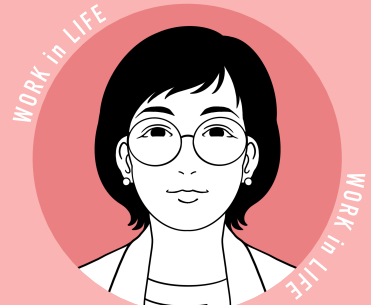


両立社員の ワークインライフ

開発設計部門 係員 Sさん

障がいのあるお子さんの子育てと仕事を両立されているSさん。懸命に両立する中で気づいた、「子育てと仕事に共通する大事なこと」について伺いました。



Q1.

仕事のやりがいについて教えてください。

ANSWER

設計業務を担当していますが、自分で創意工夫をしながら進め、それが関係者との信頼関係や成果につながることにやりがいを感じます。自身の業務に必要なことだけでなく、前後の工程部門とコミュニケーションを取りながら、業務効率化につなげています。情報は自分で取りに行くという姿勢で、幅広く知識を増やしてきました。そのかいあってか、「分からないことがあったらSさんに聞けば良い」とファーストコンタクト先として多くの問い合わせをいただけることが嬉しく、日々の業務へのモチベーションにつながっています。

Q3.

仕事と子育ての両立において心掛けていることはなんですか？

ANSWER

仕事では、工夫をしながら業務を効率的に行うことを心掛けています。子どもは成人して現在は落ち着いていますが、小さい頃は心身のトラブルで突発的に学校から呼び出しがあり、急遽仕事を切り上げなければならないこともよくありました。そんな中でも自分の役割を果たすには、シンプルですが「仕事をためないこと」が大切です。自分の作業ペースと仕事の納期を確認し、突発的な休みも鑑みて早めに目標納期を設定します。いつ何があるか分からないこともあり、業務内容や進捗状況を「自分しか知らない」状態は作らないように、日報などを活用しメンバーに共有することも重要です。

また、自分の状態が子どもに大きな影響を与えるということを意識しています。どんな子どもも親の感情には敏感だと思いますが、私の子どもは障がいの特性もあり不安を感じやすいです。私が精神的に余裕がない状態で接してしまうと、子どもが不安定になってしまうので、自分に余裕がない時は、(子どもの状態に応じて話すべき内容、タイミングを見極めながら)「今こういことで、気持ちに余裕がないけどごめんね」と言い、自分の状態を知ってもらうようにしています。そうすることで、子どもにとっても私の状況・状態を理解でき安心につながり、自分でできることはないかと考えてくれるようになりました。私も少しストレスが減りますし、子ども自身も自分で考えて行動することで自信にもつながったのではないかと思います。

聞いてみました！

ワーク
イン
ライフ Q & A

Q2.

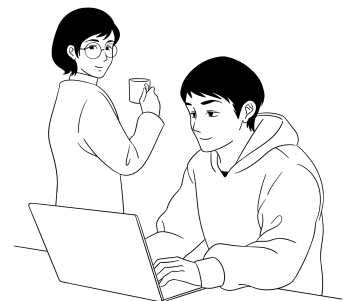
お子さんについて教えてください。

ANSWER

子どもは知的障害を伴う自閉症で、3歳の時に保育園から発達の遅れを指摘されました。現在は成人し働いていますが、できることとできないことに大きな差があります。例えば、パソコンやスマホの使用、漢字や本を読むことはできませんが、1桁の暗算や自宅の住所を書くことは難しい状態です。小・中学校は地域の学校の支援学級へ、高校は特別支援学校へ通っていました。現在は就労継続支援B型事業所*（以下、支援事業所）へ通所し、仕事をすることの楽しさや大切さを感じ始めているようです。

子どもが小さな頃から、障がいがあるからできないと決めつけずに興味を持ったことにはチャレンジさせてきました。

パソコン教室に通ったところ、キーボード操作など今までできなかったことができるようになることで自信につながり、現在パソコン操作ができる仕事を探しています。支援事業所の仕事でもできることが増えており、子どもの成長を実感できて嬉しく思います。



*就労継続支援B型事業所：障がいのある方に対し、生産活動などの機会の提供、知識および能力の向上のために必要な訓練などを行う事業所

Q4. 子育てとキャリアについて教えてください。

ANSWER
子どもが小学校に上がる少し前に、時間のやりくりや精神面で今までと同じ仕事をしていくのは難しいと思う時期がありました。上司へ事情を説明し、同じ部門内である程度時間のコントロールがしやすい業務へ変更してもらい、子育てとの両立を続けることができました。大きな選択でしたが、**勇気を出して相談して良かった**と思います。子どもが成人し落ち着いたタイミングで、私自身のスキル向上と収入増を目標に等級アップを目指しました。**上位等級へ進むには何が必要でどうすればよいのかを上司と相談し、業務目標を設定することで、自分の役割を果たし上位等級へ進むことができました。**いくつになっても、前向きに挑戦すれば評価されることを実感しました。

Q6. 息抜きや休日の過ごし方を教えてください。

ANSWER
子どもとのドライブが息抜きになっています。山など綺麗な自然の景色を見ながら、子どもの好きな音楽やラジオを聴くことでリフレッシュしています。子どもは普段よく話すわけではないですが、車の中だと不思議と話をしてくれるので楽しい時間を過ごせます。



Q7. 同じような状況の方へのメッセージはありますか？

ANSWER
「無理をしすぎない、心配しすぎない、頑張りすぎない」ことを意識して、障がい児の親だからと自身を縛らず、**子どもを思うように自分のことも大切にしてほしいです。**一生懸命になりすぎて気持ちに余裕がなくなると自分自身が不安定になっていることに気づけず、目の前の子どものことを冷静に見ることができません。子どものためを思っているのに、なんでもうまくいかないだろう、と思いつながり接するとお互いにストレスがたまってしまいます。私は「自分自身の状態を知り自己開示すること」と、「子どもの目線で寄り添うこと」の大切さを子育てを通して学びました。大変な時には助けを求めて、楽しむ気持ちを忘れずにやっていけたらと思います。

Q5. 子育てと仕事での共通点がありますか？

ANSWER
子育てでも仕事でも共通して大切だと思うことは「**自分自身を知り、きちんと自己開示をする**」ことです。私は、自分のスキルや強み、今の心身の状態や、悩み・困りごとなどを定期的に棚卸しするようにしています。仕事の面では、「自分年表」のようなものを作って、できることを明文化することで自分自身を振り返ります。また、上司には「私は〜できるスキルがあります」、「〜ができるので指示をください」「〜やってもいいですか」などと自分から提案することで、貢献につなげることができます。子育ても仕事も、**自分自身のことを棚卸しし、頭や心の中を整理**することで、何をすべきなのかを落ち着いて考えることが大切です。また、頼ることができる人や場所を持つておくことは大事だと思います。当たり前ですが、子育ても仕事も、自分一人ではできないことには限界があります。そのため私は、仕事面で職場の上司に事情を説明し、仕事の調整など協力してもらい、子育てでは家族や支援事業所、相談支援センターに困りごとを相談したりしています。一人で抱え込み、自分自身が不安定な状態になってしまっは子どものためにもならないので、**頼れる人や場所は自分で積極的に行動して探すことが重要です。**



Q8. 今後の目標について教えてください。

ANSWER
現在子どもは、興味のあるパソコン操作ができる仕事を探すため、別の支援事業所へ見学に行くなど前向きな気持ちでチャレンジを続けています。私も子どもに負けないよう、仕事もプライベートも色々なことにチャレンジし、それが少しでも誰か・何かの役に立てれば幸せに思います。これからも、子どもの将来の経済的安定を見据えて、日常が幸せだと思える生活を続けていきたいです。

TIME SCHEDULE

タイムスケジュール

6:00	起床	19:30	夕ごはん
7:30	朝ごはん	20:30	お風呂
8:20	子どもと一緒に家を出る	21:30	明日の準備(主に食事の下ごしらえなど)
8:45	出勤	22:30	自分時間
18:00	退社	23:30	就寝
18:30	帰宅		

POINT

子どもの色々なチャレンジを応援

障がいがあるからできないと決めつけず、色々なことにチャレンジさせることで、子どもの成長を見ることができて嬉しいです。最近、食べることが好きなので、好きという気持ちを活かして料理をすること、将来自立することを目標に家事全般にも挑戦しています。

インタビュアーより

努力と工夫で両立しながらスキルアップもされているSさんに、両立のコツや心掛けを伺うことができました。「自分自身の棚卸しをして、自分年表を作り、できることを明文化しておくこと」、参考にさせていただこうと思います。