

column

# 仕事と育児の両立、

## ほんとうのところ



2012年、長女が3歳の時に、県内の企業や組織にワーク・ライフバランス（以下WLB）の推進をおこなうために会社を立ち上げました。会社を登記して2週間後に、第二子の妊娠が発覚しました。

あれから10年。世の中はどのように変わったのでしょうか。私の子どもたちも、13歳と10歳になりました。喉元過ぎれば、ではないですが、新生児、幼児期のような育児の大変さは、今はもうありません。けれども、今でも当時の事を思い出すと、「大変だった」という記憶が蘇ってしまいます。

当時の私は、世の中にWLBを推進しながら、自分自身のWLBに悩んでいました。特に、下の子が2〜3歳である2013年〜2014年頃は県内でも少しずつWLBが認識され始め、仕事も頑張りたい頃でした。無事に下の息子も保育園にはいれて、また夫の両親もとても協力してくれていたので、恵まれている環境ではありました。けれど、心が

辛かったです。当時夫は仕事の都合で、朝早く家を出て、夜遅い帰宅でした。朝、子どもたちが起きてから保育園に連れていくまでのドタバタ時間、夕方子どもたちを迎えてから、ご飯、お風呂、家事、寝かしつけまでの時間、その時間を一人で担う事がほとんどでした。コントロール不能な慌ただしさや、思い通りにいかない事だらけの積み重ね、それらをタイムリーに共有できる人が居ない、思い通りには育児に向き合えていない自分を責める、という悪循環で、心がどんどん追い込まれていったのです。

「何のために、私はWLBを推進しているのだろう」と何度も思いました。そして自身自身の葛藤を、WLB推進の原動力にしました。辛さも含めて話せるのは、夫しかありません。それは悲痛の叫びとなって表現されました。夫も、辛かったと思います。そんな中夫はどんなに遅く帰ってきてきても家事を良くやってくれていました。私が子どもたちの寝

かしつけをしながらそのまま寝てしまった日には、キッチンに溜まった食器を夜中に洗い、そして朝は、子どもたちが起きる前に出ていく事も多々ありました。私は夫の仕事そのものを心から応援していました。大変な役割を担っている事も分かっていたため、夜中に家事をさせてしまう、そんな自分をさらに責めてしまうという状態でした。当時、私達は心身ともに疲弊しながらも、本当に良く頑張っていたと思います。

このように「育児と仕事の両立のほんとうのところ」は、職場の中では話す機会がありません。制度が整っているから大丈夫、とか社会もこれだけ寛容になってるのだから恵まれた時代だよ、と確かにそうかもしれないが、なかなか表面には出てこない事も多々あるのではないかと思います。育児と一言で言っても、子どもの特徴や性格によっても全く違います。「実は我が家はこんな事で困っ

てる。みんなはどう？」など、本音で相談でき、共感しあえる場があつてこそ、解決策を見つけてみようかと前向きになれるのではないのでしょうか。仕事と育児の両立のほんとうのところ、をもっと共有できるといいなと思います。

そして、何より大切だと思うのは、「家族が揃って会話をする時間」です。育児は幼少期だけが大変だと思われがちですが、そんなことはありません。子どもたちの成長段階によつて、関わり方が変わります。今、我が家では、子どもたちの手が離れてきた分、心が離れてしまわないように、毎日のわずかな会話を大切にしています。豊かな会話をするためには親の心のゆとりが必要です。そして成長していく子どもたちの「やりたい」を応援するために、実質的に「時間」が必要な事も多いのです。親の関わりは、日本の課題にもなっている子どもの自己肯定感にも影響を与えていると思います。

この10年の間に、日本の働き方はだいぶ変わりました。ですが、まだまだ長時間労働の問題は尽きません。毎日の1〜2時間の残業の積み重ねが、家族の絆を育むチャンスを奪ってしまう事もあると私は思っています。24時間の中のたった1時間でいい。例えば、



「家族で夕飯を食べる時間は、落ち着いて向き合う時間」などと家族で決めてみる。心を落ち着けて「今日はどんな一日だった？」とそれぞれが話し、聴き、仕事からもテクノロジーからも一瞬離れて会話を始めれば、家族のお互いの喜怒哀楽を感じ取れる時間になるのではないのでしょうか。

そのためにも、職場において今求められている事は「働き方の柔軟性」だと思えます。近年、在宅勤務やテレワークも進みました。やらなければならぬ残業があるのであれば、家族で夕飯を食べたあとに、家で1〜2時間、残業ができる、というような柔軟な選択肢がもっと増えてもよいのではないかと思

## プロフィール



### 比嘉 華奈江 氏

株式会社Life is Love代表取締役  
 大分県出身、98年沖縄へ移住  
 14年間航空会社の客室乗務員として勤める  
 2012年株式会社Life is Love設立  
 株式会社ワーク・ライフバランス  
 上級認定コンサルタント  
 日本コミュニケーション能力認定協会  
 本部トレーナー/上級トレーナー

働き方改革・チームビルディングを柱とし、管理職研修やリーダー育成、女性活躍推進の研修をはじめ、組織の活性化コンサルティングをおこなう。クライアント企業様は医療業・不動産業・旅行業・製造販売業・IT通信業・建設業など多岐に渡る。企業支援数は500社以上、登壇回数は2000回を超える。

います。もちろん業種や職種によつてはそれが出来ない場合もあるので、残業そのものをなくするための働き方の見直しも必要です。身近な人と、時には心の内を共有して、豊かな時間や心の繋がりを、まずは大人たちが築いていくことが、仕事と育児の両立の質にも影響を与えるのではないかと思います。

