



私のワークライフバランス

株式会社 NJS / 東部支社札幌事務所 / グループリーダー 穎原宇一郎



1. はじめに

昨今「ワークライフバランス」(以下、WLB)についていろいろな場面で目にする機会が増えています。私の所属する会社でも各部署で「WLB推進員」を中心に活動しており、その重要性を認識しているところですが、今回は私の考えるWLBとその現状について書こうと思います。

2. 私のWLB

(1) 過去

私は2000年の入社以来現在に至るまで同じ業界(同じ会社)に所属しているため、なかなか他の業界の実状を知る機会もなく比較を行うのは難しいですが、入社当初は残業の多さに驚きつつも自分なりにワークライフバランスを意識しながら生活をしてきたような気がします。ライフはもっぱら学生時代から続けていたサッカー(冬はフットサルやスノーボード)で、平日も仕事の合間を見つけては練習に取り組み、どちらが本業なのか分からないような毎日でした。今振り返ると当時の私は問題児だったのではと思われ、上司や同僚にいろいろと迷惑をかけていたことと思います。



写真-1 浪人時代の仲間とフットサル

(2) 現在

年を重ねるごとに仕事の忙しさも増し体力の衰えも重なり、WLBのワークの占める割合が大きくなってきまし

た。体力の衰えと気力の衰えはどうか比例関係にあると思われ、運動不足になりがちの流れを断ち切るべく、それまでは好きでやっていた趣味もいつしか自分の中のノルマのような感覚になっていました。

そんな折フットサルで左膝前十字靭帯断裂という今までに経験したことのない大怪我をし、思うようにサッカーが出来ない日々が続きました。日常生活には困ることはありませんでしたが、生涯現役を貫くことこそが仕事のモチベーションだと自分に言い聞かせ、41歳にして初めて膝の手術を行いました。周囲からは「プロでもないのに手術するの?」と揶揄されましたが、サッカーを続けることが私のWLBでしたので迷いはありませんでした。

そして約1年のリハビリ生活を経て競技に復帰できた時の喜びは今でも鮮明に覚えており、同時に仕事も頑張ろうと思えた瞬間でもありました。

そんな生活に大きな転機が訪れたのは昨年末に誕生した子供の存在です。ライフ=自分の趣味だった生活がライフ=子育てに完全にシフトしました。

(3) 子育てとWLB

当然のことですが子育ては今まで経験したことがなく、全くの素人でしたので苦勞の連続です。出産当日から年末年始を挟んで約1か月間育休をいただいたのですが、普段の仕事とは全く異質で何もかもがほぼ初めての経験でした。それまで当たり前のように生活してはほとんど気づかなかったこと(掃除洗濯、食事の準備等)のありがたみを痛感しました。そして最も大変なのが「寝かしつけ」です。1年が経過した今も時折夜泣きをしますが、当時は何をしても思うように寝てくれず、そのたびにオムツを替え、オルゴールを聞かせながら抱っここの繰り返し……。眠いのと腕や腰が疲れるのもそうですが、いつまでこれが続くのかわからないという不安(恐怖?)にかられながら朝を迎える日もあり、仕事と子育ての両立というのは想像以上に大変なことだと思い知らされました。もちろん辛いことばかりではなく、時折子供が見せてくれる笑顔や何とも表現できない愛らしい仕草など、日々の疲れも全て帳消しにしてくれる楽しさがあるので、今のところは楽しみながら子育てを行っています。

一方でそれまで私のライフの大部分を占めていたサッカーは殆どする機会がなくなり、ストレスは高まる傾向にありましたが、子育ても子供の成長につれ結構体力が必要とされることが分かってきました。サッカーをしている時ほどのカロリーは消費していないかもしれませんが、子供と一緒に遊ぶ時間を楽しむことでライフを充実させることに気持ちを切り替えました。

子育てには終わりがなく、何が正解なのかも分かりませんが、今しかできないこと、できることをやっていくことしかないと思いますので、WLBを意識しながらライフ子育てに取り組んでいきたいと思っています。



写真-2 サッカーボール大好きな子供

3. 職場におけるWLBの取り組み

私が所属している部所では2015年よりWLBの取り組みをはじめ、4年ほどが経過しました。主な取り組みは事務所内に3つの向上委員会を立ち上げ、「同じ目標(志し)に向かって業務に取り組む姿勢を意識する」というコンセプトのもと活動中です。3つの委員会とは①技術力向上委員会、②仕事力向上委員会、③雰囲気向上委員会で、私は③の雰囲気向上委員会の委員長という立場で誰もが働きやすい職場環境の創出を目指して試行錯誤を繰り返しています。

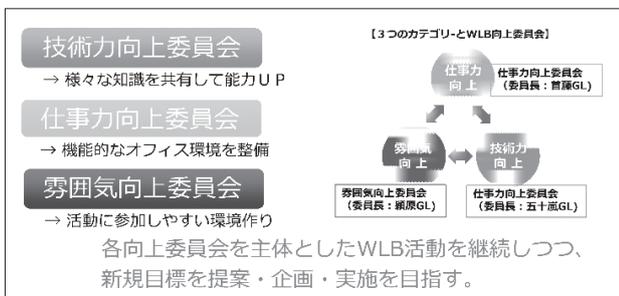


図-1 職場におけるWLB活動(3つの向上委員会)

「雰囲気向上」と一言と言っても正直どこから手をつけていいのか見当もつきませんでした。各個人でWLBに対する考え方やモチベーションも異なりますし、そもそも「雰囲気」なんて抽象的過ぎて何をもって良しとする

のか、向上したと言えるのかがはっきりしません。そこでWLB推進員の助けを借りて、所員のコミュニケーションを図るために「もぐもぐタイム」なるものを試しに行いました。単純においしいものを食べながら仕事やそれ以外のことを話す機会を提供するというものです。

この取り組みはまだ始まったばかりなのですが、先日所員へのアンケートを行った結果、賛成多数で今後も継続することになり、やり方や頻度など皆で相談しながら少しでも良い方向にしていきたいと思っています。



図-2 職場におけるWLB活動(雰囲気向上委員会)

このほか、フットサルやマラソンといったスポーツイベントを通じ、仕事以外におけるコミュニケーションを図りつつ心身共にリフレッシュすることでWLB活動に少しでも貢献できればよいと考えています。



写真-3 同僚と参加した札幌マラソン(2017年)



写真-4 同僚とフットサル(2017年)

4. おわりに

先日子供がめでたく1歳の誕生日を迎え、盛大にお祝いをしたところですが、この1年間を振り返ってみると本当に早かったような気がします。なぜそう感じるのかはおそらく「初めての子育て」に日々追われていたことが原因だと思います。忙しいと時間が経つのが早く感じられるのは仕事ではよくあることですが、これに子育てが加わると尚更そう感じるのかもしれませんが。

人によってWLBの方法ややり方は異なると思います

し、子育てと同じで正解がないのかもしれませんが、私の場合、学生時代から体を動かすことが好きで、体を動かすことが精神衛生上も好影響を与えることになるため、職場のWLB活動と並行しながら個人のWLB活動（しばらく「ライフ」はサッカーではなく子育てメインとなりそうですが）を継続していきたいと思います。

そしていつか子供が大きくなって一緒にボールを蹴れるようになる頃に走ることもままならないような状態は避けるべく、自分なりに工夫をしながら体力維持に努めたいと思います。

