

# “あれやこれも”やる ライフスタイル BOOK



働き方関連法の施行に伴い、働き方や生き方が、これまでとは大きく変わろうとしています。これからの社会に求められているのは、それぞれの年代や事情に応じた多様な働き方に対応する“ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）”の実現です。

企業は、労働力人口が減少する中で、企業の生産性や人材の定着を図り、持続可能な成長を目指して、様々な「働き方改革」の取組みをスタートさせています。こうした企業の取組みを活用し、働きながら、家庭生活との両立や、地域活動への参加、スポーツ活動での活躍など、自分の思い描くライフスタイルの実現をしている人たちがいます。

この実践集でご紹介するライフスタイルをヒントに、あなたもワーク・ライフ・バランスの実現に向けて一歩を踏み出してみませんか？

長野県産業労働部労働雇用課



好きなこと・やってみたくいと思うこと、そういう活動を通して見えてくることもある

企業の取組みによって生み出されたプライベートの時間を使って、仕事とスポーツ活動を両立している人達がいまいます。

このページでは、「仕事とプライベートの両立の推進」に取り組んでいる長野フロー株式会社にもスポットを当て、代表取締役社長の高木真さんと、仕事とスポーツ活動を組み合わせたライフスタイルを実践している社員の成田達彦さん、高木信幸さん、武居恭二さんにインタビューしました。その様子を紹介します。

## 「高木社長へのインタビュー」

会社のことについて教えてください

当社株式会社長野フローは主に食品関係の運輸業、倉庫業を営んでいます。創業者は私の父になります。9年前、父が他界したことで、私が社長に就任しました。

「仕事とプライベートの両立の推進」に取り組むようになったきっかけは

私が社長に就任した当時、運送業界は長時間勤務が当たり前でした。そんな中での、ある従業員から「この仕事は先が見えない」という一言が一番のきっかけですね。このままではいけない、「先に見える会社にしなれば」と思うようになりました。

その一言がきっかけで実際にどのようなことに取り組まれたのですか  
運輸の部署とは違う、長時間勤務を前提としない働きやすい部署を設けました。倉庫で品物を一定期間保管する倉庫業を行う部署を設けたことで、「仕事とプライベートを両立できる」という流れを作ることができました。今後も、これまでに社内にあった「残業が当たり前」という雰囲気を変えていきたいと思っています。

取組によって得られたものや、今後の展望について聞かせてください  
社員のスポーツ活動等による繋がりがあつて、「スポーツと仕事の両立を目指す」といった新しいタイプの社員が入社するようになり、会社にとっていい刺激が増えていくと思います。

今後は社員を早く帰らせるだけでなく、彼らの活動をもっとサポートできるように何かができたら良いなと思っています。「仕事とプライベートの両立」をさらに推進して、当社の経営理念に掲げる「魅力ある流通事業」を目指していきたいと思っています。





## 【社員の皆さんへのインタビュー】

皆さんはどのような活動をしていますか

**成田さん**…当社で荷物の仕分け業務を行いながら、『長野パルセイロバドミントンクラブ』というチームに所属し、バドミントン選手として活動しています。

**高木さん**…荷物の配送や、仕分け業務を担当しながら、『長野ラージヒルズ』という卓球チームに所属しています。チームは4年連続長野県一位のクラブチームで、全国大会にも出場しています。

**武居さん**…高木と同じチームに所属しています。私は、株式会社長野フローのグループ会社である有限会社小池青果問屋という卸売業の会社に勤務しています。

どのくらいのペースで活動していますか

**高木さん**…基本的には毎日活動できています。練習場所を借りて武居やクラブチームに所属している子供たちと一緒に卓球をしています。

**成田さん**…私の活動も毎日の練習がメインですが、毎週水曜日はチームに所属している子供たちの指導もしています。

活動を続ける上で苦労していることはありますか

**高木さん**…活動に理解のある職場なので苦労したことはないですね。例えば、次の日は試合という時は周りの人たちが気遣ってくれますので、安心して活動を続けられています。

**武居さん**…苦労とは少し違いますが、会社の人たちのサポートがあつて活動ができて以上、結果を出さなくてはというプレッシャーのよくなものがあります。自分たちの活

躍が会社の知名度の向上につながると思いますし、それが一番の恩返しだと思っていますので。

活動を通してプラスになっていることはどんなことですか

**成田さん**…会社の理解があつて続けられている活動なので、仕事もバドミントンも半端な気持ちで取り組んではいけないという責任感を感じるようになりました。これは学生時代にはなかつたですね。

**武居さん**…スポーツは礼儀作法がしつかりしています。仕事でも、お客様と接する上で礼儀作法は重要なことなので、スポーツ活動による学びは仕事にも活かされていますね。

仕事とスポーツの両立

に関心のある皆さんにメッセージをお願いします

**武居さん**…自分のやりたい活動をしている人は、雰囲気も明るい人が多いと思います。まずは一歩を踏み出してみることが大事だと思います。積極

的に活動していると周りも受け入れてくれると思います。

**成田さん**…好きなこと・やってみたいと思うこと、そういう活動を通して見えてくることもあると思うので、まずは挑戦してみることが大切だと思います。

**高木さん**…社会人になると自由な時間は減つてしましますが、スポーツをすると仕事にも活気が出ますし、健康にも良いので是非おススメしたいですね。

(2020年3月にインタビューを実施)





## ◇ 育児中に経験できる一瞬一瞬が本当 にかけがえのないもの◇



2011年入社なので今年で10年目になります。

現在の所属は、モビリティ&サービスマネジメントという部署で、ガソリンスタンドなどに設置されている洗車機的设计・開発を行っています。子供二人の育児と両立させながら日々仕事に励んでいます。

今のお仕事のやりがいとはどんなところにありますか

自分の設計・開発した洗車機が使われて、車が綺麗になっていくところを見た時ですね。とても嬉しい気持ちになります。

育児と仕事をしていく中で、家庭内で役割分担などはされていますか  
役割分担とは少し違うかもしれませんが、いつもは妻が子供の送り迎え

男性の育児参画が浸透しつつある中で、実際に仕事と育児の両立した働き方とはどのようなライフスタイルになるのでしょうか。「仕事と育児の両立」をテーマに、エムケー精工株式会社に勤務されている永井翔太さんにお話を伺いました。

永井さんのプロフィール、仕事内容についてお聞かせください

えをしてきているのですが、仕事の関係でできないときなどは、私が送り迎えをしています。当社にはコアタイムなしのフレックスタ勤務制度が導入されているので、それを使って勤務時間を調整しています。

そのほかの育児に関して特に役割分担はせず、子供の近くにいるときに自分ができること（寝かしつけや、歯磨きのサポートなど）を率先してやっていくようにしています。

**実際に育児をしながらお仕事をしていく中で大変なことはなんでしょうか**

これまでの育児の経験から、子供と接する時間をできるだけ確保することが大事であると感じているのですが、研究・開発という仕事上、どうしても帰りが遅くなってしまったり、子供たちと過ごす時間の確保がなかなか難しいということですかね。

**そのような状況の中で、あってよかったと思う会社の制度はありますか**

当社には週に一度ノー残業デーがあります。それが社内で浸透していることもあって、ゆっくり子供たちと触

れ合える時間が確保できています。

あとは、社内育児休業制度がありまして、子供一人につき有給休暇とは別に5日連続休暇が取得できるので、私も二回取得しました。

**育児休業中はどんなことをされましたか**

一人目の時は家族旅行に行きました。二人目の分は昨年取得したのですが、コロナ禍ということもあり自宅等でゆっくり過ごしました。

二回目の育児休業の時は、普段妻がやっていたくている家事や育児を私がやっていたのですが、改めて妻の大変さが分かりました。子供たちとの時間がゆっくりとれたこともそうですが、妻へ感謝しなければならぬな、ということにも気づくことのできた貴重な期間でした。

**育児の上で大事にしている心がけなどはありますか**

育児に関して言うと、冷静になっただ上で子供と向き合うということですね。つい、子供たちに「ああしなさい、こつしなさい」と感情的に叱ってしまったりがあるのですが、子供は褒められると喜ぶんです。そついは褒められると喜ぶんです。そついは褒められると喜ぶんです。そついは褒められると喜ぶんです。

うことを理解していると、叱り方も変わりますし、子供もちゃんと聞いてくれるんですよ。これは子供の様子を見ている時間が確保できているからこそ、気が付いたことだと思っっています。

もう一つ大事にしていることは、妻との会話の時間を持つことです。お互いから見た子供の様子を共有することで、自分が気づけていなかった子供の変化に気づくことができ、夫婦間で心のケアもできるので、とても大事な時間であると感じています。

**仕事と育児を両立することで得られた経験などはありますか**

最近、上の子供が「お父さん一緒に寝よう」と言ってくれます。この言葉を言われると、自分が親として頼りにされているんだなと実感することができるようです。子供と触れあひ、愛情を伝える時間があつたからこそ、言ってもらえる言葉だと思っっています。

**これから仕事と育児の両立を目指す人へのメッセージをお願いします**

子供たちと奥さんとたくさん会話

をしてほしいなと思います。

それと最近感じることは、育児中に経験できる一瞬一瞬が本当にかげがえないものだということです。中には、もう二度と同じような瞬間が来ないものがあると思いますので。

子供と一緒に寝ることもそうですし、子供たちを抱っこしてあげられる時間もずっとではないかと、日々重くなっていくので・・・(笑)

子供はどんどん大きくなっていくので、一瞬一瞬を見逃さないように、濃い時間を過ごしてほしいと思いますね。





## “ 仕事以外での活動が人と人との繋がりを生み出し、仕事にも相乗効果をもたらしている ”

これから就職を控える学生たちに話を聞いてみると、「就職後も積極的に地域活動に参加していきたい」「自分らしい働き方は実現できるのか？」という声が聞こえてきました。こうした不安や疑問を抱えている学生と、仕事と地域活動を両立している企業の社員が、「ワーク・ライフ・バランス」について語り合うワークショップが長野大学（上田市）で開催されました。

当日は、学生12名と企業2社が参加し、前半は、企業から地域活動の実践例を紹介。(株)ジェー・ピー・イー（上田市）は福利厚生の一環として社内にボルタリングの壁を設置し、社員だけでなく地域にも開放している事例を、(株)すまいー（佐久市）は消防団等の地域活動に積極的に取り組んでいる事例が紹介されました。共通していたことは、仕事以外での活動が人と人との繋がりを生み出し、仕事にも相乗効果をもたらしているということでした。

後半は、森田小百合さん（長野大学非常勤講師、アール・マム代表）のコーディネートのもと、学生と企業が「家庭・職場・地域」における自分の役割について語り合い、「ワーク・ライフ・バランス」について一緒に考えました。

参加した学生からは、「企業の生の声を聞くことができてよかった」「就職後の自分の働き方を考える機会になった」という声が、企業からは「自分の将来のことを真剣に考えている姿に感銘を受けた」という声が聞こえ、双方にとって有意義な時間となりました。

（2019年8月2日 長野大学にて開催）

長野県 産業労働部 労働雇用課

☎ 026-235-7119 / FAX 026-235-7323