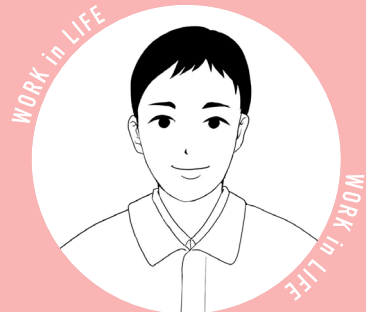


両立社員の ワークライフ

開発設計部門 Gさん

製品のファームウェア開発に携わっているGさん。
短時間勤務をしながら、家庭と仕事を両立するコツや楽しさについて伺いました。



Q1. 仕事の楽しさと苦勞する点を教えてください。

ANSWER 開発において、曖昧な要求を元に仕様化しなければならない時は苦勞しますが、**難しさの分だけ自分の成長へ繋がっている**と思います。

また、品質を上げるために集中して設計・実装したり、意図した通りに動作できているかを確認したりすることに、楽しさを感じます。

限られた業務時間の中で仕事をしなければなりません。突発的な業務が発生した時に、**残業してカバーできない点は心苦しい**ですが、周囲の協力を得ながら、何とかやりくりしています。職制、リーダーは相談しやすく大変助かっています。

Q3. 子育てと仕事の両立はどうしていますか？

ANSWER 家事分担は、家庭内で協力しています。子育ても仕事も**段取り良く物事をこなすのが両立のコツ**です。特に業務の方向性が定まっていない柔軟な状態にある時、同僚と「段取り8割で決まる」を合言葉に乗り越えていました。仕事での段取りの意識が、料理の順番や子供の世話など、家庭でも活かされています。工夫している点は、同じ苦勞を繰り返さないようにするために、**良い意味で真似できることは真似**しています。仕事で言えば、設計や実装などで既存の物を使える場合は流用します。家事で言えば、ネットで調べたレシピを活用しています。材料名でレシピを検索すると沢山候補が出てくるので、助かっています。家事はなるべくルーティーン化し、複数の家事を並行してできるようにしています。

聞いてみました！ ワーク ライフ Q&A

Q2. 短時間勤務を始めるきっかけを教えてください。

ANSWER 短時間勤務に切り替えたきっかけは、**妻も私も精神的・肉体的に限界**を感じていたことです。

妻が出産後に仕事復帰してからは、お互いフルタイムで働きながら夫婦で協力し、両親の支援も受けながら何とか乗り切っていました。ただ、私は子供が生まれた後も残業で遅くなることもあり、妻は夜間の呼び出しもあり、両立の難しさを感じていました。そこで、第二子が2歳になった頃に妻とよく話し合い、私が**短時間勤務に切り替え、これまでの家庭内の役割を変更**することにしました。短時間勤務を始める前はかなり悩みましたが、実際にやってみると自分の性格に合っていたようで、辛さはなく、家庭内の状況はだいぶ良くなりました。幸い、短時間勤務へ切り替え前に目指していた資格取得や昇格もできたので、タイミング的には適切だったと思います。短時間勤務を始めて8年目。下の子供は今9歳です。もうしばらくは短時間勤務を続ける予定です。

Q4. 育児を始めてから仕事観の変化はありますか？

ANSWER 子育てをやる中で「**時間は有限で貴重なものである**」とより強く意識するようになり、仕事の集中度が増しました。事前準備をより一層しっかり行うようになりました。また、心身ともに健康であることも重要なので、特に注意しています。



Q5.

両立がうまくいっている点、難しいと感じる点について教えてください。

ANSWER

仕事では、私の勤務時間を考慮して会議の時間を設定していただいたり、家庭で何かあった際は「早く帰った方がいいよ」と声をかけてくださったり、**周囲の方の理解とサポートがあり、両立が上手くいっている**と思います。

家庭面では、家族が笑顔でいられるところを見ると、両立がうまくいっていると感じます。

特に、夕ごはんを作っているときに、**子供が「おいしそう」と覗き込んできたりすると嬉しい気持ちになります。**子供たちには豚汁が好評です。



Q6.

息抜きには何をしていますか？

ANSWER

平日は、子供がお風呂に入ったところから自分の息抜きタイムになり、趣味を楽しみます。

休日は朝ジョギングして心身を整えた後、子供の習い事や部活に付き合い、大半の時間が過ぎますね。

また、妻と一緒に自宅の庭で農作業をしています。一緒にブドウの収穫をするのが、夫婦の大事な時間かもしれません。

Q8.

使用している会社の制度や福利厚生はありますか？

ANSWER

子供の夏休みには在宅勤務やフレックス休暇などで対応しています。在宅勤務は定期的に使っているわけではなく、子供の体調が悪い時や学級閉鎖など、子供の予定に合わせて利用しています。

Q7.

これからのキャリアを考える方に伝えたいことは？

ANSWER

「選択肢があれば試してみる」「思い切って行動に移してみる」ことが大切だと思います。

私自身、短時間勤務を選択するのは最終手段でしたし、非常に悩み、先輩にも相談して決断しました。もしあの時、私も妻も「もう少しできるだろう」と無理をしていたら、状況が悪化していたと思いますので、**短時間勤務を選んで本当に良かった**です。まずはいろいろな選択肢を考えたらうで、思い切って行動に移してみてください。

Q9.

今後の目標を教えてください。

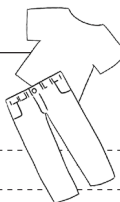
ANSWER

技術者として専門性を磨き、**第一線で活躍し続けられるように成長を続けたい**です。また、若手メンバーの成長を後押ししたり、他部門と改善活動を進めたいと考えています。家庭との両立経験を活かし、**周囲のワークインライフの実現に貢献できるような活動ができればいいな、**とも思います。家庭では、子供が健康で元気よく、平和で楽しく暮らしていきたいです。

TIME SCHEDULE

タイムスケジュール

6:00	起床、家事 洗濯物をたたむ、アイロンがけ、お風呂掃除、ごみ出し 朝ごはん、身支度
7:15	出勤
8:00-8:30	業務開始 日報、メールチェック、朝会、業務
12:15	昼食
13:00	業務



16:30	退社
17:00	帰宅 家事 掃除、夕ごはん準備&片付け、ゴミ出し準備、洗濯物干す 育児 音読聞いたり 夕ごはん、団らんなど
23:30	就寝

POINT

無理し過ぎないように、家事分担は家庭内で協力して行う

妻と私の両親、保育園など、周囲のサポートを得ながら、会社の制度を積極的に利用して、子育てをしています。また、定期宅配、ネットスーパー、ネットのレシピサイトなども上手く活用しています。ホットプレート、食洗機は購入して良かったです。

インタビューより

夕ごはんの支度が楽しいと話す G さん（頭が下がります）。短時間勤務を選択する男性はまだ少数派ですが、家族としっかり向き合うことに、もちろん性別は関係ありません。周囲との協力体制が整い、限られた時間で集中して成果を出されているのを感じました。