



こんな相談がしたいママ

アドバイスももらえる

Happy-Note.com

<http://www.happy-note.com/>

メールで相談すると、医師や保育士などの専門家と先輩ママで結成された「子育て応援隊」から個別の回答がもらえるサービスを実施。気になるキーワードから、過去の関連記事を検索することもできます。

- 登録/不要(悩み相談はメルマガ登録が必要)
- 利用料/無料 ●携帯電話からの利用・閲覧/不可



スタッフの声

最大の特色は、医師や保育士たちへの悩み相談ができること。自分軸で働ける「働くママ」からのメッセージも届く!

お役立ちコンテンツ

子育て応援隊のスパ! アドバイス
ユーザーから寄せられた悩みに、専門家や先輩ママがアドバイス。「教えてドクター」子どもとママの病気や予防接種に関する、医師の記事が読める。

医師・有資格者などの専門家にメールで相談できた!

仕事でも育児でも輝くママたちのコラムを読み癒された!

仕事に家事に子育てにとあわだしい毎日を送っていますが、輝くママたちのコラムを読むと、子育ての参考になったり私の癒しになったりする情報がたくさんあり、心に余裕が生まれました。「明日からがんばろう!」と、このサイトから元気をもらっています。



駒田菜生子さん
営業/2歳女児のママ

小児科医や保育士から自分の子どもにあったアドバイスをもらえた!

ネット上には子育ての情報がたくさんありすぎて、何を信じればいいのか分からない。そんな時、このサイトに出会えました。メールで簡単に相談できる上、小児科の医師や保育士といったプロから、自分の子どもにあったアドバイスをもらえて助かりました。



小松紫穂里さん
WEBデザイナー/1歳女児のママ

カウンセリングを受けられて気持ちがスッキリ!

子どもと自分を分けて考えられるように

両立のペースがつかめてきたと思ったら、長男が反抗的に。カウンセリングで子どもは自分とは別の人格だと認識でき、必要以上に悩まずに済みました。

育児中のあせる気持ちを解消できた

育児中に同僚の活躍を知り、取り残された気がしていたのですが、カウンセラーの方からのメールを読んで誰もが通る道だとわかって気が楽になりました。



若林真美さん(仮名)
事務
7歳男児、5歳女児のママ



藤井美雪さん(仮名)
育児中
0歳男児のママ



カウンセリングしてもらえ

ハートコンシェルジュ

<http://www.heartc.com/>

メールやスカイプを利用して、ベテランカウンセラーによるカウンセリングを受けることが可能。子どもや夫との関係からキャリアに至るまで、幅広いテーマで相談できます。

スタッフの声

対面での相談が難しい方の状況にあわせてカウンセリング手法で、親身になって相談に応じます。

- 登録/事前予約が必要 ●利用料/メール11往復2100円 ●携帯電話からの利用・閲覧/可

職場での悩みに特化した専門家からアドバイスがもらえた!

後輩の女性のためにも職場に産休・育休を

出産前の退職が慣例だった転職先で産休・育休制度をつくる方法を相談。労働組合を結成して交渉する方法があるのかわかり、道が開けた気がしました。

育児が理由の部署替えに対処方法を相談できた

子どもの病気による休みなどを理由に開職への異動を打診されたので相談したら、看護休暇を定めた法律の内容と会社への交渉方法を教えてもらえました。



田村彩子さん(仮名)
経理
2歳女児のママ



児島七海さん(仮名)
事務
1歳男児のママ



職場の悩み解決

NPO法人労働相談センター

<http://www.rodosodan.org/>

労働時間に関することやパワハラなど、あらゆる労働問題に対して専門スタッフがメールでの相談(無料)に対応。パートも含め、労働に関する法律制度の案内もあります。

スタッフの声

「労働相談Q&A」には育児休業等に関するカテゴリもあるので、悩んだ時はご参照ください。

- 登録/不要 ●利用料/無料 ●携帯電話からの利用・閲覧/可

両立やコミュニケーションの情報が満載で、参考になった!



情報がたくさん

ワーキングマザースタイル

<http://www.wmsstyle.jp/>

ワーキングマザーが自分の体験談などを綴る共同編集型のブログ。仕事術や家事術のほか、家電などの商品レビューやお出かけスポットの体験レポートも充実。

スタッフの声

子育てのみならず、ママ自身のことを考える材料が満載です。

- 登録/不要 ●利用料/無料 ●携帯電話からの利用・閲覧/可

両立のノウハウを共有できた

管理職の仕事と子育ての両立に苦戦しているの、等身大の働く母親の悩みや役立つ情報を共有できてありがたいです。



阿部知子さん
WEBディレクター
38歳2児のママ

働く母ならではの声に励みに

震災後にボランティア活動を企画したところ、同じ立場の女性からの独自の視点の反響があって励まされました。



津田実穂さん
自営業
8歳男児、5歳女児のママ



駆け込み寺 ネット編

メリット

- 24時間、時間のある時に相談(書き込み)できる
- 見知らぬ人と気軽に交流し、いろいろな意見をもらえる
- 自宅にいながらアクセスでき、出かける必要がない

デメリット

- 交流する相手が誰だかわからないことも多く、無責任な答えや中傷を受ける場合もある

グチから深刻なことまで幅広く相談できる
時間を選ぼう、様々な人にコメントをとれるのがネットの強み。「ほかの人たちがどうしているのかを知りたい」「自分の気持ちを誰かに聞いてほしい」という時には、働くママたちの書き込みが集まるサイトがおすす。而立生活に役立つ情報が得られるだけでなく、自

分の思いを投稿して共感のコメントをもらうことでホッとできる場合もあるはず。
子育てや子どもの健康状態、職場でのトラブルや自分自身のメンタルヘルスなどに関し、専門家からの個別の回答がほしい場合には、回答に必要な期間や料金などを確認した上で、メール相談を受け付けているサイト・機関などを利用していいですね。



ささいなこともレスをもらいストレス発散できた!

ほかのビズママの投稿に共感しありのままの思いを書き込むことで前向きな気持ちになれた!

mixiのコミュニティには、正論のアドバイスがほしいのではなく、ただグチを聞いてほしい時のためのトピックも設けられていて、よく活用しています。ほかの書き込みを読むだけでも励まされますし、自分の思いを吐き出せる場があることで、「気持ちを切り替えてがんばろう!」と前向きになれます。



佐藤理子さん(仮名)
総務/1歳男児のママ

子どもが小学生になってからの働き方を相談したら、よいアドバイスをもらえた!

娘が来年から小学生になるため、勉強を見る時間が必要になることを考えると、勤務形態をパートに切り替えるべきか迷うように。mixiのコミュニティで質問したところ、小学生がいる先輩ママから帰宅後の時間をどのように過ごしているかアドバイスももらえて、働き方を考える上で参考になりました。



高橋和美さん
看護師/6歳女児、3歳男児のママ



管理人の声

子育てしながらの働き方や保育園・学校のこと、家事をラクにするための知恵に至るまで、なんでも話せるコミュニティです。過去のトピックを読むだけでも得られるものがあると思うので、ぜひ活用してください。

話を聞いてもらえる

mixi内コミュニティ

「共働き(フルタイム)で子育て」

http://mixi.jp/view_community.pl?id=27395

mixi内で共通するテーマに関心をもつ利用者が語りあうコミュニティに参加すれば、同じ立場のま

2012 winter
冬号

働くママの応援マガジン bizmom

仕事、育児、家庭両立マガジン ビズママ



「知りあいには相談しにくい」「自宅でできる」「相談にかけられる時間がない」…
ネットだから相談できるママともある
場所や時間を選ばない、ネットはとても便利。気持ちを共有してもらったり、受けとめてもらえる場所がきっとあります。

