

# 両立社員の ワークライフ

## 開発設計部門 係員 Nさん

育児と仕事の両立をしているNさん。お子さんに障がいがあり、大変な面もありつつ、家族で協力したり、地域のコミュニティーを積極的に活用したりしながら両立に奮闘する様子を伺いました。



Q1.

仕事の楽しさと苦勞する点を教えてください。

ANSWER

自分が開発設計に関わったものが、たくさんの部品と組み合わせることで製品になり、お客さまの手元に届くことにやりがいを感じます。

苦勞する点は、新しいものを設計することが多いため、過去に事例のない問題が発生することがあり、緊急対応が必要になることです。さらに、子どもが体調を崩しやすく頻繁に休みを取るため、自分の中で満足のいく仕事できていないという気持ちがあり、葛藤することがあります。今は設計したものの評価を主に行っていますが、もう少し大きな仕事を担えるようになりたいです。

Q3.

キャリアについて考えていることを教えてください。

ANSWER

育休から仕事復帰をしたのは子どもが生後10か月の時です。元々、1歳以降での復帰を考えていましたが保育園の待機児童問題を避けるため早めに入園し、フルタイム勤務で復帰しました。夫婦で相談し、**子どもの将来のためにもしっかりお金を稼ごう、子どもが就学した後が時間的に大変だと聞くので、それまではお互いにフルタイムで働こうと決めました。**ただ、「育休を延長して親子通園型の療育園などに通い、もう少しリハビリが進んだ状態で保育園に入れた方が、子どものために良かったかな」と正直いまだに葛藤があります。また、子どもが障がい児だと分かる前は育休後5～10年以内にシニアスタッフになるという目標を持っていましたが、障がい児の育児をしながら昇格試験に挑戦するのは想像以上に困難だと実感しています。子どもは将来特別支援学校に通うことになると思いますが、自宅・学校・会社が離れているため、学校への送迎などを考えると今のようなフルタイム勤務は難しいと思います。短時間勤務で仕事を続けたいと思いますが、**フルタイムに比べて経験を積む時間が減ってしまい、シニアスタッフになれないのではという漠然とした不安を抱えています。**同じように障がい児を育てているママさんの地域サークルに所属していますが、学校への送迎時間などがネックになるらしく、夫婦ともにフルタイム勤務をしている方はいません。国や自治体の福祉サービスがもう少し充実すれば状況が変わると思いますが、現状できることとして、積極的に会社の在宅勤務制度などを利用し、子育てと仕事を両立していきたいです。

聞いてみました!

ワーク  
イン  
ライフ Q&A

Q2.

お子さんの状況と日々の両立について教えてください。

ANSWER

子どもはもうすぐ2歳ですが、染色体異常(ダウン症)で身体的にも知的にも遅れがあり1歳と同程度とされています。足の関節が柔らかいためまだ歩くことが難しく、口腔内の筋肉が弱く口腔内感覚過敏症のため咀嚼が苦手です。食事の際は介助が必要です。また、健常児よりも免疫が低く月に1回の予防接種が必要で、体が少し大きな赤ちゃんと暮らしているイメージです。他にも、小耳症で耳が奇形だったため1歳6か月まで難聴でした。生まれた時に心臓に穴が開いていて生後3か月で手術を受けるなど、小さい体で本当によく頑張ってくれました。

また、定期受診する科が多いのが大変です。整形外科、小児科、歯科小児科、耳鼻科、循環器科、リハビリテーション科などがあります。**できるだけ多くの科がある総合病院を受診することで時間を節約したり、夫婦ともにフルタイムで働いているので、通院や付き添い入院は夫婦で分担し、どちらかが仕事に充てる時間を確保するよう心がけています。**

Q4.

子育てにおいてご夫婦で意識していることはありますか？

ANSWER

夫婦で家事育児を分担し、お互いにさまざまなタスクをできるようにしています。元々は夫が料理担当、私が育児を担当していましたが、どちらかが倒れたら生活が滞ってしまうので、子どもが1歳になる前にどちらも一人で全ての家事育児をできるようにしました。今では夫が子どものお風呂や介助を行ったり、私も料理をするようになり、以前よりお互いがマルチタスクできるようになり、安心です。

忙しい毎日ですが、1日の最後に夫婦で晩酌の時間をもち、日々の思いや子どもの様子について話し合うのも、元気をチャージするために必要なことです。子どもの何気ない変化やかわいいいしぐさなどについて会話することで、夫婦仲を保ち、疲れていても「明日も頑張ろう!」と思うことができます。

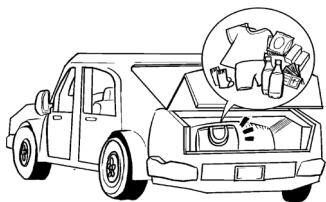


Q5.

両立で工夫している点を教えてください。

ANSWER

子どもの様子をよく観察し、起こりそうなことを予想して先手先手で動くようにしています。例えば、保育園での感染症の流行状況や、子どもの風邪の引き始めの特徴などをよく把握し、「怪しいな」と思えば義母に自宅保育をしてもらうなど工夫しています。また、子どもの体調が悪くなって保育園から呼び出しがあり、病院に行ったらそのまま入院ということもしばしばあります。そのため、1日分の緊急お泊りセットを車に常備し、時間と体力を有効活用できるようにしています。家には1週間分の入院セットを入れたキャリーケースを準備しています。また、職場の上司に事情を相談し、柔軟に働いて両立できるようにしています。職場のメンバーには子どもに障がいがあることを言っておらず、上司のみに伝え、療育や通院、体調の急変時には急遽休むことがあるということを理解いただいています。また、納期やボリュームに余裕があり在宅勤務で対応できる仕事を割り当ててもらっています。まだ、私自身納得のいく仕事ができず胸を張って両立できているとは言い難い状況ですが、理解し、工夫してくださっている上司には本当に感謝しています。



Q6.

両立が困難な点はありますか？

ANSWER

健康児がいる家庭よりも子どものことで休むことが多く、年休が足りなくなることに悩んでいます。コア無しフレックスタイムや在宅勤務、中断時間などを駆使してなんとかやっていますが、それでも1年に20日の年休付与のみでは療育や定期通院に対応しきれないのが現状です。また、職場のメンバーに子どもに障がいがあるということは取って置かなくてもいいので言っていないのですが、「Nさんの子ども〇か月か〜、そろそろ歩いている頃かな〜」と言われると心の中で「まだ全然…」とってしまうことがあります。気持ちの面で揺れることもあります。

Q7.

同じような状況の方に伝えたいことは何ですか？

ANSWER

同じような状況の方には、地域サークルなどに参加するのが良いということを伝えたいです。私が参加しているママさんサークルでは、育児や障がいに関する情報は市役所などよりも分かりやすく早く知ることができるのでおすすめです。SNSでも「# (ハッシュタグ) 病院の名前」や「# 症状名」などで検索すると、たくさんサークルが出てくるので利用すると良いと思います。また、サークルの話にも通じますが自ら積極的に情報を集めようとする姿勢が大事だと思います。子どもに障がいがあるということを知りにくいと感じることもありますが、勇気を出して病院、市役所、サークルなどでコミュニケーションを取り、仲間を増やすことが重要です。自分だけではなく、探せば必ず仲間がいることを忘れないようにしています。

Q8.

息抜き、休日の過ごし方を教えてください。

ANSWER

発達支援センター（児童デイサービス）に子どもを預かってもらい、月に1日だけでも育児から離れる時間を作りリフレッシュしています。また、子どもの体調が良いときはピクニックや観光をします。夏にはひまわり畑など県内旅行に出かけました。いろいろな場所に行くことで自分もリフレッシュできますし、子どもにもたくさんの刺激を感じてもらい元気に育ってほしいと思います。



Q9.

今後の目標を教えてください。

ANSWER

仕事と育児のモチベーションを維持し、自分の中で満足のいく仕事ができるように日々挑戦することで、目標とするシニアスタッフになれるよう頑張りたいです。子どもは就学後や成人後も自立できない可能性があるため、その点も視野に入れ、将来のためにしっかりと稼ぎたいと思っています。障がい児の親でも仕事と育児を両立してシニアスタッフになれることを実現させ、後進に背中を見せたいです。

TIME SCHEDULE

タイムスケジュール

|       |                       |       |                  |
|-------|-----------------------|-------|------------------|
| 5:50  | 起床・身支度                | 19:00 | 夕ごはん (介助: 夫婦交代制) |
| 6:20  | 子ども起床・子ども朝ごはん (担当: 夫) | 20:00 | リハビリなど           |
| 7:00  | 出発                    | 21:00 | 入浴 (介助: 夫婦交代制)   |
| 8:00  | 登園                    | 21:30 | 子ども就寝 (寝つけ不要)    |
| 8:20  | 入社                    | 21:30 | 片付け or 入浴        |
| 17:15 | 退社                    | 22:00 | 翌日の支度            |
| 17:30 | 降園                    | 23:00 | 夫婦晩酌 / 趣味時間      |
| 18:15 | 夫帰宅・料理 (担当: 夫)        | 24:00 | 就寝               |
| 18:30 | 帰宅                    |       |                  |

POINT

体調を崩す予感がしたら、義母召喚!

感染症にかかると高確率で入院となります (半年で3回入院しました)。体調が悪くなる予感がしたら、同じ市内に住む義母に自宅保育してもらいます。私は在宅勤務をして、中断時間で食事介助をします。

インタビュアーより

Nさんの「子どものために昇格してお金を稼ぐ」「仲間を探すために自ら行動する」といった積極的な姿勢に感動しました。どんな状況の方でも積極的な姿勢は必要なので見習うポイントになったのではないのでしょうか。