

私のワーク・ライフ・バランス

昨年は、「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)」元年でした。今号では、ワーク・ライフ・バランスを実践している方々をご紹介します。

ケース1

第一次産業での仕事と生活のバランスの取り方



Case 1

こ だま
児玉カズエ さん

(萩市・61歳)

プロフィール

1947年生まれ

山口県漁協萩女性部副部長

娘2人は独立し、現在は漁師の夫と二人暮らし

Q 仕事とプライベートとのバランスをどのように取っていますか？

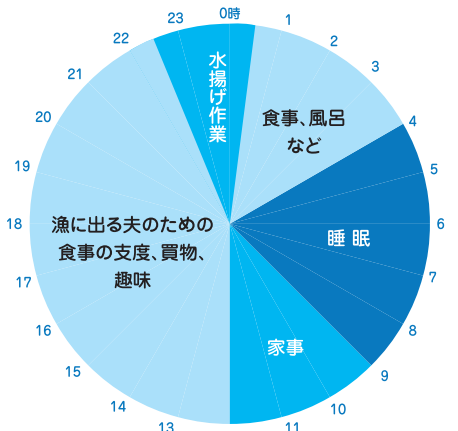
季節によって漁が変わりますので、生活スタイルも変わります。今の時期は、よこわ(クロマグロ)の漁をしています。1回の漁が2、3日間の泊りがけの漁です。夫が漁から帰ってくるのが夜中で、それから食事。寝るのは午前4時にもなります。

日中も倉庫に荷物を入れたり、漁のための支度をしたりと仕事もあります。基本的には夫が漁に出ている時間が自分の時間です。時間を作って、ピアノを習いに出かけたり、友人と買物に行ったりしています。漁の時間帯は季節によっても変わりますが、自分の時間はきちんと持つことができます。



Q 家族でどのように役割を分担していますか？

2年前に夫と「家族経営協定」*を結びました。05年に私が漁村生活改善士になってから、2年がかりで説得したんです。はじめは文書にすることになった。夫は抵抗があったみたいです。内容は、私は家事や水揚げの手伝いと経理全般、夫は漁と自分でできることは自分です。『亭主関白』の夫婦でしたが、今では夫もコーヒーを入れたり、自分でできることを進んでいます。漁での収益を「これは二人で稼いだものだ」とも言ってくれるようになりました。私たち夫婦間の協定ですから、以前のように、他の人と比べることもなくなりました。



■ 児玉さんの1日のタイムテーブル
注:「よこわ」の漁期(冬期)のスケジュール

Q 将来の夢は何ですか？

私の祖父は82歳まで漁に出ていました。夫も歳をとると小さな船にして近場での漁になると思いますが、これからも漁は続けてほしいと思います。あとは二人でゆっくり旅行にも行きたいですね。

いま漁協の女性部では、メンバーで集まってお総菜を作り、毎週土曜日に高齢者の方に安く提供したり、道の駅ゆとりパークたまたがわのイベントで販売しています。「やまみちゃん」(やまぐち農山漁村女性起業統「ブランド」)にも認定されていて、人気なんです。ほかにも水の浄化作用がある「EMだんご」を作って川に流すといった環境に対する事業にも乗り出しています。人との出会いも大切にしながら、海でいつまでも漁ができるように願っています。

Q バランスの取れた社会になるた

めに行政などに要望や提言はありますか？

家族経営協定はぜひ、もっと推進して欲しいですね。バランスの良い役割分担をすることで、豊かな生活が送れるようになります。漁師に限らず、会社勤めの方の家族でも協定を結んでみると良いと思います。

(取材・上田・河谷)

ケース2

仕事とプライベートのバランスの取り方



Case 2
やな い ひろ み
柳井宏美さん
(宇部市・47歳)
プロフィール
1961年生まれ
(有)トレ・キュート コスメ&アロマ&エステサロン代表取締役
母、娘、妹の4人家族

Q この仕事を始めたきっかけは何ですか？

子どもの頃からずっと無口だったので、人と会話できる。この華やかな世界にあらがれ、自分に自信をつけるつもりで、化粧品会社の美容部員になりました。

勤めているうちに、売り上げ重視ではなく、お客様個人にとつての必要なものや、アフターフォローの大切さを感じ、買ってもらうのではなく、きれいになってもらいたいという気持ちが芽生えはじめました。その思い一心で、お店の一角をお借りして、責任のもてる自分の店を持つことになりました。

今までお客様の要望に応えていった結果、どんどん事業が広がり、今ではお客様とともに歩んできたという実感があり、とても感謝しています。

Q 仕事とプライベートとのバランスをどのように取っていますか？

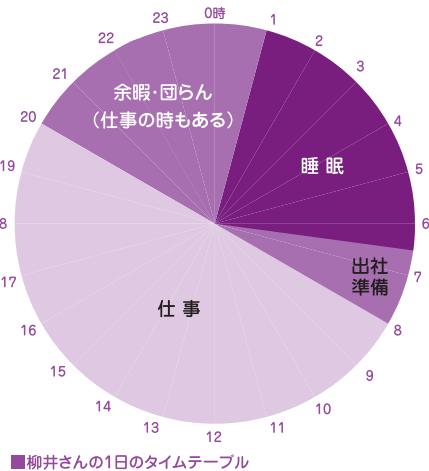
忙しい毎日ですが、睡眠は毎日6時間取るようにしています。そして、一週間に二回はなるべく一人になる時間をつくり、映画や整体などに行ったり、必ず一人ランチをしたりして気分転換をしています。

Q 家族で、どのように役割分担をしていますか？

母が骨折して介護が必要な時、とても大変だったのですが、娘がよく介護してくれました。母も、娘の私より孫のほうが言いやすかったようです。普段から家事は母と娘が分担して行ってくれます。

娘の担当は掃除なので、いつも日々の掃除は任せているのですが、私が休みの日は2時間くらいかけて2人で一緒に掃除をします。マナーが習慣化できていないと働くのが難しいので、子どもには特に厳しく役割を与え、家事の手伝いをさせています。

またありがたいことに、地域の方が大変良くしてくださいます。子どもが小さいうちは、仕事から帰るまで一緒に遊んでくれたり、学校への行き帰りの様子をよく見てくれて「今日は元気な



ったよ」などと教えてくれます。役割分担といえば、地域の方にも子育てという役割をいただいているかもしれません。

Q 将来の夢は何ですか？

一人ひとりのお客様と長くゆっくりお話しながらお付き合いできるようにしたいし、またそのような店がたくさんできると嬉しいですね。そして、アロマやエステティックを広めて、お客様の輝く生活の一部になればと思います。

私が若い頃は、目の前にあることを一生懸命することが良いと言われた時代でした。今まではお客様のためにとひたすら



走ってきた気がします。これからももちろその方向性は変わりませんが、それに加えて、自分から何かを提供できるような生き方を考えなければならぬと思っています。歳を重ねるという重みを感じています。何ができるかを考えて、社会のためになることをしていきたいと思っています。

Q バランスの取れた社会になるために行政などに要望や提言はありますか？

今、一番気になることは学校教育です。人の話を聞く、挨拶をするなど規律のある生活を子どもたちに送ってほしいです。そのためには、コミュニケーションが大切だと思います。環境に順応できない人は、「仕事と生活の調和」にもつながりません。

また、最近の女性はとても疲れています。仕事も家事も女性が行う家庭がまだたくさんありますから。女性が元気で明るくないと家庭も暗くなってしまうが、女性の疲れをリセットして元気になって、家庭も明るくなるとうれしいですね。

(取材・野村・藤田)

ケース3

仕事と遠距離介護のバランスの取り方



Case 3
あきばひでと
秋葉日出人さん
(東京都・59歳)
プロフィール
1949年生まれ
周防大島町出身
株式会社ヒューマンキャピタル
取締役会長
介護施設に入居している母親のため月一回帰省

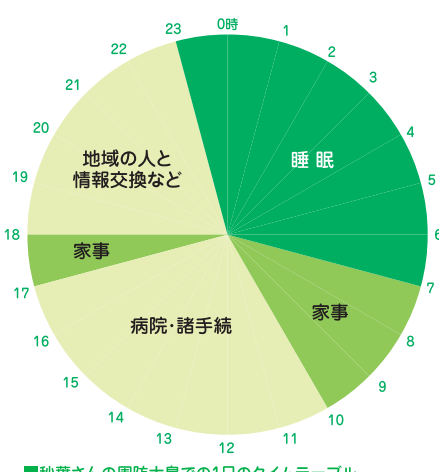
Q 東京と周防大島への往復を始められたきっかけは何ですか？

98年に父が亡くなり、幾つかの選択肢の中で、母を東京へ迎えようと調整を繰り返しながらその段取りを整えたのですが、「大島ごと一緒だったら東京へ行ってもええよ」という母の二言に、自分たちのわがまま、身勝手さを恥じたものです。以来、可能な限り月ペースで土日や祝日を活用しながら帰省を繰り返しています。

今は空き家同然の実家も一部リフォームし、帰省したときは自炊などをして、二地域居住の予行演習中です。

Q 帰省のためどのように自身の時間を調整されていますか？

当初は、金曜日に仕事を終え新幹線で移動し、広島に泊まり、翌朝レンタカーで大島へ。日曜日の夜に帰京するといった、強行スケジュールをこなしていました。しかし、二年前に体調を崩してからは、社内の協力と理解を得て、平日も含め少しゆつたりめのスケジュールで帰省を繰り返しています。役所や銀行その他の諸手続きにはどうしても平日対応が必要ですし、それに施設の先生や担当の職員の方から母の日々の状況を聞くにも、打合せを行うにも土日だけでは無理という状況からです。



また、当社の社員は平均年齢が33歳で、介護等実感の湧かない若い地方出身者も多くいますので、彼らに二つの具体例としてその姿を見せ、行動で示しておくことも先々何らかの参考になるかと思いい実行しています。いずれ彼らも通る道だと思いますし。

私にとって、ワークライフバランスの定義は、いわゆる「介護」と同じように、各人各様、100人居れば100通りの考えやその事情と背景があり、我々のような導入期である高齢者にも避けて通れない現実的な問題とあらためて感じています。

Q バランスの取れた社会になるために行政などに要望や提言はありますか？



ますか？

まずは、日々介護施設の現場で対応される職員の方々には頭の下がる思いで、ただただ感謝です。このような介護制度の存続があればこそ、自分のわがままで東京で仕事ができるのだと感謝しています。

もしも可能であれば、すべての交通機関に「介護割引制度」のような企画切符などがあればと稀に考えることもあります。定期的に顔を出し、母と会話をする事が一番の親孝行かと思っています。母の喜ぶ笑顔は何事にも換えがたく費用換算できないものと痛感しています。

Q 将来の夢は何ですか？

介護を始める前は、お盆と正月の大島しか分からなかった訳ですが、今では様々な季節の大島に触れ、ふるさとの魅力を再発見したところです。

私は、ふるさと貢献として、ふるさとへの架け橋のような役割ができればと考えています。周防大島では、大島商船高専を軸に地域再生計画とも連携した産学公による島再生プロジェクト「島スタエア」(愛称)が進行中ですが、何か少しでもお手伝いできればと、勝手な応援団を演じています。他にも、周防大島の地図を刷り込んだ名刺をいろいろな会合で活

用しています。これが結構、会話のネタ、きっかけになっています。

これまでずっと、大島へUターンする段取りを考えていた訳ですけど、私もそうですが、妻の体調不安もあり、少しずつ大島での時間を増やす段階的な二地域居住プランを実現させたいと思っています。

(取材：佐々木・野村)

ケース4

地域活動と生活のバランスの取り方



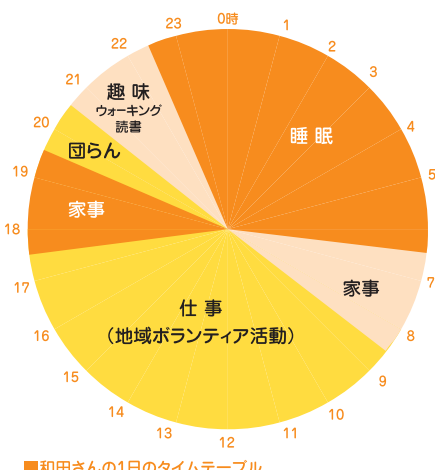
Case 4
 わだとしお
和田敏男 さん
 (山口市・73歳)
 プロフィール
 1935年生まれ
 「地域交流ステーション宮野」館長
 妻と二人暮らし

Q 地域ボランティアを始められたきっかけは何ですか？

私は以前、自衛隊に勤めていましたが、定年後、民間の病院へ再就職し、営繕関係の仕事をしていました。65歳でそこを辞めたとき、ちょうど、地域交流ステーション宮野ができました。時間的なゆとりもあるし、これからは何か社会に役立つことをしたいと思っていましたし、私にぴったりの仕事だと思いました。

よく間違えられるのですが、ここはJRの駅舎ではありません。地域住民の方々や県立大学生・教職員の方々、この駅を利用される一般の方々との交流の場です。

地域住民のボランティアで、整備・清掃など管理に力を入れています。会議室や和室は、県立大学生や地域住民のサークル活動や、生涯学習の場として活用して



いただいております。

ただ、誰でも使えるトイレがあるのですが、お菓子の袋が落ちていたり、汚物の処理ができていなかったりと、モラルの低下を感じることも多いです。家庭での教育はどうなっているのだろうか。見えないところこそ、大事だと思います。

Q 家事の分担やプライベートなど、どのようにバランスを取っていますか？

妻が働いていますので、家事は全て私がやっています。朝夕の食事づくり、後片付



け、洗濯、アイロンかけ、ふとん干しと、私に出来ることは何でもやっています。これは、私が好きで楽しんでやっていることで、料理のメニューもいろいろ工夫して作っています。

趣味としては盆栽、登山をしています。夕食の後片付けをしたあと、毎日1時間ぐらい健康のために歩きます。そして、本が好きなので、読書して寝るのが午後10時過ぎです。

Q 将来の夢は何ですか？

この仕事を8年間やってきて、元氣と生きがいももらいましたが、後任者がいればそろそろ引き継ぎたいと思っています。私と代わればまた新しい発想が生まれるでしょうから。そのときには、また新しい事を始めるつもりです。しかし、なかなか後継ぐ人がいないというのが現状です。

定年後の自由になった時間を使って、これまで培ってきた経験やノウハウを活かし、地域活動を始めることは、とても大切なことだと思っています。私自身、子育ても終わり、責任ある仕事からも解放されて、今こそ自由に自分の好きな活動ができる時です。ですから、何でもプラス志向でやっていると

(取材：辻本・畑山)

ケース5

仕事と育児の バランスの取り方



Case 5

やま もと まこと
山本 誠さん
(山口市・32歳)

プロフィール
1976年生まれ
ケアマネジャー(介護支援専門員)
妻・子ども3人の5人家族

Q 現在のお仕事について教えてください

ケアマネジャーとして、介護保険の説明や介護サービスの調整など在宅での介護を支援しています。基本的に日曜日が休みです。しかし、ご利用者の家族の方からは、いつ相談があるか分からないので、24時間、365日連絡が取れるようになって、必要があれば休みの日も仕事をする

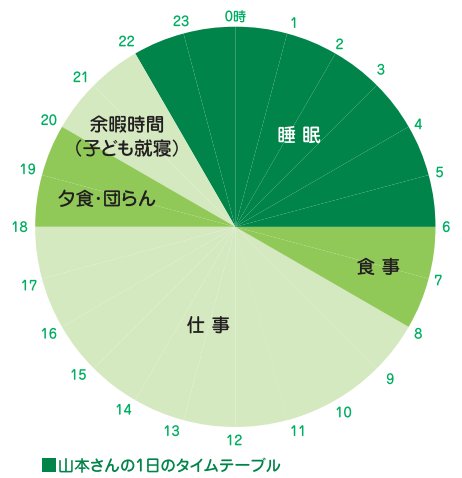
Q 仕事とプライベートとのバランスをどのように取っていますか？

自宅にいるときにも電話がかかってくることもあり、今の仕事を家族も理解してくれています。仕事から帰宅できる時間によつてできる家事をしています。趣味は、体を動かすことが好きで、時間を作つてフィットサルをしています。

家庭が一番だから、趣味も自分ひとりが楽しむのでなく、子どもたちとも一緒に楽しみたいと思います。フィットサルに子どもたちも興味を持つようになってきていて、一緒に連れて行くこともあります。

Q 家庭ではどのように役割分担していますか？

妻はパートの仕事ですが、子育てする姿を近くで見ていると、大変さがよく分かります。役割分担というふうにはなっていませんが、家事では、食器洗いや洗濯物をたたむなどできることはします。3人目が生まれてからは、特にいろいろなことをするようになりました。夜に朝食の下準備を妻にしてもらい、朝ごはんを私が作ることもあります。平日で仕事がある日には、幼稚園の送迎をします。たまに一人で3人の子どもをみると大変さがよく分かります。そんな姿を見ている



せいか、子どもたちも自分のほうから家事の手伝いをしてくれます。何もかも親がするのはなくて、子どもたちが自動的にすることも大事ですね。幼稚園の保護者と話したりすると、意外とほかのお父さん方も家事をされているように思います。幼稚園の送迎でも、ほかのお父さんにも会いますし、お母さん方も違和感ないようです。

Q 将来の夢は何ですか？

学校の参観日や行事に参加していきたいと思っています。お父さんとお母さんが一緒に見に行くことで、子どもにもいい影響を与えられると思います。子どもが大きくなっても何でも相談してもらえるお父さんを目指したいです。

Q バランスの取れた社会になるた

めに行政などに要望や提言はありますか？

第二子が生まれるとき、妻が長期入院することになり、育児休暇を1週間とりました。男性でも取れることに驚きましたが、これが周りにもっと浸透していけばいいなと思います。育児休暇をとることで、妻のためにも長男のためにも貴重な時間を得ることができました。また、制度というよりも、職場にも協力体制があれば、子育てにより良い環境になります。そのためには、団体で声を上げます。



ことも大切ですが、それぞれ個人で働きかけていくことも大切なのではないでしょうか。

また、お母さんに対してのサポートが既にあるように、お父さんに対してもサポートしていく仕組みがあつたらいいと思います。母子家庭があるように、父子家庭もありますので、そういうところもサポートするシステムが必要ですし、広くPRすることが必要だと思います。

企業の職員向け保育所の記事を新聞で読みました。多くの企業でいろいろなフォロワーがあれば子育てをしながら仕事を続けられます。そして、男性職員でも利用できるようなればいいと思います。

(取材：辻本・畑山)

地域や年齢、職業などによつてさまざまなワーク・ライフ・バランスのあり方があることが分かりました。ここに紹介した事例から、自分自身にあつたワーク・ライフ・バランスを考えてみてはいかがでしょうか？

*** 家族経営協定とは**

農業や漁業経営に参画する個人の地位及び役割を明確化し、その意欲と能力を十分に発揮できるようにするため、経営の方針や家族一人ひとりの役割、働きやすい環境づくりなどについて、家族の話し合いにより取り決めるもの。

