

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
Vol.2

GO!

Let's shine together now!

あなたも輝く

晴れの国女子



取締役

P.3

(株)山雅ファブリカン
経営者



看護師

P.5

公益財団法人仁和会 ももの里病院
入社10年



アンカーキャスト

P.7

ヤマト運輸(株)岡山上道センター
入社1年



料理長

P.9

お料理 わらうかど。
店主



取締役・杜氏

P.19

(株)辻本店
経営者



英語教諭

P.21

岡山県立倉敷古城池高等学校
着任3年



半導体設計エンジニア

P.23

(株)三社電機製作所
入社11年



運転士

P.25

水島臨海鉄道(株)
入社8年



海外営業事務・貿易事務

P.35

バルチップ株式会社(萩原工業グループ)
入社6年



代表・塾講師

P.37

ポケット
経営者



チーフデザイナー

P.39

(株)ジョア
入社11年



プログラマー

P.41

セリオ(株)
入社3年



総務部

P.11

(株)ベネッセコーポレーション
入社32年



販売リーダー

P.13

エーゼロ(株)
入社1年



支店長代理

P.17

(株)中国銀行
入社29年



店長・スタイリスト

P.27

(株)KAINO international
入社17年



「道の駅くめなん」駅長

P.29

(株)パソナ岡山
入社9年



設計技術者

P.31

共和機械(株)
入社1年



代表取締役

P.33

(株)Orb
経営者

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
**Nozomu
Yamashita**
age.46

取締役

目標を持って常にポジティブに。輝ける場所に必ずたどり着けるから!

株式会社山雅ファブリカンは、1997年にブドウ栽培未経験の状態から創業。2014年に農業法人化し、商社との取引や、近隣農業法人と連携した商品開発・通信販売にも取り組んでいます。

新しい農業の形を夢見て夫婦二人三脚で始めたブドウ園の挑戦

ブドウをはじめ、米、ナス、白ネギ、キャベツなどの農産物の栽培と販売を手がける農業法人です。組織はブドウ部門と野菜部門の2チーム体制で、私はブドウ部門の作業と品質管理、社員の育成・指導などを担当しています。私たちは「自然とのつながり」「お客様とのつながり」「未来・子どもたちとのつながり」を大切にしています。なぜなら、私たちが育てたブドウや野菜を心から喜んでくださる方、待ち望んでくださる方、一人ひとりに物語があり、その物語は自然や未来につながっているから。大切なお客様にもっと笑顔になっていただきたい、食べた瞬間に幸せな時間を提供できるようなおいしいブドウや野菜を作りたい、それが私たちの使命であり、やりがいです。現在、業務以外では、近隣小学校での教育活動や中学生の職場体験受け入れ、新規就農研修生の受け入れなどを通じた地域貢献に励んでいます。

お客様への感謝の気持ちが未来の大きな一歩となる — ターニングポイント —

大阪から義祖父の住む総社に移住したことをきっかけに、農業経験のない夫婦二人で義祖父から譲り受けた土地を開墾し、自分たちでハウスを建てるところからブドウ栽培に挑戦しました。しかし、それは困難の連続でした。夫は農業大学校で農業知識は学びましたが、ブドウの栽培は経験がありません。ブドウはまるで芸術作品を作るような繊細で高度な技術の結晶なのです。就農当初は収入を上げるために試行錯誤を重ね、ピオーネの極早期加温出荷など新技術にも挑戦しました。子どもを授かってからは、子育て、家事、仕事、プライベートの境がなく、1日家と畑の往復で社会との関わりもほとんどなく、今思えば精神的につらい時期でした。そんな状況を打開するため夫と話し合い、まずは今の自分に何ができるだろうかと考え、お客様に手書きでお礼状を発送し始めました。すると、お客様から喜びの電話や手紙をいただくようになり、受注も増え始めたのです。それをきっかけに私の仕事に対するモチベーションは180度変化。「自分たちが作ったブドウで喜んでくださっている方が沢山いる、そんなお客様が更に笑顔になり、幸せな時間を過ごせてもらえたら、自分たちの仕事がだれかの幸せに繋がっている」と気づくことができたのです。このことが自分たちの目指す農業の未来への第一歩となるきっかけとなりました。

社員は私たちの宝

私が仕事をする上で心がけていることは、常に前向きで元気であること。そして社員には前向きに気配り・目配りをしながらコミュニケーションを図り、やりがいや意識を高めてもらえるよう努めています。仕事にやりがいを持ち同じ熱意を持って仕事をしてくれる社員は私たちの宝。そんな大切で自慢の社員に「ここで働いて良かった」と思われるよう、愛される会社づくり、環境づくりをしていきたいと考えています。さらに将来的には経営の片腕となる人材を一人前に育てて独立まで応援したいと考えています。



**法人化で心と時間にゆとりを創出
ゆとり時間を学びの時間に活用し、
キャリアアップや人脈づくりを促進。**

法人化することで生まれた中のひとつが「ゆとり」。この「ゆとり」を利用して3年前、農水省の「女性農業次世代リーダー育成塾」に参加。経営について1年間、学ぶ機会を得て、農業経営にPDCAを取り入れ、同じ失敗を繰り返さない改善への取り組み、コミュニケーションの大切さなどを学びました。これを機に、経営のパートナーとしての自覚も芽生え、意識も変わりました。同じ「農業女子」仲間にも出会い、そのつながりから新商品も誕生。通販サイトへの出品も実現しました。



**人材育成に大切なチームづくり
マニュアル作成で作業を「見える化」。
肯定する言葉かけでチームに元気を。**

人材育成のリーダーとして、従業員にも高い技術を身につけてもらいたいと考え、経験や勘に頼る部分の多かったブドウ栽培を、写真や動画付きのマニュアルで分かりやすく見える化し、全員勉強会で直接指導。さらに日報で、作業の目的・結果・気づきなどを明確にして改善するようにしました。また、常に従業員の努力を肯定する、前向きな言葉かけに励んだところ、従業員も技術や仕事に誇りを持ち始め、優秀な「山雅チーム」に育ってきました。



**庭の緑や花たちは癒しと元気の源
毎日の水やりで気持ちをリセット。
好きな雑貨を飾るのも楽しみ。**

自宅の駐車スペース脇や玄関アプローチに、バラやマリーゴールド、サフィニア、アナベル、クリスマスローズなど、お気に入りの花々を植えて、ちょっとしたガーデンスペースを作り、毎日、世話をしています。以前は、ゆっくり買い物する余裕もありませんでしたが、最近は友達とカフェや雑貨店めぐりなども楽しめるようになり、気に入ったアイアン雑貨やアンティークなどを見つけては庭にディスプレイしています。

ある1日のスケジュール

- ★4:30 起床、弁当・朝食づくり、家事
- ★6:00 朝食、身支度
- ★7:00 作業開始
- ★12:00 昼食
- ★13:00 作業開始
- ★18:00 帰宅、ガーデニング
- ★19:00 買い物
- ★20:00 夕食、家事
- ★21:00 入浴

22:00 就寝



株式会社山雅ファブリカン
取締役
山下 希さん
46歳

[オススメの本]
『想像して創造する』尾崎里美
[自分磨き術]
イメージトレーニングの
セミナー受講

[プライベートでの休日の楽しみ
方/趣味]
子どもの野球の応援、
ガーデニング
[リラックス法]
サウナ

取材協力：株式会社山雅ファブリカン
所在地：総社市奏 3499
HP：http://sanga-f.com/



Interview 02

Masami
Ota

age.37

看護師



子育てしながら『自分も成長できる』看護の仕事も極めたい!

患者さん一人ひとりの人生に寄り添う看護の本領を発揮できる専門分野

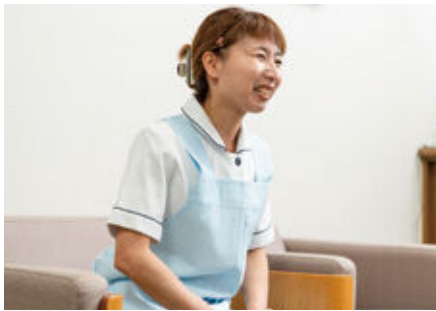
私は看護学校に在学中、看護学実習で精神科の専門病院を経験しました。患者さんと関わることで精神疾患には「理由がある」ことを学び、さらに、看護師の的確な声かけや対応によって状態が良くなり豊かな時間を過ごせることを目の当たりにしました。注射や点滴だけではなく、医師とは異なる立場で患者さんの人生に寄り添う看護に使命感とやりがいを感じ、「いつか精神科領域の病院で働きたい」と志すようになりました。卒業後は、看護の基本技術を学ぼうと一般の病院で5年勤務。その後、「ももの里病院」に入職しました。当院では、ストレスケアをはじめ、認知症、アルコール依存症、統合失調症、うつ病や不安障害などの通院・入院治療を行っています。私の受け持ちは、主に慢性期病棟の長期入院の患者さんです。精神疾患によっては、コミュニケーションをスムーズに取りにくいという特徴があるため、服薬管理や日常生活の援助に加え、患者さんの言動から病状や感情の変化に気づけるように努めています。また、一人では外出しづらい患者さんも多く、こちらから声をかけて売店での買い物や院内散歩などで気分転換をしたり、作業療法士が提供するレクリエーション活動に参加していただいたりして、生きがいのある入院生活にできるよう援助させてもらっています。少しずつコミュニケーションを重ねて信頼関係を築き、「ありがとう」と言ってもらえたり、笑顔が見られた時が、とても嬉しい瞬間です。一般科とは違い一人ひとりの患者さんと関わる時間が長いため、今患者さんが何を不安に感じ困っているのか、これから社会復帰に向けてどうしていきたいのか、患者さんや家族と共に一緒に考え解決していけることに一番魅力を感じています。

家事・育児と仕事を両立するため業務を効率化 — ターニングポイント —

私は8年前に結婚し、5年前に出産。産休・育休を経て職場に復帰しました。実は妊娠中に切迫早産で予定より2か月早く入院。急遽、職場を離れることになり、職場に大変な迷惑をかけてしまいました。申し訳ない気持ちでいっぱいだった時、女性上司から「産むことに集中したらいいよ」と優しい言葉をいただき、職場もフォローしていただけたおかげで安心して出産できました。また、復帰当初は子どものことで休むことが多く、周りのスタッフに申し訳なくて罪悪感を感じていました。そんな時、また別の女性上司が「自分だけじゃない。みんなそうやって子育てしながら働いてきたから大丈夫」と言ってくださり、救われたような思いで子育てに専念できました。しかし、育児と仕事の掛け持ちは毎日慌ただしく、精一杯頑張っても家事も仕事も回らないことも多々ありました。それでも懸命に働いているうち、限られた時間で多くの用事をこなせるように計画を立てることを覚えました。さらに、子どもの保育園のお迎え時間に間に合わせるため時間内に終わらせるという意識が芽生え、作業の無駄を省き、時間配分や順番を瞬時に判断しながら仕事ができるようになりました。また、コミュニケーションも非常に大事だと思います。スタッフ間のコミュニケーションが良ければ何でも相談しあえ、問題が起きた時でも業務改善することで働く環境が更に良くなり、質の高い看護もでき、チーム医療にも繋がっていくと感じています。

「仕事と育児は両立できる」ロールモデルとなって後輩に伝えたい

現在、私は育児をしながら看護師として働いています。シフト制で夜勤はありますが当院では残業はほとんどありません。また、当院ではワーク・ライフ・バランスを推進しており、多様な雇用形態によりプライベートも充実させやすい職場です。子育てしながら働きやすい環境が整っており、できるだけ長くここで働きたいと思っています。とはいえ、上司を含めて看護師の多くが子育てを経験している理解があり、みなさんのサポートのおかげで働けていることも確かです。今後、子どもが成長したら、次は、これから子育てをする後輩が働きやすい職場になるよう、私も協力することで職場に恩返ししていきたいと考えています。看護の仕事に限らず、どんな仕事でも日々試行錯誤だと思います。それが、やりがいや生きがいにつながっていくと思います。



**子育てしやすい環境や制度が充実
土日や振替休日に院内保育が利用でき、
小学校入学後の子どもも預けられる。**

当院には小学生まで利用できる園庭のある院内保育施設があり、職員の子どもやお孫さんを預かってもらえる上、院内で伸び伸びと遊ばせることができます。私のように院外の保育施設を利用していても、土・日曜や、運動会の振替休日など保育園が休みの時などに院内の保育施設に預けられるので安心して働けます。当院では、子育てと仕事を両立させる取組などとともに、この院内保育施設も高く評価され、2019年に笠岡市子育て応援企業「エクセレント賞」を受賞しました。



**働きながら人間的に成長できる
寄り添う看護や傾聴を学ぶうちに
子どもの心にも寄り添えるように。**

院内のメンタルヘルス担当・公認心理師からの確かなストレス解消法を教えてもらえたり、相談ができたりする(秘密厳守)のは精神科ならではのだと思います。また、わが子を叱る際に感情をぶつけるのではなく、本人の言葉を待って思いや理由をしっかりと聞けるようになるなど、私自身が変わったと実感しています。患者さんに寄り添う看護を先輩方から学べているからでしょう。将来、思春期の子どもたちの心にも寄り添えるよう、今後も学び続けたいと考えています。



**子育ては夫婦で協力し合うもの
家事も育児も夫と2人で分け合い
長期休暇は予定を合わせて旅行へ。**

夫は医療関係の職場で働いていることもあり、私の仕事をよく理解してくれています。当たり前のように子育てに関わり、家事全般を2人で分け合っています。私が夜勤の日は朝9時まで病棟勤務なので、夫が家事を担当して子どもを保育園に連れて行きます。夫婦共通の趣味はサイクリング。余暇や休日に自転車で気分転換したり、しまなみ海道を渡ったりします。1年に1回は夫と休みを合わせて旅行に出かけ、家族3人の時間を大切にしています。

ある1日のスケジュール

- ★5:30 起床、身支度
- ★6:00 子どもの朝食準備、家事
- ★6:30 子どもを起こす、通園準備
- ★7:15 保育園登園、通勤
- ★8:30 申し送り、業務開始
- ★8:50 患者さん対応(服薬介助など)
オムツ交換、作業療法に参加してもらう準備
- ★9:00 検温、血圧計測
- ★9:30 入浴介助、作業療法に参加
- ★11:00 昼食準備
- ★12:00 食事介助
- ★14:00 回診対応
- ★16:00 オムツ交換
- ★16:30 申し送り
- ★17:00 業務終了、退社
- ★17:30 保育園迎え
- ★19:00 夕食、子どもと遊ぶ、入浴
- ★21:30 寝かしつけ

22:00 家事、就寝



公益財団法人仁和会
ももの里病院
病棟看護師
太田 まさみさん
37歳

[将来の夢/挑戦したいこと]
夫と一緒にサイクリングロード
レースに出場したい
[オススメの本]
絵本『いないいないばあ』松谷
みよ子/瀬川康男

[自分磨き術]
得意料理のレシピを増やす
[リラックス法]
マインドフルネスといった院内
の公認心理師が作成する様々
なリラクゼーションメニュー



Interview 03
Ayumi
Fuchimoto
age.31

アンカーキャスト



地域のお客様に安心と笑顔をお届けするドライバーとして元気に働き続けたい。

安全や細部に気を配りながら丁寧かつ確実に荷物をお届けする

ヤマト運輸の配達スタッフには、皆さんご存知のセールスドライバー以外にも、アンカーキャストという仕事があります。セールスドライバーは朝から出勤し、配達だけでなく企業へのセールスなども行います。私は、アンカーキャストという、新しくできた職種に就いています。アンカーキャストは午後から出勤し、配達業務のみを担当します。タブレット端末を使って、その日、担当する荷物のお届け先や配達時間などを確認し、お届け順や効率の良いルートを考えながら自分で荷物を積み込み、集配車の安全点検を行い、管理職による体調チェックを受けたら配達に出発します。毎日、同じ地域を配達して回っていると、地域の子どもたちやお年寄りの方々と顔見知りになり、「ヤマトさ〜ん」と声をかけてもらったり、手を振ってもらえたり、お客様との心のふれあいがとても楽しみです。

新ポジションとなる、アンカーキャストに挑戦 — ターニングポイント —

子ども2人がまだ保育園だった頃、ヤマト運輸で13時から19時までの内勤アルバイトをしていました。その後、事務職に転職しましたが、相手の顔が見えない電話応対にとっても不安を感じ、また、私はじっと座っていることの多い仕事も苦手。モヤモヤした気持ちで働いていた時、ヤマト運輸に新しくアンカーキャストという職種ができたことを知りました。配達業務は未経験でしたが、もともと体を動かすことが好きで学生の頃はサッカー部で足腰を鍛えていたので挑戦してみようと思いました。私が配達で運転する集配車は普通自動車免許があれば運転でき、さらに2週間以上かけて安全講習などの新人研修を受けてからスタートが切れました。しかし、一人で配達に回り始めた頃は道を知らなかったのが、迷路のような細い道に迷い込んでしまい、集配車を安全な場所に駐車し、車から降りて走って確かめるということも度々ありました。雨の日には、いつも以上に安全運転を心掛け、お客様の荷物が濡れないように意識し、大変な時もありますが、荷物を待っていてくれるお客様に喜ばれ、「ありがとう」と言ってもらえると「ああ、良かった」と思い、やりがいも感じられます。

家事や子育て経験を生かしながら、充実した時間の使い方ができる

毎朝、子どもを送り出した後、集中して1日の家事を終わらせ、夕食の準備をしてから出勤しています。仕事も家事も両立できて、充実した時間を過ごせています。また、集配車に荷物を積み込む際には、地区ごとに荷物をまとめたり、最後に配達する荷物を奥の方に積んだり、配達する順番や効率を考える必要があるのですが、主婦として家の収納を考えたり、家事の段取りを考えたりしてきたことが仕事にも役立っていると思います。事故防止の面でも、小さなお子さんが集配車に触ったりしていないか、集配車の後ろを追いかけて走ったりしていないかなど、子育て経験を生かして細心の安全チェックを行っています。一般的に運送業界には男性社会というイメージがあるかもしれませんが、私の職場では、受付の短期アルバイトから正社員になって支店長を務めている女性も活躍しています。できるだけ長くドライバーの仕事の続け、アンカーキャストの後輩にも元気に働く姿を見せたいと思っています。



初めてでも安心の研修・運転実習
AT限定普通免許で運転できる軽車両や1t車などの集配車で配達。

配達の仕事は未経験でしたが、2週間程度の新人研修で仕事の内容や集配車の構造、安全などについて学び、運転実習を受けました。さらに1か月程度、先輩ドライバーの助手席に乗って情報端末の扱い方を覚えながら配達を手伝い、ルートや駐車スポットを確認。次に、先輩のフォローを受けながら配達を経験し、最終的に安全指導担当者などによる運転技術試験を受けて社内免許を取得。

1t車を運転できるようになりました。



気持ちを切り替える大切さ
休憩はしっかり取り、午後の配達に備える。

休憩はセンターに戻り1時間取っています。テレビを見たり、仲間とおしゃべりしたり、楽しく過ごしています。配達件数は日によって差があります。また、30キロ以上の荷物を運ぶこともあり、体力も必要です。体調管理、事故防止はもちろんのこと、夕方からの配達にも集中するために、しっかりリラックスしています。

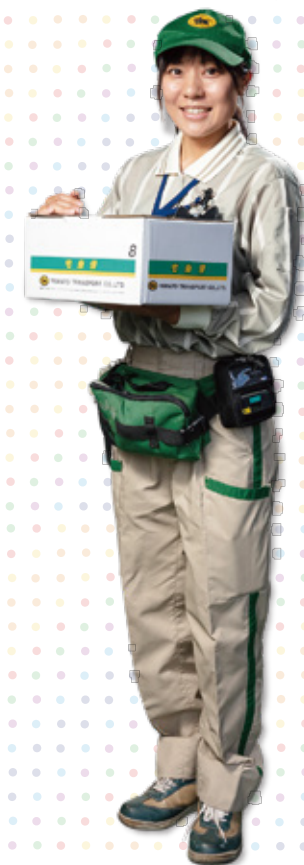


働きながら健康づくりもできる
毎日の仕事で体を鍛え、好きなスポーツで汗をかいて健康に。

荷物を積み込んだり、階段を上り下りしたりして毎日体を動かすため、楽しく無理なくダイエットできます(笑)。しかも、毎日、仕事前に体調チェックがあるので自然と睡眠や食事、健康に気をつけるようになりました。また、社内のレクリエーション活動として月1回程度、2時間ぐらい体育館を借りて6人制バレーボールで汗を流しています。普段は顔を合わすことが少ない社員のみさんと仲良くなれるし、新しい趣味が見つかりました。

ある1日のスケジュール

- ★6:30 起床、朝食準備
 - ★7:00 朝食
 - ★7:30 子どもが登校
家事、買い物、夕食準備、仮眠
 - ★13:00 出社・業務開始
屋礼、集配車の日常点検、荷物の引継ぎ、積み込み、出庫前点呼(アルコールチェック、体調確認など)、配達業務
 - ★16:30 休憩(1時間)
 - ★17:30 配達業務
 - ★20:30 日報作成
 - ★21:00 退社
 - ★21:20 帰宅、子どもの宿題を見る
 - ★22:00 夕食、片付け、翌日の準備
- 23:00 就寝



ヤマト運輸株式会社
岡山上道センター
淵本 あゆみさん
31歳

[将来の夢/挑戦したいこと]
できるだけ長く元気に仕事を続けたい
[自分磨き術]
日焼けをするので週1回フェイスパックをする

[趣味]
家庭菜園、駄菓子屋さんで買い物
[リラックス法]
アロマオイルを焚く
[家族へのメッセージ]
自由にさせてくれてありがとう!



Interview 04

Akane

Omae

age.43

料理長



仕事、結婚、出産、子育て、全部経験してきた。生涯現役の料理人でいたい。

仕入れから新メニュー開発まで、調理以外の業務も多数

津山市内の日本料理店で店主兼料理長をしています。夜のコース料理がメインで、お座敷のある店です。調理や接客はもちろん、会計、季節に合う料理や盛り付けの考案、新メニュー開発など店の運営に関わること全般を担当しています。また、魚介類は岡山市内や北海道、三重、鳥取などからも取り寄せており、現地を訪ねたり、LINEを使ったりしながら仕入業者を選定し、交渉することも私の仕事です。新メニューや新しい技術を取り入れるために都会で流行っている料理を食べ歩いたり、インターネットで調べたり、業界の勉強会にも参加して研鑽を積んでいます。さらに、母校・津山東高校の食物調理科で日本料理の授業の講師として後進の指導にも励んでいます。

出産や子育てを機に働き方をチェンジ — ターニングポイント —

私は高校卒業と同時に調理師免許を取得し、大阪の日本料理店に就職しました。しかし、当時、日本料理の女性調理師は少数で、求人も少なく就職に苦労しました。幸いにも採用を頂いた店の料理長は「これからは女性の時代だ」と、勤務翌日から魚介を捌かせていただいたり、早い段階で煮炊きものを任せていただいたりして即戦力として経験を積ませていただけました。2年間修行を積んだ後、津山の実家に戻り、市内の日本料理店で働いていた25歳の時、TV番組「全国包丁人大会」(審査委員長:道場六三郎氏)に出演し、女性初・最年少出場で金賞(優勝)を受賞。「この仕事で生きていける」と自信を持ち始めました。しかし、女性として子どもを産みたいという思いもあり、結婚、出産。板場に長時間立つ仕事が続けられなくなり料理人を辞めました。約1年後、以前勤めた厨房にパートで雇ってもらえたのですが雑用ばかりで、料理人としての屈辱を味わうことに。モヤモヤしていた頃、友人に「料理を教えてほしい」と頼まれました。自分のペースで仕事を組み、子育てと両立できると思い、料理教室事業を立ち上げました。徐々に生徒が増え、出張料理の依頼が舞い込み、スーパーの惣菜メニュー開発など、フードコンサルタント事業も始動。フードコーディネーター養成講座の講師も務め、料理に関する仕事の多彩さに驚きました。しかし、仕事は順調でも収入は頭打ちで、子どもと一緒に過ごす時間も減って割り切れない気持ちでいた頃、第二子出産。そして、第三子出産後は業務を縮小せざるを得ませんでした。自分のお店を持ちたいという、人生の目標を諦めかけた頃、夫の勤めていた会社に解散の噂が。2人で話し合い、ついに自分の店を開業することとなりました。

スタッフの成長が生きがい、生涯現役の料理人目指す

私にとって、料理を作って喜んでもらえることは一番のやりがいです。お客様の笑顔も見られるし、普通なら出会えないような経営トップの方に「ありがとう」と声をかけられることもあります。世界の有名料理を知っておられるお客様に「おいしかった、良かった」と認めていただくと、心から嬉しいと思います。もちろん、売上げも上がると素直に嬉しいです。私自身の目標は、これからも岡山の食材を生かしたお料理を提供し、わざわざお食事のためにお客様が津山まで足を運んでいただき、津山観光の一端を担えるようなお店を目指して邁進したいと思っています。さらに、スタッフの成長にも大きなやりがいを感じています。安心して任せられるスタッフがいることで、自分は掃除や季節の花飾りなど、調理以外のことにも気を配るゆとりを持てるので、いつも最良の状態の料理と店舗空間を作ることを大切にできます。将来的には、仕事量を調整するなど、やり方は変わっていくかもしれませんが、生涯現役の料理人でいたいと思います。



**経営者は夫、経営と現場を役割分担
夫が売上げや利益などの
数字データを冷静な目で分析、判断。**

飲食店は天候などにより売上げが左右されます。料理長の自分が1人で判断すると冷静さを欠いてしまいがちです。社長でもある夫に経営者の目で数字を管理してもらうことで、ランチを始める、メニューを変える、目新しいイベントや地域に合ったお得なキャンペーンを展開するなど、新たな対策を打つタイミングや内容について話し合いや的確な判断ができます。



**自分の学びたい時に勉強できる
管理職になり、職人に任せることで
自分が学ぶための時間を確保できる。**

料理人は、お茶やお花をはじめ、いろんなことを勉強し、吸収した知識を料理に生かします。世界無形文化遺産に認定された日本料理をもっと勉強したい。個人事業主として1人で事業展開していた頃は、なかなか勉強時間が取れませんでした。今は、技術的にも人間的にも信頼できる職人を雇い、板場を任せることで、「日本料理について学ぶ会」や「世界料理学会」など、東京や北海道など遠方で開催される勉強会に参加しています。国内最先端の情報や流行に触れる機会を得られています。



**実益を兼ねた趣味「器の金継ぎ」
大好な器や陶磁器の欠けた部分を
「金」を使って補修して使う。**

「器」は料理に欠かせないものです。津山市内のギャラリーや京都などで開かれるクラフトフェアなどのイベントに出掛けて、作家の作品の中から料理に合う器を選ぶのは楽しみの一つです。どれも、この世に2つとない作品ばかりだから、割れたり欠けたりした時に自分で補修できるよう、岡山市内の工房で「金継ぎ」を習っています。かぶれにくい漆と純金粉を使い、割れた陶器が生まれ変わると、とても気持ちがいいです。

ある1日のスケジュール

- ★7:15 起床、朝食
- ★8:30 学校到着
- ★8:45 授業(調理実習)、昼食
- ★13:00 買い物、店で仕込み
- ★17:30 営業開始
- ★21:30 片付け
- ★22:00 帰宅、翌日の食事と弁当の準備
- ★23:00 入浴

0:00 就寝



お料理 わらうかど。
店主 兼 料理長
大前 輝伽子さん
43歳

【趣味】
器選び、器の金継ぎ
【将来の夢/挑戦したいこと】
歌を仕事にしてみたい(レッスンにも通っている)
【オススメの本】
星新一の作品

【自分磨き術】
料理につながることを学んでいる
日焼け予防
【リラックス法】
ショッピング

取材協力：お料理 わらうかど。
所在地：津山市山北 405-2
HP：http://oryouri-waraukado.com/





支えてくれる人に感謝できれば働き続けて良かったと思える日は、きっとくる。

少数精鋭で総務の仕事を担当し岡山本社ビルを効率的に運営

株式会社ベネッセコーポレーションは通信教育事業を中心に、教育・生活に関する事業を展開しています。私は現在、岡山本社総務部でファシリティマネジメント業務(自社ビル等維持管理・メンテナンス、環境・オフィス整備、ビルの活用提案など)をはじめ、防災・安全対策、従業員サービス運営・管理など幅広い業務を担当しています。岡山本社の総務部スタッフは2人で、東京本部の総務部と連携し、常駐パートナー各社と協力しながら効率的な業務を推進しています。一方、オフィスのレイアウトや会議室の運用方法などの提案業務では、社員の声をしっかりとヒアリングしながら先進事例などを勉強し企画を立て、より良い労働環境を具現化。自分が企画した空間や設備などを、社員の皆さんが生き生きと活用してくれている姿を見ると良かったと思ひ、やりがいを感じます。

環境の変化を成長につなげる — ターニングポイント —

1997年に結婚し、翌年出産。産休、育休を経て父母のサポートもあり職場に復帰できました。ところが配属先の経理部には繁忙期があり、みんなが残っている中でもなんとか仕事を終わらせ「お先に失礼します」を言わなければなりません。早退する訳でもないのに胃がキリキリ。引け目を感じていましたが、上司は「働きながら子どもを育てる社員のロールモデルとして、効率よく働く姿を見せることで周りも理解していってくれると思う」と言ってくださり、応援をしてくれました。そこで私も考え方を変え、勤務時間中は無駄話などをせず業務に集中し、優先順位を付けて段取りよく処理することに徹したところ効率も上がり、自分に自信が持てるようになりました。第2子の出産後は総務部に配属され、時短勤務を利用しました。下の子は喘息もあり入院したこともあり。病気の子どもを預けて働くのは母親失格ではないか、また病院から出勤する日には社会人として失格ではないか、何のために働いているんだろうと悩みましたが、「仕事を辞めるのはいつでも辞められるし、私がサポートするから続けられるところまで続けてみたら」と言う母親に支えられ、働き続けられました。その後、第2子の小学校入学と同時にフルタイム勤務に。ところが2015年、総務部はシェアードサービス体制に移行し、岡山本社総務部として10人いたメンバーが、私ひとり残ることになったのです。業務改革し、強力なパートナー各社がいるとはいえ、すぐそばにいて相談できる仲間もない状態。ものすごく不安で上司に「私にできるでしょうか」と言った途端、涙がポロポロこぼれてきました。とにかく頑張るしかない。と一生懸命だった時、自分ひとりでは何もできないのだからパートナー各社の皆さんにいかにも仲間だと思って仕事してもらえるか、「野崎さんが言うなら仕方ないよね」と協力してもらうために信頼される自分になること、依頼先に対するホスピタリティやコミュニケーションを学ぶことができました。

笑顔でいられる毎日を過ごし、将来は総務のプロを目指したい

東日本大震災以後、総務部では在宅勤務の導入が始まり、私は2017年から本格的に活用を始めました。近年、ビル管理などの運用業務と企画を併行して担当しているため、毎日いろんな対応に追われ、予定外の事案にも対応すると企画に集中できません。そこで企画書作成などの業務は在宅勤務の日にとまとめて行うことで効率化を図っています。さらに、在宅勤務により片道1時間の通勤をしなくて良いので身体的な負担が軽減され、時間にも気持ちにもゆとりが生まれます。仕事と家事、育児のすべてを回そうと思うと自分で自分を追い詰め、自分が頑張ることで物事が解決すると思ひ込んで無理をしてしまっていますが、そんなに頑張らなくても、ふと力を抜いて周りを見たら助けてくれる人や制度に気づけるはず。まずは自分が笑顔でいられるような毎日を過ごすことが、女性が働きながら輝くためには必要なのかも知れません。私も肩肘張らず、自分も周りの人も笑顔でいられる環境を整えながら総務のプロを目指したいと思ひます。



**在宅勤務の活用で効率を上げる
往復の通勤時間を短縮できる分、
ストレスなく仕事に集中できる。**

在宅勤務の日は9時から17時までのスケジュールと業務予定を事前申請し、実績も報告します。また、集中できる場所を確保すること、在宅勤務中でも何かあったら出勤して対応すること、残業しないことが条件です。スカイプ会議にも参加します。ただ、通常と大きく異なるのは朝夕の通勤時間を有効に使えること。昼休みにクッキーを焼いたり、ちょっといい紅茶を煎れたり、終業後に愛犬の散歩もできるのが幸せです。疲労感も少ないです。



**委託先と一緒に仕事をする仲間
チームとして委託先と信頼関係を築き、
ホスピタリティによって協力を得る。**

最も仕事に猛進していた30歳頃、地方の家庭を持つ年上女性を組織化し幼児向け教材の販促業務を展開していました。そのとき、私の不用意な言葉が皆さんの反感を買い、チームの危機に直面。幸いチームリーダーの女性に助けられたのですが、その苦い経験から、人の価値観は様々でその中でいかに同じ目標をもち仕事に協力してもらうか、仲間である協力者の方々にもホスピタリティを持ち、相手の気持ちや立場を考えながら仕事をしており、それが今の仕事にも役立っています。



**何にでも好奇心を持って前向きに
食もファッションも流行をチェック、
今は娘たちと過ごす時間が楽しい。**

娘たちには小さい頃から寂しい思いをさせてきたかと思っていましたが、仕事を続けることで常に好奇心を持って自分自身も成長することができましたし、今、大学生と高校生になった娘たちの夢も十分に応援できます。娘たちと一緒にショッピングや流行のグルメを楽しめるようになり、娘たちも仕事をする私を受け入れてくれます。子育て中は苦しい時もありましたが、父母のサポートを受けながらも仕事を辞めずに働き続けてよかったと思います。

ある在宅勤務日のスケジュール

- ★5:00 起床、お弁当作り、朝食準備
- ★6:00 朝食
- ★6:30 片づけ、身支度、犬の世話
- ★7:45 家事(洗濯、昼食準備、子どものおやつや夕食の下ごしらえなど)
- ★9:00 始業連絡、スカイプ会議
- ★10:00 メール対応、資料確認
- ★12:00 昼食、子どものおやつ作り
- ★13:00 資料確認、企画書作成、会議資料作成、メール対応
- ★17:00 終業報告
- ★18:00 子どもとお茶をする、犬の散歩
- ★19:00 家事、夕食準備
- ★20:00 夕食
- ★20:30 塾の迎え
- ★21:30 子どもの夕食
- ★22:00 片づけ、入浴、翌日の準備

23:00 就寝



株式会社ベネッセコーポレーション
総務部
野崎 里香さん
54歳

[将来の夢]
フランス旅行
(定年後、ゆっくり時間をかけてルーブル美術館を鑑賞したい)

[休日の過ごし方]
愛犬のトイプードルと過ごす
[リラックス法]
香りの高い紅茶を煎れておいしいスイーツを食べること



Interview 06

Masami
Seki

age.37

販売リーダー



人生は1回きりだから子育ても仕事も「生きること」も精一杯楽しみたい。

持続可能な循環型社会を目指し地域経済を“醸す”仕事

エーゼロ株式会社は、「人や自然の本来の価値を引き出し、地域経済を醸すこと」を目的とする、創業3年目のベンチャー企業。人口約1,500人の西粟倉村の廃校「旧影石小学校」を拠点に、地域の豊かな自然や人材から多様な価値を見つけ出し、ビジネスとして成立させることで地域経済も資源も循環する「持続可能な世界」を作ろうとチャレンジしています。私が所属する自然資本事業部は、おもに、養殖ウナギの生産・加工・販売と、ジビエ(鹿肉)の加工・販売を行っています。事業部のメンバーは10人。生産・加工・販売の3チーム体制で、販売チームの仲間は私を含めて3人です。販売チームは、オンラインショップ運営に加え、県内はもちろん東京・大阪といった都市圏の専門店やレストラン、企業、自然食品店などの小売店、百貨店ギフト部門などに営業をかけて取引先を開拓し、販売計画やマネジメント業務も行います。さらに、ふるさと納税事務の委託業務を通じて村内の企業と話し合い、返礼品選びや返礼品情報のweb掲載、受発注・発送事務、村を応援していただける寄附者を増やす活動、広報・PRなど、幅広い業務に携わっています。

出産・育児を通して働き方や生き方が変化 — ターニングポイント —

兵庫県出身の私は岡山大学農学部卒業後、県北の企業に就職し、健康食品や食品の販売促進・商品開発などに取り組みました。結婚後も仕事を続けていましたが10年前、切迫早産のため、仕事を引き継げないまま産休に入ってしまった。職場のみんなは「あなたの体が一番大事」と受け入れてくれたものの、私はやりきれない辛い思いを経験しました。津山市から西粟倉村の夫の実家に転居し、育児取得後に復職。保育園を利用しながら片道1時間かけて通勤しました。女性は結婚や出産で、どうしても働き方や仕事、生活を変えないといけないことがあります。だけど私は、それがきっかけで多くのものを得られていると考えました。1回きりの人生だから生きることを楽しみたい。「子どもがいなかった頃と同じ働き方ではいけない」と悟り、残業を一切しないと決めて徐々に働き方や生き方を変えたのです。例えば仕事の効率や優先順位を考え、その日にやるべき仕事を完結させることに集中し、やり掛けの状態です翌日に持ち越さないようにしました。そうすれば翌日、もし急に休んでも他への迷惑を抑えられます。また、業務を自分ひとりだけで抱え込むことを改め、チームで取り組むものと割り切って情報をオープンにし、誰でも仕事を引き継げるよう、プロセスやノウハウ、進行状況などもスタッフみんなで共有するようになりました。このような準備をしていたら、出張などの場合でも業務が滞ることなく動かせたとし、第二子、第三子の出産時にもスムーズに仕事を引き継ぐことができました。

仕事や生活を変えることで多くの経験を得られている、やるしかない!

前職の仕事は好きで、育児と両立できていましたが、「もっと子どもに近い場所で働きたい」と思って村で仕事を探していたところ昨年、ようやく自分の経験を生かせる企業に出会えました。ベンチャー企業では1つの業務だけでなく、複数の作業やプロジェクトを同時に進めなければなりません。効率的な働き方が身についていたおかげで、基本的に残業をせず、限られた時間内でやり切ることができています。今後は2020年の黒字化を目標に、私たちの自然資本事業部を持続可能なビジネスに育てていきたいと思っています。そして地域を元気にすることで、子どもたちが誇りを持てるような、愛着を持てるような西粟倉村に変えていきたい。将来、仕事や進学で村を離れても、「山ばかりのつまらないところだから都会に出た」のではなく、「こんな素敵なところで育った」「こんなスゴイ人がいた」「こんな体験した」と思い出してほしいと思います。



同じビジョンを持つ仲間 人と自然が共生する世界を求め、 夢とやりがいを持って働ける。

自然資本事業部の仲間はみんな純粋で、自然が大好き。「昔のように生き物がたくさんいて人と自然が共生する世界を未来に残したい」という大きな夢に向かって毎日、楽しく頑張っています。「そんな世界を子どもに残してあげられたら、どんなに素敵だろう」と私も日々、思っています。地域の人や自然とのつながりを感じながら、大きな夢に向かって働くことにやりがいを感じています。



子育てに最適な環境を選択 子育てを経験して親への感謝や 人と人のつながりの大切さを実感。

3人の子どもを産み育てながら働くことで、親への感謝や支えてくれる人のありがたさ、人と人のつながりの大切さを知ることができました。自然豊かな西粟倉村は私にとって理想的な子育て環境。会社と自宅、幼稚園、学校も全部近いので、参観日などの行事にも参加しやすいです。小学生の子どもは下校後、会社に来て私と一緒に過ごしています。それを許してもらえる会社なので、とても働きやすいです。この働き方に満足しています。



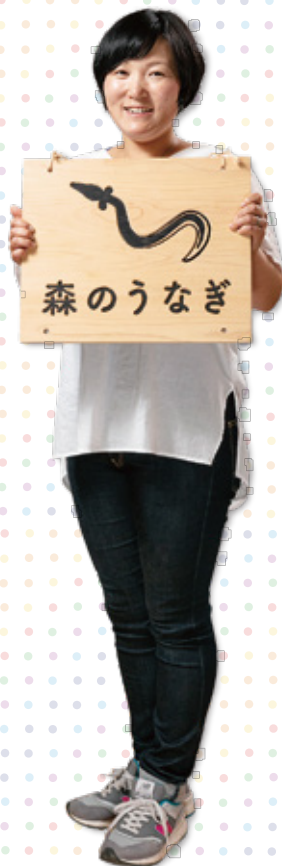
チームで助け合い結果を出す 1人で悩む時間は無駄。話し合い、 長所を生かして欠点を補い合う。

私たちのチームは、苦手を克服するより、得意なことを伸ばして互いを助け合うようにしています。仕事量や役割分担もみんなで話し合い、合意を得て進めています。その方が効率的だからです。また、1人で何時間も考えて解決できなかった課題でも、5分・15分など時間を決めてチーム全員で話し合うと解決できることに気づきました。「よし、やるぞ!」と前向きな気持ちになり、やることも明確になって効率良く業務が進むのです。

ある1日のスケジュール

- ★4:00 起床、読書・ストレッチなど自分の時間
- ★5:30 お弁当づくり・朝食づくり
- ★6:00 朝食、身支度
- ★7:30 子どもを幼稚園に送る、出勤
- ★8:00 出社、業務
- ★12:00 昼休憩
- ★13:00 業務
- ★16:00 終業
- ★16:30 退社
- ★17:00 子どものお迎え
- ★17:30 帰宅、夕食づくり
- ★19:00 夕食
- ★19:30 子どもと過ごす
- ★21:00 入浴

22:00 就寝



エーゼロ株式会社
自然資本事業部
関 真沙美さん
37歳

[将来の夢]
キャンピングカーで日本一周
世界中を旅すること
[オススメの本]
『置かれた場所で咲きなさい』
渡辺和子

[休日の過ごし方]
味噌づくり、キムチづくり、
ビールキットでビールづくりなど。
[リラックス法]
子どもと遊ぶ



Interview 08

Naomi
Ito

age.49

支店長代理



人とのつながりを大切に、お客様に信頼され喜ばれる仕事をしたい。

お客様のライフプランやニーズに合った資産運用や金融商品を提案

中国銀行は、岡山県内を中心に近畿エリアと東京都・大阪府に155の本支店と、インターネット支店1店を展開し、海外にも支店や事務所を有する地方銀行です。私は津山北支店の資産運用渉外係の責任者として、お客様の資産に関するご相談をお受けしたり、ライフプランに応じた保険・投資信託などの金融商品をご提案したり、資産形成のご提案も行っています。さらに、銀行業務全般、行員の教育・指導や営業活動の確認、目標達成に向けたアドバイスやフォローなども行います。仕事をする上で大切にしていることは、常にお客様が望んでいらっしゃることを引き出し、お客様の心情に寄り添い、期待に応えること。そして、お客様はもちろん、上司や同僚、部下も含めた「人とのつながり」です。仕事を通じて「あなたを信頼して良かった」とお客様に喜ばれると、大きなやりがいを感じます。

窓口担当から渉外係、管理職へ — ターニングポイント —

入行2年目に窓口担当となり、預金や送金・為替など基本的な銀行業務を身につけながら、本部の推奨する資格の数々を取得。業務の幅が広がった20代前半、結婚して出産しました。産休・育休制度は整っていたものの、当時は結婚退職する女性が多かったことから十分に活用されておらず、私も出産予定日の1週間前まで働き、数カ月休んで職場に復帰しました。保育園を利用し、父母に助けをもらいながら働き続けましたが、当時は時間単位有給休暇や短時間勤務のような制度はなかったので、いつも家庭と仕事の両立に不安を抱えていました。仕事量はどんどん増え、金融制度改革により銀行が金融商品を取り扱うようになると、窓口でお客様の資産運用のご相談に応じるようになりました。そして、それまで女性は事務を中心に担っていましたが、営業活動を行えるように制度が変わり、私も営業担当となってお客様の自宅を訪問して資産運用をご提案することになりました。最初は私にできるだろうか戸惑いましたが、先輩や上司の励ましもあり、「自分にできることは120%の力でやっとう」と覚悟を決めました。訪問先では、誰にも頼ることができない状況で、お客様の相談に応じるため、日ごろから商品知識を学び、情報収集に努め、コミュニケーションについても工夫し、お客様との会話に気を配りました。その結果、徐々にお客様に信頼されるようになると仕事に自信が持てるようになり、実績も上がりました。子どもが成長して時間的な余裕が生まれた頃、支店長が「これからは女性も活躍する時代だからチャレンジしてみたら？」と背中を押してくれたのをきっかけに昇格試験に挑戦。2012年に支店長代理に昇進できました。

「観察力」「気配り」という女性特有の資質を生かして、さらなる活躍を

個人のお客様の資産運用・営業業務では、女性行員が主力となって活躍しています。銀行が扱う金融商品は渉外係による訪問販売が大きなウエイトを占める上、近年は資産運用に関心の高い女性のお客様も増えています。今後、銀行業務の機械化・自動化は、さらに進むと思いますが、資産運用や相続などの繊細な業務では、お客様の表情や声、言葉などから、お客様の本意を理解する必要があります。それには、お客様を大切に思う気持ちや信頼関係、日頃の観察力が鍵となるため、女性行員の重要性はますます高まると思います。女性ならではの「観察力」や「気配り」を仕事に生かし、自分に足りない知識やスキルを身につけて人間力を高め、女性にも管理職を目指して欲しいと思います。私も、上司や先輩に助けていただいたように後輩育成に尽力し、マネジメントを勉強してさらに上の役職を目指していきたいです。



憧れの先輩女性が目標

目標を明確にして120%の力で
努力することが成長につながる。

私には「こんな女性になりたい」「こんな風に仕事と家庭を両立したい」と思える女性の先輩がいました。運良く家族も応援してくれたから、憧れの先輩を目標に各種講座で学んだり、本を読んだり、検定を受けて自分に足りない部分を磨き、成長することができました。成長には、目標となるロールモデルの存在が必要です。私も先輩を見習い、「ここを頑張ったら1つ上に行けるから」と後輩に具体的なアドバイスをして成長を応援しています。



管理職になって環境を変えて

若い発想力で働きやすい制度や
環境を作り出して欲しい。

女性が管理職になることで、自分や周囲の女性も働きやすい環境を作り出せるので多くの女性に管理職になって欲しいと思います。当行には「女性ワーキンググループ」を通じて、女性が経営陣に提言できる機会が設けられています。また、子育てや介護などの両立が困難で退職しないよう、育休からのスムーズな復帰や両立支援、短時間勤務など、多様な働き方が認められ、相談体制も整うなど、銀行全体が働きやすい職場に変わりました。



成長した娘との時間が宝物

休暇を利用して娘の住む京都へ。
親娘で散策や買い物を楽しむ。

年間5日のファミリー休暇などを利用して京都に進学した娘に会いに行き、散策や買い物をしながら親娘の時間を取り戻しています。参観日にも行けず、病気の時も一緒にいられず辛い思いをさせたことを謝ると、娘は「お母さんが頑張っていたのは分かってる。私も卒業したら仕事を頑張りたい」と言ってくれ、救われた思いでした。女性活躍時代を生きる娘に、家庭を持ちながら働いた自分の姿を見せられて良かったと、今は思えます。

ある1日のスケジュール

- ★5:30 起床、朝食準備、朝食
- ★8:00 出社、掃除、相場情報チェック、新聞を読む
- ★8:30 始業
1日のスケジュール確認
資料作成
- ★11:00 昼食
- ★12:00 内部業務(検印など)
- ★13:00 同行訪問
お客様訪問
部下行員の活動状況確認
- ★17:20 退社
- ★18:30 帰宅、ウォーキング
- ★20:00 夕食準備、夕食
- ★21:00 家事、勉強、自分の時間
- ★22:30 入浴

23:30 就寝



株式会社中国銀行
津山北支店 支店長代理
伊藤 尚美さん
49歳

[将来の夢]
娘と海外旅行に行く(ヨーロッパなど)
[リラックス法]
ウォーキング
リフレクソロジー

[自分磨き術]
毎朝10分間のテレビ体操
[休日の過ごし方]
京都散策
[オススメの本]
東野圭吾のミステリー小説



Interview 09

Maiko
Tsuji

age.42

取締役・杜氏



200年先も地元で愛される地酒ブランドに磨き上げ、後継者も育成したい。

家業の酒造りを受け継ぐ杜氏としてこだわりの地酒を醸造・販売

「御前酒」の名で知られる辻本店は、真庭市勝山で江戸時代末期から215年続く酒蔵です。岡山県産米と旭川の地下伏流水を原料に、米を洗って蒸し、自前の麴をつくるところから、昔ながらの造り方で年間およそ1500石の日本酒を醸造しています。販売エリアは日本全国。海外10か国にも輸出しています。私は酒蔵の長女で、現在は「杜氏(とうじ)」と呼ばれる酒造りの最高責任者を務めています。14人の蔵人(技術者)と共に冬季の酒造りに励み、年間を通じて品質管理や新製品の開発、また、大小展示会やイベント、国内外のキャンペーンや勉強会に参加したり、講演、営業にも走り回っています。この仕事で最もやりがいを感じる時は、米の蒸し具合や酒質など目標通りの完成度に達した時。そして、お客様に「美味しい」と言ってもらえた時、この仕事を選んで良かったと思います。

初の女性杜氏の重圧と育児との両立に悩む — ターニングポイント —

2001年に入社し、県内随一の備中杜氏だった先代・原田杜氏のもとで酒造りを学びました。ところが酒業界は、ひと昔前まで女性が蔵に出入りすることさえ許されなかった世界。蔵人は全て男性で60代以上。「蔵元の娘が遊びに来ている」程度に思われ、私は悔しい思いをしながら「仕事を覚えて役立つようになれば理解してもらえる」と信じて頑張るしかなかったのです。この頃、酒造りは冬季だけの作業でした。蔵人は季節雇用。そのため酒造り期間中、誰も一日も休まないから、私も休まず働きました。2005年に結婚。蔵人の高齢化に伴って設備を近代化し、男性正社員を採用し始めた2007年に先代杜氏が急逝。私は29歳で杜氏になりました。経験不足でも失敗は許されない。また、「先代の味を変えてはいけない」という重圧に押し潰されそうでしたが、蔵人や取引先の酒販店、酒造アドバイザーの方など、いろんな方に助けていただき、杜氏1年目の酒を仕込むことができました。また、ある蔵人が「自分たちの新しい酒を作ろう」と提案してくれたのをきっかけに、蔵人みんなが新製品開発に向けて一致団結。コンセプトから酒質、瓶の色やネーミングまで、9人の蔵人が一緒に作った「Gozenshu9 (NINE)」は発売から3週間で売り切れ、チームワークも育ち、本当の意味で「御前酒」が受け継がれたと思いました。こうして自分に自信が持てたと思ったら妊娠。出産直前まで仕事を続け、2008年末に息子を出産しましたが、0歳児を預けられる保育園に入れなかったため産後1か月で職場復帰しました。時短勤務で事務をこなし、作業は蔵人に指示。育児は私と夫、実家の母とベビーシッターの4人でローテーションを組んで分担。目が回りそうなほど忙しい生活は子どもが1歳になるまで続けました。

私たちの世代で、女性が自分らしく働ける環境を自分で作っていく

私は女性杜氏の先駆けとして、酒造りと育児を両立するモデルとなり、これから生きる女性杜氏や蔵人に自分らしく働ける環境を提供していきたいです。そして、これから200年先も地元で愛される「御前酒」ブランドに育てたいと思います。カフェやレストラン事業に加え、「発酵」をテーマにした「食のイベント」を首都圏で開いたり、県外の飲食店の方を真庭に招くツアーを行ったりして新しい人脈やお客様も開拓しています。今後も全国に向けた「御前酒」ブランドの発信と向上に努め、後継者を育成したいと思っています。そして私自身も将来、おばあちゃんになっても、何かしら酒造りに携われるような自分でいたいと思います。



**管理職になることに意義がある
トップになることで自分が
働きやすい環境を整えられる。**

職場のトップになると重責を感じる反面、みんなが働きやすい環境を実現できるようになります。酒造りにシフト制を導入し、きちんと休日を取れるようにして夜勤も廃止しました。どうしても夜間、誰かが出ないといけない場合には、私だけが頑張るのではなく副杜氏にも任せています。自分たちの今の生活に合わせて古い働き方を変えつつ、冷蔵庫など酒の質を向上させる設備を導入することで、より良質な酒を提供しています。



**自分がロールモデルになる
働くママの奮闘ブログを参考に
酒造りと子育ての両立方法を模索。**

現在は、全国に約30人の女性杜氏が活躍していますが以前は希少で、しかも、子育て中のママ杜氏は0人でした。「酒造りと育児をどうすれば両立できるだろうか」と悩んでも相談できる先輩がいないため、子育て奮闘中の働く女性や女性社長のブログなどを読み、夫と実家の母で子守りのローテーションを組むなど参考にしました。しかし、結局は「自分なりのやり方でやるしかない」と腹を決め、子どもを背負って職場に行く日もありました。



**無心になることで自分を整える
黙々と手を動かして何かを作る
趣味に没頭してストレス解消。**

子どもの頃から「モノをつくること」が好きで、黙々と手を動かして何かを作る作業をすると落ち着きます。特に、パンづくりみたいに、生地を机に叩きつけて伸ばしたり、こねたり、丸めたり、適度に力を使いながらシンプルな作業を繰り返すことに集中すると頭の中が無になり、日常のストレスを解消できるから不思議です。味噌づくりや漬物づくりも好き。そんな「暮らしの主演」としての女性の感覚が仕事にも生きていくと思います。

ある1日のスケジュール

- ★6:00 起床・洗濯・朝食
- ★7:30 出社
- ★7:40 ミーティング
- ★8:00 麹室での作業・蒸米作業
- ★10:00 休憩
- ★10:30 仕込み作業
- ★11:30 メールチェック・事務作業
- ★12:00 昼食
- ★13:00 洗米作業・麹室作業
- ★15:00 休憩
- ★15:10 麹室作業
- ★17:00 メールチェック・事務作業
- ★18:30 帰宅・家事・子どもの宿題チェック
- ★19:30 夕食
- ★20:00 麹室作業・蔵の見回り
- ★21:30 入浴・子どもを寝かしつける・自分の時間
- ★23:00 麹室作業

0:00 就寝



株式会社 辻本店
醸造部
取締役・杜氏
辻 麻衣子さん
42歳

[将来の夢]
子どもと本気のキャンプがしたい
[オススメの本]
松下幸之助『指導者の条件』

[休日の過ごし方]
料理(スコーンづくり、パンづくり、漬物づくりなど)
[リラックス法]
温泉&岩盤浴

取材協力：株式会社 辻本店
本社所在地：岡山県真庭市勝山 116
HP：https://www.gozenshu.co.jp/home.html





常に学び続け、後輩に良い影響を与えられるロールモデルになりたい。

高校生の頃に見ていた教師の仕事は「氷山の一角」だったことに気づく

大学卒業後、航空会社に入社し東京で客室乗務員を3年経験。結婚を機に岡山に戻り、県立高校で英語講師を2年間務めました。実は在学中から教師と客室乗務員の両方を目指していたので、教員免許を取得していたのです。出産後、5年ほど育児に専念し、2016年度に講師で復職。同年、採用試験に合格して正式採用となり、翌年、岡山県立古城池高等学校(普通科)に赴任しました。現在、受け持っている3年生の英語授業は週17コマ。それ以外に「総合的な学習の時間」を活用した探究活動で国際分野を担当しています。その他、長期休暇中の補習授業、特別講義など教科業務に加え、生徒の進路に関わる相談や書類作成などの事務、部活動の顧問も務めています。教師になって分かったことは、自分が生徒時代に見ていた教師の姿は氷山の一角だったこと。教師の仕事は教科を教えることだと思っていましたが、教科に専念できないのが現実です。仕事は多岐に渡り、しかも様々な業務を同時に進めなければなりません。生徒の進路も多様なので幅広い対応力が求められます。大変ではありますが、大人になる一歩手前の高校生の可能性は無限大。悩みつつも輝いている生徒と共に過ごし、彼らの成長に携わり、背中を押すことのできる教師は、怖さもあるけれど大きな責任とやりがいを感じられる仕事です。

子育て経験によって保護者目線を獲得 — ターニングポイント —

結婚後、子どもを2人出産。家事も子育ても夫と二人三脚で、それでも手が足りず、それぞれの両親のサポートに加え、祖父の妹など遠い親戚にも頼っています。仕事と育児の両立は楽ではありませんが、自分が保護者として幼保(こども園)や小学校の先生と接したことで「保護者は教師に何を期待するのか」「どんな感情を抱くのか」という保護者目線を得られたことが、大きなターニングポイントとなり、保護者の気持ちに寄り添える指導ができるようになったと思います。結婚して子育てをしながら教師をすることは、マイナスでないばかりか相乗効果につながると思います。高校教師だけが生徒を育てていると思わず、幼保(こども園)・小・中の先生たちから受け取ったバトンを繋いでいるんだという感覚を忘れないよう心がけています。

百戦錬磨の教師を目指して能力を高め、マルチタスクに対応したい

近年、私のように民間企業から教員に転職する人材が増えています。私の同期にも20代から40代まで幅広い年齢で転職した教師がいます。民間で得た経験は教師の仕事に役立つと思いますが、反面、教える技術は未熟だと感じています。講師の間は、自分で積極的に他校の先生に学びに行きました。正式採用後は県の教育委員会でも年次研修を受けています。中でも1年目研修で経験した「B&S(ブラザー&シスター)制度」で5年目の先生方の授業実践発表を見学したことで、自分の近い未来の姿が見えたようで前向きな気持ちになりました。その際、先輩が「年間5日間は自費で研修に申し込んでいる」と話されていました。「こんなに立派な先輩も自力で勉強されているのだから、自分ももっと研鑽を積もう」と決意。今後も教える技術をもっと高めたいと思います。仕事の効率を上げて許容量を増やし、様々な業務を器用にこなしてマルチタスクに対応していきたいです。また、民間で働いた経験を生かし、悩める生徒たちの目線を新たな方向に向けさせてあげられるよう努力したいです。そして、百戦錬磨な教員になり、定年まで勤めたいと思います。



**常に研鑽を忘れない大企業に学ぶ
謙虚に驕らず緻密な努力を継続する、
民間で得た感覚を持ち続けたい。**

航空会社では顧客満足を得るため、従業員にも謙虚に驕らずコツコツとした小さな努力に徹する姿勢が求められました。大企業でも、常に研鑽が必要なのです。その感覚は教師となった今も持ち続けたいと思っています。私自身、教え方が未熟だと感じており、そのコンプレックスは努力で解消するしかありません。日々、研鑽を積むほか、『TIME』『English Journal』『CNN English Express』などの生きた英語教材も欠かさず読んでいます。



**子どもと過ごす時間は宝物
特別でない、子どもと過ごす
日常のひと時は癒しの時間。**

子どもと少しでも長く触れ合っていたいし、自分自身もリフレッシュできるので、学童保育の送り迎えや買い物に行く道中の車で子どもと一緒に大声で歌ったり、食事の時に「乾杯」と声を掛け合ったり、そういう日常の何気ない時間を大切にしています。また週末には近所の入浴施設に出かけて風呂上がりにかき氷を食べたり、室内にテントを張って「おうちキャンプ」をしたり、身近な非日常を楽しむようにしています。



**働く姿を生徒たちにも見せたい
フルタイムで働く女性の現状を
生徒たちが知ることも大切。**

子育て経験豊富な女性教員は多く、相談するとあたたかい言葉をかけてくださるので心強いです。同じような悩みを経験されている先輩に話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になるし、先輩への憧れは前に進む力にもなります。そうして、私がフルタイムで働きながら子育てする姿を生徒にも見せていきたいと思っています。なぜなら女性が働くことの意義や現状、男性の家事や子育てへの参加が不可欠な理由も知って欲しいからです。

ある1日のスケジュール

- ★4:00 起床
- ★4:30 自分の時間(勉強、教材研究など)
- ★5:00 身支度、朝食準備、家事
- ★6:00 朝食、家事
- ★6:40 出勤
- ★7:15 仕事
- ★19:15 退社
- ★19:50 帰宅
- ★20:00 夕食
- ★20:30 子どもとの時間
- ★21:00 入浴
- ★22:00 家事、教材研究

23:00 就寝



岡山県立倉敷古城池高等学校

英語教諭

福森 悠さん

35歳

[オススメの本]

島根玲子『高校チュータイ外交官のイチからわかる! 国際情勢』

[休日の過ごし方]

子どもと過ごす時間を大切に
する
[リラックス法]
週末の晩酌

取材協力：岡山県立倉敷古城池高等学校
所在地：倉敷市福田町古新田 116-1
HP：http://www.kojiike.okayama-c.ed.jp/

