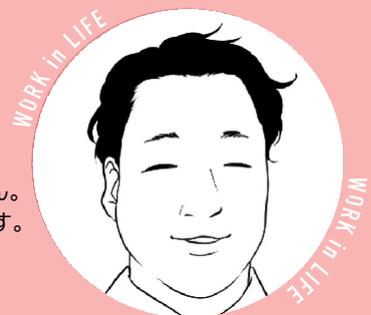


# 両立社員の ワークライフ

## 販売部門 シニアスタッフ Mさん

仕事では朝の時間帯を最大限に利用し、家事は夫婦で分担しているというMさん。育児を通じて、限られた時間の中で最大限の成果を出すことに注力されています。仕事のやりがいから、仕事と家庭を両立するコツまで、広くお話を伺いました。



### Q1. 仕事の楽しさと苦勞する点を教えてください。

ANSWER

お客さま先に出向くことが多く、当社の製品を使っていたが、「CO<sub>2</sub>排出を削減し環境への配慮ができた」「消費電力を削減することができた」などの声を直接お聞きした時にやりがいを感じます。お客さまのニーズや考えを調べた上での資料作成や、契約書の作成、販売店との調整など、やることがたくさんあるので効率的に業務をこなさなければいけないところが苦勞する点です。忙しい中でも事前準備を怠らず、お客さまに的確な提案を行うよう心がけています。



聞いてみました！

ワーク  
イン  
ライフ Q&A

### Q2. 育休はどのくらい取得しましたか？

ANSWER

上の子どもが生まれた時は、コロナ禍で在宅勤務が多く、**出社時よりも家族の時間を多く確保できた**ため、育休は取得しませんでした。下の子どもの時は周囲に半年くらい取得している方もおり、会社としても育休取得を後押ししてくれる雰囲気があったので、2週間を2回、計4週間取得しました。本当は3~4か月間取得するつもりでしたが、**出産予定日より1か月程早く生まれ、シニアスタッフ昇格試験と重なったため試験期間は出社し、その後で2回に分けて取りました。**昇格試験は1年後に受けるという選択肢もありましたが、**チャンスはものにしたい**と思い挑戦しました。また、育休取得を4週間にしたのは、**金銭面の理由も大きい**です。育休中は育児休業給付金が支給されますが、2か月分まとめての支給であり、口座に入るまでタイムラグがあるため、その間貯金から生活費を賄う必要があります。考えた結果、4週間の取得にとどめました。育休中の業務の引継ぎに関しては、**出産予定日が早まったこともあり、かなりバタバタしてしまいました。**職場のサポートもあり問題なく引継ぐことができましたが、**これから育休取得を考えている方は早めの準備をおすすめ**します。

### Q3. 子育てと仕事の両立はどうしていますか？

ANSWER

夕方はできる限り子どもとの時間を確保したいので、18時頃には退勤するようにしています。退勤が近い時間に入った業務も、内容によって**今日中にやるべきか、明日で良いのか**を判断します。フレックスタイムを利用して朝7時から業務に取りかかり、メールや電話が来ず集中できる時間にタスクを片付けます。タスク管理には会社のアカウントで使用可能な専用のアプリケーションがおすすめです。前日の退勤後に入っているメールや前日の電話内容から**タスクを整理し、優先順位付けを行い、順番に片づけていく**ことで、1日を効率的に使うことができます。

## Q4. 家事はどのように 分担していますか?

ANSWER  
家事・育児に関しては日本の風習的に女性がやるという考え方がまだまだあると感じているので、妻にそう感じさせないよう夫婦で話し合い分担をしています。  
家族で暮らしていますし、子どもは夫婦で育てるものだと思うので、家事はある程度分担を決めていて、どちらかが対応できない場合はお互いに助け合いながら行っています。

## Q6. 家事・育児で買ってよかったものを教えてください。

ANSWER  
育児では、夜泣き対策のおくるみが役に立ちました。また、食洗器やロボット掃除機などの便利家電を活用することで、忙しい日々でも家事負担を軽減し、家族の時間を確保することができています。

## Q8. 今後の目標を 教えてください。

ANSWER  
営業成績のさらなる向上と、将来的にはチームマネジメントへのステップアップを目指しています。また、子どもの成長は驚くほど速く、子育ては一瞬なのでこれからも両立を続けながら、家族の時間を大切に過ごしていきたいと思います。

## Q5. 育児を始めてからの仕事観の 変化はありますか?

ANSWER  
育児を通じて、より効率的に仕事を進める方法を考えるようになり、限られた時間の中で最大限の成果を出すことに注力しています。  
具体的には、1回のお客さま訪問で受注に向けた確度を上げられるよう、お客さまの徹底した下調べを行い、求められている要件に対して満足いただけるよう準備を行います。  
また、在宅勤務と出先からの直行直帰をうまく組み合わせ、直帰してすぐに家事・育児ができるよう工夫をしながら両立を実現しています。

## Q7. 息抜きには 何をしていますか?

ANSWER  
近隣の方と共同で畑を借り、子どもと美味しい野菜を収穫できる喜びを感じています。また、旅行やキャンプに行き家族みんなでリフレッシュしています。



## TIME SCHEDULE

タイムスケジュール

5:30	起床	18:10	子どものお風呂 (夫)
5:40	洗濯 (夫または妻)	18:30	下の子ども就寝 (妻)
5:50	食器片づけ (夫または妻)	19:00	上の子ども夕ごはん (家族)
6:00	朝ごはん	19:30	上の子どもとコミュニケーション (夫)
7:00	業務開始	20:00	上の子どもと同時に就寝 (夫)
18:00	終業		

### POINT

両立するために  
家庭のことを上司に伝える

両立を実現するためには上司にも自分の環境を知ってもらい必要があると感じています。私たち夫婦が親の協力が得られるか、保育園のお迎えがある等、上司にも意識して共有することが、子どもと接する時間を確保するために欠かせません。一日の終わり、毎日子どもに読み聞かせをして寝かせていますが、その時間は私のリラックスタイムでもあります。

### インタビュアーより

お仕事ではお客さま訪問が多い中で、育児との両立をしているMさん。業務を効率的にこなすことや家事・育児をしっかりと分担して行うことの大切さをお話しくださいました。育休の取得についてもとても参考になる素敵なお話を聞くことができました。