

ママになって4年目。 新しい発見がたくさんの毎日です。

2人のお子さんを育てながら、テレビ番組やCMなど多方面で活躍する優木まおみさん。仕事と家庭の両立、育児と家事の分担など、働くパパ・ママが直面する問題についてうかがいました。

タレント

ゆうき

優木まおみさん

Maomi Yuki

Profile

昭和55年3月2日生まれ。東京学芸大学卒業後、バラエティー番組や女性誌のモデルなどで活躍。平成25年に結婚し、翌年に長女、平成29年に次女を出産した。現在、Eテレ「NHK すくすく子育て」や、読売テレビ「ミヤネ屋」などに出演中。

お子さんが生まれる前後で変わったことを教えてください。

私の実家は中華料理店を営んでいました。出産直前まで働いていたような元気な母を見て育ったので、私も産後は体調や子どもの様子を見て早めに復帰するつもりでいました。妊娠中は体調も良く、順調に仕事を続けていきましたが、いざ産休に入ると、思っていたより早めの出産となりとても驚きました。無事に生まれてきてくれて本当に感謝しています。

子どもが生まれてからは、家族の時間がとても大切になりました。長女を生む以前は子どもがいても時々夫婦で食事に行きたいなと思っていたんです。それが、娘の笑顔を見ながら家族みんなで食卓を囲みたいと思うようになり、産後は精神的に少し追い詰めら

れていて、泣いてしまったり、イライラや不安に襲われたり。昼夜問わず赤ちゃんのお世話で疲れがたまると、この子をきちんと育てなきゃというプレッシャーもありました。悩みながらたくさんの育児マニュアルを読んでいましたね。でも情報があり過ぎて逆に混乱したり。今振り返ると、軽い産後うつだったのかなと思います。そんな中でも娘は成長し、保育園では年下の友達たちの面倒をみるようになっていました。そんな姿を目にして、もう1人生みたいなという気持ちになりました。

ご夫婦で家事・育児をどのようにシェアしていますか？

長女が生まれた当初はうまく役割を分担できず、美容師で帰日も遅い夫に代わり、私が家事育児全般をこなしていました。「どうしてあなたは自

