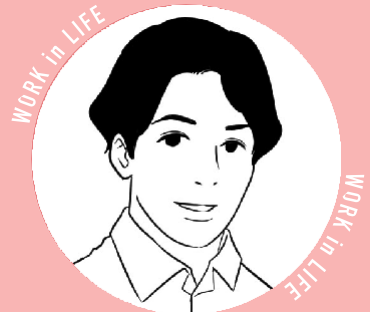


# 両立社員の ワークライフ

## 管理部門 係員 Lさん

小さなお子さんの育児に奮闘中のLさん。  
育休取得の際の引き継ぎや、育児と仕事を効率よく進めるコツを  
教えていただきました。



### Q1. 仕事の楽しさと苦勞する点について教えてください。

ANSWER  
お客様と直接やり取りすることはないですが、関わりの多い営業部門を通してお客様の生の声を聴くことが仕事の楽しさです。また、取引方針の決定に貢献できる点はとてもやりがいを感じています。

苦勞する点は、突発的な業務が入った時の育児との両立です。定例業務に加えて取引先についての相談などが入ると、普段私が担当している家事ができなくなり、仕事と育児のスケジュール調整が難しく、バランスの取り方に困難を感じる時があります。

### Q3. 育児と仕事の両立はどうしていますか？

ANSWER  
フレックスタイム勤務を活用し、**出社時・在宅時**になるべく朝早くから仕事を始め、**早い時間に終了**するよう心掛けています。夜遅くまで仕事をするどうしても家事・育児が妻任せになってしまうため、早めに仕事を終わらせ、夕方には家族の時間を確保しています。朝は5時過ぎに起き、洗濯などの家事を済ませ、在宅勤務時は6~7時頃から業務を開始することが多いです。子どもをお風呂に入れるため17時には業務を終えますが、それが難しい場合は中断してお風呂へ入ってから再開しています。

また、明確に分担しているわけではないですが、**それぞれの得意・不得意で自然に家事を分担**しています。料理は妻の方が得意なので任せ、その分自分は洗濯や掃除をすることが多いです。ただ、週2回の出社の日は、どうしても家事・育児の時間が減り、妻に任せることが多くなってしまいうという難しさもあります。

聞いてみました！

ワーク  
イン  
ライフ Q&A

### Q2. 育休を取得する際のきっかけは何ですか？

ANSWER  
妻の妊娠後、安定期に入った頃に上司に相談し、出産直後から1か月半程育休を取得しました。入社(転職)してから1年経った頃のことでしたが、上司は快く受け入れてくれました。入社後担当した業務を一旦そのまま戻す形になったため、職場としては大変だったと思います。ただ、子どもの成長を見る機会は一生に一度しかないなので、**育休を取りやすい職場の雰囲気**がとても助かりました。

また、**日頃からチーム内で係長とコミュニケーションを取り進捗を共有**していたので、自分が担当していた仕事をスムーズに引き継ぐことができました。周りの人と日々コミュニケーションを取りながら仕事をする**ことの重要性を改めて感じる**と共に、協力してくださった職場の皆さんに感謝しています。

### Q4. 仕事を効率よくするためのコツはありますか？

ANSWER  
効率的に仕事を進めるには、**事前準備とタスク管理**が欠かせません。予め必要な情報を集めて計画を立てたり、関係者に声をかけて認識を合わせておくことでスムーズに仕事を進めるようにしています。計画を立てる際には、納期の1日前までを自分の中での作業期間と設定し、遅延を防いでいます。また、**タスクを適切に分類し優先順位をつける**ことで重要な仕事に集中でき、成果創出につなげています。プロジェクト関係者との**早期のコミュニケーション**も重要で、手戻りを防ぎつつ効率を上げることができます。**計画的に行動し前向きな姿勢を保つ**ことが、仕事の質と働きかたの改善につながっています。

### Q5. 両立のコツや工夫はありますか？

ANSWER



在宅勤務を最大限活用することです。決められた出社日以外は在宅勤務をすることで、家事・育児の時間を確保したり中断時間に予防接種や通院などの対応をすることもできます。また、子どもがまだ保育園に通っていないため、在宅勤務の昼休み時間は一緒にご飯を食べるなどしています。ハイハイやつかまり立ち、ひとりで歩くといった一つひとつの成長を身近に感じられる

ことができるので、在宅勤務はとてもありがたいです。その反面、在宅勤務は仕事の疲れやイライラを家庭に持ち込んでしまう危険があるため、仕事が終わった後10分ほどの短時間でも自分の時間をとるようにして、仕事と家庭の切り替えをすることが工夫している点です。スマホを見るでも何でもよいので、自分の時間を少し確保できるとうまく切り替えてストレスなくリビングに戻ることができます。

### Q6. 家事・育児で買ってよかったものを教えてください。

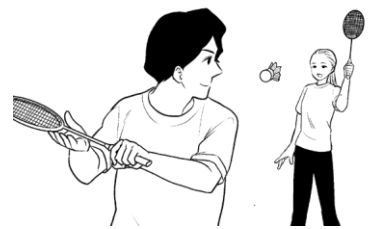
ANSWER

一押しは簡易抱っこ紐です。しっかりとしたベビーキャリーは装着が大変で、出かける際バタバタしてストレスがあります。スピーディーに抱っこできるものが役立っています。

### Q7. 息抜きには何をしていますか？

ANSWER

夫婦共通の趣味であるバドミントンや、私個人の趣味のダイビングを楽しんでいます。趣味を通じて日々のストレスを発散し、リフレッシュ



することが大切です。妻も私もお出かけが好きなタイプで、子どもがやっと安定して歩き出したこともあり、これからいろいろなところに出かけたいと思っています。

### Q8. これからのキャリアを考える方に伝えたいことは何ですか？

ANSWER

両立する方には、公私ともにスケジュールやタスクの管理が重要であること、そして育児に積極的に関わることで得られる喜びがあることを伝えたいです。仕事と育児の両立は簡単なことではありませんが、自分自身の工夫と、職場や周りの方々からのサポートを得ることで、充実した毎日を送ることができると思います。

### Q9. 今後の目標を教えてください。

ANSWER

業務上はまずシニアスタッフを目標に自分のスキル・知識を磨き、ゆくゆくはチームマネジメントできるようになりたいと思っています。家庭面では、妻が育休から約3年ぶりの仕事復帰となるので、うまくフォローし合って、これからも夫婦一緒に子どもの成長を見守っていきたいと思います。

## TIME SCHEDULE

タイムスケジュール

5:30	起床		19:00	終業	
6:00	身支度・洗濯物回収		19:30	夕ごはん	
6:30	自分時間（朝ごはん）		20:30	洗い物・洗濯	
7:00	業務開始		21:00	子ども寝かしつけ	
8:00	家族を起こす		23:00	親就寝	
17:00	業務を中断して子どもとお風呂、その後業務再開				

#### POINT

#### 夫婦で子どもへの共通理解を持つ

フレックス勤務や在宅勤務を活用することで、子どもの生活リズムを知り成長を身近に感じ、「夫婦での」育児が実現できていると感じます。予防接種や子どもの通院があるときは中断時間で対応します。在宅勤務時は別室で妻が世話をしていますが、大事な会議の時はマンションのキッズルームで遊んでいてもらうなどの工夫をしています。

#### インタビューより

小さなお子さんの育児と仕事の両立をしているしさん。育児に積極的に参加することで子どもの成長をママ・パパが同じレベルで理解することの大切さをお話しくれました。これから育児と仕事の両立をする方のお手本となるような姿に感服しました。