

世田谷 PICK UP
和カフェ 緩 (yuru)
今年4月にオープン。和菓子やお粥をはじめ、抹茶ラテなどスイーツが楽しめます。ゆったりとした時間を過ごしたい方にピッタリのカフェ。育児の合間にいかがですか？（小佐野）



住所：世田谷区給田3-31-20
営業：11時～18時（土日10時～）
定休：月曜日
電話：090-2227-7388

199 BOOK
『いつもの困ったを解決するママの言葉かけ』

日々の生活の中で「どうすればいい子になるか」ではなく「何を伝えようとしているか」。お母さんの心も柔らかくなる。歯科衛生士の上野清香さんが脳科学の視点から、日常の言い換えを解説。
著者：上野清香 発行：游藝舎

イクシモサポート講座
明日からの公園遊びが変わる魔法!?

公園デビューって、何から始めればいいのか？／いつもお砂場遊びばかりで退屈／お友だちと一緒に遊べない／公園ママとどうつきあえばいいの？...。こんな悩みを解決するヒントを、公園遊びの達人・下村幸穂さんに聞きます。

日時／8月20日(木)10：30～12：00
会場／イクシモルーム
対象／赤ちゃん～低学年までの子のお母さん
参加費／無料
申込み／カレンダーの「予約申込」QRから



＼むちゅうっこそでて／
下村幸穂さん
QRコード

編集後記
先日開催した「だっこフラ体験会」。フラガール、いえ、フラマザーのママたちにうっとりしたのは、子どもたちだけではなく、私たちスタッフも。イクシモルームがひとときやさしい空間になり、癒されました。第2弾をお楽しみに。（岡村・小佐野）

スペシャル企画「だっこフラ体験会」報告
赤ちゃんはスヤスヤ ママは心身をリフレッシュ！

先日開催された「だっこフラ」体験会。当日は4人のママたちが参加し、やさしいハワイアンミュージックに合わせてゆったりとステップを踏みました。

有田香織さん
鈴木知美さん
奥本夕輝さん
河本 史子さん

心地向い音楽とやさしい揺れで、
私たち、フラマザーです！

ママも赤ちゃんも笑顔に。

講師 小林順子さん
だっこフラ公式

2026年 9月							営業日 プログラム	
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	月曜・木曜	am／10:00～12:00 pm／13:00～15:00
＼予約申込／ ＼会員登録／ ＼最新情報／	＼最新情報／	1	2	3 10:00～12:00 イクシモ基本講座1 「母力・父力アップ」	4	5		
6	7 10:00～12:00 イクシモ基本講座2 「育仕両立インタビュー」	8	9	10 10:00～12:00 テーマガチャ 13:00～15:00 パーソナルサポート	11	12		
13	14 10:00～12:00 テーマガチャ 13:00～15:00 パーソナルサポート	15	16	17 10:00～12:00 イクシモ基本講座3 「企画・プレゼン講座」	18	19		
20	21 10:00～12:00 テーマガチャ 13:00～15:00 パーソナルサポート	22	23	24 10:00～15:00 1DAYイクシモプログラム ランチ付き	25	26		
27	28 スタッフ研修会	29	30	プログラムは事前予約制。各回先着5名様。 ご希望のプログラムを予約してください。				



IKUSHIMO PRESS
イクシモプレス
Vol.28 (2026.8)

発行／お母さん大学（株式会社お母さん業界新聞社）
編集／青柳真美（編集長）、岡村真有子、小佐野真悠子
発行人／藤本裕子
協力／旭化成ホームズ株式会社（住宅事業東京本部 東京中央支店）
連絡先／イクシモルーム 東京都世田谷区桜3-24-8 0120-332-780

お父さん・お母さんのための育仕両立支援プログラム
イクシモ

イクシモルームでは「育仕両立」をテーマにユニークなプログラムを提供中。
イクシモは旭化成ホームズ×お母さん大学が実験中の協働事業です。

イクシモ会員へ登録後、オリエンテーションに参加。さまざまなプログラムやイベントを通して、復帰後に役立つ育仕両立（育児と仕事の両立）のノウハウ、育児/イクシモ経験の活かし方を学びます。時間が取れない方のために、1日で学べる「1DAYイクシモ講座」もご用意。いずれも事前予約制です。

ココロの充足
育児中の不安に寄り添い育児を心から楽しむためのプログラム

安心のコミュニティ
共感できる仲間、両立を支えるつながりを大切にしています

仕事に活きるスキル
両立に必要なスキルを身につけ、笑顔で復職を目指します

受講料フリー
実証実験中、すべてのプログラムが無料で受けられます

ikushimo@okaasan.co.jp
0120-332-780
所在 | 〒156-0053 東京都世田谷区桜3-24-8
受付 | 月・木 10:00～16:00
イクシモ公式

育児も仕事も。

IKUSHIMO PRESS

2026
8
Vol.28

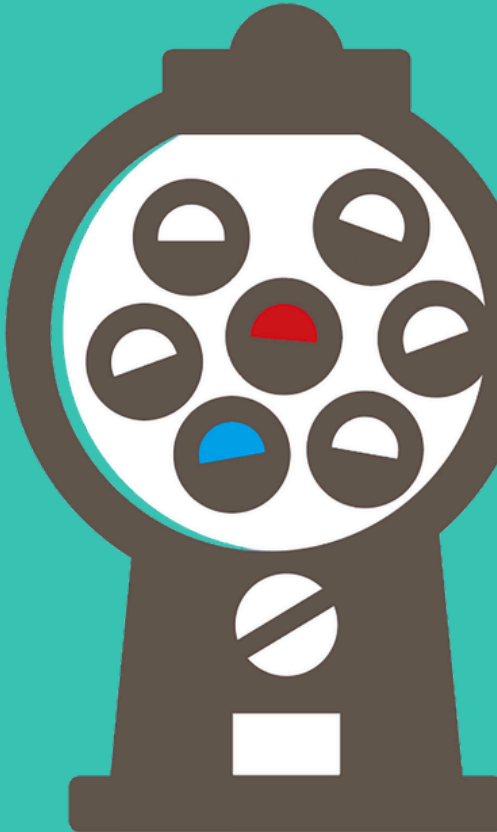
イクシモは、旭化成ホームズ×お母さん大学が、実験中の協働事業。
イクシモルームでは「育仕両立」をテーマに、ユニークなプログラムを提供中。

再起動
私たちの「家庭運営」リポート座談会
理想は5:5、でも現実…。



「なんとかしないと」を手放して
周りに頼り、育児を楽しむ今

奥本夕輝さん
いずみ 泉澄 ちゃん・1歳



初めての誕生日を迎え、もうすぐ歩きだしそうな娘。日々できることが増えており、その成長をうれしく感じています。
出産前は仕事や資格取得など自分にとってハードルが高く感じることも、「努力すればなんとかなる」という精神で取り組んでいました。そのため、初めての育児も不安より「きっと大丈夫！」と楽しみな気持ちのほうが大きかったです。
しかし、いざ育児がスタートすると、うまくいかないことばかり。何をしても泣き止まない娘を前に自分の無力さを感じ、一緒に泣いてしまう日も少なくありませんでした。今思えば、当時は「自分の力でなんとかしないと」と、気負いすぎていたのだと思います。
徐々に、家族や周りの人に頼ったり、話を聞いてもらったりすることで肩の力が抜け、育児を楽しめるようになりました。
イクシモは、親が主役となっているいろいろな方と出会い、お話しできるところが素敵だなと思っています。育休に入ってから、子どものことではなく「自分の話」をしたのは久しぶりで、新鮮なような、懐かしいような気持ちになりました。これからも、子どものことも自分のことも大切に、毎日を楽しんでいきたいと思っています。

199 Mother
イクキュー

再起動

私たちの「家庭運営」リブート座談会 理想は5:5、でも現実はいくつ。



復職ではなく「再起動」。復職すれば、元の自分に戻れると思っていた、お母さんたち。でも待っていたのは、予測不能な「パパ嫌」の嵐と、家事分担という名の組織運営。仕事と育児の狭間で揺れる5人のママが、建前抜きのリアルを語り合いました。



復職して3か月。
仕事のスキル、育児のレジリエンス、
そしてパートナーシップの現在地

復職すれば、元の自分に戻れると思っていた。しかし現実には「家庭運営」という名の第二の仕事が待っていた。仕事、家事、そして予測不能な育児。その過酷な日々を、彼女たちは意外な言葉で表現した。

「仕事の相手は、日本語が通じるだけマシです（笑）」と語るのは矢田さん。子どもは訳もわからず泣きけれど、仕事は理由が明確ですから。理不尽な「パパ嫌」に直面している早川さんも大きく頷く。「キッチンにいる私のところに子どもが走って戻ってきてしまう。それを見てパパが落ち込んでいて…」。

仕事のある意味「理屈が通じる楽な場所」と捉え直すことでメンタルを保ちつつ、彼女たちの話題は、避けては通れない「家庭の分担」へと移っていく。



数字のジレンマ——給料の割合と、分担の遠慮

復職前に「家事は5（私）：5（夫）」と目標を立てた地原さん。しかし現実には厳しく、「実際は、送迎が6：4、病時は9：1。家事は5：5でやってほしい…」。

そこには、多くのママが抱える「数字の呪縛」があった。「うちは、給料の割合が3：7くらい。だから、自分が家事を多めにやるのは当然かなって、どこかで遠慮しちゃうんです」。

地原さんの告白に対し、西田さんは自身の状況を明かす。「うちも給料の割合で言ったら断然主人のほうが高いです。それでも同じように子育てをしながら仕事する親として、言いたいことは言わせてもらわないと！」

お給料の差が家庭内での発言権や分担の「遠慮」に直結してしまう。そんなリアルな葛藤が浮き彫りになった。



夫を「戦力」に変えた、本音の爆発と実力行使

そんな膠着状態を打破するヒントくれたのは、3人育児のベテラン、阿部さんだった。

「朝はまさに地獄の戦争。私が『鬼の形相』で必死に動いている姿を見せることで夫が事態を察して、自発的に朝食を作ってくれるようになりました」。

矢田さんも、夫を「改心」させた劇的な瞬間を振り返る。「夫の一言にぶち切れて『あなたの心のサポートはいらないから、実務をやって！』と本音をぶつけたんです。そこから夫が改心して、主体的に動いてくれるようになりました」。

「察してほしい」を卒業し、自分の限界を視覚化（鬼の形相）し、明確な言葉で要求を突きつける。それがパートナーを「共同経営者」へと引き上げる鍵だったのだ。



育児に比べれば、
仕事は「癒やしの場所」

早川 徳美 さん

子ども：今日で2歳の男の子
仕事：営業事務。出社。復職を機に営業から事務へ。実家への受援力を開拓中。

住みたい場所は？
ダイビングが趣味なので、いつでも潜りに行ける場所…。伊豆や沖縄にいつか住みたい。



嫁ぎの差を理由に遠慮したら
私の人生は回らない

西田 安由 さん

子ども：1歳7か月の男の子
仕事：オフィスビル運営管理、在宅調整。夫が超激務で実質ワンオペ。送迎困難で転園予定。

カラオケの十八番は？
子どもがYouTubeでハマって見ていて、『マツケンサンバ』を完璧に覚えちゃいました。



母性という名の
「新しいアンテナ」を手に入れた

矢田 愛 さん

子ども：1歳9か月の男の子
仕事：ベンチャー管理部門。17時退社だが持ち帰り仕事あり。夫単身赴任中でワンオペ奮闘中。

母の味で何が好き？
片栗粉多めのサクサクな唐揚げ。家で揚げ物はしない。外食でもサクサク系に惹かれます。



「察してほしい」は卒業。
自ら意識を変えていくことも大事

地原 優美 さん

子ども：2歳2か月の女の子
仕事：営業事務。時短、週4、時々在宅。復職後、異動。役割分担の見直しと改善を実践中。

好きな味噌汁は？
舞茸を食べると風邪を引かない説を信じ、保育園休ませない対策で、毎日味噌汁に投入。



3回目で得た結論。
一人で抱え込まず、仕組みで回す

阿部 悠子 さん

子ども：小4、4歳、1歳の男の子
仕事：設計。復職3回目。育児経験から、夫を戦力化。働き方改革で職場環境は改善された。

朝の家事分担は？
朝食作りはパパの担当。私はその間に、長男の「朝勉」をしています。



育立は仕事のブランクではなく、むしろ「言葉の通じない相手との高度なミッション」をこなす研修期間。「5：5」に縛られすぎず、外部を頼り、時には本音をぶつけ合うこと。それが「家庭」という組織を維持する、母たちの新しいキャリアのカタチ。

イクシモでは、育休中・育児中の方へのプログラムを実施していますが、両立中…復職した方も対象です。両立のリアルは深く、こうした情報交換も大切なこと。今後は、育休中VS両立のパパママ交流会も計画しています。（イクシモ）

ぼくもガチャする

