

育休明けの仕事復帰目前！！

不安解消に役立つ「やることリスト」

【子ども編】

- 保育園グッズの準備は早めに！！
※動きやすさ重視の「着替え」を4～5組 すべてに名前をつける
- 病児保育・ファミリーサポートへ事前登録
※自治体のHPで場所や必要手続を要チェック
- 協力してもらう周囲の人との情報共有
→ 送迎時間、送迎ルート、必要な持ち物など
- 自宅でのストロー飲み、コップ飲みの練習開始
- 断乳しない場合、保育園の担任と事前に打ち合わせを
- (余裕があれば)子育て支援、地域の子連れイベントへ参加
→ 顔見知りができる、子どもが同年代の子どもとコミュニケーションがとれる

【家事編】

- 朝の支度のリハーサル、生活リズムを整える
「朝食→着替え→登園準備→自分の身支度・必要な家事→目標時間までに家を出る」
この流れを子どもに習慣化させる
- パートナーと家事分担について話し合う
※家事分担の「見える化」には【[共働きの家事育児100タスク表](#)】を活用するのもオススメ
→[こちらの記事](#)からダウンロードできます。
- 家事の時短グッズ活用を検討 → 食洗機、ロボット掃除機 etc
- 宅配サービスの利用を検討 → お試しセット活用や資料請求だけでも早めに検討を

【仕事準備編】

- 勤務形態の相談、最終確認 → フルタイム or 時短勤務 or パート
→ 残業:有 or 無 休日出勤:有 or 無
- 子どもの緊急時の対応を具体化し、上司の理解を得る
- 育休前の仕事内容の確認(「浦島太郎状態」対策)
- 会社の人事、仕事内容、自分のポジションに変化があって当たり前！
心機一転の気持ちを持つ！

リスト作成先:[「ママゴン vs チビゴンズ 子育て奮闘記」](#)