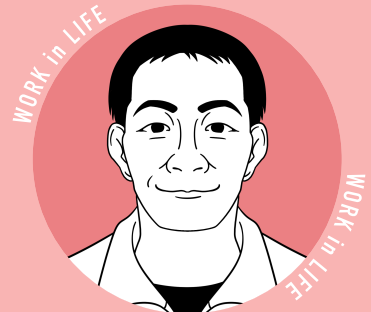


両立社員の ワークインライフ

戦略・企画部門 課長 Rさん

障がいのある子どもの育児と仕事を両立しているRさん。時間制約がある中でマネジメントをしながら、組織としてアウトプットを出し続けるために励んでい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

担当している製品が各国の化学品規制に対応していることを確認し、安全に世界中のお客様へ届ける役割を担っています。国ごとに異なる化学品の規制や認証について抜け漏れがないよう調べ、製品が対応できているかを確認することは手間がかかり大変ですが、私の仕事によりお客様に製品を安心して使ってもらえることにやりがいを感じています。

一方、課長として多様な考えを持つメンバーに対し、何のためにどこに向かっているのかを示すことは大変だと感じています。会社の方針と職場の目標がどうつながっているのかをメンバーに丁寧に説明することで、全員が納得して進められるように意識しています。

Q3.

どのようなサポートを活用しているのか教えてください。

ANSWER

公的支援サービス（以下、サービス）を最大限活用するようにしています。これまで私が色々な人に紹介してもらい、相談・利用しているサービスは以下の通りです。

- ＜相談先やサービス＞
- ・市役所の子ども支援課
- ・児童発達支援センター
- ・ケアマネジャー
- ・特別支援学校の先生
- ・放課後等デイサービス
- ・心理リハビリテーションの会

子どもが発達障がいと診断を受けた後、市の子ども支援課に相談し、児童発達支援センターを紹介してもらいました。ケアマネジャーにはケアプランの作成や、育児に関するさまざまな相談をすることができました。心理リハビリテーションの会では動作法（体の動かし方や力の入れ方、抜き方）を学び、障がいのある子どもの心の成長や情緒の安定を促してくれます。何かあればまず市や保育園、学校に相談し、都度必要なサポート先を紹介してもらい現在に至っています。



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

子どもは現在小学校高学年で特別支援学校に通っており、1歳6か月の頃に発達障がいと診断されました。幼い頃はこだわりが強く、自分の思い通りにならないとかんしゃくを起こして大変でしたが、だんだんと落ち着いてきて現在は問題なく学校に通っていることに成長を感じます。子どもはスクールバスで通学しており、朝は私が仕事前にバス乗り場まで送り、そのまま出社しています。子どもは学校が終わると送迎バスで放課後等デイサービスへ移動し、私は18時前に退勤して放課後等デイサービスにお迎えに行きます。他に幼い子どもが2人いるので、保育園への送迎は妻が行い、義父母にも育児を手伝ってもらいながら両立しています。

日々のやることはある程度ルーティーン化できますが、学校行事や長期休みは何とか工夫して乗り切らなければなりません。学校、医療、福祉関係のイベントは自分で変更・調整ができないので、月間の予定を先に組み込んで、その中で仕事をどう調整し、アウトプットを出すのか考えています。



Q4.

育児で心掛けていることを教えてください。

ANSWER

子どもが保育園の時に先生からかけられた「子どもが不安定な時にこそ、親は冷静に」という言葉が心に残っています。日々仕事との両立に追われる中で、育児をしていれば親が不安定になったり、イライラしたりすることはありますが、その状態のまま子どもと接すると、子どもは敏感に察知して悪循環に陥ってしまいます。子どもが不安定な時にこそ、親が支えられるよう心の余裕を持つことが大切です。仕事でも育児でも「絶対にこうでない!」と完璧を求めすぎず、周囲の助けも借りて無理をしないことを心掛けています。

Q6.

難しいことに対してどう工夫していますか?

ANSWER

出張（特に海外出張）に行ったり、定時後の会議へ参加したりすることは基本的に難しいという状況です。本当は現地に出張した方がスムーズなこともあります。行けないことは分かっているので諦め、オンライン会議などを前提として仕事をやり切るように考え進めます。また、重要な会議などがあれば、中断も活用して自宅から参加するようにしています。部下からの報告も、長時間かけて細かく聞くのではなく、普段からメンバーとコミュニケーションを取りながら、小まめに状況を理解し、適切に判断することを意識しています。

Q8.

同じような状況の方へのメッセージはありますか?

ANSWER

私をはじめ育児と仕事を両立している方は、仕事を頑張りたいのに自分ではどうにもならないことの連続で、理想とのギャップに悩み、負い目を感じる人が多いのではないかと思います。私自身、仕事と障がい児の育児（介護）に正面から向き合い、都度、最適解を出そうと自問自答の連続です。そういった状況でも、ネガティブな感情に縛られるのではなく、限られた時間の中で自分の役割を果たすことに集中して、一日一日を過ごしていくことが大切だと思います。自身の健康にも気を付けながら、努力や積み重ねが幸せにつながることを願って共に頑張っていきましょう。

Q5.

両立する中で、仕事面で意識していることを教えてください。

ANSWER

限りある時間で効率的に成果を出すことを意識しています。9時に出勤し、基本的に残業はせず18時前に退社しています。職場の上司や部下であるチームリーダーに事情を説明し協力してもらっており、職場の方には本当に感謝しています。事情を話したところ「障がいのある子どもがいるから」という特別視ではなく、心配しすぎずフラットにサポートしてもらっているのが助かります。実際は、時間がない中で「その日一日を乗り切ること」の積み重ねという感じですが、大事なことは仕事の基本を怠らないことだと感じています。職場メンバー全員と「しっかり計画を共有しマイルストーンを設定する」ことで効率的に成果を出す、問題が起きた際には「真因を追求し再発防止策を講じる」ことで手戻りは最小限にする、などを意識しながらチーム運営をしています。

Q7.

息抜きや休日の過ごし方について教えてください。

ANSWER

ネットショップで欲しいものを探して買い物をしたり、おいしいものを食べたりすることでリフレッシュしています。家族で外食をすることもありますが、たまに一人で焼肉に行くなど忙しい中でも自分自身の時間を取るように工夫しています。



Q9.

これからの目標はありますか?

ANSWER

今は育児と仕事の両立のため毎日乗り切ることが精一杯で明確なキャリアプランがあるわけではありません。それでも、今と変わらず会社の業務で成果を出すことを通じて社会に貢献していきたいと思っています。将来的には、自分の経験を踏まえて、会社内での両立支援や、地域・社会の中で何らかの形で障がい者支援に貢献ができればよいなと考えています。日々の積み重ねが社会に役立つ何かにつながるように、努力を続けたいと思います。

TIME SCHEDULE

タイムスケジュール

6:00	起床、朝の家事	19:00	帰宅、夕ごはん準備
7:00	子ども起床、朝ごはん	19:30	夕ごはん
8:10	スクールバス停留所へ送る、そのまま出勤	20:30	子どもお風呂
9:00	業務開始	22:00	家事全般開始
17:30	退社	23:00	子ども就寝
18:00	放課後等デイサービス事業所へお迎え	24:00-1:00	就寝

POINT

日々のやることはルーティーン化、育児のイベントは月間で管理

日々のやることはルーティーン化し、家族などとの協力体制で臨みます。学校、医療、福祉関係のイベントごとは変更が難しいので、月間の予定を先に組み込んで、その中で仕事を調整し、計画通り進むよう工夫します。

インタビューより

業務時間に制限がある中で工夫と努力を重ねながらマネジメントをしているRさん。ネガティブな感情に引っ張られ過ぎず、目の前に集中すること、とても参考になりました。