

復職を目指す 育休ママ・専業ママへ

ママボノ

mamabono

「ママ」と「社会」と「働く」をつなぐ



ママの「働く」は
もっと輝く！
いまが活きる、未来が開く、
ボランティア。

子育ても、 私の「スキル」に。

子どもと過ごす日々は、驚きと発見の連続。
ふと、仕事を始めることを考えた時、
このままで良いのかと焦りを感じてしまうなら、
それはきっと、あなたが未来に前向きでいる証です。

今の生活に「働く」が加わった時、どう変わるのか。
待ち構える様々なハードルを乗り越えることができるのだろうか？
その答えは、一歩踏み出せば見えてくるかもしれません。

「子育て」は、かけがえのない経験。
その思いを胸に、改めて社会と向き合ってみれば、
復職への道標、そして、以前より輝く「私」が見つかるはず。



mamabono

「ママ」と「社会」と「働く」をつなぐ

ママボノ

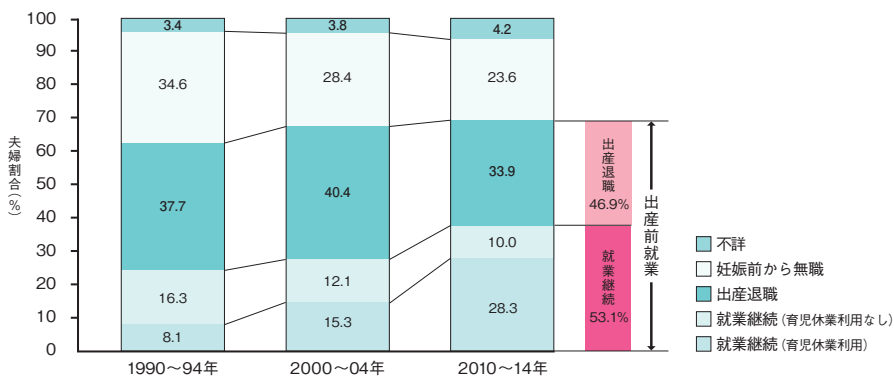
ママボノは、育休復帰や再就職など、再び仕事への
一歩を踏み出すママのための期間限定プログラム。
これまでの仕事やスキル、子育ての経験を活かし、
ママの力を求めているNPO団体の活動を支援します。
子育てと仕事の両立に向けたウォーミングアップとして、
子どもや家に集中していた視野を再び社会に向ける
きっかけとして、あなたの一歩を応援します。

「働くママ」のリアル

「仕事」と「子育て」の現状

平成27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68.1%（※1）。「子どもができたら一旦辞める」より「続ける」方が良いと考える人は多くなっている反面（※2）、まだ5割近くが出産を期に退職しているのも現状です（表I）。一方で、育休を利用して仕事を続けるママたちの約8割が抱えている不安は「育児と仕事の両立」について（※3）。子どもに無理をさせたくない、職場に迷惑をかけたくない、夫と上手く協力し合えるか心配…。そんな声を聞くうちに、「無理をしなければ両立は続けられない」と思ってしまういませんか？ 子育てと仕事、充実した日々を自分なりに楽しむ方法を見つけるには、今の時間を有効に使えるかが鍵になりそうです。

【表I：第1子出生年別にみた、第1子出産前後の妻の就業変化】



参考：国立社会保障・人口問題研究所 第15回出生動向基本調査（結婚と出産に関する全国調査）

※1 厚生労働省 平成27年 国民生活基礎調査の概況 ※2 内閣府男女共同参画局「男女共同参画白書 平成28年版」

※3 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？ 復職ママたちの心配

突然の子どもの病気で

会社を休んだり、熱で呼び出されて早退することも多いと聞くけど、仕事の進め方はどう工夫すればいい？

夫は仕事が忙しく、

両親の助けも得られそうにない。

子育てと仕事の両立が果たして成り立つのか、とにかく心配

子育てどっぷりで、仕事の感覚が戻ってこない。このままだと

周囲の人たちに迷惑をかけてしまうのでは

再就職先では何もかもが初めて。

スタートダッシュで躓かないためには、どんな心構えが必要だろう…



「子育て」×「働く」のちょうどいいバランス

社会でも家庭でも、もっと輝く自分に！楽しく両立するために、今できる事って？

復職スタート、どう踏み出す？

時計との睨めっこが続く復職後の日々。時短勤務にしたとしても、時間どおりに帰れなかったり、持ち帰りになることも…。夫婦でしっかり役割分担したいものの、実は日本の男性の子育て・家事時間は先進国中最低ランク。負担の偏りをなくすることはなかなか難しそうです。スムーズに復職のスタートを切るためには、便利なサービスやツールの準備はもちろん、事前のシミュレーションも欠かせません。

「働き方」を見直す機会に

ライフプランを描くうえでは、「働き方」の選択肢もいくつか持っておきたいもの。雇用形態にかかわらず働き方が多様化している今、会社の枠にとらわれず、自分にあった仕事のスタイルを見つける人も増えてきています。ただ、枠にとらわれないからこそ、安定して働ける環境を用意することが鍵。まずは今できる事を始めながら、自分らしいスタイルを探ってみては？

あなたはどれでいく？働くママ4タイプ

A



仕事も家庭も！ フルスロットル タイプ

〈フルタイム／キャリアアップ〉
時間とツールを使いこなして
仕事も子育てもしっかりと。

good point

キャリアアップによるやりがいを得やすい
収入が安定しやすく、将来像も描きやすい

♀ 家族・職場とのコミュニケーションが運命を握る！

♀ 教育・サービスなどの効率良い情報収集が必要

B



家庭優先で 無理なく継続 タイプ

〈時短／パート〉
生活に無理が生じないよう、
仕事で上手くバランスを調整。

good point

子どもの病気など急な事態にも対応しやすい
家族の生活スタイルに合わせやすい

♀ 調整しやすい仕事環境づくりが必要

♀ 両立支援制度を使いこなしたい

C



自分に合わせる フレキシブル タイプ

〈自営業／フリーランス〉
スキルを活かして、
自分のスタイルで働く！

good point

自分らしいキャリアが描ける
ライフプランの変更に対応しやすい

♀ スキルの蓄積と継続があってこそ

♀ ある程度収入の基盤を持ちたい

D



いったん専念 切り替えタイプ

〈現・専業主婦〉
子育てが落ち着いたなら、
もう一度チャレンジ！

good point

成長が早い幼児期をしっかりと見守れる
次の働き方をじっくり検討できる

♀ 再就職は新しい働き方にチャレンジ

♀ プランを早めに解消できるような準備を

社会との関わりの中で、新しい仲間たちと「働く」に向き合う

「ママボノ」で復職の準備を！

ママボノ mamabono

ママボノ
ってなに？

育休中や離職中の子育て女性たちが、仕事復帰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」。

再び仕事を始めるにあたり、子育てと仕事の両立に不安を抱えるママ、仕事の感覚を取り戻せるか心配なママ、この貴重な時間を使い、今しかできない経験で自分の幅を広げたいと思っているママ。「ママボノ」にはそんな人たちが参加しています。

「ママボノ」が行うのは、「プロボノ」と呼ばれるボランティアプログラム。社会的な問題の解決やニーズに応えるために活動するNPO に対し、お金ではなく、仕事のスキルや経験を活かして支援していきます。

なかでも、ママだけでチームを組むママボノだからその気づきやチーム力は、支援先のNPOからも高い評価を受けています。

参加はもちろんお子様連れでOK。2人目、3人目ママも歓迎です。

これまでの仕事では出会わなかったような人との関わりやテーマを通じ、自らをひと回り成長させるような刺激を得られるママボノ。

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みては？



▲多彩な経験を持つ子育て女性たちが集結。異業種ママとのネットワークができるのもママボノの魅力



▲時々挟まれる子育てトークも楽しい時間



▲様々なツールを使って、子どもにも無理のないペースで進行

ママボノの流れ

約2か月間のプロジェクト。様々な分野での仕事経験を持つメンバーたちから、自分と異なるもの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！活動はもちろんお子連れで可能。
お互いをフォローしあうなどママたちの連携プレーが光ります。

1. 参加申し込み

● スキル登録と参加フォームで申し込み

ママボノ参加には、ママボノ参加フォームからの申し込みと、スキル登録（サービスグラントのプロボノワーカーの登録）をお願いします。なお、ママボノ参加検討者に向けたイベントや説明会も開催。関心のある方はぜひご参加ください。

● 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をいたします。



2

2. オリエンテーション

参加が決まったら、まずはチームメンバー（&子どもたち!）との顔合わせ。支援先の情報やプロジェクトの内容を理解し、分担やスケジュールなどを検討し始めます。



4

3. キックオフミーティング

チームメンバーと支援先担当者との顔合わせ。支援を希望するNPOの担当者と直接話し、プロジェクトの目的を改めて確認。今抱える課題などをヒアリングします。



3

4. 調査・制作活動

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。



6

5. 成果提案

支援先に向けて、これまでの活動での成果物をプレゼンする緊張の瞬間。支援先からの感想やフィードバックを受けて最終修正を行います。



5

6. 最終報告会

成果提案の内容を、他のママボノチームに対しても報告。それぞれのチームで活動してきたことを発表し合うことで、お互いに成果を確認するだけでなく、他の支援先が向き合う社会課題についても知る機会になります。

ママたちの視点がいきた！

これまでのママボノ実例

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

「団体と関わりのある企業・組織の方々などに、活動内容についてインタビュー調査をしていただきました。ママボノという外部機関での調査結果を得たことで、客観的な形での評価を共有でき、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した。短い期間での質の高い調査に満足しています。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 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

「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が、今回、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なりました。今後、認知向上や会員の増加に繋がっていくと思っています。進行についても、スムーズなやり取りができ、とても満足しています」



③ せたがやチャイルドライン (社会福祉法人 世田谷ボランティア協会)

星野弥生さん

【支援内容】ボランティアにより運営されている「チャイルドライン」への協力者募集パンフレットの改訂

「ヒアリングと試案を重ね、まさに求めていた「手に取りたい」と思うものが出来上がりました。広報活動の提案までしていただいたのですが、チームの皆さんと家族のようなつながりができたことも喜ばしい成果だと思っています。多くのボランティアの手によって成り立っている活動ですが、我々の思いを熱心に聞いてくださったことで私たち自身も新たな発見があり、今後活動を伝えていくにあたり良い刺激となりました」



【その他の支援先】

NPO法人 子育てネットワーク・ピッコロ、NPO法人 GEWEL、NPO法人 tadaima!、一般社団法人ドゥーラ協会、NPO法人 ぶかぶか、ぶちでガチ! 育休 MBA講座、NPO法人 石巻復興支援ネットワーク、めじろ台町会連絡協議会 ほか

育休復帰ママ



CASE:1

砥川 直子さん

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

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！

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ぬ…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。

＼ 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
Point 夫が保育園へ連れて行く	
出社	9:00
Point 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



CASE:2

栗林 真由美さん

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カ月！想像していた以上に時間は少ないですが、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

奥村 綾子さん

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し、職場も楽しく、忙しいけど充実した毎日。ママボノで予定外に始まるのができまして、夫との連携もかなりスムーズに始ま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、ママボノ等のお出かけで人や外に慣れたせいか、順調です！

復帰後の仕事と育児



フリー・専業復帰ママ



CASE:4

末貞 芽里さん

家族構成：夫、息子（4歳）
仕事内容：グラフィックデザイナー
勤務体制：フリーランス

出産を期に退職し、専業主婦として家で子どもと過ごす日々。幸せだけど、このままでもいいのかなと考えていた頃にママボノの存在を知り、参加してみました。様々な職業のママたちからたくさんの刺激を受け、これからの“働き方”を考えるように。その後、ママボノに参加したご縁から仕事の依頼をいただいたことがきっかけで、フリーランスという形でデザイナーを続けています。育児も仕事もフル稼働で両立するという選択肢だけではなく、子どもの成長や、家庭の変化に合わせて、自分にあったペースで仕事をしていきたいと思っています。



CASE:5

柴岡 久美子さん

家族構成：夫、息子（4歳）、娘（0歳）
仕事内容：編集者、WEBディレクター
勤務体制：フリーランス

1人目の子が1歳になりフリーランスとして仕事復帰することを決意したものの、仕事の感覚をすぐには取り戻せずやきもき…。そんななか参加したママボノ初日、まず驚かされたのはチームメンバーからみなぎるパワー。プロジェクトを進めるうちに、不安と焦りをひとりで抱えていたはずの私も刺激を受け、いつの間にか自信を取り戻せていました。多彩な経歴を持つママたちから仕事に対する新たな視点を学べた事、そして何より、笑いの絶えない雑談から得た子育てノウハウは得難い財産。2度目の仕事復帰にもママボノでの体験が活きてきそうです。

日々の基本スケジュール

Point

早起きで自分時間を調整

5:00	起床、ヨガ、家事
7:00	子ども起床、朝食
8:00	登校・登園、出勤
10:00	中国語授業
	Point 自宅作業の時は日中のヨガレッスンでリフレッシュ
16:00	授業内容確認、教材準備
	Point 急な事態に備え、常に情報共有を
17:00	学童・保育園へお迎え、帰宅
18:00	連絡帳と宿題確認、ピアノ練習
19:00	夕飯準備、夕食
20:00	お風呂、絵本を読む
21:00	寝かしつけ、家事、就寝



CASE:6

阿知波 麻美さん

家族構成：夫、息子（6歳・4歳）
仕事内容：中国語講師、通訳・翻訳、事務
勤務体制：フリーランス

体も心も生活も、 家族でムリなくバランスよく。

妊娠出産を経て仕事から遠ざかり、保育園も待機児童で2年を経過。すっかり育児モードの日々を過ごす中でママボノと出会いました。当初は飛び交う言葉についていくだけで精一杯でしたが、プロジェクトが進むうちに感覚を取り戻し、仕事をしたいという気持ちもはっきりしました。ママとしての経験が単なる「ブランク」ではなく「スキル」につながる、そう実感できたことも自分への後押しになりました。ママボノを通じて働き方に対する選択の幅が広がり、今の自分らしいライフスタイルにつながっていると感じています。

いざ復職へ、「働くママ」はもっと楽しい！

ママボノで心の準備を整えたら、以前よりステップアップした自分で、復職へのスタートを切ってみませんか？

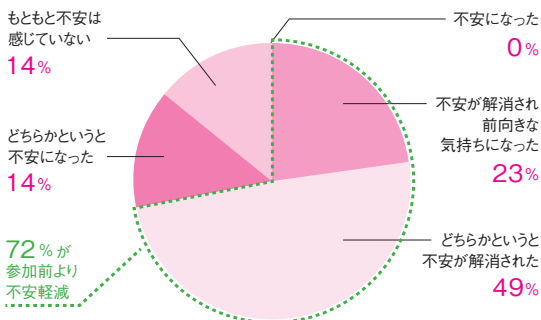
ママボノ参加で見えてくるもの

参加前と比べ、働くことへの不安が解消されたママは7割以上。さらに「前向きな気持ちになった」との回答も多数。一方で「どちらかという不安になった」という人の理由は、「復職後に向けた自らの課題や準備すべき点を認識することができた」から。異業種ながらも同じ志を持つママたち、そして支援先の人々との関わりで得られる気づきや刺激は、スキルアップにもつながるもの。

“今しかできない体験”を得られるママボノは、育休・離職中のあなたの時間を、キャリアをアップデートする貴重な機会に変えるはずだ。

参考：2016年参加者に向けたアンケート

【表Ⅱ：ママボノの開始前と比べて、復職や働くことについて、どのように感じていますか？】



参加ママたちの声



「様々な業界の人の仕事の進め方を体感し、刺激になった」
 「周囲のエネルギーをもらって、モチベーションが上がった」
 「自分の強みを再発見できて、復職への自信にもつながった」
 「成果への手応えを感じ、仕事の感覚を取り戻せた」
 「今後のキャリアを見つめ直すことができた」 etc...

企業とママボノ



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カ月の活動の結果、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。

※ 2015年8月取材

公益財団法人 日本財団

Supported by  日本財団 THE NIPPON FOUNDATION

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“複”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。

認定NPO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、仕事のスキル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。認定NPO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。通常は約1か月～6か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。



「ママボノを世界へ」

嵯峨 生馬

認定NPO法人
サービスグラント 代表理事

少し前まで社会に出て働いていた人が、その能力・スキルを発揮する場がないのは勿体ない。もしその力をNPOセクターのために役立てられ、参加する皆さんにとって新たな可能性を開くものに出来たら——。そんな思いからママボノはスタートしました。プロボノの概念は欧米発ですが、ママボノは日本発。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られる昨今、ママボノを「復職支援」の施策として積極的に企業に取り入れていくことも、声を大にして提案していきます。

〈ママボノに関するお問い合わせ〉 認定NPO法人 サービスグラント ママボノ事務局

【住所】〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 1-6-3-502

【電話】03-6419-4021 【E-mail】info@servicegrant.or.jp 【URL】http://mamabono.org/



これだけはやっておきたい！

我が家の復帰準備リスト

- ① かかりつけ医、緊急時連絡先などをまとめて家族と共有
- ② 家族の家事分担の決定とリスト化
- ③ 働き方を職場と相談、働く先輩ママに困りごとリサーチ
- ④ 家族の予定、行事の一覧を共有化
- ⑤ 習い事や学童、PTA 活動、夏休みの対応やお弁当のリサーチ
- ⑥ 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
- ⑦ 夫婦それぞれのお小遣いと家計の見直し
- ⑧ 食材宅配サービス、時短家電の検討と購入
- ⑨ 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

- ① 急なケガ、発熱、病気、災害など、もしもの時の役割と対処法
- ② 学校・保育園をお休みする場合の役割と対処法
- ③ 保育園から呼び出しがあった時の役割と対処法
- ④ 祖父母サポート体制の検討と依頼
- ⑤ 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）
- ⑥ 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）
- ⑦ 夫婦のリフレッシュ、コミュニケーション時間のとり方
- ⑧ 家事代行、ベビーシッター、病児・病後保育、ファミリーサポートなどの導入是非
- ⑨ 今後のライフプラン＆マネープラン

ママボノー「ママ」と「社会」と「働く」をつなぐー

2017年7月 第2版

発行 認定NPO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）