

Let's shine together now!

あなたも輝く
晴れの国
女子

おかやま★輝く女性★未来設計応援

女性の未来設計を応援！
～企業の女性活躍に向けた環境づくりのヒントも～

.. .. .

SPECIAL
INTERVIEW FILE

GO!

Let's shine together now!

あなたも輝く★ 晴れの国女子



人事部
労務課
課長

P.3

(株)はるやまホールディングス 管理職
入社13年



直販営業部
リーダー

P.5

倉敷木材(株)
入社12年



倉敷駅北口
店長

P.7

(株)トヨタレンタリース岡山 管理職
入社10年



人事部
ダイバーシティ
推進チーム
調査役

P.9

(株)トマト銀行 管理職
入社32年



宿泊部
宿泊サービス課
フロントコンシェルジュ

P.19

(株)ホテルグランヴィア岡山
入社15年



代表理事

P.21

NPO法人輝くママ支援ネットワークばらママ
経営者



岡山法人市場1課
ファイナンシャル
コーディネーター

P.23

日本生命保険相互会社
入社3年



岡山大学
医療人キャリア
センターMUSCAT
センター長

P.25

岡山大学病院 管理職
入社19年



人材開発部
人材開発担当

P.35

ナカシマプロペラ(株)
入社2年



ソフトウェア
事業部クラウド
開発部課長

P.37

(株)両備システムズ 管理職
入社18年



警防課
通信指令管制室
消防士長

P.39

倉敷市消防局
入社21年



代表取締役

P.41

(有)アドデザイン
経営者



P.11

ダイヤ工業(株)
入社6年

新市場開拓部門 営業サポート



P.13

(株)WORK SMILE LABO
入社3年

広報・テレワーク推進室 広報担当



P.15

JFEスチール(株)
入社3年

製銃部製銃工場運転班 機械オペレーター



P.17

テレビせとうち(株)
入社18年

報道制作部 キャスター



P.27

(株)プレひまわり
入社6年

二宮店 管理栄養士



P.29

富士ペークライト(株)
入社4年

機能品事業部 開発グループ 開発担当



P.31

旭テクノプラント(株)
入社4年

システム技術部制御技術課校正センター 校正員



P.33

社会福祉法人高野福祉会 高野保育園
入社4年

保育士

岡山県内の様々な業種・職種・キャリアステージで活躍する女性をロールモデルとして紹介♪
 悩みや壁を乗り越え、イキイキと活躍する魅力あふれる女性「目指してみたい」と思える女性に出会えます♪
 仕事のやりがい、仕事と生活の両立方法、将来のキャリアプラン、これから輝きたい女性へのメッセージなどあなたの未来設計へのヒントがたくさん詰まっています☆

Interview 01
Mayumi
Takemasa
age.35

人事部労務課 課長



さらなる輝きの舞台は、人の成長を促し支える喜びのその先に。

管理職1年目 — ターニングポイント —

『株式会社はるやまホールディングス』で約13年にわたって労務管理を担ってきた私ですが、これまでの自分のキャリア、あるいはこれからのキャリアを考える上で、1年前の課長昇格が大きな転機となったことは間違いありません。私の課長昇格とほぼ時を同じくして、上司の退職が急遽決定。引継ぎに費やせる時間はわずか2カ月と、心の準備をする暇もありませんでした。当然「いずれは管理職に」との思いはありましたが、「まずは上司の右腕として経験を重ねてから」と思っていた私にはあまりに荷が重く、当時は喜ぶ余裕など一切ありませんでした。

それでも、「やるしかない」と自らを奮い立たせました。しかし上司が退職した直後、新たに課内全体の業務進捗管理までこなした1か月間は、本当に息つく間もないほどの忙しさで、日々の業務に追われるあまり、部下のフォローに気が回らないどころか、自分らしさまで見失いかけていました。

仕事を分散しようと決めたのは、このままでは、自分自身がつぶれてしまう——という危機感からでした。一度引き受けた以上は何としてもやり遂げなければという使命感から、部下に仕事を回すことには少なからず抵抗もありましたが、少しでもサポートしようと自ら動き始める部下の姿に、心強さを感じたのもまた確か。「周りに迷惑をかけたくない」という私の個人的な想いは、かえって部下の成長の芽を摘んでしまうことになると思い至ったのです。

管理職になる女性へのメッセージ

「任せられることは遠慮なく任せる。」最近ようやく「新生労務課」として新たなチームワークが育ってきました。管理職の使命は仕事をすべて抱えることではなく、一人ひとりの仕事の幅を広げながら組織全体の力を底上げすること。そしてその成長を後押しし、その活躍を支えることで、自分自身の可能性ややりがいをも広げられるということです。

組織の一員としての私の目標

大きな山をひとつ乗り越えたとはいえ、今は管理職として走りはじめたばかりの私です。数年内に産休・育休を取得することもあるでしょう。その時にも円滑に業務が進む体制を維持するために、まだまだやるべきことがたくさんあります。後に続く後輩のためにも、そして『はるやま』を支えるすべての従業員のためにも、各種制度の整備や業務の効率化をさらに進め、今後のよりよい組織づくりに貢献していきたいと考えています。



私が岡山の企業を選んだ理由

学生時代から地元大好き。
自然もグルメも満喫中！

当社を志望した最大の理由は、県外の大学へも自宅通学を貫くほど大好きな地元で働きたかったから。生まれ育った町だからというのももちろんありますが、“晴れの国”と呼ばれる通り、温暖な気候と豊かな自然に恵まれこれほど住みやすい町はほかにはありません。週末は海に出かけてのんびり過ごしたり、大好きなパン屋さんを巡ったりと、あちこちへ出かけて楽しんでいきます！



長期休暇を利用してリフレッシュ！
連続休暇が取りやすく、
毎年海外を旅する同期も。

時期によって多少残業をすることもありますが、週2日のノー残業デーはきちんと定時退社。まとまった休みをとって家族で旅行に出かけることも多く、今年のGWは3泊4日の宮古島バケーションを満喫しました。実は当社は繁忙期と閑散期が明確な店舗勤務こそ休暇取得に有利。同期の中には毎年2回必ず海外に行く人もいます！



未来のために今取り組みたいこと
キャリアも家庭も両立させ
女性活躍のモデルケースに。

仕事では課長昇格、プライベートでは結婚と、この一年で公私ともに大きな変化を迎えました。仕事と家庭の両立は簡単ではないかもしれませんが、最長2年6か月の育児・最長小学校入学までの短時間就労をはじめ、男女ともに継続的なキャリア構築を図れる仕組みが整う当社です。労務管理職である私こそ率先して制度を活用し、そこで得た経験あるいは課題をさらなる環境の充実へ生かしていきたいと考えています。

ある1日のスケジュール

- ★8:50 清掃活動
- ★9:10 朝礼、業務確認
(まずはメールチェックから！)
- ★9:20 当日業務開始
- ★12:00 後輩とランチ
- ★13:00 業務再開
- ★18:00 退社
- ★19:30 帰宅後、夕食 (夫が食事を用意してくれることも！)
- ★21:00 家事を済ませてから、入浴&ストレッチ
- ★22:30 雑誌のパン特集を熟読 (夫と音楽ライブのDVDを鑑賞することも)

24:00 就寝



株式会社はるやま
ホールディングス

人事部 労務課 課長

武政 真由美さん

35歳

[健康管理法]

酵素摂取、最低6時間は必ず寝る

[家族にひと言]

いつも応援してくれてありがとう！

[モットー]

どんなに忙しくても、休日はしっかり楽しむ！

[岡山の好きな場所]

渋川海岸(玉野市)、おいしいパン屋さん





Interview 02

Mio
Aoki
age.35

直販営業部 リーダー

プレッシャーも乗り越えたり着いた、新たなキャリアステージ。

大学時代にデザイン学科の建築インテリアを専攻したことが縁で、木材・建材やシステムキッチン、設備商品を扱う『倉敷木材株式会社』に入社。営業アシスタントを経てルート営業を任されるようになったときは不安もありましたが、いざやってみると、自分の提案ひとつでお客様の反応が変わり、成果が出れば新たな受注を引き出すこともできる営業ならではの面白さを実感。外回りへの苦手意識も徐々に薄れ、いつしか大きなやりがいを感じるようになっていきました。

「女性ならではの」と期待をされて

けれど、自分なりに仕事の面白さを見出しはじめたその先に待っていたのは、新たなプレッシャーとの戦いでした。というのも、木材・建材業界はまだ男性社員が多数派で、ここ数年女性社員も随分増えたとはいえやっと2割。しかも大半がいわゆる事務職です。社内唯一の女性営業である私の存在は否応なく目立ち、ことあるごとに「女性ならではの意見を」と、まるで“女性代表”のような立場に立たされることになってしまったのです。私の成長に対する評価と今後への期待感の表れ——そう考えれば、上司の配慮や後押しも好意的にとらえられたのでしょう。けれどジェンダーフリーな気持ちで仕事に臨んできた私にとって、“女性”とひとくりにされるのは決して心地よいことではなく、むしろ重荷とならずしりとのしかかってきたのです。

大切なのは自分らしく取り込むこと

そんな周囲の声を素直に受け止められるようになったのは、今年、新たに設置された直販営業を担当するようになってからのこと。資材の提案や設置・施工の打ち合わせ、現場管理、アフターフォローといった仕事の内容が大きく変わったわけではありません。けれどリフォーム事業を主軸とする直販営業でご相談の多くを占めるのは、キッチンをはじめとする水回りの環境設備。掃除の仕方や道具の使い方、家事動線など、一つひとつのご提案に私自身の視点や経験が活かされる場面も多く、以前にも増して自分らしく取り組めるようになったのです。一つとして同じ事例がなく、常に新たな発見や学びの機会が得られることも、私にとってはとても魅力的なことでした。マニュアル通りにいかない難しさはありますが、その分経験を重ねる意義は大きく、自分の成長がよりよいご提案に直結する喜びは何よりもモチベーションとなっています。

組織の一員として

ここ数年、当社でも働き方改革が進み、以前に比べ残業も格段に減りましたが、こういった労務環境改善への取り組みは決して女性のキャリア構築を促進するためだけのものではないはずです。私の成長が改革推進に向けた原動力になるのであればそれはとてもうれしいことですが、真の男女共同参画は、制度・環境整備の先で男性のさらなる家事・育児参加が進んでこそ。いつか本当に「社内初の女性管理職」として活躍する機会が得られたら、ぜひそんな組織づくりにも貢献していきたいですね。



私の挑戦とステップアップ

現状維持の安心感を捨て、
挑戦の末に得た“天職”。

内向的で、自分の想いや考えを伝えるのも苦手。そんな私が「営業こそ天職」とまで思えるようになったのは、現状維持への執着を捨てて、挑戦の道を選んだからこそ。新たなステージに立ったことで人脈も視野も広がり、考え方も随分前向きになりました。推測や思い込みで判断してしまうことも多いものですが、自分で自分の可能性を閉ざしてしまわないよう、常に前向きに挑戦する気持ちを持ち続けたいですね。

仕事をする上で大切にしていること

よりよい仕事を為すためには
よりよい信頼関係づくりから。

どんな業種・職種・立場にも言えることだと思いますが、仕事をするうえで人間関係ほど大切なものはありません。とりわけ営業職となると、お客様から確固たる信頼を得ることが必要ですし、お客様のご要望に最大限お応えしようと思えば社内での情報交換・協力も絶対不可欠。誰に対しても壁を作らず、その上で相手の性格や心情に配慮したコミュニケーションを心がけています。

今後の目標とキャリアプラン

能動的な学びと成長を通じて、
プラスαの価値を提供したい。

商品をご提案するだけなら誰がやっても同じ。「青木に頼んでよかった」と思っていたくためには、自分ならではの強みを持つことが欠かせません。先日「整理収納アドバイザー」を取得した私が、現在新たに「福祉住環境コーディネーター」を目指して勉強しているのは、ご提案の質をより高めたいと考えているから。現状に甘んじず、常にプラスαの価値をご提供できる営業でありたいと思っています。

ある1日のスケジュール

- ★7:00 起床、朝食
- ★8:30 出社
- ★9:00 朝礼、業務確認
- ★9:30 取引先で打ち合わせ
- ★10:00 お客様先を訪問
- ★12:00 移動の合間にランチ
- ★13:00 施工現場で進捗管理
- ★18:00 帰社後、資料整理をして退社
- ★19:00 買い物後帰宅し、夕食準備
- ★20:30 片づけ、入浴
- ★22:00 DVD鑑賞

24:00 就寝



倉敷木材株式会社
本社勤務 直販営業
青木 美緒さん
35歳

[リセット法]
「無」になる時間を作る
[資格]
整理収納アドバイザー(福祉住環境コーディネーターも勉強中!)

[趣味]
ジムトレーニング、スノーボード、旅行
[好きな本]
『かわいがられる人は、うまくいく』(中谷 彰宏/学研プラス)



Interview 03

Aya
Nanba

age.36

倉敷駅北口店 店長



仲間の成長も見守る喜びの先に、広がりはじめた新たな夢

見えぬ管理職の役割に自問自答の日々

『株式会社トヨタレンタリース岡山』倉敷駅北口店に勤務しています。主な業務は予約対応やご来店時接客、ご利用後の車両回送や清掃など。入社10年、店長に昇格してからは既に5年以上が経ちますが、実を言うと昇格当初はなかなかその役割を見出すことができず、悶々とした日々を送ったこともあります。というのも、店長として初めて勤務したのは本社併設の店舗。訪ねて来られるのはお取引先様ばかりで、店舗スタッフも私以外一人だけ。店長とは名ばかりの寂然としない状態に、上司に不満をぶつけたこともありました。

部下の成長で目覚めた使命感 — ターニングポイント —

そんな状況が一変したのは、産休を経て倉敷駅北口店で復職してからのこと。倉敷駅前という土地柄、ビジネスや観光目的のお客様が多く、培ってきた経験や知識を存分に生かせる環境であったことも要因の一つかもしれません。けれどそれ以上に大きなきっかけとなったのは、部下だった女性アルバイトスタッフの成長でした。当社が提供するのはお客様の大切な命を預かる車ですから、快適かつ安全にご利用いただくために、車を扱うプロとしての知識と責任が不可欠です。部下には日ごろから「若いうちにプロ意識を持って取り組まないと、将来苦労する」と時に厳しく指導することもありましたので、若く経験の浅い彼女にとっては負担に感じることもあったかもしれません。けれど彼女はそんな私の思いを察するかのようにいつも前向きに仕事に取り組み、めきめきと成長。そのひたむきな姿勢と成長が評価され、ついに正社員の座を勝ち取ったのです。「店長のおかげです。ありがとうございます!」という言葉が、自分が店長の内示を受けたときよりもはるかに重く、うれしかったことに驚きました。店長になってからも自分の役割を模索し、やりがいを探し続けていた私ですが、この時ようやく本当の意味で店長になれたような気がしたのを覚えています。

組織の成長を「人づくり」で支えたい

現在5歳、3歳の2人の子どもの母として、今は毎日16時半には子どもの迎えに向かいます。仕事と家庭の両立のためとはいえ、閉店前に退社することに後ろめたさを感じることもあります。けれど、私自身、働く母親の悩みを実感したことは、ひとつの大きな収穫となりました。誰にとっても働きやすく、これまで築いてきたキャリアを発展させていく組織を作るためには、産休・育休や短時間勤務といった制度を気持ちよく活用できる風土づくりこそ大切だと気付くことができたから。キャリアの継続が人を育て、人の成長が企業を育てる——遅ればせながら店長としての使命とやりがいに目覚めた私は今、そんな好循環な組織を目指して“店づくり”に臨んでいます。



仕事をする上で大切にしていること
親心の芽生えが導いた
上司と部下のよりよい関係。

未熟なうちは徹底的に指導してやるのが先輩の務め——そう思い込み、かつては周囲に恐れられるほどの厳しさで有名だった私ですが、2児の母となったことで気持ちが丸くなったのか、その考えは大きく変化。ただ叩き込むばかりが教育ではないと、円滑なコミュニケーションを心がけ、相手の気持ちに寄り添い真摯に耳を傾けることで、以前よりずっと密な関係を築けるようになりました。



私の挑戦を支えるもの
働く者としての同志意識で
夫婦の絆はさらに強く。

「仕事に復帰してよかった」と思う理由は、やりがいを見出したこと以外にもうひとつ。それは、以前にも増して前向きに仕事に臨む私を夫が応援してくれるようになり、そんな夫に感謝の気持ちで接することができるようになったこと。休職中は仕事中心の夫に苛立ち喧嘩になることも少なくありませんでしたが、今では互いに思いやり、支え合えるようになり、家族の絆はますます深まっています。



働く女性へのメッセージ
仕事と家庭の両立のカギは
知恵と工夫と巻き込み力。

時代はすっかり変わったとはいえ、今も仕事と家庭どちらを優先すべきかと葛藤する女性は多いもの。ですが、仕事のために子どもをあきらめる、家庭のためにキャリアをあきらめるなんて、とても惜しい。一見困難に思えても、知恵を絞り、自分なりに工夫し、周りをうまく巻き込めば、必ず両立できるはず。どちらかをあきらめて後悔するくらいなら、どちらも手に入れる方法を考えましょう！

ある1日のスケジュール

- ★5:00 起床
 - ★5:10 お弁当作り、洗濯などの家事
 - ★6:30 身支度
 - ★7:00 出発
 - ★7:10 子どもたちを実家へ預ける
 - ★7:30 出社、開店準備
 - ★8:00 オープン
 - ★12:00 回送、清掃業務の合間に手早くランチ
 - ★13:00 来客対応、書類整理
 - ★16:30 退社
 - ★17:00 帰宅
 - ★18:00 夕食
 - ★21:00 子どもたちと過ごした後、寝かしつけ
 - ★23:00 夫とのんびり
- 24:00 就寝



株式会社トヨタレンタリース
岡山
倉敷駅北口店 店長
難波 綾さん
36歳

[リラックス法]
子どもを抱きしめる
[自分磨き術]
定期的なヘアカット
「一番の理解者」である夫のアドバイスも参考にします！

[挑戦したいこと]
英会話の勉強
[おすすめの本]
『置かれた場所で咲きなさい』
(渡辺和子)





仕事をする上で大切にしていること
「お互いさま」の気持ちが
仕事も人間関係も円滑にする。

組織で働く人にとって気配り、段取りの重要性は言うまでもありませんが、さらにもうひとつ、私が心がけているのは周囲に対する感謝の気持ちを忘れないこと。産休育休や短時間勤務など男女格差なくキャリアを築ける制度があるとはいえ、それを活用して自分らしく働き続けられるのは同僚や家族の支えがあるからこそ。当然の権利と思わず、どこかで恩返しする気持ちをもって臨みたいものです。



キャリアの先に手に入れたもの
頑張り続けてきたからこそ
手に入れられた心豊かな未来。

娘たちを社会に送り出し、時間に余裕のできた最近の私の楽しみは、学生時代の友人たちと行くグルメ旅。名店があると聞けば関西へ、九州へと足を伸ばし、普段はなかなか味わえない豪華なランチを堪能。交通費を含めるとちょっと贅沢な趣味ですが、これも今まで仕事を頑張ってきた自分へのごほうび。キャリアを築くことは、目の前の充実だけでなく、心豊かな未来を築くことにもつながるのです。



働く女性へのメッセージ
自分に完璧を求めすぎず
周りに頼る器用さを持って。

仕事と家庭を両立するのは大変ですが、責任ある立場に立って働くことも子育てもそれぞれに楽しくやりがいがあり、簡単にあきらめてしまうのはとてももったいないことです。仕事も母親業も初めから完璧な人はいません。時に人に頼り、試行錯誤しながら少しずつ成長していけばそれで充分。初めから「自分には無理」と決めつけず、まずはチャレンジしてみてください。何とかなるものですよ。

ある1日のスケジュール

- ★6:00 起床、新聞チェック
- ★7:30 家事を済ませて出社
- ★8:45 始業
- ★9:00 セミナー資料作り
- ★12:00 昼食
- ★13:00 営業店へ臨店し、面談
- ★16:00 報告書作成
- ★18:15 退社
- ★19:00 家族と夕食
- ★22:30 読書しながら入浴

24:00 就寝



株式会社トマト銀行
 本店勤務 人事部調査役
 ダイバーシティ推進チームリーダー
万殿 純子さん
 54歳

[リラックス法]
 長風呂、アロマ、ヨガ
 [挑戦したいこと]
 書道、日本料理、
 夫婦で船旅

[将来の夢]
 女性がもっといきいき働ける
 会社にあること(仕事)
 カッコいいおばあちゃんになること(プライベート)



Interview 05
Aya
Kawauchi
age.28

新市場開拓部門 営業サポート



一歩先の未来のために、今も全力で走り続けたい。

営業サポートという補助的なポジションのように思われるかもしれませんが、私が担当する新市場開拓部門の業務は補助と言うには極めて多岐にわたります。具体的には、商談に並行して行う受注準備からシステム入力や生産発注などの受注業務、生産管理、出荷管理、納品後の請求チェックなど。その職域は営業よりもむしろ広く、受注後のお客様、生産部との納期交渉など基本的にすべての業務に携わります。

ホスピタリティマインドが挑戦を後押し

実は新市場開拓部に配属された当初、事務処理の大半は営業担当が行っていました。入社半年の私に任されたのは、受注内容をシステムに入力し生産発注する受注業務のみ。受注件数が多ければそれなりの業務量にはなりますが、慣れると午後早々に片付くこともありました。そこで私は営業の先手を打ち共有メールをチェックしたり必要な書類をそろえたりと、自ら業務範囲を拡大。仕事が増えれば当然責任も重くなりますが、「営業が自分の仕事に没頭できる環境が整えば、事業の成果にもつながるはず」との思いは、その負担にも勝る大きな原動力になりました。

挑戦・成長し続ける価値を実感 — ターニングポイント —

今思えばこの時培われたホスピタリティマインドこそ、私にとって最大のやりがいと成長の糧になってきたのでしょうか。それを実感したのが2018年初頭。海外営業サポートを担当していた社員が産休のため私が一部海外営業サポート業務も担当することに。業務量が増えたのはともかく、国内部門では無縁だった貿易実務にはこれまでの経験が通用せず、後任着任までは心身ともにハードな日々が続きました。海外営業では、調べ、それでも分からなければ上司に聞き、を繰り返しながらのいわば自転車操業状態。けれどピンチは成長への最大の糧。ひとつ、また一つと苦難を乗り越えるたびに学びの苦しみは徐々に成長の喜びへと変化し、より円滑な事業運営や同僚たちをサポートするために自らが挑戦・成長し続けることの価値を思い出させてくれる貴重な機会ともなりました。

さらなる挑戦・成長へ

これまで、長年のお付き合いがあるお客様とのお取引では、必要な書類が十分に整備されていないことも少なくありませんでした。そんな慣習頼みの体制を改めるため、我が社では2018年4月に組織再編成を行い、法務担当者が配置されました。契約書類を精査する体制が確立され、担当者が変わっても円滑に業務遂行できる仕組みが整いはじめています。営業サポートとしてもそれはとてもありがたいことですが、かといって法務担当者にすべてを頼りきるわけにはいきません。今後は私も法務知識を増やし、商談のスピードアップやお客様との信頼関係構築につなげられるよう、さらに取り組んでいきたいと思っています。



仕事をする上で大切にしていること
先を見越した着実な行動が
仕事の価値を左右する。

「段取り八分・仕事二分」という言葉もあるように、目の前の仕事を“こなす”意識だけでは決して質の高い仕事はできません。大切なのは常に先を見越して、あらゆる状況を想定しながら先手を打ちつつ着実に行動すること。自分の今の行動が営業のしやすさ、ひいてはお客様の満足につながっていくことを忘れず、一つひとつの仕事の意味・目的を考えて行動することを心がけています。



私のリフレッシュ法
タイムラインを徹底して
オンオフにメリハリを。

18時半には必ず退社するようにしています。タイムラインを徹底すれば自然とオンオフが切り替えられるようになり、仕事のストレスを引きずったり、プライベートな感情を仕事に持ち込んだりすることはありません。プラス、週に2~3度はライフワークのバドミントンで心身リフレッシュ。週末は手製の料理とお酒でおうち居酒屋を楽しんでいます。



ロールモデルとしての役割意識
固定概念にとらわれず
自分らしい道を切り拓きたい。

仕事一筋に生きるも家庭人に徹するも自分次第ではありますが、多様な生き方が許容されるこの社会で、いずれかの道しかないはずはありません。私もつい最近までその二択に葛藤し続けてきましたが、ここ数年、育休後続々と復職を果たす先輩方たちの姿を見て、大いに刺激を受けています。私も自分らしい働き方・生き方を貫いて、あとに続く人たちのロールモデルとなれたらうれしいですね。

ある1日のスケジュール

- ★7:00 起床
- ★8:30 出社、清掃、朝礼
- ★8:50 部内ミーティング
- ★9:00 メールチェック、受注入力、出荷準備など
- ★13:00 昼休憩
- ★14:00 受注入力
- ★15:00 納期管理、誌面校正など
- ★18:30 退社
- ★19:00 バドミントン練習
- ★21:30 帰宅、風呂、夕食
- ★22:30 家事

23:30 就寝



ダイヤ工業株式会社
本社勤務 新市場開拓部門
営業サポート
河内 彩さん
28歳

[ライフワーク]
バドミントン
岡山・倉敷市の市民大会でW
優勝!
[リラックス法]
おうち居酒屋

[将来の目]
出産後も仕事復帰し
キャリアを磨き続けること
[モットー]
仕事もプライベートも
やると決めたら徹底的にやる!



Interview 06

Ayuka
Motoi

age.30

広報・テレワーク推進室 広報担当

ワークスマイルラボ 「働く」に笑顔を!

「働き方」も選んで知った、新しい「働き方」も創造する面白さ。

2017年1月に『株式会社 WORK SMILE LABO(ワークスマイルラボ・旧石井事務機センター)』に転職。広報担当として、セミナー開催や新規事業の立ち上げ、採用活動など、幅広い業務に携わっています。メインとなるのは当社のコア事業「ワクスマ」が推進するテレワークのPRや運営プランニングサポート。テレワークは情報通信技術を活用したユビキタスワークスタイルのひとつで、「場所や時間にとられない柔軟な働き方ができる」と大きな注目を集めています。

「テレワーク」という選択 — ターニングポイント —

前職は美容業界の広報。それなりにやりがいも感じていましたが、結婚・出産を経て復職を考えた際、大きな壁となって立ちはだかったのが仕事と育児の両立の問題でした。私自身は子どもがある程度大きくなるまでは短時間勤務で業務量を抑えたいと考えていましたが、上司に求められたのは休職前のポジション、同じ業務量。それが難しければ非正規か退職かの選択を迫られた末に行きついたのが、テレワークという働き方でした。国の「一億総活躍」の号令のもと東京では導入企業も増えているようですが、地方での浸透はまだまだ。そうした中、ワークスマイルラボでは他社に先駆けテレワークを推進しており、「正社員として働き続けたい」と考えていた私は「業界は変わっても広報としての知識やスキルは生かせるはず」と、転職を決意しました。

隙間時間に培う未来のキャリア

在宅勤務中は自宅をオフィスにして仕事に集中し、週の半分は会議や打合せなどで出社・外出。日中は子どもを保育園に預け、定時後は家事に育児にと、慌ただしい日々は続いています。それでも朝夕のラッシュに巻き込まれず、ランチを手早く済ませて残りの昼休憩を家事に充てられるのはとても大きなメリット。育児中も正社員としてのキャリアを継続できれば、子どもが手を離れた時、よりスムーズにキャリアアップを図ることができるため、将来へ向けたモチベーションの維持にもつながっています。

未来の働き方を創造する使命を原動力に

育児を理由に「働きたいのに働けない」という女性が今も多くいる事実は、とても残念なこと。未来志向の働き方を広く発信し、その運用をお手伝いすることは、テレワークとの出会いをきっかけに自分らしい働き方を手に入れた私の最大の使命のようにも感じています。いちテレワーカーとして、いちワーキングマザーとして、そしてもちろん『ワークスマイルラボ』広報として。一人でも多くの方が自分らしい働き方、生き方を実現できる未来のために、私の“働き方改革”はこれからも続きます。



テレワークという働き方

誰でも利用できる制度で
本当の男女平等を実現。

テレワークの魅力は何といっても仕事内容や状況に応じて“勤務地”を自由に選べること。当社は役職者や未婚の従業員も全社員がテレワーカーとして勤務しているため、育児中の私だけが特別扱いではないということも安心感につながっています。また、短時間勤務制度があることもとても助かっています。



正社員にこだわる理由

継続したキャリアの先に
やりがいは育っていく。

「ワークスマイルラボ」では、この度、他社と仕事場を共有するサテライトオフィス(出先拠点)を開設いたしました。私もプロジェクトメンバーの一人として仕様の検討や仕組みづくりなどに取り組みました。全社を挙げた一大事業で責任ある立場を担うプレッシャーはありましたが、新プロジェクトの立ち上げから運営まで一貫して携われるのはキャリアが継続できるからこそ。苦労にも勝る大きなやりがいを実感しています。



働く女性へのメッセージ

自分らしく働くことは、
自分らしく生きること。

企業人として、母として、妻として、いくつもの顔を持って生きることはそれぞれで楽しく生きがいにもなりますが、企業人であっても母であっても一人の女性。仕事や家庭での役割を全うするためにも、時には自分をしっかりケアしてあげることも大切です。メイクやファッションを楽しむもよし、趣味に没頭するもよし。忙しいことを言い訳にせず、自分らしく過ごせる時間を大切にしましょう。

ある1日のスケジュール

- ★7:00 起床、家事、朝食
- ★8:30 保育園へ子どもの送り
- ★9:30 出社、メールチェック
- ★10:00 打合せ、メディア対応
- ★12:00 退社し自宅で昼食
- ★13:00 自宅で資料作成
- ★17:00 勤務終了後、夕食準備
- ★17:30 子どもの迎え
- ★18:30 夕食、家事
- ★20:00 子どもと入浴
- ★21:00 子どもを寝かしつけ
- ★22:00 家事やテレビなど

23:00 就寝

※半日テレワークの例



株式会社 WORK SMILE LABO

本社勤務 広報・テレワーク推進室

元井 あゆかさん

30歳

[リフレッシュ法]

学生時代の部活仲間とテニス

[将来の夢]

子どもの進学先に同行し県外で
テレワークを続けること

[自分磨き術]

美容、ネットでの情報収集
仕事や育児に追われても、自分磨きには手を抜きません!



Interview 07
Yui
Hamada
age.20

製鉄部製鉄工場運転班 機械オペレーター



仕事も、プライベートも充実させ、結婚しても定年まで働きたい!

世界最先端の工場を遠隔で操業するオペレーター

『JFEスチール株式会社』入社3年目の私は、鉄の製造では世界最先端の技術を誇る西日本製鉄所の製鉄工程を遠隔で操業管理する「オペレーター業務」を担当しています。鉄鉱石を溶かし、鋼のもととなる「銑鉄(せんてつ)」を取り出す高炉の温度や環境、コンベヤーで運ばれる原材料の量・状態、銑鉄の生産量などをオペレーター室に送られてくる複数の映像で確認し、手元のパネルを操作して調整します。

カッコイイ!「製鉄の世界」に憧れて

工業高校出身で、もともと「ものづくり」の仕事に憧れていました。しかも、鉄を削ったり工作したりする仕事ではなく、原料をドロドロに溶かして「鉄を作る」、そのこと自体がカッコイイし、なかなか経験できない仕事です。さらに、高炉からオレンジ色に熱された溶銑が出てくる瞬間をオペレーター室のカメラで見た時の迫力に感動。「自分も、こういう場所で頑張りたい」と思い入社しました。私たちが製造した鉄が日本や世界で、大きな建造物に使われるということもやりがいに感じています。また、『JFEスチール株式会社』に就職していた高校の先輩から仕事内容を教えていただいた際、女性も男性と同等の条件で働ける製造現場だということを知りました。結婚しても、産休や育休などの制度や、工場内保育園を利用できることから、子育てしながら定年まで働けることも魅力に感じています。

入社2年目 -ターニングポイント-

1年目は、必ず指導員の先輩と一緒に工場の点検を行います。分からないことや疑問など何でも気軽に質問できます。2年目からは、ひとりで工場内の点検に向き、自分の目や耳、手を使って判断します。不明な点があれば、音声回線でオペレーター室に連絡し、上司や先輩と相談しながら作業を行います。以前は、先輩や上司の指導を受けながら作業していたことを、自分ひとりで対応できるようになると本当に嬉しく、仕事が、面白くなりました。また、新しく入ってきた社員に、高炉の仕組みや鉄の製造方法、具体的な仕事の内容などを教える立場になり、より一層責任を持って業務に取り組むようになりました。



男女の垣根なく働きやすい職場

安全意識が高く、人間関係も良好。
改善提案でもっと働きやすく。

所属している部署では私が、初めての女性社員。入社前は不安でしたが、人間関係が良好で働きやすい職場で、男女の垣根なく働ける体制も整っています。私は小柄なので、男性が手で運ぶような物でも重くて運べないことがあります。そんな時は他の社員が運んでくれるのですが、将来的には補助具や機械を使って、誰もが同じ作業ができるようにしたいと思っています。安全性向上のためにも、職場の改善提案は積極的に行っていきたいです。



趣味・プライベートが充実

勤務時間が決まっているから
趣味も旅行も計画的に。

工場は24時間休まず操業していますが、社員は3交代制の1日8時間勤務。趣味や旅行など自分の計画通りに余暇時間を過ごせます。料理教室に通ったり、同僚や先輩とカフェめぐりをしたり、体力づくりとダイエットのためにジム通いも経験しました。きっちりしたシフト制勤務は計画が立てやすいので、様々な事にチャレンジしやすく、プライベートを充実させることができます。



充実した研修・教育制度を活用

どんなトラブルにも対応できる
運転班のリーダーを目指す。

入社1年目は6月まで研修を受けて、「クレーン運転士免許」「玉掛け技能者」などの国家資格を取得しました。経費は会社が負担してくれるという、ありがたい制度です。2年目、3年目にも研修があり、業務改善やコミュニケーション能力の向上を目指す教育を男女問わず受けることができます。JFE独自のテストや資格制度も充実しています。私も経験を積み、今後も資格を取得して、高炉のどんなトラブルにも対応できるリーダーを目指したいと思っています。

ある1日のスケジュール

- ★4:30 起床・食事づくり・食事
- ★5:10 出発
- ★5:40 出勤
- ★5:50 交代の申し送り
- ★6:15 ミーティング
- ★6:45 業務開始・オペレーター業務
- ★9:00 現場点検
- ★11:00 食事
- ★12:00 オペレーター業務
- ★14:45 勤務交代・ミーティング
- ★15:00 終業・シャワー
- ★16:00 退社
- ★17:30 料理教室（食事）
- ★19:00 カフェでのんびり

20:00 帰宅・就寝

※日中勤務日の例



JFEスチール株式会社
西日本製鉄所（倉敷地区）
製鉄部製鉄工場運転班
濱田 唯さん
20歳

【将来の夢／挑戦したいこと】
大型バイクの免許を取ってツーリング
【自分磨き術】
月1回のフェイシャルエステが楽しみ
【ストレス解消法】
おいしいものを食べる

【職場からのエール】
製鉄工場統括／松村義昭さん
仕事もプライベートも充実できる「働きやすい職場づくり」に取り組んでいます。この職場で「技術力」も「人としての魅力」も磨き、後輩女性社員たちの「憧れの存在」になれるように頑張りたいと思います。



Interview 08
**Yuka
Nakashima**
age.39

報道制作部 キャスター



● 自然体で輝きながら子育てと仕事も両立し、新たなチャレンジも!

経済番組のキャスターに挑戦

『テレビせとうち』で初めての女性アナウンサーとして2002年に入社しました。私の仕事は、情報や知識を分かりやすく的確に伝えることです。9年前に双子の男児を出産し、1年半の産休・育休を経て、1日6時間の短時間勤務で職場復帰。現在は、後輩アナウンサーの指導も担当しています。さらに、経済番組のメインキャスターにも挑戦中。長年、報道の仕事で培った経験をもとに、経営者の本音を引き出し、経済に詳しくない人にも伝わるよう、専門用語をなるべく自分の言葉で表現し、幅広い人々に地元の企業の取り組みを知ってもらえるよう努力しています。ロケ取材や番組の構成、原稿作成、動画撮影・編集にも関わっています。

自分の成長につながった他社アナウンサーとの切磋琢磨 — ターニングポイント —

入社時、正社員の女性アナウンサーは私一人だったため、相談もできず、不安や葛藤に苦しみながら自分の道は自分で切り拓くしかありませんでした。そのような状況の中、入社3~4年目に会社の支援を受けて、社外のアナウンススクールで学び直す機会を得たのです。アナウンススクールで共にアナウンス技術を学んでいる同世代の現役アナウンサーたちがテレビで活躍する姿を見て「私も頑張ろう」と前向きな気持ちになり、切磋琢磨が楽しいと思えるようになります。すると、技術も意識も向上。20代の私は、通常のニュース以外に特別番組のナレーションやバラエティ、式典の司会など、頼まれる仕事を全部一人で引き受け、休みなく働きました。おかげで経験値が増え、現場の対応力も向上しました。

「こんなアナウンサーになりたい!」と思ってもらえるように

3~4年前から後輩の女性アナウンサーが増え、私は毎日現場で指導をすることになりました。私には先輩の女性アナウンサーがおらず苦労したからこそ、理想の先輩像を思い描き、何でも相談できる職場づくりを心がけています。また、オーバーワークで体調を崩した経験から後輩が疲れている時には私が代わりに担当する、長期休暇や海外旅行でリフレッシュすることをアドバイスするなど、早め早めのケアを心がけています。自分自身も「いつも後輩に見られている」という意識を持ち、「子どもを産んでも働ける」「仕事と家庭・子育ては両立できる」ことを手本として示すことで、後輩にも自信を持って人生設計をしてもらいたいし、できれば、ずっと辞めずに仕事を続けてもらいたいと思っています。そして、私自身も将来、アナウンサー専門の部署を作って管理職になる、あるいは、報道番組の顔・アンカーマンになりたいという夢を持っています。



**社内制度を確立し、働きやすい職場へ
勤務時間11:00~18:00の
時短勤務など、社内制度を整備。**

予定日よりひと月早く出産したため、乳児の頃の息子たちは病気がちでした。職場復帰はしたものの、通常の勤務形態では続けられなかったため、昼の11:00出勤・18:00退社という時短勤務制度の導入を会社に提案しました。子どもが中学校に入るまで利用できる制度です。また、子どもの急な発熱時など「看病」を理由に取得できる「看護休暇」も提案し、実現させました。忙しい中でも子守りをしてくれる夫や、二人三脚で子育てしてくれる実家の母親のサポートにも感謝しています。



**仕事とプライベートを完全に分ける
仕事は家に持ち込まないと決め、
休日は自然の中でリフレッシュ。**

家庭には一切仕事を持ち込まないと決めて実行しています。そのため、仕事を勤務時間中に完結できるように一日の仕事を計画的に割り振り、何でも早めに先を見据えて進めています。休日には子どもたちと一緒に島へ行ったり、果物狩りや山登りに行ったり、野外を走り回ること、私自身もリフレッシュできます。子どもと一緒に駆け回ると運動にもなります。虫取りや川遊びなど、子どもにはいろんな経験をさせたいと思います。



**輝きたい女性へのメッセージ
働きやすい制度に変えるチャンス。
自分磨きに励んでチャレンジを。**

「自分軸」をしっかり持ち、個性を輝かせて欲しいと思います。職場の制度は、自分たちが仕事を続けていきやすいように変えていけばいいと思います。今は、それができる時代です。そして、出産・子育て、キャリアアップなど、何にでも挑戦することで自分磨きを。立場が変われば見える景色が変わり、相手の気持ちもわかります。遠慮せず多くの女性にリーダーや管理職になって欲しいです。私も「アナウンス室長」などの管理職を目指します。

ある1日のスケジュール

- ★6:00 起床
- ★6:30 朝食
- ★7:20 洗濯（1回目）
- ★7:30 子どもたちを小学校へ送り出す
- ★8:30 洗濯（2回目）、家事、夕食準備など
- ★10:00 昼食
- ★10:30 通勤
- ★11:00 出社
取材、原稿作成、打合せ、動画編集、番組の構成企画、後輩の指導など
- ★18:00 退社
子どもたちを学童保育へ迎えに行く
- ★19:00 夕食
- ★20:00 子どもたちの習い事に付き添う
- ★21:00 帰宅
子どもたちの宿題をチェック
- ★21:45 入浴
- ★22:30 自由時間
翌日の準備、読書など

23:00 就寝



テレビせとうち株式会社

本社勤務
報道制作部 キャスター

中島 有香さん

39歳

[好きな場所]

ニューススタジオ

[健康管理法]

- 1.食事・睡眠・運動をバランスよく。
- 2.ストレスをためない。3.ランポリンで体幹や腹筋を鍛える。

[ストレス解消法]

ショッピング(コーディネートを考えるのが大好き)

[家族にひと言]

子どもたちに「スゴイ!」と言ってもらえるような、キラキラ輝くお母さんを目指して頑張ります!

取材協力：テレビせとうち株式会社
本社所在地：岡山市北区柳町2丁目1番1号
HP：<https://www.webtsc.com/>



Interview 09
**Sakiko
Tatehata**
age.39

宿泊部宿泊サービス課 フロントコンシェルジュ



仕事モードとお母さんモードも上手に切り替えて笑顔も大切に!

退職、語学留学を経て憧れのホテル業界へ

私はホテルのフロントコンシェルジュとして、チェックイン・チェックアウト業務をメインに、お客様のさまざまなご依頼にお応えしています。子どもは2人。上が小学1年生、下が保育園。学童保育を利用しながら、9時～16時の時短勤務の正社員として働いています。大学時代は英語を専攻し、卒業後は一般企業へ就職しました。しかし、ホテルのフロントで働きたい一心で英語力を磨くため、カナダへ1年間語学留学し、帰国後25歳で念願だったホテルグランヴィア岡山に就職しました。そして、就職して1年目、憧れのフロント係になりました。

子育て経験で学んだ人のつながりの大切さ ーターニングポイントー

一人目の出産では育休を1年間取得し、二人目の時は産後すぐに復帰。内勤の営業部スタッフを経験しました。一人目に比べると二人目は丈夫で育てやすかったのも、下の子どもの1歳になった時、営業部からフロントへの異動が叶い、同時にフロントコンシェルジュへとキャリアアップもできました。それでも、幼い子どものことなので急な発熱などで早退することもあります。フロント業務では一人抜けると業務が滞り、誰かに迷惑をかけてしまうため、一時は仕事を続けるかどうかで悩みました。そんな時、会社では時短勤務制度が整備され、保育所と業務提携するなど子育てしながら働くための環境が整備され始め、尊敬する女性の先輩や男性上司の方も「ここに居ていいんだよ」と温かく受け入れてくれたことで、仕事と子育ての両立に自信が持てました。また、実家の母の日常的な子育て支援のほか、様々な方からサポートを受け、子育てしながら仕事を頑張っています。子育て経験で学んだことは人のつながりの大切さ。周りに感謝することが増えると、私もみんなのサポートをしよう、助け合おうと人間的に大きく成長できました。

子育て経験がつなげるサービス向上

ホテルには家族連れのお客様もいらっしゃいます。乳幼児を連れたお客様も多く、特に授乳期間中のお困りごとや小さいお子様に必要な気配りなど、子育てを経験したからこそ、「お子様連れのお客様が何を必要とされているのか」「どんなサービスが喜ばれるのか」といった、当事者のニーズに沿ったサービスが提供できるようになりました。お客様にとっても、子育て経験のある女性スタッフがフロントにいと安心できるそうです。例えば、ミルクを温めて欲しい時に、哺乳瓶の使い方から適温まで細かく説明しなくても、子育て経験者には安心して頼めます。「普段なら我慢してしまうけど、あなたにならお願いしたい」というご依頼から、隠れたニーズに気づくこともでき、サービス向上に役立てることもできます。子育ての経験は、サービス業にとっては絶対にプラスになると感じています。



状況に応じて選べる勤務形態

仕事と育児のバランス感は一それぞれ。
現在は、時短勤務正社員を選択。

ホテルのフロントは早朝・夜勤もあるシフト制ですが、私はシフトから外してもらい、保育園のお迎えや夕食の用意がしっかりできる9時から16時までの時間固定の時短勤務を利用しています。その他、会社には、1日8時間勤務で週3日休みという勤務形態もあり、1年更新で各自の希望に応じて選ぶことができます。もちろん、フルタイムで働くことも可能です。



仕事と育児だけじゃない人生

仕事の顔、母の顔、女性の顔。
リフレッシュする時間も必要。

私の趣味は食器を買い集めること。高価な器ではないけど、好きな食器を集められるのは自分自身へのご褒美だと思います。休日によく、友人とその家族を家に招いて食事をするのですが、朝から準備をして、作った料理を好きな器に盛り付けて出した瞬間のみんなの喜んだ顔を見たときに、私も喜びを一番感じます。また、ママ友との情報交換はとても有意義なので、時には夫に子どもを預けて女子会にも参加します。仕事と子育てはもちろん大事だけど、リフレッシュも大切です。



得意分野を活かして貴重な戦力に

海外の友人との交流を通して
英語力を磨き、頼れる存在に。

近年、海外からのお客様が多く、職場で英語を使わない日はありません。私は産休・育休中からカナダ留学時代に知り合った友人と電話やメールなどで交流し、英語力をキープするように心がけています。将来は、さらにキャリアアップを目指して自分自身の英語力を磨くとともに、得意な英語を活かして、スタッフの英語力が向上するような指導を通して人材育成に携わりたいと思っています。

ある1日のスケジュール

- ★5:40 起床・朝食準備・夕食（下ごしらえ）準備・身支度
- ★6:30 子どもを起こす・朝食
- ★7:30 小学生の子どもを送り出す・自宅出発
- ★8:00 保育園に送る
- ★8:30 出勤・着替え
- ★9:00 フロント業務
- ★12:30 昼食
- ★13:30 フロント業務・荷物運び・チェックイン準備
- ★15:00 チェックイン業務
- ★16:00 終業・着替え
- ★16:30 退社
- ★17:00 保育園へお迎え
- ★17:30 学童保育へお迎え・買い物
- ★18:00 夕食準備・家事（洗濯）
- ★19:00 夕食
- ★20:00 入浴
- ★21:30 子どもを寝かせる・自分の時間

22:00 就寝



株式会社ホテルグランヴィア岡山

宿泊部 宿泊サービス課
(フロントコンシェルジュ)

立畑 沙季子さん

39歳

【オススメの本】

『マナーとコツ』シリーズ。しぐさ、食べ方、話し方など、いろんな内容のマナーとコツがイラスト入りでわかりやすくまとめている、バイブル的な本。

【健康管理法】

子どもと一緒にぐっすり眠ること

【自分磨き術】

後輩から「肌がいい」と聞いたので、無糖ヨーグルトにシナモンを少し入れて毎日欠かさず飲んでます。

【リラックス法】

友達家族を招いてホームパーティー／子どもを預けて女子会に参加

取材協力：株式会社ホテルグランヴィア岡山
本社所在地：岡山市北区駅元町1番5
HP：<https://granvia-oka.co.jp/>



Interview 10
Yayoi
fujii
age.45

代表理事



意欲も能力もあるのに働く機会がない「ママ」の活躍も応援したい!

「ママの課題を解決したい」という願いを込めて活動開始

「ばらママ」は、スペイン語の「para」=「~のために」と、「ママ」=「母親」を組み合わせた「ママのために」という意味。2010年に1人で活動をスタートし、2012年にNPO法人化しました。意欲も能力もあるのに、社会や子育てで環境の条件が合わないから働けない、そんな「ママ」の就業を支援するため、情報提供など多面的な活動を続けています。

再就職活動での挫折と発見が活動の原点 — ターニングポイント —

大学卒業後、アパレル企業に就職しましたが、結婚前に好きなことを仕事にしようと、児童英語教室の教師に転身。その後、独立し、結婚、出産を経て、子育てしながら英語教室を運営していました。私は出産後、子どもが幼いうちは長く一緒に過ごせるように、働く時間を調整し子どもとの時間を作ることができましたが、多くのママたちは、勤めに出るのであれば、保育園もしくは誰かに子どもを預けないと難しい状況が多かったのです。かく言う私も、わが子が3歳になった時、経済的な理由で再就職活動をすることに。しかし、育児中で、仕事に直結する資格も持っていなかった私を雇う企業は見つからず、この時、挫折を経験しました。そんな中、やっと見つけたアルバイトが子育て情報誌の仕事でした。子どもの遊び場や食事、健康、教育、子育ての悩み相談、子どもを連れて行ける飲食店紹介などの取材や記事作成の仕事を通して「ママの経験が仕事に生きる」ことに気付き、私と同じように復職に苦労した経験があるママ達の窓口になればと考え、1年後に「ばらママ」を1人で立ち上げました。ホームページを開設し、公民館での小規模なイベントから始まり、3年後にはママ仲間と共にNPO法人化を実現。イベントの動員数も次第に増え、平日に約1,000人のママを集客するまでに成長しました。

ママの経験が仕事に生きる。

私自身も、ママになったからこそ感じられたこと、育児をしたから分かることがあるので、ママ達を感じている復職への制限や不安を解消するにはどのようにしたら良いかと模索していました。そんな時、在宅ワークなら子育てしながらでも働けるという言葉から、在宅で作業が可能な仕事をアウトソーシングしたい企業とママ達のマッチングを図り、復職への提案をしていきました。始めは不安そうだったママの顔も自信へと変化し、とても輝いていきました。また、「健康診断を受けられない」というママ達の声から、保育士が常駐する「託児カー」出張サービスを始めることができたのもママの経験があってこそだと思っています。今後も、意欲や能力があっても活躍できないママをサポートし、さらにはママという経験をプラスアルファに、「ママ」だからこそ思いつくサービスや新商品の開発、マーケット開拓などに挑戦していきたいです。

これからママになる方、現在ママとして頑張っている女性のみなさんは、「子どもがいるから」「家事との両立が不安だから」働けない・輝けないという思い込みや制限を一度取りはらい、「私は何がしたいんだろう」と、自問自答することから始めてほしいと思います。そして、「これは苦手だからやりません」「できません」ではなく、仕事に対するやる気と責任感を持って、是非新たな一歩を踏み出してほしいと思います。



**家族の理解を得て自分らしく
働くなら家族の理解は必要。
家庭では愚痴をこぼさない。**

男性が外で働いて女性が家を守るという文化は現代にも残っています。私は、自分が働くにあたり、子どもと夫の理解を得るために、「時には家庭より仕事を優先することもあるかもしれない」「仕事が好きだから頑張りたい」という情熱を伝えて働き始めました。私の仕事を理解してくれ、食事を作れない時には自炊してくれる夫や子どもには感謝しています。そんな家族に仕事の愚痴は言わないと心に決めています。



**管理職には良き相談相手が必要
「どうしたい?どうしたらいい?」と
日頃からコミュニケーションを図る。**

管理職が職場で孤立しないコツは、相談できる相手や環境をつくること。私の場合、一人で頑張り過ぎず、疲れた時は助けを求め、自分をさらけ出すようにしています。仕事を頑張りたい気持ちや覚悟のある同僚や部下なら「では、こうしましょう」と前向きな意見を出し、一緒に頑張ってくれます。そんな関係性を築くには、日頃から意識して話をする。相手によっては飲み会でじっくり話を聞くこともとても大切です。



**趣味や睡眠で「無」になる時間を
何も考えずに頭を空っぽにする
「無」の時間が課題解決の近道。**

組織の運営を考えると眠れない日もあります。そんな時「寝るときぐらい無」にならないと自分が壊れるよ」と中1の息子に諭され、考え方を変えました。また、趣味の「ママさんバレー」では、試合に勝ちたい一心で何もかも忘れてプレーに集中。この時間が、ストレス解消に役立っています。家事も完璧を目指さず、夕食は主菜を手作りしたら副菜は購入したり、休日に副菜を作り置きしておいたり、外食もうまく利用して時間をやりくりしています。

ある1日のスケジュール

- ★7:00 起床・朝食をつくる
- ★7:30 朝食
- ★8:00 子どもを送り出す
- ★8:45 出発
- ★9:15 事務所に到着
- ★9:30 始業・業務
- ★12:00 昼食
- ★13:00 業務
- ★18:30 退社
- ★19:00 バレーボール練習
- ★21:30 帰宅
- ★22:00 夕食・入浴
- ★24:00 自分の時間

25:00 就寝



特定非営利活動法人
輝くママ支援ネットワークばらママ
代表理事
藤井 弥生さん
45歳

[将来の夢]
「ママ」たちの価値が認められ、多様な働き方を選べる社会になり、「ばらママ」が必要でなくなること。
[オススメの本]
『1分で話せ』

[趣味]
週2回のバレーボール(9人制)
[ストレス解消法]
ビールで晩酌
[家族にひと言]
私のような母・妻の生き方を認めてくれてありがとう!

