

# 家族と一緒に考えるワークライフバランス ～育児休職と在宅勤務を経験して～

Thinking about my work-life balance with my family

～experiencing paternity leave and remote work～

酒本真先 (さけもと まさき)

日本工営(株) 地盤環境事業部 地盤技術部

## 1. はじめに

私は建設コンサルタント会社に勤務し、主に港湾・空港施設の耐震性照査・設計に関わっています。元々大学の授業を通じて地震防災分野に興味を持っており、大学進学後も地震防災分野の研究室に所属することが決まっていたのですが、大学院進学を控えた2011年3月に東日本大震災が発生し、テレビで見た被災地のショッキングな映像を目の当たりにして、より一層、地震防災分野への関心を強くしました。また、大学・大学院で学んだことを社会に還元したいとの思いから、就職活動では建設コンサルタント業界に興味を持ち、現在の会社に入社することができました。学生時代に思い描いていたものと非常に近い仕事ができていると思っています。

今回、「新型コロナを経験して感じたワークライフバランス」というお題で本稿の執筆依頼をいただきました。世界的に猛威を振るっている新型コロナウイルスの影響で、弊社でも3月以降、徐々に在宅勤務への転換が進み、4月7日に発令された緊急事態宣言以降は、原則的に在宅勤務となっています。私自身も緊急事態宣言以降、現在までほとんど在宅勤務を行っています。本稿では、在宅勤務になったことで、これまでの生活から大きく変わったことを紹介できればと思っていましたが、書くべき内容を整理しているうちに、私の生活やワークライフバランスに対する考え方は、今回の新型コロナの影響だけでなく、子供の誕生等のライフイベントに応じて徐々に変化していったことに改めて気が付きました。そこで、本稿ではもう少し広いテーマで書いてみたいと思います。私自身、まだまだワークライフバランスに対する考えは不十分ですが、以降、温かい目で読んでいただければ幸いです。

## 2. 私の家族構成

私は現在入社8年目で、家族は妻と子供が3人の5人暮らしです。子供は3人とも女の子で、上が4歳、下が2歳の双子です。双子を出産する割合はおよそ100組に1組とのことで、その1組がまさか我が家になるとはつゆにも思わず、双子の妊娠が判明した時は、正直、うれしさよりも今後への不安の方が大きかったです。そうした不安をひとつずつ解消していくために、夫婦で今後のラ

イフスタイルについて何度も話し合いを行いました。

## 3. 私の生活の変化

以降では我が家のライフイベントとそれに伴う私の生活の変化について紹介します。

### ① 長女誕生まで

夫婦共働きでしたが、私の残業が多かったこと、妻の職場が自宅から近かったこともあり、平日の家事は妻に任せることが多い状況でした。思い返せば当時はワークライフバランスといった言葉を意識することなく、仕事中心の生活を送っていました。

### ② 長女誕生から双子誕生まで

長女誕生を機に、妻は専業主婦をしてくれています。妻の職場が妊娠・出産後も継続して働くのが難しかったこと、なるべく子供と一緒に居て欲しいという私の希望もあり、夫婦で話し合った結果です。私自身の生活は恥ずかしながら長女誕生以前と大きく変わらず、育児・家事の大半を妻に任せてしまっていました。長女は夜泣きが多い子だったので、夜泣きをしたらなるべく私があやす役を担当し、そこで普段不足していた子供との時間を過ごすようにしていました。

その後、双子の妊娠が判明した際、病院の先生からは出産前に2か月ほど入院することになる可能性が高いと言われていました。これまで育児・家事への参加が不十分だと感じていたこともあり、妻の入院期間中に育児休暇を取得したいと思うようになりました。育児休暇取得の考えを妻に打ち明けた時には驚かれましたが、その後夫婦で何度も話し合いを行い、育児休暇の取得を決断しました。当時、社内ではまだまだ男性社員が育児休暇を取得した実績は少なかったのですが、私自身も不安が多かったのですが、職場の方々からの理解も得られ、無事に育児休暇を取得することができました。育児休暇を取得したことで、それまで妻と一緒に寝られなかった長女が私だけでも寝られるようになりました。そして何より、これまで妻からの伝聞で長女の成長具合を知ることが多かった私が、直接長女の成長具合を見ることができたことが何よりのよこびでした。

育児期間中は上司・同僚に迷惑をかけてしまうこともありましたが、多くの理解と協力を得ることができ、感謝してもきれません。



写真-1 子供との外出の様子

### ③ 双子誕生後

双子誕生後、平日日中に私の両親のサポートを受けやすいよう私の実家近くに引っ越すことにしました。妻一人で子供3人の面倒を見るのは限界があるだろうと、出産前から夫婦と私の両親を含め話し合っ引越を決めました。幸いにも弊社の規定では、同居する家族が5人以上の場合は借上げ社宅への入居が可能であったため、

実家近くの物件を探し、入居することができました。今までよりも30分ほど通勤時間がかかるようになりましたが、近くに両親がいてサポートを受けやすい環境であるという安心感に勝るものはありませんでした。

双子が産まれる前は、繁忙期になると休日に出勤することも多くありましたが、双子が産まれてからは平日のうちに仕事が消化可能なよう、今まで以上に段取りに気を使っています。妻一人で子供3人を外に連れ出すのは中々大変なので、どうしても平日は家の中で過ごすことが多くなります。そうすると子供たちもストレスが溜まってしまうので、休日はなるべく家族で外出することを心掛けています(写真-1)。また、平日は妻がほとんど休めない分、休日はなるべく私が料理を担当することで、微力ながら妻の負担を減らそうとしています。

### ④ 現在

冒頭にも書いた通り、現在は新型コロナウイルスの影響により、基本的に在宅勤務を行っています。これまでの通常時と在宅勤務時の平均的な一日のタイムスケジュールは図-1の通りです。これまで片道1時間半ほど掛かっていた通勤時間が無くなった分、朝の時間にゆとりができたり、3食を家族と一緒にとれるようになったりというのは大きなメリットだと感じています。長女は6月から幼稚園に通うようになり(4月入園が新型コロナの影響で6月入園になり、1か月半ほど通園して夏休みになってしまいました…)、幼稚園での出来事を楽しそうに話してくれます。これも在宅勤務でなければ、妻からの報告や、週末にまとめて話を聞くことになっていたかと思いますが、リアルタイムで話を聞けるのはうれしい限りです。

在宅勤務では、自宅のネットワーク環境影響であったり、子供たちの遊ぶ声に集中を乱されたり、プロジェク



図-1 通常時と在宅勤務時の私のタイムスケジュール

トメンバーとの合意形成までに時間を要することなどから、どうしても効率が低下してしまうのが課題です。現在ではそうしたことも見越して、前日のうちに翌日の段取りを立てるようにしています。やるべきことが多い日には、これまで通勤に充てていた時間を仕事に充てて早めに仕事を開始し、夕方以降に子供と過ごす時間を確保できるようにしています。

また、在宅勤務を行うことで、これまで漠然としかわからなかった妻の大変さがよくわかるようになりました。遊び盛りの3姉妹と格闘する妻の声が聞こえてくると、手助けをするために仕事部屋を出ていくことが少なくありません。いつも妻一人でこなしていたんだと思うと頭が上がりません。

## 4. 終わりに

これまでの私の生活を振り返ってみると、仕事中心の生活であったのが、子供の誕生を契機に、本当に徐々にですがワークライフバランスを考えるようになってきたと思います。他のご家庭からすればまだまだというご指摘を受けるかと思いますが、一応我が家は今のところまくいっていると思っています。私にとってのワークライフバランスは、私個人だけではなく今後も家族と一緒に考えていきたいと思っています。

弊社では、今後、新型コロナウイルスの影響が収まった場合にも、ある一定割合での在宅勤務が続くという話を耳にしました。今後も在宅勤務が続く場合には、子供の成長に合わせて出社・在宅の頻度を調整し、私と家族にとって最適なワークライフバランスを探っていきたいと思っています。