



子連れMBA
Makers of Business Art



フルキャリア
ヒント
BOOK

子どもがいるからこそ 自分らしく生きる

子連れMBAは
自分らしいキャリアを形成するために
熱い想いを持つ仲間と、
学び、つながり、挑戦できる場所です。

<https://kodure-mba.puchigachi.com/>

拡散希望！！
ぜひお友達にも
プレゼントください

WHAT'S 子連れMBA？

子連れMBAは、子どもと一緒にだからこそ

「自分らしい仕事を創る人＝Makers of Business Art（MBA）」を目指す、
みんなで創るラーニングコミュニティ（学びあいの場）です。

大学教員や第一線で活躍する実務家によるインプットを刺激とし
同じ思いを持つメンバーがつながることで「学びあい」、
部活やプロジェクトで学びの実践に「チャレンジ」することで、
自分らしい未来への一歩を踏み出します。

始まりは2015年、

仕事も子育ても思いっきり楽しみたい

関西の育休中のママ数人が立ち上げた

赤ちゃん連れのビジネス勉強会（当時の「ぷちでガチ！育休MBA」）
からでした。

これまでの講座やイベントにはのべ2,000人以上が参加。

活動当初よりフルリモート運営を実施しており、

近畿、中部地方の地方都市始め、

全国（海外）に広がるメンバーで活動しています。



※「フルキャリア」って何？

野村総合研究所未来創発センターの上級コンサルタント：
武田佳奈氏が提唱する「暮らしにも子育てにも、仕事にも
キャリアにも、意欲的に取り組みたいと考える働き手」の
総称。これまで語られることの多かった二つの選択肢、
キャリアを優先する「バリキャリア」、プライベートを重ん
じる「ゆるキャリア」とは違う別の価値観。

子連れMBAはフルキャリアの、フルキャリアによる、フルキャ
リのためのコミュニティです！

復職を控えたみなさんへ

子連れMBAのガチメンバーOG&OBからのメッセージ

子連れMBAを運営するスタッフ（ガチメンバー）は、

主に **育休中のボランティア** です。

2021年度で **7期** を迎えますが、歴代、試行錯誤しながらも、

前を向いて、自分らしく仕事&子育てをするメンバーばかり！

そんなガチメンバーOG&OBの復職経験にはヒントが詰まっているのでは？と、

2018年度末にアンケート **「復職、私はこう乗り越えた！」**

を実施しました。そのエッセンスをみなさんにもお届けしたいと思います。

3年経った今でも色あせることのない

「仕事も育児も励みながら **成長する！**」

「学びや繋がりを仕事や人生に活かして **より幸せに** 生きる！」

といった意識を持ったガチメンバーからの生の声をお楽しみください。

※当時のメンバーは、関西在住者ばかりのため、情報に多少の地域性があるかもしれません

もっと“リアルタイム”で

“**インタラクティブ**”にお届けするため
Facebookの『**ぷちでガチ！子連れMBA参加者グループ**』にぜひご参加下さい！

これから育休の人も大歓迎！

みんなで繋がっていきましょう！



仕事の効率性向上のために

①止めた②任せた③提案したこと、教えて！

①「止めた」こと

☑ 悩むこと

- ・これは一番無駄だと気付いた
(2児のママ・教員職)
- ・他人の評価を気にする事
(1児のママ・システム開発職)

☑ 完璧を目指すこと

- ・丁寧な仕事（本当に必要な事だけやる）
(2児のママ・教員職)
- ・自分で先に完成させて提案する主義
だったが、今はアイデアベースで相談し
資料化するようにした
(3児のママ・個人事業主)

☑ その他

- ・小さいタスクを後回しにする事。頭の容量
を使うのでさっさと終わらせ、大物に
じっくり取り組む (3児のママ・開発職)
- ・気を使って上司への報連相のタイミング
を見計らうこと (1児のママ・人事職)

②「任せた」こと

☑ チームや後輩

- ・チームで仕事をする事を意識、
後輩たちに先ずは任せてみた
(後輩も成長するし私も時短に)
(2児のママ・企画職)
- ・提案内容もパクれるものはパクリ
考えるべきことを絞る
(1児のママ・企画職)

☑ 自分が不得意なこと

- ・他の人が得意なこと(自分はその人
の苦手なことをフォローする)
(2児のママ・教員職)
- ・ひとりで全部管理しようせず、
苦手な事は全て得意な人に任せる
ように
(1児のママ・システム開発職)

③「提案した」こと

☑ 情報共有

- ・情報共有（誰がどんな状況かを理解し
柔軟に仕事をシェア出来るように）
(1児のママ・企画職)
- ・それぞれ自分の強みや目標をシェアし、
家族や背景もお互い理解した上でのチ
ーム作り (1児のママ・システム開発職)

☑ その他

- ・「変わる」という会社のテーマを利用し「や
める化」「業務効率化」について部内で考え
る機会を設定、賛同メンバーでLINEグループ
を作り意見を頻繁に交換 (1児のママ・研究
開発職)
- ・周りにも定時に帰ろ〜と、短時間労働に巻き
込む (2児のママ・企画職)
- ・自分の仕事の範疇外だが、女性活躍の為の提
案を会社に提言し続けている (2児のママ・
営業職)

仕事の急な欠勤や早退への工夫は？

☑ 日頃からのコミュニケーション

- ・ 仕事の内容を周囲に細かく伝えておく様にしていつでも他の人にフォローをして貰える環境を整える

(2児のママ・営業職)

- ・ 普段から自分の状況(ワンオペ等)を伝えていると急なときの理解が進んだ

(1児のママ・研究開発職)

- ・ 日常から情報開示(今、保育園で風邪が流行っているなど雑談で伝える)

(2児のママ・教員職)

☑ 家族や第三者に頼る！

- ・ 病児保育のノーベル(高いけど、本当に頼りになる)

(3児のママ・企画職)

- ・ 調子が悪そうなら、事前に母と義母にいつ、何時間なら可能か、スケジュールを聞く

(2児のママ・研究開発職)

☑ その他

- ・ 0~1歳の休みがちな期間は上司と相談して、PC持ち帰りOKにしてもらっていた(急に休むことになった時も指示を出せるように)

(2児のママ・人事職)

- ・ ちょっとでも鼻水などの予兆があればすぐ病院、熱が出る前に可能性を潰す

(2児のママ・営業職)

- ・ 親や外注など手は尽くしつつ、最後は業務をスパッと諦める(本当に必要な業務って、実はなかったりするんですね)

(2児のママ・企画職)

復職後の学びは？ 時間の捻出方法は？

☑ 朝出社後20分のオンラインエクセル講座の受講

- ▼ 始業時間までの時間確保のために保育所への送迎はテキパキ！

(2児のママ・研究開発職)

☑ 通信講座での宅建の勉強

- ▼ 有休をとってカフェで勉強、通勤時間のスキマ時間活用

(2児のママ・営業職)

☑ 土日のどちらかは自己啓発のためにママ友とランチ

- ▼ 夫に任せるか土曜保育で

(1児のママ・営業職)

☑ 語学の勉強

- ▼ 通勤時間に

(2児のママ・企画職)

☑ 読書を年間100冊目標

- ▼ 通勤・夕食後・週末に

(3児のママ・企画職)

☑ 在宅ワークの昼休みにオンライン講座

- ▼ 在宅だと休憩時間のあいだも効率良く！と家事をしたりと根づめてしまいがち。敢えての自分時間確保に！

(2児のママ・人事職)

生活面での工夫、 教えて！

☑ エアークローゼット流行ってる？

▼季節ごとに3-4パターンの組合せを作って朝に迷う時間を作らない

(2児のママ・教員職)

▼服の買い物に行けないので助かる

「着ない服」が箆笥に眠って嫌な気分になることもなく、色んな意味でストレスが減りました。

(2児のママ・企画職)

▼色々な服が着れて楽しい。時短というよりはストレス解消目的で利用

(2児のママ・会計士)

▼ZOZOTOWNの古着はコンディション

が良いので、ブランド服を格安で購入、残業して夜中に帰る時にご褒美でポチ(笑)

(3児のママ・企画職)

☑ その他

・服を減らし、衣替えをしない
(3児のママ・研究開発職)

・やってよかったのは脱毛・イオン
ドライヤー(髪の手入れ)・レーシック
(2児のママ・営業事務職)

・洗濯、保育園の準備は夜寝る前にやる
家族を頼れないのでママ友を作る！
(1児のママ・企画職)

・スニーカー通勤。パンプスを会社に
置いて履き替える。移動がスピー
ディーにできて、お迎え後の時間に
少し余裕ができる
(1児のママ・人事職)

家事時短、 どうやってる？

☑ 料理・買い物

・コープ！通勤中にネットで注文
(1児のママ・企画職)

・電気圧力鍋。食材入れてスイッチ
オンでおかずが1品出来る

(1児のママ・研究開発職)

・なるべく食器を少なく、ワンプレート
に。ごはん作りのパターンを決めて
悩まない

(2児のママ・企画職)

☑ 洗濯・掃除

・男子組のバスタオル禁止令(笑)

フェイスタオルのみにすると
洗濯物が乾かないイライラは、
かなり解消しました

(2児のママ・企画職)

・リビングの掃除はブラーバ1台。
市販のウェットお掃除シートを
使い捨てて活用

(2児のママ・企画職)

・ガスの衣服乾燥機が超オススメ！
家族5人分が30分ほどでしわにも
ならず乾く

(3児のママ・個人事業主)

☑ その他

・お片づけ育のEMIさんの著書は、
家事時短バイブル

(2児のママ・教員職)

・導線収納の検討、例えば子どもが
自分のことを自分でできる配置にする
(2児のママ・営業職)

家事の外注、 どう活用してる？

ガチメンバーOGOBアンケート回答
では利用経験あり46%でした！

☑ 料理の作り置き

- ・ ご飯の作り置き、イベントの時のご飯。
忙しいとご馳走を作るのは難しいので
(2児のママ・企画職)
- ・ 当週のメニュー用食材を用意するので
無駄な買い物も減り食費自体が減った
(2児のママ・企画職)
- ・ 出張が重なる日、体調が崩れやすくなる
週など事前にわかっているときに
(2児のママ・システム開発職)

☑ 清掃

- ・ 在宅勤務中に、家の片づけ
(2児のママ・企画職)
- ・ タスカジ利用で水回りの掃除、業者と
異なり、時間内であれば融通がきく
(1児のママ・会計士)

☑ シルバー人材センター

- ・ 朝のバタバタの時間から来てもらって、
私がお弁当を作ってる間に下の子の
身支度の手伝い、出勤後掃除や洗濯。
孫のように子どもを可愛がってくだ
さるし助かる
(3児のママ・個人事業主)

家事分担、 どう交渉した？

☑ 事前に夫婦で相談派

- ・ 復職1か月前にAERAの100タスク表で
(家事育児100タスク表<http://goo.gl/FBff1M>)
▼0ベースで話すと押し付け合って険悪
になりかけたので (1児のママ・企画職)
- ・ 得意分野と苦手分野を共有しておおよそ
の役割分担を決めてうまくいった
(2児のママ・営業事務職)
- ・ 復職前に1度話し合い。ただ、結局やり
ながら交渉してじわじわ分担量を増やす
のが1番早かった
(1児のママ・研究開発職)
- ・ 時期の変化に合わせて毎回話し合い
▼役割分担したら相手がその日に
出来なくても責めない。ただし、
代わりにやらずやってくれるのを
待つ。夫が育つ。
(2児のママ・企画職)

☑ 事後 or やりながら派

- ・ 復職後ゆっくりと夫と話し合いを進めた。
子供の成長や仕事量も時々で違うので。
▼話さないと伝わらない！私が頑張って
家事をしてたら、俺が代わるから
それよりイライラしないでくれと
言われた (笑) (2児のママ・企画職)
- ・ 育休中家事育児の多くを担っていたため、
夫の家事能力と意識が落ちて不満！
(2児のママ・企画職)
- ・ 両者忙しいので、3人の子育てが最優先、
できることは外注しよう！と話し合った。
掃除・洗濯を毎週信頼できる方へお任せ。
(3児のママ・個人事業主)

イヤイヤ期、小1の壁、心がけているのは？

☑ イヤイヤ期

- ・話を聞く。できるだけ怒らない。
頑張ってるなああと俯瞰する
(2児のママ・企画職)
- ・あきらめる(笑)、お金で解決できることはしてしまう。
(2児のママ・営業職)
- ・二択を提示して選ばせる、イヤだった原因に賛同してあげる、気分を逸らす別の話を持ちかける
(2児のママ・研究開発職)
- ・本人がやりたいようにやらせてみる
(時間が許す限り)
(2児のママ・企画職)
- ・何があったらできそう？と未来志向で聞くように。また、なんでもゲーム感覚で取り組む、家族＝チーム感も強まる。
(3児のママ・個人事業主)
- ・モンテッソーリ教育の「秩序感」を学び、少し気持ちが理解できるように
(2児のママ・人事職)

☑ 小1の壁

- ・いろいろな人から見た息子の事を聞くように。また、本人が自分の意志や感情を上手く表現できてなかったので暴れてもその気持ちを引き出してあげるようにした
(2児のママ・企画職)
- ・仲良しママを確保して情報収集
(2児のママ・営業職)
- ・あまり大きな壁はなかった
(3児のママ・個人事業主)

子どもへの接し方 どうしてる？

🌀 愛情表現

- ・朝夜に短期集中。頻繁に名前を呼びハグ
(2児のママ・教員職)
- ・褒めること、注目してあげること、大事な存在なんだよと伝えること
(2児のママ・企画職)
- ・登園の途中など繰り返し、好きだよと伝え続ける。(2児のママ・営業管理職)
- ・金曜夜は夜更かしして子供と二人の時間を作って深く話をするように心がけた
(2児のママ・営業事務職)
- ・大好きだよと声に出して常に伝える、子どもはまたでしょと言うが嬉しそう
(2児のママ・企画職)

🌀 育て方の方針

- ・スマホ育児はせずできるだけ経験させる
(1児のママ・企画職)
- ・夫婦仲良く！お互いが尊重しあう関係であれば家族の気持ちは安定する
(3児のママ・企画職)
- ・「比べない、焦らない」を唱え「ありのまま」を認める事を心がけている。難しいけど。
(2児のママ・企画職)

🌀 兄弟姉妹への接し方

- ・姉が「抱っこ」と言ってきたら弟が泣いても(時間を決めて)抱っこ。
下の子を敢えて放置することで大事にされていると実感し、弟の面倒も見てくれるようになる
(2児のママ・営業事務職)
- ・お兄ちゃんだから、を言わない
(2児のママ・営業職)

①復職後に一番辛かったこと

②どう乗り越えた？

①子供が復帰1ヶ月で肺炎になり入院。
熱なんて誰でも出すと思い仕事を
優先してしまっただけで悪化させた事。

②仕事優先をやめた。子供の安全最優先。
子供の体調不良で休むのを遠慮しない。
(2児のママ・企画職)

①自分ができる業務の限界が分から
ずどこまで頑張れるのか、どこま
で仕事をしたら家族に影響するの
かそのバランスをとること。

②結局、慣れることがイチバンだった。
少しずつ自分も子どもも夫も無理の
ない範囲でキャパを増やしていくこと。
夫とは家事・育児の押しつけ合いに
ならない様、思いやりを持つことが
大事。
(2児のママ・企画職)

①仕事をもっとバリバリしたいのに、
できていないもどかしさ。産休育
休のために昇進が遅れたこと。

②気持ちの切り替え。職場でしかできない
仕事を優先(家でできることは持ち帰る)
その内に周りが頑張りを認めてくれて、
色々任せてくれるようになった。
(2児のママ・企画職)

①チームメンバーとの働く時間の
差と限られた時間内での仕事の
やり方

②自分の良さと相手の良さを信じること。
チームプレーで勝負する。あと後輩に
任せてみる。
(2児のママ・企画職)

①仕事に没頭しすぎて免疫が弱り、
子どもは平気なのにアデノウイル
ス(幼児がかかる感染症)に感染。
繁忙期で職場にも迷惑をかけた。

②体力の温存と食生活の改善(朝食を
摂る、薬膳・マヌカハニー等免疫強化)
(2児のママ・営業事務職)

①復職後満足な売上が出せず会社
にとっての自分の価値を疑った
時。加えて1歳半の子どもが、
毎朝登園拒否、泣く子を預け仕
事に向かうのが辛かった。

②売上以外の自分の存在意義を考えた。
20代女性が多い会社なので、彼女たち
が働き続けられるモデルになりたい。
また、それでも保育園に預ける理由を
自分の中で整理して納得するよう
にした。(家計、仕事への情熱、園での
子供の経験)
(2児のママ・営業職)

①復職後に一番辛かったこと

②どう乗り越えた？

①チャレンジしたいが泊まりや遠出等の仕事を受けるかどうかの判断。子どもとの時間をしっかり取りたくてフリーランスになった。でも仕事もチャンスを逃したくないという狭間で悩んだことは多いです。

②今本当に大切にしたいのはなんなのか？を常に立ち戻って考えること。その答えはいつでも子どもとの時間でした。でも絶対逃したくない、というチャンスは掴む！難しい場合でもご縁だけは繋がるように意識しています。
(3児のママ・個人事業主)

①育児と仕事にかける時間のバランス

②子どもと仕事、それぞれに短時間でも集中して質の高い時間にする
(2児のママ・企画職)

①熱を出した時と外せない仕事がある。バッティングした時。どこにも子を預けられない時は悩みました。今も常に不安がつきまといまいます。

②夫には絶対に外せない日は事前に伝えておき、もし子供たちが保育園などに行けなくなった時には、夫に休んでもらうよう依頼していた。
(2児のママ・企画職)

①時短からフルタイムへ変えようかなり悩みました。

②朝は夫に送ってもらう、土日はなるべく子どもとの時間にする、など子供が両親と一緒にいる時間を減らさないように努めた。
(1児のママ・研究開発職)

①旦那の転勤で勤務地・職種が変わり、降格&ゼロからの保活に。新しい環境の中、直属上司との人間関係が上手くいかなかったこと。

②周りに発信して自分の味方を増やすことで、自分にとっていい環境を作った。
(1児のママ・営業職)

①一人目の息子がよく熱を出す子で、毎日、明日会社に来れるかわかりません、と言いながら働いていたこと。休みが多く、仕事内容も簡単なものにならざるを得ず、週末も体調を気にしてあまり外出せず過ごしたり、暗い気持ちで過ごしていました

②1年ほどはチームの予算管理など事務職タスクを増やしてもらい、1-2歳の時期をやり過ごした。3歳過ぎれば丈夫になるという言葉信じていたら、本当にそうだった。

(3児のママ・個人事業主(現))

先輩達からの応援メッセージ

それぞれの家族のスタイルがあると思います。私だけが・・・でしんどくなる前に、子供も含め、家族として、私達はどうしていききたいか？

「We」を主語にして家族一緒に考えてみると、皆で同じ方向に向ける対話ができると思います。ぜひ定期的にそんな時間を取りながら、頼れる人やサービスは頼って、乗り切りましょう！

長い目で見れば、この時期はあっという間、その時その時の子どもの成長を楽しんでくださいね！（3児のママ・個人事業主）

時間が解決してくれる事も多いので、あんまり心配し過ぎないで大丈夫です！

（2児のママ
・企画職）

復帰後は気合を入れすぎず、肩の力を抜いて。復帰1年目は保育園で感染症をたくさん貰ってくるので思い通りに行かないことの方が多いです。でも、ワーママは皆そうなので、できる事からやっていきましょう☆ きっと今の頑張りは、後に続くワーママのためになります。

ここで頑張りすぎたら、後に続く人も苦しみます。2年目、3年目と毎年楽になっていき、仕事のペースも上がります。そして、復帰がしやすい社会を作っていきましょうー！（2児のママ・企画職）

初めての復職は、不安いっぱいのことかと思いますが大丈夫。子どもは意外と強い、そして同じように頑張るママとの繋がりが支えになります。（2児のママ・企画職）

職場復帰は大変なことももちろんありますが、ランチをゆっくり食べたり、通勤時間に読書したり、自由な時間ができるという良い面もあります。他人が決めた常識にとらわれるのではなく、自分がどうしたいのかを考えて、仕事も育児もお互い頑張りましょう！！

（1児のママ・会計士）

自分が楽しいのが一番！
（3児のママ・企画職）



「子連れMBAの“ガチメンバー” になってみませんか？」

「みんなで創るラーニングコミュニティ」である子連れMBAは、参加者一人ひとりが「メンバー」として創り上げる場。その中でも、イベントや講座の企画や組織運営など、ちょっぴり「ガチ」な運営活動を行っている「ガチメンバー」。実は、主に、育休中のボランティアスタッフなんです。詳しくは[こちら](#)でCheck！応募は[こちら](#)から！

6期 私の“ガチ”Story

自分の世界が広がった。

ここでしか、学べないことがある。

結婚、妊娠という人生の大きな転機に直面し、改めて、自分の生き方について考えていた私。「私って本当は何がしたいんだろう？」「私にとっての幸せって何？」

本を読んだりセミナーに参加したり、自分なりに答えを探してみるも、なかなか前に進めない日々…。そんな時に会ったのが子連れMBAでした。そして、加入して驚いたのは、まあ皆さんポジティブで、思いやりに溢れていて、仕事が早くて効率的で、その上、自由な発想があって…と、これまで受けたことのない刺激がバシバシと…！

なつき@Kyoto



子供がいても、成長したい、ワクワクしたい、刺激し合える仲間と出会いたい。そんな素敵な欲張りを叶えられる場所、それが子連れMBAです。

あー、あの時勇気を出して加入して、本当に良かった。自分のペースで（ここ重要）、楽しく参加させてもらっています。

さて…、そう言えば、元々の私の悩みの答えが出たかということ…まだ完全なものは見えていません。でも、確実に、私の中で何かが変わっている気がします。とにかく、人生は一度きり。無駄な時間を過ごしている時間は1ミリもない！「～しなければならぬ、ではなく、楽しいこと、ワクワクすることを大切にしよう！」

私の中に、新しい価値観をくれた子連れMBAに、感謝、です。

しょうこ@Osaka



会社員でもママでもない私の居場所

1人目の育休の時、初めての育児と、社会から隔離されてしまった感、赤ちゃんは可愛いんだけど、毎日誰と会うこともなく過ぎていく。そんな時に出会ったのが「子連れMBA」でした。え、赤ちゃん連れでビジネス講座受けられるの？しかも大学教授が講義してくれるの？ドキドキで申し込み、まだ外出も慣れてない中、時間に間に合うように電車を乗り継ぎ、到着。みんな赤ちゃんを抱っこしながら、グループワークで意見を出し合う時間。講師の話に聞き入りメモを取る。育児中にこんな楽しい時間があるなんて！私は一気に子連れMBAのファンになりました♡

そして迎えた2回目の育休。今度はガチメンバーとして、もっと子連れMBAのファンを増やしたい！そう思って説明を聞いてすぐに「とりあえずやってみます！」と答えていました。ガチメンバーになったことで、講座を企画する楽しさ、当日を迎えるまでのワクワク感、そして何より他のガチメンバーとの出会いにとっても刺激を受けています。

会社員でもママでもない「私」を活かせる場所、そんな貴重な場所としての子連れMBA。会社でも子育て広場でも出会えないガチメンバーとのやり取りに、毎日ワクワクしています。一緒にワクワクできる仲間をお待ちしていますね。

ガチメンバーの絆はかけがえのない財産

2年前、第1子の育休中に子育てしながらビジネススキルを学べる場を探していた私。大阪と京都で開催されている「子連れMBA」の存在をHPで知りました。「東京大阪にはあるけど、名古屋にはない」は、「名古屋あるある」ですよ。無いなら、作ってしまおう！という事で、他のママ数人と一緒に名古屋リモート会場をスタートさせました。

会場探し、zoom接続、会場のプロジェクタやマイクのセッティングなど、本当にいちから手探りで始めました。大阪京都メンバーにはオンライン上で助けてもらい、画像ソフトを使ってのチラシ作りや、メディアへのプレスリリースも実施。様々なITツールや広報活動、経費処理や収支集計など普段経験できない事に沢山チャレンジしました。

新規会場開設といった大きなプロジェクトがやれたのも、子連れMBAのチャレンジ精神が根底にあります。他団体とのコラボや、新企画など、「やりたい！」と思った事をメンバーに発案し、皆で意見を出し合い、手伝ってくれる人を募集し実行に移す。子連れMBAの理念は「ワクワクする事をやる！」職場という大きな組織ではなかなか体験できない事なのではないでしょうか。

一緒に講座や企画を作り上げたガチメンバーとは、強い絆を感じます。育休中に、こんな仲間が出来るなんて！世の中が落ち着いたたら、ずっと延期している「名古屋ガチメンバー同窓会」をやるのが楽しみです。

かなこ@Nagoya





<https://kodure-mba.puchigachi.com/>