

# 家事代行利用体験 Case 3 ベビーシッター・料理

—近くに頼れる人がいないので、サポートしてくれる存在を求めていました—

## この記事の目次

- ①家事代行サービスを利用しようと思った理由は？
- ②当日の様子は？どんなサービスがありましたか？
- ③利用後の感想、利用を考えている方へのメッセージ

夫と双子の赤ちゃん（6ヶ月）金沢市内で暮らすCさん。現在は、かわいい双子の育児に奮闘中です。Cさんが初めての家事代行で選んだサービスは、ベビーシッターと料理の作り置きです。皆さんのなかには「ベビーシッターという言葉は知っているけど、実際はどんなことをしてくれるの？」と思っている方も多いのでは？その疑問にお答えするため、今回は、乳児へのベビーシッターサービスの様子をご紹介します。

## 家事代行サービスを利用しようと思った理由は？

近くに頼れる人がいないので、サポートしてくれる存在を求めていました

ご夫妻はともに県外出身で、結婚を機にCさんが、関西からご主人の赴任先である石川県に転居しました。登山が趣味で、自然豊かな石川県での生活を楽しんできたCさんですが、地元から離れた土地での育児には不安があったようです。

**Cさん**：「出産後、近くに育児をサポートしてくれる人がいない」というのが、ベビーシッターを利用したい一番の理由です。妊娠が分かってからはインターネットや市の広報誌などで子育て支援のサービスに関する情報をチェックするようにしていました。そこで見つけたのがベビーシッターを含む家事代行サービスで、必要な時期が来たら利用してみようと思っていました。

出産時は、夫が2か月の間、育児休業を取ってくれました。産前は「それって長いんじゃないの」と思っていましたが、生まれてみればあっという間。特に産褥期（さんじょくき、出産後1か月）は身体が辛かったこともあり、改めて育児に対する不安を覚えました。これまでは夫と協力して家事と子育てをこなしてきました。日々の成長や愛しさに喜びを感じながらも、やっぱり双子の育児は大変…。同時に泣いていても、私の身体は一つしかないので困ります。1人をようやく寝かしつけて、ホッとしたらもう1人が泣き出して振り出しに戻る…。毎日がその繰り返しです。夫も育児の大変さを理解しているので、託児を頼むことに関しては即賛成してくれました！



男の子（手前）と女の子（奥）の双子のベビーズ。大変だけど喜びもそれ以上。最近は寝返りができるようになり、離乳食も始まりました。

## 当日の様子は？どんなサービスがありましたか？

### 産後のカラダとココロの両方がリラックスできた

### 子育ての心配事も相談できた

Cさん宅を訪問したスタッフさんによると、「代行の料金は利用時間に応じて設定されているので、ベビーシッターだけを頼む方より別の家事とセットで依頼される場合が多いです」とのこと。サービスがスタートしたら、手際よく調理しながら、育児のサポートが必要な場面になれば、さっとママに寄り添います。

**Cさん**：ベビーシッターをメインに料理の作り置きも頼んだのは、食事は毎日のことだから。掃除も選択肢にありましたが、子どもの昼寝時間がバラバラなので、作業時間と重なったら困ると思ったからです。当日、調理にどれくらい時間を割けるかは、子どもたちの様子次第だったので、メニューは特に決めず、家にあるもので調理してもらうことを事前の打ち合わせで決めました。夫とはいつも食事に関して「赤ちゃんの世話で手いっぱいだから食事は出来合いのものでいいよね」と話していますが、すべてがお惣菜というのもなんだか抵抗があって。一品でも作り置き料理を活用できれば、食卓が豊かになるのではないかと期待しています。今回の料理は、同じ材料でも私だったら作らないメニューもあって、とても刺激になりました！

スタッフの方にはタイミングを見て、抱っこやあやし、ミルクをあげてもらいました。サポートしてもらっている間は、私もゆったりとした気持ちで育児に向き合えたと思います。また、スタッフさんとの会話のなかで「他のお母さんたちはどういうふうに赤ちゃんに接しているのかな」と気になっていたことを尋ねたり、成長過程の心配事を相談できたりしたのも嬉しかったです。

ふだん子どもたちの昼寝時間はだいたい30分程度で、起きている時間はなにかしらのお世話があって、常に追い立てられているような感覚があります…。だから今回のベビーシッターを、いつもよりじっくり子どもたちに接する機会にしたいと思っていました。その希望も叶えることができました。

育児の悩み事は、遠方の家族や友達に電話で相談することが多いのですが、今日みたいに実際に、子どもの様子を見ながら話しができるのはいいですね。どうしても、平日は家にこもりがちになってしまうので、スタッフさんとの会話は私にとってリフレッシュできる時間になりました。



ベビーも料理に興味津々？産後の回復に必要な栄養の話や離乳食のアドバイスなどを聞きながら、調理が進められていきました。



提供する料理は薄味で、素材の持ち味を生かしたものが基本。食べる前にお好みで醤油を足すことで、和風の味付けにできるなど、アレンジも可能です。

おもちゃや絵本の与え方など、成長過程で気になっていることも、スタッフさんとの会話のなかで自然に相談できます。



うつぶせの状態ですぐぐぐあそべるのかもチェック。思っていたよりずっと長い時間、ひとりでご機嫌な状態をキープでき、ママもびっくり！

## 利用後の感想は？

また、利用を考えている方へのメッセージもお願いします。

ママになったのだからとがんばりすぎなくてもいい

「いつもは、こんなにゆったりした気持ちで育児していません」と笑う C さん。双子ちゃんもほとんどぐずることなく、和やかな時間が過ぎていきました。「子育てはすべて母親の責任じゃないです」「そんなにがんばらなくても大丈夫よ！」というスタッフさんの言葉に、笑顔で頷く C さんの明るい表情が印象的でした。

**C さん**：出産後しばらくは、子どもが 2 人同時に泣いたらどうしようと思うと、外出するのが怖かった時期もありました。でも、ちょっと勇気を出して、一度 4 人で外出してみたら意外と大丈夫だったんです。それからは積極的に近くの公園や大型ショッピングモールなどに出かけるようになりました。家事代行についても、利用前はお金を払って育児を手伝ってもらうことに迷いもありましたが、一歩踏み出して実際に利用してみると、頼んで本当によかったと思います。どんなことも体験してみないと、自分に合っているか分かりませんし、

今回の体験を通じて、「自分一人で育児をがんばるのではなく、困ったときや大変なときはいろんな人の力を借りてもいいんだ」ってことが分かり、気持ちがぐんと楽になりました！

もし今、ベビーシッターサービスを利用しようか迷っている方がいたら、「気軽な気持ちでとにかく一度試してみてもいいですね。今回は新生児のベビーシッターでしたが、子どもの健診の付き添いや、私の体調不良や通院したい場合の見守りなど、さまざまなベビーシッターサービスがあるので、その時々状況に合わせて利用したいと思っています！



乳児のベビーシッターサービスでは、抱っこやあやし、おむつ替え、離乳食の介助、ミルク作りとミルクあげ、沐浴の介助など、ひと通りの育児に対応できます。対象年齢に応じて、幼稚園・保育園への送迎や散歩など、日常生活のお世話も可能です。  
(※サービス内容は事業者にて要確認)