

コロナ禍でのテレワークにより変化した私のワークライフバランス

My Work-Life Balance Shift Experienced through Corona Related Teleworking

小 林 真 貴 子 (こばやし まきこ)

大成建設(株) 技術センター 主任

1. はじめに

私の勤務先は民間の建設会社で、神奈川県横浜市にある技術センターで研究員として働いています。現在は地盤改良品質の評価技術に関する研究開発業務を中心に、実験やデータ分析、論文執筆等を行っています。私の家族は保育園の年長になる娘と夫の3人です。夫は同業他社に勤務し、鉄道工事現場に長く配属されています。夜勤や土日勤務も多いため、子供の送り迎え時間等の時間捻出が極めて困難なのが実情です。また、私も夫も福岡県出身で、両親や親戚は遠く子育て支援を頼めるのは、私の家族が訪ねてくる年に数回の機会に限られます。結果的に子育て時間の多くを私と娘で共有する、いわゆる「ワンオペ育児」の状態を過ごしています。

私は自宅から60分ほどの時間をかけて技術センターに通勤しています。技術センターではフレックスタイム制が導入されていますが、私自身は娘の保育園の送り迎えがあるため時間をずらすことができず、産休・育休復帰後から現在に至るまで、1日5時間の時短勤務を利用しています。自席で執務にあたることが多いものの、送り迎えに間に合う範囲で社内外の会議、学協会活動などにも対応しています。通常、宿泊を伴う出張には出向きませんが、毎年行われる地盤工学研究発表会については、学会が託児所を設けていますので自宅から遠方での開催でも子供を連れて参加しています(写真-1)。託児所には毎回大変お世話になっており、感謝いたします。

今回「新型コロナウイルスを経験して感じたワークライフ

バランス」というテーマでの執筆機会を頂き、私が経験したテレワークにスポットを当ててお話をしたいと思います。本稿では、まず職場でのテレワーク制度について、次に育児真っ只中の私のワークライフバランスについて紹介します。

2. 職場でのテレワーク制度

2.1 新型コロナウイルス感染拡大前

私の会社では、2017年8月からの体験期間を経て、2018年7月より以下のような条件のもと全社でテレワーク制度が試行されています。

対象者は小学校3年生までの子の育児を行う者、介護する者等で、利用日数は週2日月累計4日まで、就業環境が一定の条件を満たす場合に限り許可されるというものです。対象者は限定されていますが、育児や介護等と仕事を両立する社員の働きやすさの向上策の一つとしてテレワーク制度が設けられていました。

私は上記の育児者に該当したことから、体験期間中に何度かテレワークを実施しました。その時の感想としては、確かに通勤時間の解消により身体的な負担軽減の実感はありませんでしたが、仕事の効率低下に懸念を覚えたこと、月累計4日では恩恵もわずかであったこと、その割に社内の手続きが面倒に感じられたことから、体験期間後にこの制度を利用することはありませんでした。しかし今振り返ってみると、テレワークを活用した仕事の効率化にはそれなりの工夫が必要であり、その当時は後で詳述する働き方のレベルまで考えが及んでいなかったように思います。この点、今回の新型コロナウイルス感染拡大に伴う否応なしのテレワークは、今後の仕事の在り方を考える上で貴重な経験であったと感じます。

2.2 新型コロナウイルス感染拡大後

2020年4月の緊急事態宣言を受け、当社においても全社員に対しテレワーク制度を積極的に活用する体制へと変わりました。現場作業所や各事業部の事情に応じてルールが定められる中、私の部署では室員全員(23人)に対し、4月以降出社社員数を最低7割減らす勤務体制を敷く方針となりました。そこで、2m以内の接触を避ける「分散勤務」や、1日単位だけでなく半日単位で出社時間帯を調整する「交代勤務」などを念頭に、業務への支障を最小限に抑えることが出来る組織の最小単位として出社社員数を6



写真-1 当社の技術展示ブースで決めポーズの娘
(2017年名古屋大会)

名とすることで調整にあたりました。

出社社員数 7 割減の実現は、2.1 に記したテレワーク制度の利用対象を時限措置として段階的に拡大し、運用ルールを適時緩和しながら進められました。緩和の一つとして、保育園・小学校から登園・登校自粛の要請を受けた場合には、子供が在宅した状況でのテレワークが容認されることになりました。私自身は娘が通う保育園からの要請と部署方針に基づき、テレワークを週 3～4 日にし、週に 1～2 回の出社日を設けるようにしました。

3. 私のワークライフバランス

次に、新型コロナウイルス感染拡大前後での私のワークライフバランスの変化について紹介します。表-1 に「①時短勤務での出社時」,「②子供在宅でのテレワーク

表-1 一日のタイムスケジュールの例

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
①時短勤務での出社	就寝					自己啓発	娘起床・朝食	保育園送り	移動	勤務	昼食	勤務	移動	保育園迎え	夕食	娘の習い事練習	お風呂	洗濯・翌日の準備	寝かしつけ	就寝					
②子供在宅テレワーク	就寝					自己啓発	娘起床・朝食	娘の習い事練習 1	テレワーク	娘と散歩	昼食	テレワーク	娘と散歩	夕食	実家と電話	娘の習い事練習 2	お風呂	洗濯・翌日の準備	寝かしつけ	就寝					

時」の一日のタイムスケジュールの例をまとめました。①の時短勤務では毎朝自分と娘の支度に追われ、娘を保育園に送り届けてそのまま出社。勤務時間中は実験や打合せ、データ分析、論文執筆等のデスクワーク。退社して保育園から娘をピックアップし、家に帰ってから夕食の準備、娘の習い事（ピアノと新体操）の練習、お風呂、洗濯、と慌ただしく家事と娘の世話。娘は寝る事があまり好きではないので寝かしつけに時間がかかることもあります。私が自分自身の時間を捻出しようと早く起きても、一緒に起きて、そしてそのまま娘の遊びに付き合うこともしばしば。テレワーク実践前に毎日をこのサイクルでこなした期間は、時短勤務とはいえ一人で家事と育児をこなすのはなかなか大変でした。家の中は散らかり放題のまま出社することが普通、毎日余裕のない日々を送っていたように思います。

週 3～4 日の子供在宅でのテレワークを開始し、上記「①時短勤務での出社時」を週 1～2 日に減らして以来、変わった点、苦労・工夫した点を、A.ワーク編と B.ライフ編に分けてまとめてみました。

A. ワーク編

【変わった点】

テレワーク中の業務は、在宅での作業でも支障の少な

い実験データの分析や論文執筆等をメインとし、打合せなどは会社で導入している Web 会議システムを最大限活用しています。なお、実験など出社が必須な業務については、計画の段階から週 1～2 回の出社予定日を実験日とし、今のところ何とか対応できています。

【苦労した点・工夫した点】

- ・娘の集中力は長くても 1 時間程度で切れてしまうことから、最初の頃はそ度遊びに付き合わされることもしばしばありました。そこで、自分の業務に 1 時間単位のスモールステップを設定し「業務短期集中」→「娘のお世話タイム」→「業務短期集中」→…の繰り返し前提で業務が遂行できるようにしました。
- ・ただし、短期集中を繰り返すやり方は、裏を返せば業務時間中に娘の世話をする事になり、常にありがちな急な打合せなどの対応には問題がありました。そこで、我が家の状況をよく知る方々にはご理解いただくようお願いしつつ、カバーし切れない部分についてはその都度対応することを覚悟しました。
- ・予め設定された打合せについては、娘のスケジュールを合わせることにしました（例えば、Web 会議開始直前に DVD 鑑賞を開始するなど）。また、娘にとって昼食時間の変更など理解してもらえないはずもなく、関係者には打合せは昼をまたがないなど配慮頂きました。

このようにいろいろ工夫を凝らしましたが、これまで何度か Web 会議に娘が乱入し、一時退出を余儀なくされる事もありました。ただ、いずれの場面においても関係者の方々には温かく受け入れていただいています。同様の悩みをお持ちの方も多いと思いますが、個人的にはあまり悲観的に考える必要はないと思っています。

B. ライフ編

【変わった点】

テレワークを導入したことで、子供の送迎と通勤の負担が解消されました。また、仕事をしながら娘と一日中一緒に過ごすのは初めての経験でした。

【苦労した点・工夫した点】

- ・テレワーク中、娘は保育園に行けず一日中家に籠る



写真-2 実家との TV 電話の様子

ためストレスが日に日に溜まっているようでした。そこで、前述の「お世話タイム」とは別に昼前や夕方に「息抜きタイム」をセットすることを意識しました。娘の状況にも依りますが、日中であれば1時間単位で取得できる有給の時間休を活用して、思い切って家の周りを散歩することもしました。

- ・娘と過ごす時間が増えた分、一緒に遊ぶネタが尽きてしまいました。そこで、この時間を娘の習い事の練習時間に活用しました。コロナ前は自分自身に余裕がなかった分練習への付き合い方も中途半端でしたが、時間が出来た分、覚悟を決めて真剣に付き合うことにしました。その結果、娘も受け止めてくれたようで、時間の使い方と習い事の上達において好循環が生まれているように思います。
- ・とは言うものの、四六時中家に二人きりのため、お互いに相手への不満が溜まり、衝突することも多くなりました。そこで、毎晩、私の福岡の実家とのTV電話タイムをセットしています(写真-2)。鬼のような私と家に籠りっぱなしでストレスフルな娘にとって、天使のように優しい祖父母とのTV電話は楽しく充実した時間のようです。また、なかなか会えない祖父母にとっても貴重な時間のようです。最近の娘のマイブームは世界地図で、写真-2のように地球儀を使って祖父母とクイズを出し合っていて楽しんでいます。
- ・テレワーク中にDVDを鑑賞させたり、時には携帯でゲームをさせたりしたため、以前よりテレビやゲームへの依存度がかなり高まってしまいました。思い返せば、自分が小さい頃もそうだったように、いつかはテレビやゲームにハマる時期が来る、それが少し早まっただけと割り切ることにしました。しかし、「DVDは1日2本まで」、「ゲームは1日3回まで」と上限を決め、習い事の練習やドリルをやり終えるまではDVDやゲームをやらないという約束を一緒に決め徹底しています。

このように、子供在宅テレワークでは、最初は私も娘も急な生活の変化に戸惑い、時には衝突することがありました。その中で、試行錯誤を繰り返しながらも工夫を重ねてなんとか軌道に乗りつつあると思っています。

また、これまでの休日は保育園のお友達と遊ぶことが多かったのですが、コロナの影響で会えない休日が続いています。そのため、休日は家族だけで過ごすようになり、家族3人休みが一緒のときは、写真-3のように近所の公園に出かけています。日頃娘と過ごす時間の少ない夫は、以前から一緒に遊べる時は常に全力投球でしたが、コロナ後、状況を察してかその全力投球の度合いが更にアップしたように思います。自転車や雲梯の練習等、体力の必要な遊び相手は全て夫が担当してくれるので、運動嫌いの私は本当に助かっています。最近特に家族で過ごす時間が増えたことで、家族の絆(特に夫と娘の絆)が深まったと感じています。



写真-3 休日の様子

(上：娘と私のツーショット、下：娘と夫で自転車の練習)

4. おわりに

新型コロナウイルス感染拡大前後のワークライフバランスについて、テレワークを通して感じたことを紹介させていただきました。時短勤務のみで乗り切ろうと考えていたコロナ前に対し、生活スタイルの一変により半ば強制的に始めさせられたテレワーク。当初は要領を得ず、これまでとは異なるストレスを感じ、時には娘との衝突に発展する試行錯誤と反省の日々でした。そんな中、家族・親類、社内外関係者にご理解いただきながら、娘との間で互いに納得できる妥協点を見出すことが出来、今はこの状況を乗り切れる自信がついた気がしています。

with コロナの時代がどこまで続くか見通せない中、テレワーク環境も徐々に変化していくものと思います。まだ手探りの方も多いと思いますが、様々な試行錯誤により、with コロナ時代に合わせた働き方を見出し、各々が成長を実感することにつながればと思います。

(原稿受理 2020.8.7)