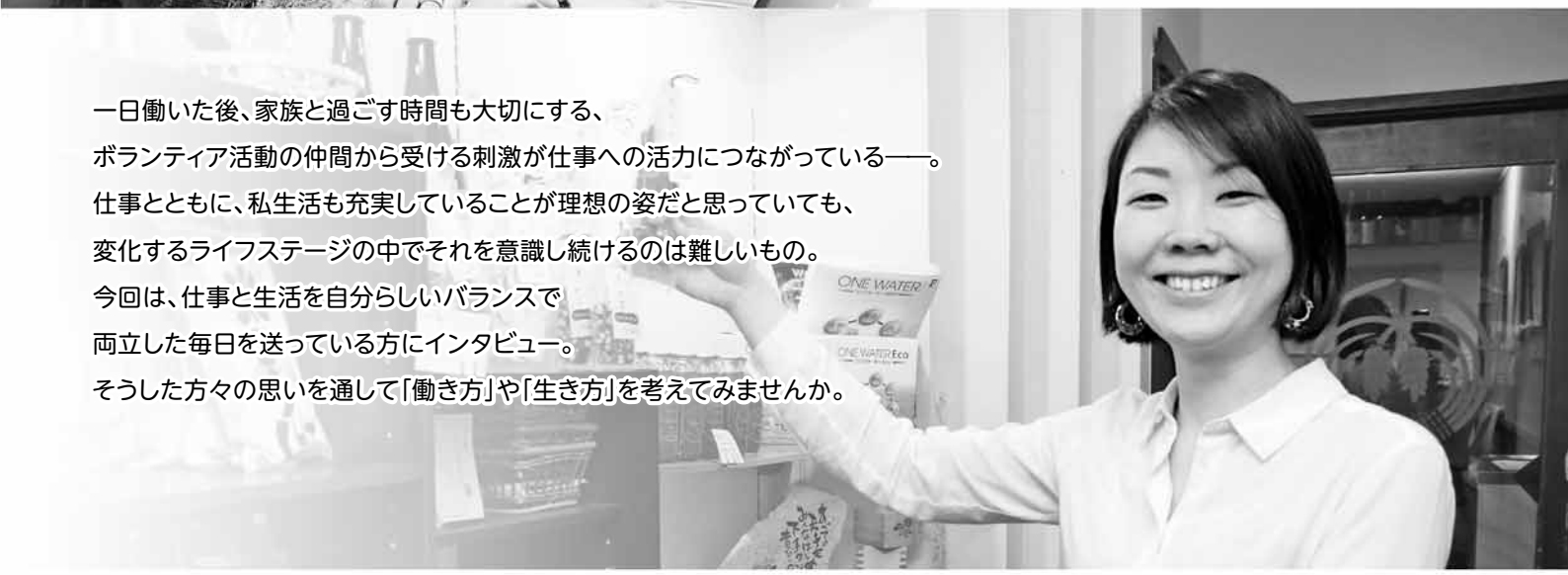
私らしく働く。を応援します



一日働いた後、家族と過ごす時間も大切にする、
ボランティア活動の仲間から受ける刺激が仕事への活力につながっている――。
仕事とともに、私生活も充実していることが理想の姿だと思っていても、
変化するライフステージの中でそれを意識し続けるのは難しいもの。
今回は、仕事と生活を自分らしいバランスで
両立した毎日を送っている方にインタビュー。
そうした方々の思いを通して「働き方」や「生き方」を考えてみませんか。

充実した毎日を送るために

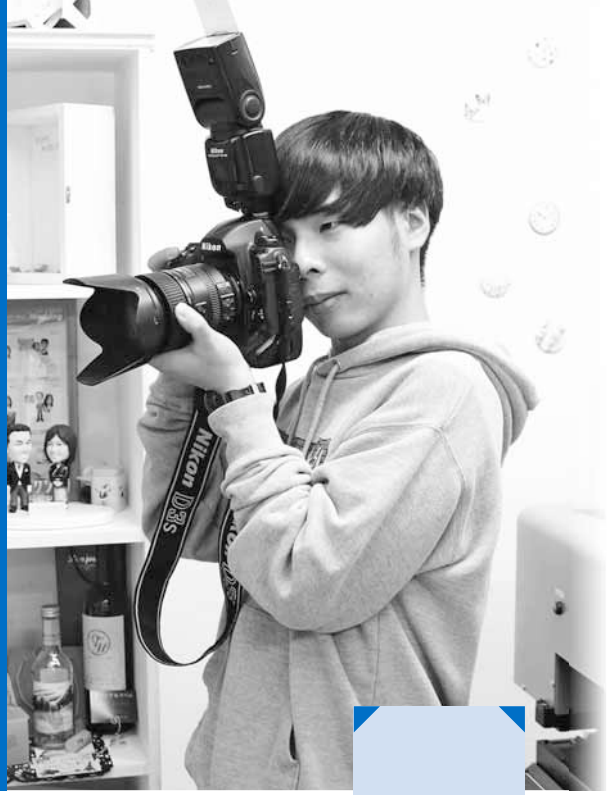
これから、共働き世帯や子育て、介護をしながら働く人がさらに増えることが予想される中、大切になってくるのは、仕事と生活を両立させ、互いに高め合っていく「ワーク・ライフ・バランス」。しかし、市の調査※によると、ワーク・ライフ・バランスを実現できていると答えた方は約3割となっています。市では企業の取り組みを後押ししたり、働き方を見つめ直す機会をつくったりするなど、働きやすい環境づくりを進めています。

※平成24年度 第2回市民アンケート調査より

1 子育て

佐々木（ささき） 謙（けん）さん（23）
会社員

撮影スタジオに勤務し、主に学校行事を撮影するカメラマン。昨年の夏、第1子が生まれた際に、社内の男性で初めて育児休暇を10日間取得した。



子育てや働き方のペースをつかめました

上司や同僚に背中を押され、育児休暇の取得を決意

社長に休みを勧められたときは「男でも育休取れるんだ」と驚きましたよ。後から、社内結婚した私たち夫婦を思ってのことだと知り、うれしかったです。ただ、仕事は幼稚園のお泊まり会の撮影が多い時期だったので休むかどうか、本当に悩みましたね。そんな中でも、撮影スケジュールを組み直してくれた同僚のおかげで、休むという決断ができました。

育児の楽しさ、大変さを家族で共有

休暇中は、娘が昼夜関係なく2～3時間おきに泣くので、妻がおっぱいをあげて、その後私が寝かしつけるというふうにお互いができることをやるようにしていました。帝王切開の傷が癒（い）えない妻に少しでも休んでほしくて、家事は率先して自分がやっていましたね。育児は思った以上に大変でしたが、娘の目が開いてくると自分にそっくりだったり、顔のむくみがひくと輪郭が妻に似ていたりと、小さな変化に気付けたのは、長い時間一緒にいられたからこそだと思います。

働き方を変えた娘の存在

復帰後は早く娘に会いたいという思いから、現像した写真の仕分けなど、時間がかかる作業をためないように空き時間をうまく使って働くようになりました。また、仕事で撮影するときには「その子の親にとって宝物の一枚」になるよう、よりこだわってシャッターを切るようになったんです。育児休暇を取って、家庭が一番大変な時期に家族の力になれたことが、子育てと仕事を両立していけるという自信につながりました。これから父親になる人は、育児休暇を選択肢に入れてほしいですし、私もその後押しをしようと決めていますよ。

上司の村重（むらしげ）社長に聞きました！

ニュースで男性の育児休暇について耳にする機会が増えるようになり、佐々木さん夫妻の出産に合わせて、会社の制度を整えました。復職後は、表情が明るいし、仕事に対する責任感も強くなったように感じます。今後も、社員が仕事と家庭を大切にしながら働けるような職場にしていきたいですね。

ワーク・ライフ・バランスに積極的に取り組む企業を支援しています

時間単位の有給休暇やノー残業デーを定めるなどの取り組みを進める企業を認証。認証されると、専門家の派遣や育児休暇の取得事例への助成を受けられます。ホームページでは認証企業を公開中です。

対象市内に事業所がある企業
申込ホームページに掲載している取り組み宣言シートなどを、随時送付
詳細子ども企画課☎211-2982

札幌市　ワークライフバランス　検索

認証企業の目印はこのマーク

WORK LiFE BALANCE
ワーク・ライフ・バランス @SAPPORO

デザイン：市立大学デザイン学部

2 介護

伊藤（いとう）　輝美（てるみ）さん（49）
フリーランス

母の病床介護に専念するため、長年勤めた会社を退職。現在は会社の研修業務のサポートや個人で起業した方の秘書業務など、自分のスキルを生かして会社などの組織に属さずに働く。

ライフステージの変化に応じて理想のままに働く

先が読めない不安から、退職を決意

IT企業に勤め、「いずれは管理職に」と思っていた30代半ば。突然、母が末期のがんであると告げられて頭が真っ白になりましたね。母をみとるまでの介護をどうするか、夫や両親と話し合っていくうちに、母のそばにいたいという気持ちに気付いたんです。当時はまだ、社内に介護休暇の取得事例がなく、復職できたとしてもブランクを埋められる自信がなかったので、退職を決めました。

全部自分で抱え込まないと決めたことで気持ちが楽に

退職後は、両親が住む苫小牧に引っ越して、食事の介助や病院への付き添いなど、まさに介護中心の生活でした。ある日、母の「あなたにはこの辛さが分からないでしょ」という投げやりな言葉に、つい強く言い返してしまったことがあって…。娘にだけ見せる弱い部分だと分かっていながらも、心の余裕がなくなっていたんですよね。その頃、病院で出会った方に「介護はなるべく人に頼らないとだめよ」と言われて救われました。その後、友人や介護ヘルパーなどの力を借りて、母の気持ちも受け止められるようになったんですよね。

母の存在が働き方を見直すきっかけに

2年半後、母が他界。しばらくして、元上司から職場に復帰しないかという話がありました。仕事一筋だった頃を振り返ったり、母の死を機に今後の人生を考えたりする中で、これからは仕事以外の時間も大切にしたいと思ったんですよね。それで、組織に属さず、ある程度時間の自由が利くフリーランスで働くことを選びました。介護の問題は誰にでも起こり得ること。そんなときに、仕事もプライベートも大事にできるような自分なりの働き方を、今から見つけておくことが大切だと思います。

働く女性が空間を共有し、交流できるスペース「リラコワ」

さまざまな職種、年齢の人が集まり、仕事や作業ができる場です。交流スペースもあるので、起業を目指す女性同士の出会いにもつながっています。

利用日時火曜～土曜10時～16時30分（祝・休日、年末年始などを除く）
託児水曜、土曜10時～12時（先着6人、事前予約制）
場所・費用男女共同参画センター（北区北8西3エルプラザ4階）。無料
利用方法初回利用時に登録が必要
詳細男女共同参画センター☎728-1255

以前の上司に聞きました！

伊藤さんが退職された頃は、社内でもやっと育児休暇が確立されてきた時期。介護休暇の取得事例もなく本人から申請しにくいのではと思い、私から勧めました。制度があるだけでなく、利用しやすい環境づくりも重要だと感じた瞬間でしたね。

3 地域活動

石田（いしだ） 香織（かおり）さん（30）
会社経営者

市内で飲食店の経営をするほか、道産農作物を使ったお菓子などの企画・販売を行う。ボランティア活動と仕事のどちらにも、地球環境を守るために全力で取り組んでいる。

仕事もその他の活動も楽しむことが続ける鍵

人にも地球にも良いことを根付かせたい

農薬や化学肥料を使わず環境に優しい、オーガニック食材の料理店を経営しています。お客さんからは「ここの料理を食べると、体の調子が良いんだよね」と言っていただけるんですよ。体に良いものを選ぶことが、実は環境を守ることにもつながっている。楽しみながら環境を考えるきっかけになればと思い、食を通じて発信しています。

世代や肩書を超えた出会いを糧に

私が環境問題に関心を持ったのは17歳のとき。偶然見ていたテレビ番組でオゾン層の破壊について取り上げていたんです。ダンスが好きな私は「外で踊れなくなったら困る！」と思いました（笑）。まずはできることをしようと思ってごみ拾いを始め、今でも年に1度は100人規模で札幌中心部のごみを拾う活動を続けています。そこで出会った人たちに仕事で助けられることも。今のお店を開く物件を探していたとき、若いという理由でなかなか信用してもらえませんでした。そんなとき、ボランティアの仲間が駆けつけてオーナーを説得してくれたんですよね。いろんな出会いに支えられていることを実感しました。

意思を貫いて自分らしく働く

私のように衝動的に始めたボランティア活動が、今の仕事の原点になるということもあります。何か始めてみようと思う人は、まずは一歩踏み出してみてほしいですね。

一緒に活動する竹内由佳（たけうちゆか）さんに聞きました！

4年前に出会い、北海道からオーガニックを発信する活動を一緒に進めています。石田さんの目的がぶれない芯の強さ、どんなときも楽しみながら働く姿に刺激をもらっていますよ。

札幌市長 秋元（あきもと） 克広（かつひろ）

誰もが生き生きと輝ける街に

この街で働く人、そして札幌を担う若い世代が将来も活躍できる街であるためには、一人一人のワーク・ライフ・バランスを実現していくことが大切です。市は誰もがライフステージの変化や生きがいに応じて、多様な働き方ができるようにさまざまな支援を行っていきます。皆さんも日々の生活を振り返ってみませんか。

ワーク・ライフ・バランスの実践例をホームページでもご覧になれます

子育てをしながら働く人やキャリアアップのために資格取得に励む人、休暇を取りやすい職場環境づくりに取り組む企業へのインタビューを紹介しています。

COMEON　ミライ　検索