

仕事と育児の整理シート

辞めるか、続けるかを決める前に。

仕事と育児の間で、何がしんどくなっているのかを整理するシートです。

すべて埋めなくて大丈夫です。書ける項目を一つ選ぶだけでも使えます。

きれいな文章にしなくて大丈夫です。

書いた内容を誰かに見せる必要はありません。

話して整理しなくなったら、気になった言葉だけLINEへ送ってください。

モヤモヤタイプ診断を受けた方へ

診断の結果をここに書き写しておく、このシートが書きやすくなります。

（診断を受けていなくても、このシートは単体で使えます）

あなたのタイプ 例: FT型 綱渡りのタイムキーパー	
モヤモヤ成分の上位2つ 例: 家庭・時間	
守りたいもの	

書き始めの目安

全部書かなくて大丈夫です。いちばん多かった成分のところから、一つだけでも。

時間	2 勤務時間と仕事量
評価	3 職場からの期待
迷い	6 次に確認すること（1も合わせて）
家庭	4 家庭側の条件
自分	5 自分が守りたいもの（1も合わせて）

1 | 今しんどい場面

最近、「もう無理かも」「またこれか」と思った場面を一つだけ書きます。

いつ	
どこで	
何が起きた	
そのとき頭に浮かんだ言葉	

記入例

お客さんとのアポがあるのに、子どもが発熱した。
予定を変える連絡や仕事の調整を、自分一人で抱えている感じがした。

- ・子どもの送迎やイベント対応が、すべて自分一人に任されている。
- ・挑戦したい仕事があるが、子どものことを考えると諦めてしまう。

2 | 勤務時間と仕事量

本当はどのくらいで働きたいのかと、実際に仕事へ使っている時間の違いを見えます。

本当はこのくらいで働きたい時間	
実際に仕事へ使っている時間	
時間内に終わらない仕事	
終わらせるために必要な調整	

考えるヒント

- ・本当はどのくらいの時間で働けると続けやすいですか？
- ・実際にはどのくらい仕事へ時間を使っていますか？
- ・時間内に終わらない仕事は何ですか？
- ・終わるために、誰との調整や何の確認が必要ですか？

3 | 職場からの期待

「言われたこと」と「言われていないけれど気にしていること」を分けます。

自分が期待されていると思うこと	
実際に言われたこと	
言われていないけれど気にしていること	
まだ確認できていないこと	

考えるヒント

- ・「申し訳ない」と感じていることは、事実ですか？ 想像ですか？
- ・評価される基準は分かっていますか？
- ・何を確認できれば、少し楽になりそうですか？

4 | 家庭側の条件

仕事の悩みに見えて、実際には家庭側の条件が大きく関係していることがあります。

あてはまるものに丸をつけ、必要ならメモします。

送迎	
病児対応	
家族分担	
通勤	
学校・園の予定	
自分の休息	
今すぐ変えにくい条件	

考えるヒント

- ・誰か一人に集中している調整はありますか？
- ・毎週繰り返す負荷は何ですか？
- ・急に变えるのが難しい条件はどれですか？

5 | 自分が守りたいもの

今失いたくないもの3つに丸をつけます。優先順位まで決めなくて大丈夫です。

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 仕事内容 | ☐ 心身の余白 |
| ☐ 収入 | ☐ 人間関係 |
| ☐ 自分の成長・挑戦 | ☐ 通勤負担 |
| ☐ 雇用の安定 | ☐ 子どもの健康 |
| ☐ 家族との時間 | ☐ 子どものやりたいことを叶える |
| ☐ 送迎・病児対応の余白 | ☐ 夫婦仲 |
| ☐ その他: _____ | |

続けて、書けそうなところだけ書きます。

今の職場の好きなところ	
今の職場で改善してほしいところ	
今はまだ分からないこと	

6 | 次に確認すること

ここでは決断しません。次に確認することを一つだけ選びます。

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 職場へ確認する | ☐ 自分の気持ちをもう少し書く |
| ☐ 家族と話す | ☐ 誰かと話して整理する |
| ☐ 求人で条件を見る | ☐ まだ決めない |

最後に一文だけ書きます。

今の私が次に確認するのは、

LINEで送るとき

書けた項目が一つあれば、その言葉だけLINEへ送っていただけます。

例

仕事量が気になった

職場の期待が分からない

子どもの予定と仕事の調整がしんどい

何を書けばいいか分からない

求人を見ても動けない

一言で大丈夫です。

初回整理セッションについて

一人で分けにくいときは、45分の初回整理セッションで一緒に見ていきます。

45分

無料

単発利用可

継続前提なし

求人紹介なし

無理な勧誘なし

話す内容がまとまっていなくても大丈夫です。

辞める・続けるを決める時間ではなく、今の働き方のどこで無理が起きているかを一緒に整理する時間です。

・LINEで一言送る ・初回整理の流れを見る (<https://moyahare.com/first-session>)