



育休明け、
さらに輝く！

仕事復帰へのウォーミングアップ

ママボノ

mamabono

私にできるボランティア

特定非営利活動法人サービスグラント × 日本財団ママプロ



子育て中心の暮らしから “仕事モード”へ

小さな鼓動を感じたあの日から、母として、夫と支え合う妻として

「私」を再認識する毎日。

驚きと発見に満ちた子育ての日々から

突然“仕事モード”に切り替えるのは、容易い事ではありません。

待ち構える様々なハードルを乗り越える事が出来るだろうか？

どんなママにも不安は付きもの。

今の生活に「働く」を取り入れた時、どう変わるのか。

今しかない時間を賢く使って、シミュレーションしてみると、

視界が開けてくるかもしれません。

復帰への道標が見えた時、きっと、以前よりもっと輝いた、

新しい「私」を発見できるはず。



mamabono

育休ママを応援！ **ママボノ**

ママボノは、復帰前に“仕事モード”を体験できるプログラム。
復帰を目指すママたちが、これまでの仕事の経験やスキルを活かし、
グループでNPO支援活動を行います。

子育て中心の暮らしから“仕事モード”へのウォーミングアップに。

子どもや家に集中していた視野を再び社会に向ける機会に。

ボランティアを通じて行う、

「私」と「社会」のためのプログラムです。



chapter

01

不安になるのは当たり前?!

リアルな育休事情

育休の現状

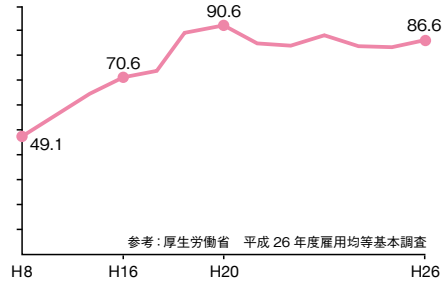
子育て女性にも社会での活躍が期待されている今。平成26年度の調査によると、子どもをもつ家庭のうち母親が仕事をしている割合は65.7%。この10年で10%近く増加しています。(※1)また、育児休業を取得する人も増え、平成20年度には一時90%をマーク。その後も85%前後の安定した取得率となっています。(表1)

育休を考えている女性や復帰を希望するママたちが不安視しているのが、仕事の再スタートを切るために必要な環境が整うかどうか。また、いざ再スタートを切った直後に待ち構える「育児と仕事の両立」というハードルについては、育休ママの約8割もが不安に感じているといえます。(※2)

以前と変わる仕事、慣れない保育園、少ない時間での家事。これまでと一転する環境は、知らず知

らずのうちに疲労を蓄積させます。子どもが体調を崩すことが多くなり、ママパパも限界を迎え、遂に家族揃ってダウン…。先輩ママからそんな苦労話を耳にすることが多いことも、不安の一因かもしれません。

表1: 女性の育児休業取得率の推移



※1 厚生労働省 平成26年・平成16年国民生活基礎調査「世帯数と世帯人員数の状況」

※2 第一生命経済研究所 「女性の継続就業に関するアンケート調査」

どうする? どうなる?

育休ママたちの心配

復職後しばらくは、**突然の子どもの病気**で保育園を休んだり、熱で呼び出されたりすることも多いと聞くので、これまでのような仕事ができるのか不安



夫は単身赴任中。

両親の助けも得られず、

ほぼ一人での復職スタート。

果たして乗り越えられるのか…



復帰後は子育てとの両立がしやすいよう、

以前と部署を変えてもらうことに。

初めて仕事をする人たちがとうまく馴染めるよう、心の準備をしなければ…

二人目を出産し育休中。

きょうだいで同じ保育園に入れ

可能性も高いと聞き、どうなるか心配



chapter



ママの“働く”にまつわる 様々なトピック

保育園問題

育休復帰への最初のハードル、保育園の待機児童問題。東京都内の待機児童数は、平成27年4月時点で7,814人。^(※1) 全国で見ると、平成26年10月時点で43,184人^(※2)となっています。改善への対策は様々に行われているものの、利用希望者は年々増加。再就職に向けて足踏みしている人など、数字に含まれていない人もおり、実際にはこれ以上になるといわれています。希望の保育園へのスムーズな入所を目指すなら、近隣の保育園事情や入所要項など、早めの確認を。

働き方の多様化

一方で、最近では保育園に預けられない働き方を見出す人も出てきています。時間を上手に使った在宅勤務やワークシェアリングなど、雇用形態にかかわらず、働き方が多様化してきています。育休をきっかけに、自分にあった新しい仕事のスタイルが見つかるかもしれません。ただ、子育てママが仕事と育児を両立させるには、ある程度安定して働けるような環境づくりや周囲の協力も大切。自分にあった働き方を上手に見つけるには、早めのリサーチや対策のほか、上手に頼り合い、支え合える関係作りが欠かせません。

パパの子育て事情

育児に家事にと忙しい毎日、夫婦での役割分担は上手に出来ていますか？「イクメン」という言葉が常識になった今でも、様々な事情でなかなか夫の協力を得られないという声は多く聞こえます。ちなみに、パパの育児休業取得者数は未だ少なく、非常に希な状況。ママとしては、一時的・集中的な協力も嬉しい一方、毎日もう少し早く帰ってきて、家事&育児にもっと参加してくれるとありがたい！という思いの人も多いのでは。現在、この状況を改善するため、家庭の為に仕事を調整するのが難しい男性会社員のあり方を上司から変えていこうとする活動、「イクボス」プロジェクトが、「イクメン」を広めたNPO法人ファザーリング・ジャパンによって立ち上がっています。

※1 東京都 福祉保健局 都内の保育サービスの状況について（平成27年7月） ※2 厚生労働省 保育所入所待機児童数（平成26年10月）

大変だった！

仕事復帰にまつわるママのエピソード

復帰初日、朝子どもより早起きして家事をしよう！と決めていたのに、私が起きると子どもも起きてしまうことが判明。
(33歳 商社勤務)



「お疲れ様です」という言葉が咄嗟に出てこず「こんにちは」、電話に出て「はい、もしもし」…。(30歳 IT系勤務)



家事協力をする約束を守り、朝声をかけてくれるパパ。しかし忙しくてバタバタしながらやり方を教えていたら喧嘩に…。
(35歳 フリーライター)



仕事を始めてみたら、料理にかけられる時間がない！みんなどうやってるの？
(29歳 建築系勤務)



復帰前のウォーミングアップで、心と環境の準備を！



chapter
03 ママボノ mamabono
 ママになったの仕事復帰、以前よりも輝いた自分で！



◀ 赤ちゃん・キッズ連れでも参加OK

ママボノ
 ってなに？

仕事復帰を目指す子育てママたちが、復職に向けたウォーミングアップと同時に社会貢献活動を行える場、それが「ママボノ」。子育てと仕事の両立に不安を抱えるママ、再就職に向けて仕事の感

覚を取り戻せるか心配なママ。せっかくの育休という貴重な時間、今しかできない経験を通じて自分の幅を広げたいと思うママも多いのでは？

「ママボノ」が行うのは、NPOに対して支援を行う「プロボノ」と呼ばれるボランティアプログラム。社会的な問題解決やニーズに答えるために活動するNPOに対し、お金ではなく、今自分に出来る事を活かして支援する活動です。

復職準備期間中のママたちで行う「ママボノ」は、ママならではの視点を求めるNPOに対して、約3ヶ月の活動を通じた提案を行います。もちろん参加はお子様連れでもOK。

そんな「ママボノ」の真のテーマは、ママになっても仕事をエンジョイできる社会づくり。これまでに参加したママからは、「仕事と子育て両立のイメージがつかめた」「視野が広がった」「信頼できるママ仲間と出会えた」「復帰への意欲が高まった」などの声が。また、支援したNPOからは「非常に価値の高いママ視点の提案を頂いた」「ママたちのパワーに感動した」などのコメントも多く寄せられています。

あなたも、「ママボノ」を通じて、スムーズな仕事復帰、そして更なるステップアップを目指しては？



▲ 異業種ママたちと子育てトークも！

社会貢献を通じて、会社では得られない体験を
プロボノ -probono-



欧米やアジアなど世界各国で行われており、近年日本でも、新しい社会貢献のあり方として関心が高まっている「プロボノ」。社会的・公共的な目的のため、“お金”ではなく、支援者自身が持つ職業上での技術や専門的知識といった“スキル”や“ノウハウ”を活かしたボランティア活動を意味します。会社とは違った環境で、様々な人と共に活動することで、自身のスキルアップやネットワークづくりに繋がる体験ができます。また、社会問題の解決に一定期間関わることで、社会の見え方がこれまでと変わるかもしれません。



仕事&子育て相談!? みんなでワイワイ ママボノの流れ

約3ヶ月間のプロジェクト。多様な分野での仕事を経験してきたメンバーたちから、自分と異なる視点での見方やノウハウを学ぶことも。ママ同士、子育てトークも盛り上がります! 活動はもちろん子連れ可能。交代で子どもたちを見るなど、ママたちの連携プレーが光ります。



1

1. 説明会

ママボノに興味を持ったら、まずは説明会へ。「何をやるの?」「どんな人たちが参加するの?」「私にもできる?」といった疑問にもお答えします。お一人でも、ママ仲間と一緒にでも、気軽に参加ください。

●スキル登録

参加希望者のみ、スキル登録を行います。

●プロジェクトチームの決定連絡

登録されたスキルを元に、事務局でプロジェクト編成を行います。担当支援先が決定次第メールにて連絡があります。

●正式登録

支援内容の案内メールに承諾後、ママボノへの正式登録となります。



2. キックオフミーティング

チームメンバーやNPO担当者 (&子どもたち!) との顔合わせ。支援を希望するNPOの担当者と直接話し、今抱える課題をヒアリング。その上で「マーケティング基礎調査」「印刷物(パンフレット等)の作成」などの様々な提案を行います。



2



3

3. 調査・制作活動スタート

メールやスカイプなどを活用した自宅でのやり取りのほか、チームミーティングや外出ワークが含まれることもあります。会話の端々に子育ての悩み相談などが混ざってくるのがママボノならではの。



4. 中間報告

NPOに向けて、これまでの進捗を報告、今後の動きについて話し合います。



5. 最終報告会

これまでの活動での成果物をNPOに対してプレゼンする緊張の瞬間。場合によってはたくさんのNPO関係者が立ち会うこともあります。プレゼン中、子どもたちからの声援が飛び出す場面も。



4



5

6. フィードバック

成果物にまつわる反響など、NPO担当者からの嬉しい報告をお楽しみに。



ママたちの視点がいきた！

これまでのママボノ事例

① NPO法人ファザーリング・ジャパン ————— 東浩司さん

【支援内容】会員拡大や組織の活性化に向け、多様な既存会員へのヒアリングをはじめとする、マーケティング基礎調査

「ファザーリング・ジャパンと関わりのある企業・メンバー・組織の方々に、活動内容についてのインタビュー調査を行っていただきました。ママボノという外部機関での調査結果を得たことで、客観的な形で評価を共有でき、気持ちが引き締まりました。また、インタビューを受けた会員の意欲が高まっています。短い期間のなかで質の高い調査をしていただき満足しています。ママたちの笑顔あつてのファザーリング。ワークショップ的に自由に意見交換できたことも貴重でした。」



② NPO法人 tadaima! ————— 三木智有さん

【支援内容】「家事シェア」をテーマに活動する同団体に向けた、夫婦の家事分担を円滑にするサービスを広げる施策や、家事の社会化を推進するための提案

「こちらからお願いしていた調査という枠を超えた提案と成果を頂きました。団体と親和性の高いママボノという取り組みであったことも大きな利点でしたが、普段であればあまり関わることが無いような多様な職種の方々から意見を頂き、改めて団体を見直すことができました。また、プロジェクトマネージャーのもと、円滑に進めていただき、NPO側としての労力は必要最低限でした。スタッフにとっても活動の意義を明確にする機会となり、モチベーションの向上につながりました。頂いたものをしっかりと今後の活動に反映させていきます。」



③ NPO法人 NAGOMI VISIT ————— 楠めぐみさん

【支援内容】草の根の国際交流のしくみである「ホームビジット」に、より多くの子育て世帯や地方都市の家庭へと参加の輪を広げるための具体的な施策を提案

「これまで、団体の活動において“子どものいる家庭”をどのように巻き込んでいくのが課題でした。今回、まさにターゲット層であるママボノの皆さんに調査いただき、かなり具体的なところまで施策を落とし込むことが出来ました。これまでに無かった視点を頂き、活動について新たな発見を得る機会ともなりました。今後、団体の認知向上や会員の増加に繋がっていくと思っています。プロジェクトの進行についても、お互いに便利なツールを活用することでスムーズなやり取りができ、全体を通してとても満足しています。」





CASE:1

砥川直子さん

1期 tadaima!チーム<プロジェクトマネージャー>
家族構成：夫、娘（2歳）
仕事内容：広告会社プランナー
勤務体制：育休取得・フルタイム

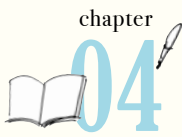
育休中のママ脳を仕事脳に戻したいと考えていた頃、ママボノの存在を夫から教えてもらい「これだ!」と思いました。実は復帰直後に大きなプレゼンを任せられ、あたふたしていたのです。

勤が鈍って頭が追いつかない中、プロジェクトを進行しなければならない…ここでママボノのプロジェクトマネージャーとしての経験が活かしました。育休中はどうしても半径5mの世界ですが、それを一気に仕事モードへと没入させるのは難しいものです。ママボノは社会への架け橋として、また仕事の勤を取り戻す“頭の準備体操”として、私にはとても役に立ちました。

夫と育児を完全に“半分こ”。
担当を決めて時間をやりくりしています!

日々の基本スケジュール /

起床	6:00
掃除、朝食・夕食の準備	7:00
家族で朝食	8:00
P oint 夫が保育園へ連れて行く	
出勤	9:00
P oint ママボノ仲間から感じた ママパフォーマンスを 仕事に発揮しています!	
退社	17:00
保育園へお迎え、帰宅	18:00
お風呂、夕食	19:00
絵本を読んだり、子供と遊ぶ	20:00
寝かしつけ	20:30
残務があれば、自宅で仕事	22:00
就寝	0:00-2:00



chapter

やってよかった!

ママボノ参加ママに聞いた 復帰後の仕事と育児



CASE:2



栗林真由美さん

2期 NAGOMI VISIT チーム
<プロジェクトマネージャー>

家族構成：夫、娘（1歳半）
仕事内容：IT業界 マーケティング
勤務体制：育休取得・時短勤務

仕事復帰して早4ヶ月! 想像していた以上に時間はないですが、だからこそどうすればベストを尽くせるかを考えて動くようになり、復帰前よりもやりたかった仕事で、より組織に貢献できていると実感しています。これには、プロジェクトマネージャーとして臨んだママボノで、高い視点と長期的な目線で業務に取り組んだ経験が活きていると思っています。また、ママボノを通じて、社会・企業にとって“人の成長”が最も重要な点だと感じ、積極的に後輩の育成に関わるようになりました。

CASE:3



岩岸千夏さん

2期 NAGOMI VISIT チーム

家族構成：夫、息子（1歳3ヶ月）
仕事内容：経営管理
勤務体制：育休取得・フルタイム

プロジェクト中、メンバーと育児・家事・今後の仕事への想いなども共有し、復職に向けて心と体の準備ができました。最初から保守的にならず、「今まで通り前向きにやってみよう」という意識の高まりも生まれました。育児中の限られた時間で行ったママボノ。時間の質をどれだけ高められるか意識するようになり、今も効率的に仕事ができるよう工夫を繰り返しています。素敵な方達に出会えたのは良い刺激。復職後もメンバーと近況をやり取りし、モチベーション維持しています!



CASE:4



増田麻衣子さん
1期 ファザーリング・ジャパンチーム
家族構成：夫、息子（4歳）、娘（2歳）
仕事内容：商社弁護士
勤務体制：育休取得・フルタイム

ママボノでは様々なバックグラウンドを持つメンバーに恵まれ、チームで働く楽しさに開眼。担当団体がワークライフバランスに関連していたため、復帰後の生活へのヒントもたくさんいただきました。娘が6ヶ月の時にフルタイムで復帰。夫との協力だけでなく、各種サービスを利用し、色々な人に助けてもらいながら毎日を過ごしています。ママボノは、〇〇ちゃんのママ、だけではない、自分自身を表現できる場。その世界を、復帰前の時期の早い段階で取り戻すことができ、幸運でした！

CASE:5



阿知波麻美さん
1期 tadaima!チーム
家族構成：夫、息子（4歳・2歳）
仕事内容：通訳・翻訳、講師、NPO事務
勤務体制：一時退職後復帰・フリーランス

結婚、妊娠出産を経て仕事から遠ざかり、専業主婦もいかな、と思い始めていた頃にママボノと出会いました。すっかり育児モードになっていた脳がいつもと違う刺激を受け、社会復帰へのリハビリをしているような感覚。当初は飛び交う言葉についていだけで精一杯でしたが、プロジェクトが進むうちに仕事モードを取り戻し、仕事を続けたいという気持ちもはっきりしました。ママボノを通じて働き方を選択する幅が広がり、今の自分らしい働き方につながっていると感じています。

こどもがぐずって困った時は「みんな同じかも」と ママボノ仲間を思い浮かべて励みに。

日々の基本スケジュール /

隙間時間で家事！

6:00	起床、朝食準備
7:00	娘起床、朝食・身支度
8:00	夫起床、出勤 Point 保育園の支度・送りは夫
9:00	出社
16:30	退社
17:30	保育園へお迎え、帰宅
18:00	夕食準備、洗濯
19:00	夕食、片付け
20:00	お風呂
21:00	寝かしつけ
22:00	家事の残りなど
23:00	就寝

Point
子どもの万が一に備え
仕事状況は常に
チームメンバーと共有！

CASE:6



奥村綾子さん
2期 NAGOMI VISIT チーム
家族構成：夫、娘（1歳3ヶ月）
仕事内容：ソフトウェア開発
勤務体制：育休取得・時短勤務

復帰前は娘ともっと一緒に居たくて、つい仕事を辞める事を考えたことも…。しかし、復帰したら意外とあっさり育休前の感覚を思い出せ、職場も楽しく、忙しいけど充実した毎日。ママボノで予行演習ができたおかげで、夫との連携もかなりスムーズに始めることができました。言外を感じ取ってもらおうとする事はせず、やって欲しい事・互いの予定などは、夫婦間でちゃんと伝え合うようになりました。娘の保育園生活も、ママボノ等のおおかけで人や外に慣れたせいか、順調です！

子どもの不調で突然休む事になっても
迷惑をかけないように、仕事は共有を大切に。



chapter



05

女性社員の更なる活躍に向けて

企業とママボノの取り組み

[企業の視点から]



垣見 知之 様

株式会社リコー
コーポレート統括本部
人事統括センター 人事部
ダイバーシティ推進グループ

育休社員のママボノ参加を経て

リコーでは、「多様な人材が活躍できる、やりがいのある職場環境の実現」に向けて、ダイバーシティとワークライフ・マネジメントの推進に積極的に取り組んでいます。特に現在は、女性社員の更なる活躍推進に向けて、育児等のライフイベントを考慮しつつ前向きなキャリアを描くための支援や、育児休業からスムーズに職場復帰し、早期に活躍できるための支援の強化に取り組んでおり、それら支援の一環として、この度、育児休業中の社員2名がトライアルとしてママボノに参加しました。約3ヶ月の活動の結果、参加者からは同じ境遇のママさんとの情報共有により、職場復帰への不安が軽減したとともに、異業種の方との交流が復帰後の働き方への大きな刺激になったとの感想がありました。

ママボノは、スムーズな職場復帰に向けたウォーミングアップの機会となるだけでなく、社外ネットワークづくりやプロジェクト経験を積む機会になるなど、Off-JTとしての効果も期待できると思います。



▲育休中の社員2名が第2期プロジェクトに参加。

[プロボノ視点から]



嵯峨 生馬

特定非営利活動法人
サービスグラント 代表理事

企業の復職支援策にママボノを！

サービスグラントがママボノを始めた発端は、実はNPOに対して行った、プロボノニーズに関する調査でした。その中で、NPOの多くが、平日日中のプロボノ支援を望んでいることが分かったのです。平日日中に動ける人として、子育て中の女性がすぐに思い浮かびました。ほんのしばらく前までは会社で働いていた人が、その能力・スキルを発揮していないのは勿体ない。もしその力がNPOセクターのために役立てられるなら、しかもそれがみなさんにとって新しい可能性を開くものになるなら。そんな思いからママボノがスタートしました。

プロボノの概念は欧米発ですが、ママボノは日本発で世界に提案できるプログラムです。女性の活躍推進がさげばれる昨今、日本企業がママボノを復職支援の施策に積極的に取り入れていくことを声を大にして提案していきたいと思っています。



公益財団法人 日本財団



日本財団 ママの笑顔を増やすプロジェクト

ママプロ -mamapro-

「産み、育て、活躍しやすい社会を次世代に」

お子さんの年齢や家族（ジジババ、パパ、兄弟）の状況、地域環境によって発生する、ママを取り巻くさまざまな「産みづらい」「育てづらい」「活躍しづらい」。日本財団は、ママや、行政、NPO、企業、様々なセクターに働きかけ「しづらい」を「しやすい」にしています。ママプロが目指すのは、「働く」か「子育て」かの二者択一ではなく、ママがグラデーションな活躍をできる場・環境・文化づくり。「ママボノ」は、育休中や退職などで現在は仕事をしていないママが復帰に向け、“働くモード”を体験するプロジェクトです。

ママふく職

目指すは、子育てと仕事を自分らしい幸せな形で両立する“福”職。そのために、会社への“復”職だけでなく、例えば、複数の仕事を持つ“複”職、メインとサブの仕事をもってバランスの調整をしやすくする“副”職など、ママの様々な働き方のカタチを創っていきます。

特定非営利活動法人 サービスグラント



仕事のスキルを活かしたボランティア

プロボノ -probono-

「プロボノ」とは、“公共善のために”を意味するラテン語「Pro Bono Publico」を語源とする言葉。アメリカで始まり、近年日本国内でも関心が高まってきています。社会貢献としての活動意義だけではなく、仕事を活かすことで本業のスキルアップに繋がることもプロボノの魅力。人材を求めるNPO団体だけでなく、社員のさらなる成長を期待する企業からも注目が集まっています。

特定非営利活動法人 サービスグラントは、プロフェッショナルスキルを持った社会人プロボノワーカーたちとNPOをマッチングするプロボノ団体。通常は1日～約6ヵ月間のプロジェクトを通してNPOを支援しています。サービスグラントの他にも、日本で活動しているプロボノ団体は多数。それぞれに、活動の方法は異なっています。

プロボノワーカー

プロジェクトマネジメント、調査、マーケティング、デザイン、ウェブ制作等のスキルを持つ社会人ワーカーが登録。

サービスグラント事務局

支援先のNPOを厳正に審査・採択した上で、4～6名からなるプロジェクトチームを編成。具体的な成果物の提供まで、約6ヵ月間のプロセスをサポートする。

NPO

活動の強化や周知拡大、リサーチ不足等、自分たちだけでは手が回りきらない問題について、解決のための成果物（制作物・プランニング・調査等）を依頼。



chapter



復帰前の準備が鍵！

子育て×仕事 両立ToDo

これだけはやっておきたい！

我が家の復帰準備リスト

- 予防接種はできるものは済ませ、今後のスケジュールを把握
- 働き方を上司と相談、働く先輩ママに困りごとリサーチ
- 病児・病後保育、シッターサービスなどをリサーチ
- 小学生の場合、学童や塾、PTA 活動、夏休みの対応やお弁当リサーチ
- かかりつけ医、緊急時連絡先などをまとめて家族と共有
- 家族の家事分担の決定とリスト化
- 夫婦それぞれのお小遣いと家計の見直し
- 食材宅配サービス、時短家電の検討と購入
- スムーズな家事動線の検討、時短レシピの学習
-
-

忙しくなってからのトラブルを避ける！

夫婦話し合いリスト

- 保育園から呼び出しがあった時の役割と対処法
- 保育園を休ませる場合の役割と対処法
- 急なケガ、発熱、病気、災害など、もしもの時の役割と対処法
- 祖父母サポート体制の検討と依頼
- 家事分担（何を・誰が・どのくらいの頻度で・どのように行うか）
- ママの働き方、パパの働き方の相談（残業・休日出勤・出張・育休、有休等）
- 夫婦のリフレッシュ、コミュニケーション時間のとり方
- 家事代行、ベビーシッター、ファミリーサポートなどの導入是非
- 今後のライフプラン&マネープラン
-
-

「仕事復帰へのウォーミングアップ ママボノ 一私にできるボランティア」

2015年10月 第1刷

発行 日本財団 / 特定非営利活動法人 サービスグラント

編集・ライティング 柴岡久美子（ママボノ第1期） デザイン・イラスト 末貞芽里（ママボノ第1期）

