

プロに聞く！ ワーク・ライフ・バランス実現のヒント

株式会社ICB代表 瀧井 智美さん

結婚を機に退職する「寿退職」という言葉はすっかり聞かなくなりましたが、「子どもが生まれると仕事と子育てを両立できるかどうか不安…」という人は多いかも知れません。確かに不安はあるかも知れませんが、退職してしまえば、仕事による自己実現の可能性や達成感、社会参加意識を得ることは難しくなります。また生涯の世帯年収を考えた時、夫婦ともに働き続けることは家計の安定にもつながります。

ヒントⅠ 一人で頑張らない

仕事と子育て、両方をやることは大変とイメージする人は、もしかしら全てを自分一人で行わないといけないと思っているからかも知れません。

今は子育てをサポートしてくれる制度や仕組みも整ってきました。地域で子育てをサポートするファミリー・サポート・センターや病気の子どもを一時的に預かってくれる病児・病後児保育施設、悩みの相談にのってくれる地域子育て支援センターなど、自分一人で抱えずに、様々なサポートの手をかりながら、みんなで子どもを育てていきましょう。たくさんの方が関わってくれることは子どもにとってもプラスになります。

※ファミリー・サポート・センターは、子育て中の方を会員として、育児の「援助を受けたい人」と「援助を行いたい人」がお互いに助け合う事業です。こうした子育てのサポートは他にも様々な形で取り組みが行われています。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。



ヒントⅡ

限られた時間をうまく使いこなす

仕事と育児の両立では、限られた時間の中でどれだけ効率よく仕事をするのかがポイントになります。通常、仕事に優先順位をつけて残業時間を見込まない1日のスケジュールをたてますが、大切なのは優先順位を上司やメンバーとも共有すること。そうすれば、想定外の残業を回避することが可能です。

また、「いかに少ない時間」で「仕事の成果が出せたか」、というように時間当たりの効率への意識も高めます。かかった時間に意識を向けると、短い時間で成果を出す方法を考えられるようになるのです。

ただし頑張りすぎず、時には「しないことリスト」も作ってみましょう。「しなくてよい」と判断することで、不要な肩の荷がおります。自分でなくても大丈夫なものは手放し、その分自分を大切にすなりフレッシュの時間を取るなど、メリハリある時間の使い方を目指しましょう。

ヒントⅢ 丁寧なコミュニケーションを心掛ける

忙しいからこそ、周囲の人との良好な関係づくりを意識しましょう。仕事で悩みを抱えていても黙っていても周囲も分かりませんが、相談してみると問題解決のための様々なヒントを提供してくれるかもしれません。また助けてもらったときには感謝の気持ちを伝えましょう。「わかってきているはずだ」と考えたり、「どうせ話しても理解してもらえない」と思わず、相手に理解してもらえよう、相手のことも理解するよう、丁寧なコミュニケーションでより良い関係を築いていきましょう。

他にも色々な工夫があると思います。あなたらしい工夫をしながら「できない」ではなく「できる」へ。工夫次第であなたらしく働き続けることは実現できます。

(奈良県男女共同参画審議会委員・ワークライフバランスコンサルタント)



奈良県女性センター 働く女性の悩み相談



妊娠がわかり育児休業を取得する予定です。長期に仕事を離れると仕事の勤が鈍るのではないかと焦ります。復職後の働き方を視野に入れて何かしておけることはありますか。アドバイスをお願いします。



育児休業は、働く親にとって一定の期間、子どもの成長にじっくり向き合える貴重な時間ですね。その一方で長期間仕事から離れることに不安も感じますよね。

最近では、育休をキャリアのブランクととらえるのではなくブラッシュアップ期間ととらえる人が増えています。たとえば、仕事に役立つ知識やスキル、資格等、あなたにとってこの先何が必要になるかを、この機会にじっくり考えてみましょう。eラーニング、通信教育、土日限定の講座、赤ちゃん同伴で参加できるセミナーなど、様々な学習スタイルの講座もあります。育児に少し慣れてきたら、あなたもチャレンジしてみたいはいかがですか。そのためには、配偶者をはじめ周りの人たちの理解と協力が必要です。よく話し合ってみてください。

育休中にステップアップを目指し努力したことは自信につながり、スムーズに職場復帰できるのではないのでしょうか。

回答：奈良県女性センター働く女性支援アドバイザー

働く女性支援相談コーナー

「働き方」「仕事と家庭の両立」「キャリアアップ」などで悩んだら、奈良県女性センターの働く女性支援相談コーナーにお電話ください。

TEL 0742-27-2302 (相談日：火・水・木・土 9:30～12:30 13:30～17:00)

