 1 時間近くかかります。（e.a さん）

周りの子供をニコニコ見てしまうようになった。
自分の子供だと思ってしまうほどの可愛さを感じるようになった。（k さん）

結婚は旦那さんとだけするものではない！旦那さんの家族もしっかり見て！
豹変する事もあるから笑（n さん）

妊娠出産するとどうしても仕事やプライベートの時間に制限が出る。だからこそ、その時間でできること
を考える。大変なこともふえるけどそれ以上に幸せ感じることも増える！（t さん）

家族ができると仕事に対して必要以上に
悩まなくなる（30 歳おかゆさん）

ママになると新しい出会いがある！ちょっと
した勇気でキラキラ楽しめる！（h さん）

COMENT

「子供と過ごす十月十日。お腹をなでるとポーンと小さな足で蹴ってくる。あの驚きと喜び。
妊娠に気づいた日、嬉しくて、嬉しくて、だけど少し信じられなくて。
本当にお母さんになれるかな？って不安だった。
でも、子供がお母さんにしてくれた。毎日、少しずつ、一緒に成長。私をお母さんにしてくれてありがとう。」

2. 人生のライフステージの変化で実際に起こること

partnership

❶ 夫との役割分担をしっかりと明言すること

❷ 結婚は契約、だからこそ。

恋愛結婚の楽しい婚約期にこそ「私たち」の土台を作ろう。
金銭面、家事の分担、全てをうやむやにしない。
役割分担をうやむやにすると喧嘩になるもの。

お互いの得意分野を明らかにして、どの部分を担当するか書き出そう。
可愛く、楽しく、ワクワクしながら、結婚生活の未来を話す時に
「私は○○を担当したいな」と言ってみよう。最初が肝心！

3. 専業主婦って幸せ？

結婚したら家庭に入って専業主婦になる、それが当たり前の時代もあった。
だけど今、私たちは結婚してもキャリアも家庭も両立していく時代を生きている。
もし、「結婚生活」「家事」「育児」の中でキャリアを諦めてしまったら？

1
経済的自立ができない
↓
マネッジパートナーで
育休・産休

2
いつか働こう！はできない！
↓
退職してパート探し

3
夫の人生、会社に左右される
↓
専業主婦

「人生のリスクに備える」

大切な子供の可能性をどこまで広げられるのか？親の年収で子供の選択肢の幅を狭めてしまうこともある。

子供にかかる学費は 1000 万円以上と言われていますが、文部科学省の発表では、進学の過程で全て私立に通うと約 1,700 万円
一方、全て公立に通うと約 500 万円が一人当たりに必要と報告されています。
つまり年収、お金の余裕は子供の選択肢を広げることにも繋がります。

4. 出産時の働き方の選択肢

出産という人生の新しいステージを体験するとき、働き方も様々な選択肢があると思います。
その選択肢は大きく分けて３つ。

1. 今の会社で育休・産休をとる	→	慣れた環境のなかで子育てができる
2. 退職してパート探し	→	一度退職することで慣れない環境からのスタートになる
3. 専業主婦	→	夫の人生と会社に左右される ＋ 年収が夫婦二人分から一人分に下がってしまう

「出産に備える」

今の職場で、育休をとり戻ってきて働く・出産のために今の職場をやめてパートで働く・専業主婦になる。

それぞれのメリット・デメリット・リスクを考えて選択をしましょう。長く続くように思える子育て期。実はあっという間でもあります。
子育てはいつか終わりがきます。始まったばかりの時に終わりのことは考えられないもの。
キャリアを諦めない選択肢を持つことは周りの協力、自分の工夫で可能です。

5. 仕事も家庭も諦めない生き方

いままでは１つの肩書があれば一生食べていけた。
でも移り変わりの早いこの時代だからこそ。

妊娠出産はタイミングを逃したら待ってくれない？
仕事はいつでもできる？
NO
仕事もタイミングを逃したら待ってくれない

6. もっと深く知る

～私の場合～

専業主婦から起業した私の家庭と仕事の両立論

❶ 時短（選択肢を減らすことで、時間を浮かすと言う考え方）

❷ 手抜きは工夫である

❸ 自分に余裕と余白を

7. 肩の力を抜いて生きてゆく

Relax

- リラックス -

女性はライフスタイルで、交友関係からなにから大きくがらりと変わります。

ライフステージに合わせてしなやかに生きていく女性とは？

8. ママになってからの人生を思いっきり楽しもう！

MamaLady

ママレディの活動

ママになるってどういうこと？

ママって大変なことあるの？

ママになって嬉しかったことは？

MamaLady co.,ltd

9. ママの応援ソング

ナナイロの世界

作詞　明石奈々

人生のステージ変化を求めれば
失うものがあるそんな気がしてた
新しい世界で自分じゃなくなると
不安になった時小さな

君の手がいつだって
「未来」をくれたんだ

七色に染めていく
トクベツが日常照らす
色づいたこの世界
君に見せたい絶対

背伸びをした靴で少し高い目線
カカトでメロディを鳴らしてみたなら
いつもと違う世界迎えてくれるから
ルールに縛られず歩こう

私らしく生きてく
私は私だから

七色に染めていく
トクベツが日常照らす
色づいたこの時間
君と過ごしていきたい

クローゼットに眠っている
宝物をもう一度

取り出して輝こう
顔を上げ自信もって

人生のステージが変わるときは誰しもが不安
だけどその不安の先に大きな発見と喜びがある。

10. 人生が変わるとき

Change

- チェンジ -

人生が変わるとはよく聞くけれど 1 番変わったのは「子育て」の経験。
こんなに感動したこと、胸が震えたこと、自分以外の誰かのことで泣いたこと、笑ったことなんてない。
自分が自分じゃなくなる感覚。今までの概念が崩れる瞬間。
怖かった。だけど、今はその「新しい自分」がとても楽しい。
全ての女性がライフステージの変化に沿って新しい自分になれるように。

Nana Akaishi