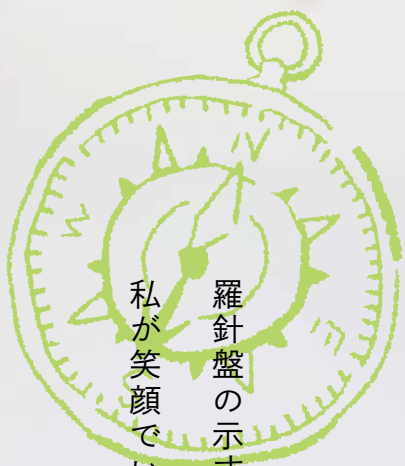


女性の活躍応援ジャーナル Compass

vol.03



羅針盤の示す先に、
私が笑顔で
いられる場所がある。



CAREER MODEL FILE.04 1

仕事を続けることも「私らしさ」の一つ ~キャリアを諦めず、気負わない“ハッピーな人生”を~

プロに聞く! 女性が働くということ 4

企業訪問記 5

起業家訪問記 6



仕事を続けることも「私らしさ」の一つ

～キャリアを諦めず、気負わない“ハッピーな人生”を～

「できないかもしれない」という漠然とした不安は、「やれるかも」に変えることができるという入社10年目の北村真理子さん。結婚や出産を経て働き続けている北村さんに、仕事やプライベートを通じて起こった心境の変化やこれからライフイベントを迎える女性に向けて、仕事と子育ての両立のコツなどをうかがいました。

きたむら	まりこ
北村 真理子さん	
勤務先	
ディライト株式会社 総務グループ 人事	
プロフィール	
<p>2008年に中途入社し、ウエディングプランナーとして活躍。結婚・出産・育児休業取得後、2011年から働き方を変えて時短勤務する現在37歳のワーキングマザー。生駒市で、夫と小学校2年生の娘との3人暮らし。</p>	



支え合える環境づくり

入社の経緯や現在の仕事内容を教えてください。

前職も結婚式場でウエディングプランナーをしていたのですが、ステップアップを考えていたときに出会ったのが現在の会社です。「もし自分が結婚式を挙げるなら、こういうところをしたい!」と思ったのが、「ザ・ヒルトツ プテラス奈良」でした。開放的で、豊かな自然に囲まれていて建物もサービスマ魅力的。特に求人していたわけではないのですが、「プランナーの募集をしていないですか」と電話をかけたことが、入社につながりました。

3年間、プランナーとして働いた後、結婚と出産をし、育児休業を1年間取得しました。復職してからは経理などを経験し、2年後に現在の人事という仕事を希望しました。自身の経験を生かして、現役のプランナーを近くで支えたいと思ったからです。

定期的なスタッフとの面談や労務関係の業務を通して、社員全員とコミュニケーションを取れるところにやりがいを感じています。新卒者の採用も担当していますが、一回り以上年下の人たちと話するのは楽しいですし、刺激にもなります。一方で、「ちゃんとわかってあげられているか」という心配はありますので、面談の際には年齢の近い人にも加わってもらうなど工夫も必要。立場や年齢で伝えられることは違いますが、人それぞれ考え方は違って当然だと思っていますので、いろいろな人を巻き込んで、全体で支え合える環境をつく



りたいです。みんなが一緒になって、会社が目指す方向に進むために、理解し合う、ということには時間をかけなければと思って仕事に取り組んでいます。

時短勤務をしながら毎日フル稼働

小学生のお子さんがいらっしやるとうことですが、一日のスケジュールを教えてください。

朝6時に起きて家事をして7時ごろに子どもを起こして学校に送り出した後、身支度をして出社します。

現在は時短勤務なので、午前10時から午後5時までが就業時間。ミーティングや、店舗に向いて面談などの仕事をした後、退社します。義母が子どもを学童保育に迎えに行ってくれているので、夫の実家に子どもを迎えに行き、買い物などをして帰宅。それから食事の準備や入浴：とバタバタの時間帯です。子どもに「ママと一緒に寝たい」と言われて添い寝をしているうちに朝まで寝てしまい、大慌てという日もあります（笑）。

今の部署では、土日が休みなので、土曜日の午前中とにかく家の掃除を頑張つて、あとは外に出かけます。子どもとアミューズメントパークで遊んだり、ドライブしたり。休日は子どもと遊ぶ時間を大切にしています。

周りのサポートに感謝

復職の前で周囲の方はどのようにサポートしてくださっていたのでしょうか？

復職前、子どもが0才の時特に食

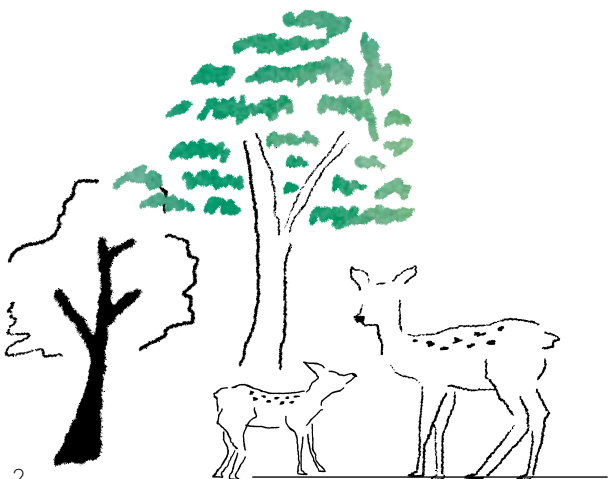
物アレルギーがひどかったんです。子どもも自分も泣いているということもありました。家族には、話を聞いてもらったり、アトピーやアレルギーに関する情報や新聞の切り抜きをもらったっていました。当時は、とても心配させていたと思います。

そうやって家で泣いたり悩んだりして「自分のアイデンティティって何だろう」と考えた時、仕事を続けることが一番に思い浮かびました。

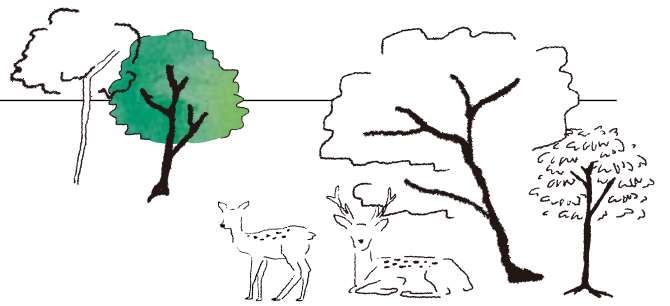
当社では私が初めて育児休業を取得したのですが、社長の人柄や会社の空気が和やかで、不安を吹き飛ばしてくれました。「復職するのは大変だ」と周囲の人から聞いていたのですが、いざやってみると「そうでもないな」と思える環境で働かせてもらっていると感じました。

復職当時、時短勤務は「子どもが小学校に上がるまで」という話をしていました。でも、実際に小学生になってみると、実情としてはなかなか難しいと思います、会社に相談して小学校卒業までにしてもらいました。「中学生になってフルタイムに戻るかどうかは、そのとき考えよう」と言ってくれているので、安心して働くことができています。

ただ、子どもが寂しがり、私の帰宅後に大泣きしたり、私から離れなくなったりした不安定な時期は、仕事を続けるべきか悩みました。食物アレルギーのために保育園には毎日お弁当を持たせていて、そのお弁当づくりも大変に感じてしまつて。そんな時、同僚が親身になって悩みを聞いてくれ、「子どもはいっつか大きくなる。だから今だけだと思って踏



仕事を続けることも「私らしさ」の一つ



ん張つて」と、励ましてくれました。だから今があります。

今となつては、子どもは私の仕事をよくわかってくれる心強い味方です。「ママのどんなところが好き？」と聞くと、「お仕事しているところ！」って答えてくれたときは、嬉しかったですね。

夫は自営業ということもあり、休みは合わないのですが、何よりも子どものことを大切に思ってくれています。保育園の頃には夫と子どもの二人で長期旅行にも出かけていました。きつちりと家事を分担しているわけではありませんが、私にとってはこの状況が心地いいんです。

結婚、出産を経て変わったこと

育児休業からの復職後、勤務時間や業務内容だけではなく、「自身の中で変化したことはありませんか？」

時間の使い方の感覚は随分変わったと思います。退社時間を考えて、締切の時間を自分で設定するようになりました。それから、周りと仕事の内容を共有することの大切さも身にしみています。「この案件は今こういう状況です」ということを報告しておかないと、トラブルの原因になりかねない。職場で一緒に居られる時間がフルタイムの人より短い分、誰かに何かあったときにフォローし合える環境づくりは日常からしておかないと、と思っています。

子どもの病気や気象警報、学校の役員会などで出社できない状況でも、在宅で可能な時間にスカイプでミーティングをしたり、無理な場合は看病に専

念したり。働き方に特に決まりがあるわけではなく、時と場合に応じて会社が対応してくれるので、私も頑張れているのだと思います。

目指すのはハッピーライフ！

最後に、今後の目標や、読者のみなさんにメッセージをお願いします。

仕事も子育ても両方あるから、どちらにも感謝できていると私は感じています。仕事があるから、子どもを迎えに行った時には愛しくて抱きしめますし、子どもがいてくれるから仕事にも一層集中することができます。たまに家で子どもにも注意しながら、「私もできていない」と自省することもしょっちゅう。

今、会社で「ハッピーライフプロジェクト」という取り組みに参加しています。自分たちも、これから入社する人たちも「生き生きと働き続けることができる会社」を目指して、勉強をしたり、悩みを共有して互いにアドバイスしたり。立場や役割が違えば悩みも違つし、幸せのカタチも違う。だから叶えるためには、能動的に動くことが必要だと思います。結婚や子育てを経験してきたからこそ、役に立てることがあるはずなので、今後も自身をフル活用していくことが目標です。

「できないかも」と思っただけでいいとしても、やってみると意外とできることもあります。悩みがあるときは抱え込まず、口に出して聞いてもらうことで道が開けると思っています。あなたが幸せになることをあきらめないでください！

COLUMN

上司から応援メッセージ

Message from the boss

彼女の強みを最大限に生かせるように

総務グループ ゼネラルマネージャー うちや たかゆき 打矢 隆之さん

北村さんはとてもよく笑う人。育児休業から復帰してからは、人事という仕事に就いてもらっていますが、心を込めて人と接することができるというのが彼女の強みだと感じています。出産前、ウエディングプランナーとして現場に立ち、お客様の声に真剣に向き合ってきたことが、現在の仕事にも生かされているのだと思います。

サービス業は土日の出勤、接客の仕事が終わった後の時間帯が基本となってきますが、育児休業から復職する社員に、どのように職場環境を整えるかということは、会社として大きな課題だと捉えています。男女問わず多様な働き方を通して、充実した人生を過ごすことが、接客にも良い影響を与えてくれるはず。ですから、たとえば北村さんを見て、「こういう働き方もできるんだ」「結婚・出産した後も、こんなに楽しく働けるんだ」と思ってくれる人が出てきたら嬉しいですし、そういった期待に応えてくれる職場環境づくりを目指したいと思っています。



ディライト株式会社

<http://dilight.jp/>

本社：奈良県奈良市春日野町 98

プライダルを核に、多彩なサービス業を展開。

「ザ・ヒルトップテラス奈良」をはじめとした複数の結婚式場やレストラン、カフェ、写真スタジオ、店舗プロデュースなどを手がける。

プロに聞く！

女性が働くということ

マネーラボ関西 代表
ファイナンシャルプランナー
福一 由紀さん



ファイナンシャルプランナーの仕事をしていると、妊娠・出産、子育てのために仕事を辞める予定という女性からのご相談を多く受けます。はじめての出産に向けて不安な気持ちはわかりますが、どの方にも「もったいない！」と思わず叫んでしまいます。条件が許すのなら、絶対働き続けた方が良いと思うからです。

私自身は、大学卒業後にメーカーに就職。在職中に子ども2人の出産、育児休業を経て職場復帰を繰り返し、15年勤めた後に退職しました。でも、当時の私に一言声をかけられるとしたら「辞めるのはもう少し待ったら？ 続ける方がいいよ！」という一言でしょう。

ファミリー世帯のリスク回避は「ダブルインカム」

結婚しても女性が働き続けるメリットは、なんといっても「お金」です。配偶者の収入だけで生活したいと思う方もいらっしゃるかもしれませんが、それはかなりのハイリスクです。病気などで休職することもあるでしょう。リストラなどにあうかもしれません。黙っていても給料が年齢とともにあがっていく時代も終わりました。家族の家計を一人の収入でまかなうのは厳しいのが現状です。

また、人生100年時代ともいわれ、老後のお金の準備が急務となっています。子どもがいれば教育費もかかります。必要なお金が増え、入るお金が増えない今、ファミリー世帯にとっては、妻も稼ぎ続けることが安定した生活への一番の近道といえるでしょう。

更にいうなら、結婚や出産で会社を辞めずに働き続けると効果的です。グラフにもあるように、正社員の年収は年齢とともに上がりますが、正社員以外では、年齢やキャリアに関わらず、ほぼ一定金額となっています。正社員が妊娠して会社を辞め、子どもが大きくなったらパートタイ

マーなどの仕事に就くというパターンは、正社員を続けている場合と比べて、大きく収入が減ってしまいます。もったいないですよ。

育児はたくさんの手で

仕事を辞める一番多い理由は子育てでしょうか？ 子どもが小さい間はママの手で子育てをしたいという要望を多く聞きます。これは、考え次第ですが、少なくとも私が子育て中に痛感したことは「保育所のありがたさ」でした。正直、育児休業中の子どもと二人だけの時間はストレス満載な日々でした。育児ノイローゼ一歩手前だったと思います。

復職して子どもを保育所に預けた時、自分のペースで歩けることに感動しました。ベビーカーも子どもの手をひくこともない時間は、私にとっての自由でした（少し大きかかもしれませんが）。たくさんの人の手で子どもを大きくしてもらった保育所に今でも感謝の気持ちでいっぱいです。

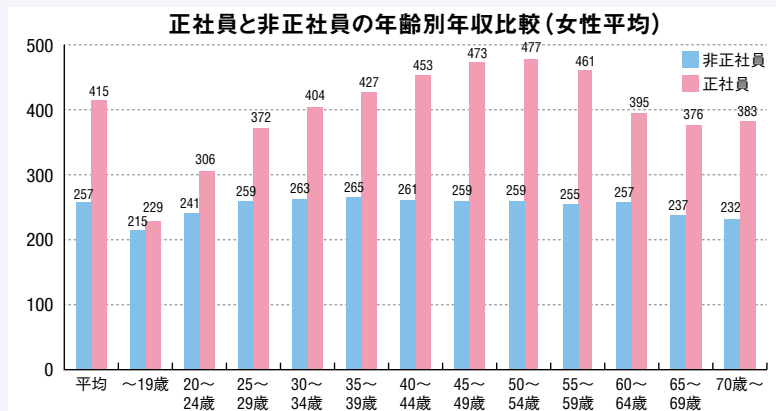
子どもができたなら、子育てに専念すべきという考えは、いったん忘れてしまってもいいのではないのでしょうか？

自立した女性に

社員は辞めても自営業で働いている私ですが、仕事を続けてきてよかったと思うことが多いです。例えば、自分でお金を自由に使えるところでしょう。行きたいところ、食べたいもの、やりたいことを自分で考えて実行できます。

また、社会とつながっていることが実感できるということも。家庭生活以外に活動する場があると、閉塞感なく家族と接することもできます。

女性の皆さん、仕事を続けると他にも良いことがたくさんありますよ！

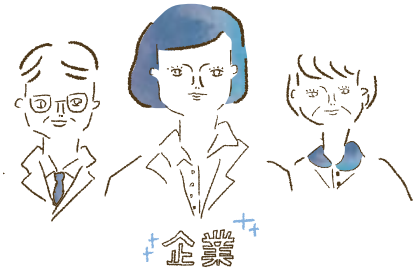


※推定年収＝「きまって支給する現金給与額」×12カ月＋「年間賞与その他特別給与額」として試算
(出典：厚生労働省「平成29年賃金構造基本統計調査」)

訪問記 FILE 03 近鉄ケーブルネットワーク株式会社

企業

「安心」があるから働き続けられる



奈良県内で地域の暮らしに密着し、様々な情報のニーズに応えている近鉄ケーブルネットワーク株式会社には、長く働いている人が多くいます。男女ともに働き続けられる職場づくりのヒントを求めて、同社を訪ねました。

地域密着の情報サービス企業

昭和59年（1984年）に設立され、ケーブルテレビ・インターネット・電話サービスを展開している近鉄ケーブルネットワーク株式会社（KCN）。生活に欠かせないこれらの事業を基盤に、4K放送への対応も始めました。従業員数は312人のうち、128人が女性です。勤続年数の長い社員が男女ともに多いという点で長く働き続けられる工夫について、同社総務部総務課岡本夏季さんに話を伺いました。

奈良県を事業エリアとする同社は、奈良県在住の従業員が多く、県民性なのか社内は穏やかで明るく、温かい雰囲気があります。岡本さんも、そんな社風に惹かれて入社を決めたのだとか。

規定と社風で家族も大切に

「昼休みには子どもの写真を見せ合ったり、子育てに関して気軽に声を掛け合ったりと、社員も家族も仲が良くいんですよ」と岡本さん。他の会社に勤める友達からは、制度が整っていても、気後れしてしまったり使にくいというような声を聞く中、同社では制度を気兼ねなく活用できる風土が醸成されているといいます。



岡本さん

法定では、育児休業の期間は、原則子が1歳に達するまでの間ですが、同

社では1歳6ヶ月までに延長。また、育児短時間勤務も法定が3歳までとなつていて、小学校3年生終了時まで取得できる独自の規定が設けられています。育児休業から復帰した約7〜8割が育児短時間勤務制度を使って働いており、近鉄グループの保育施設にも利用者がいるそうです。また、男性社員向けにも「出産立ち会い休暇制度」があり、出産時に家族に付き添うことができるように配慮されています。そういった会社の方針や風土に後押しされ、男性社員で育児休業を取得した人も。

安心感のある職場づくり

制度も充実しており、利用にも壁がない同社ですが、16時以降、時短勤務者のポジションに空きが出してしまうのは現実。会社としてそういった従業員がいることを前提での採用を心がけ、



本社2階窓口

常にフォローできる体制をとっているそうです。

「マラソン大会に家族ぐるみでチームを作って参加するなど、子どもと一緒に参加できるようなレクリエーションも企画しています。」と岡本さんは言います。社内での「信頼と安心」が、事業を通して対外的にも伝わっていくのだと感じました。



近鉄ケーブルネットワーク株式会社

<http://www.kcn.jp>

本社:生駒市東生駒1-70-1 近鉄東生駒ビル2階・3階

「顔のみえる経営」と「信頼と安心の企業」を目指して、サービスの提供に取り組んでいる。



番組スタジオ

働いている人の声

私は大学を卒業して、2001年に新卒で入社しました。現在の仕事内容としては、お客様への請求管理、インターネットや電話の開通までの手続きなどです。出産と育児休業を経て、今は9時から16時までの時短勤務で働いています。今年で勤続17年目になりますが、私のように長く続いている社員が多いというのが当社の特徴だと思います。その理由は、明るく、先輩や上司ともコミュニケーションのとりやすい社風だから。部署を超えてのイベントもあり、楽しく続けてこられました。信頼できる仲間がいてくれるので、悩みや不安を相談し合いながら、今後も長く働き続けていきたいと思っています。

営業部業務課 堀江 真樹子さん



訪問記 FILE 03 シフォンとカフェ Chifoll 松宮 愛さん

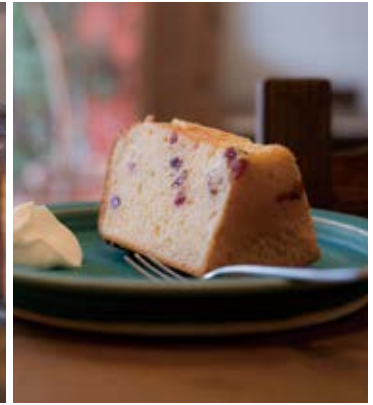
起業家

追求し続け、自然と起業が選択肢に

会社員を辞めたことを契機にシフォンケーキの魅力に出会い、やがて作る側の楽しさに目覚めた松宮さん。理想の食感を追い求めた先に自然とあった、開業にまつわるお話を伺いました。



シフォンケーキ専門店
近鉄東生駒駅から5分ほど歩くと、オレンジ色の壁が可愛いシフォンケーキのお店「シフォル」があります。パニラを基本に、チョコや旬の素材を使用した6種類のシフォンケーキが並びます。「店内でもお召し上がりいただけますが、ほとんどの方はテイクアウトなんですよ」と松宮さん。近所の方や、イベント出店などで知った女性客など、リピーターも多いそうです。通常の営業以外に、2ヶ月に一度、他に同業の2店舗を招いて「シフォルマルシェ」を開催し、それぞれの商品を販売しています。



失敗が情熱の源泉
実は甘いものは苦手だという松宮さん。働いていた会社を退職することになり、時間ができたことがシフォンケーキを作るきっかけになったそう。「旅先で食べたバナナシフォンをもう一度食べたい」と思い立ったもの、周りには見当たらず、それなら自分で作ってみようと初めてケーキを焼いたのだとか。レシピをネットで調べてそれなりに作れたけれど、失敗をすることも数多くありました。失敗をしたことさらにのめり込んだ松宮さんは、東京のお菓子教室まで通うことにします。



松宮 愛さん
シフォンケーキの店、シフォルのオーナーパティシエ。生駒市在住。
30代での退職をきっかけにシフォンケーキ作りに没頭し、2012年41歳で起業。

起業が自然と選択肢に
シフォンケーキは材料の配分が同じでも、作り手によって全く違うものができるそうです。「東京で習った先生が作るシフォンケーキは、口の中で溶けてスルツと喉の奥にすべって行くんです」。パサつかず、飲み物がいらないくらい、しっとりふわふわで、キメが細かく、口溶けの良いシフォンケーキ。理想の食感を求めて、シフォンを焼き続けました。



シフォンとカフェ Chifoll(シフォル)
https://www.instagram.com/chifoll/
住所：生駒市東生駒1-383-4
TEL：0743-73-2340
定休日：月・火曜日 ※不定休あり

「食感」を楽しんで
持ち前の探究心と周囲の後押しが実を結んだお店、シフォル。「お客さんや家族のサポートがあったから、なんとなく続けてこられただけです」。カラリと笑う松宮さんは、気取るところがなく、ありのままの人の良さが笑顔からにじみ出ています。シフォンケーキに並ぶシフォンケーキたちも、作り手の個性と愛情を受けて、それぞれに味わい深い面持ちです。「ずっとこだわっている。食感を楽しんでもらえたら、それが一番嬉しいです」。「好き」や「美味しい」を伝えたい。そんな純粋な気持ちも、起業の醍醐味なのかもしれません。

た場所、シフォンケーキの専門店を開くことになりました。試食をした友人たちの「美味しいね」という言葉にも背中を押され、2012年10月に開業をして今年で7年目に入ります。「振り返ってみればあつという間でした」と、松宮さんは話します。

奈良県女性センター働く女性支援アドバイザーによる ～あなたをラクにする呼吸～

こんなとき、あなたはどうしていますか？

- 職場の人間関係がしんどい…
- ストレスがたまる～ ●あ～、緊張した！



ほっと
一息コーナー

普段、私たちは無意識に呼吸していますが、ともすると浅い呼吸になりがちですね。浅い呼吸は、1回で取り込む酸素の量が少ないため、血流が悪くなり、身体が硬くなってしまいます。意識して呼吸する！！それだけでもリラックスできますよ。

ゆっくり深く呼吸をしてみましょう！

- 1 まず、姿勢を整えましょう**
背筋を伸ばして一度両方の肩甲骨を寄せてみましょう
肩甲骨を戻し、おへそ下(丹田)に意識を集中しましょう
- 2 今度は普通の呼吸を一回**
このとき、ため息をついてもOKです
- 3 次に下腹から丹田を、続いて胸を膨らませて、いっぱい空気を吸い込んでみましょう**
両方の手を広げるとしやすいかな
- 4 しばらくキープしましょう**
苦しくなるまではしないでね
- 5 胸から息を吐き、おなかを凹まして吐き切ってみましょう**
吐いて吐いて…もっと吐けるかな？と少し頑張ってみましょうか！
- 6 後は力を抜いて…**
自然に空気が入ってきます

深い呼吸でリラックスできましたか？

特別なときだけでなく、ぜひ普段の生活にも深呼吸を取り入れて、明るい気持ちで毎日を過ごしましょう。きっと仕事の効率やモチベーションもアップしますよ。

働く女性支援相談コーナー

あなたの「働きたい」「働き続けたい」を応援します！相談は無料です。お気軽にお電話ください。

TEL 0742-27-2302 相談日 火曜日～土曜日 9:30～12:30 13:30～17:00

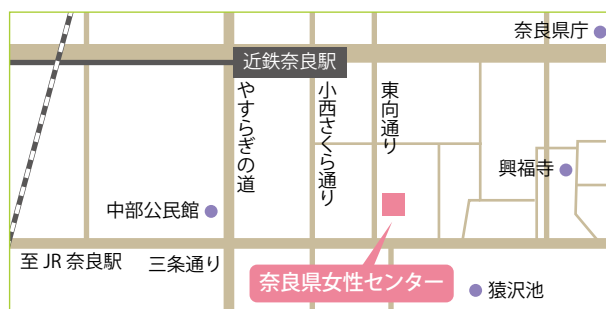
■ 奈良県女性センター

奈良県女性センターは「男女がともに支える暮らしやすい奈良県」をめざす男女共同参画推進のための拠点施設です。自分らしく生きるためにヒントになる講座や、働く女性を応援するセミナーのほか、相談事業、女性団体の活動支援事業など様々な取り組みを行っています。

開館時間 火～土曜日 9:30～20:30

日曜日・祝日 9:30～17:00

休館日 月曜日(祝日と重なるときはその翌日)、年末年始



■ 編集後記

多様な選択肢から自分らしい生き方や働き方を見つける女性たちの姿を、女性の活躍応援ジャーナル第3号では特にクローズアップしています。どのような道を選んでも、不安や悩みはつきもの。それらを乗り越えてきた先輩たちの歩みが、あなたの羅針盤(CompasS)となりますように。

編集部では、読者の皆さんのご意見、ご感想を募集しています。右のQRコードからお寄せください。



女性の活躍応援ジャーナル 第3号 2018年12月発行

発行 奈良県

問合せ 奈良県女性センター 〒630-8216 奈良市東向南町6

TEL 0742-27-2300 FAX 0742-22-6729 HP <http://www.pref.nara.jp/11774.htm>

デザイン・印刷 (株)JITSUGYO

