



ワークとライフ 双方の充実に向けた “ちょっとした工夫”



生保労連では、機関紙『UNION NET』2022年1月号より、ワークとライフ双方の充実に向けて、日頃から意識していることや取り組んでいることなど、組合員のみなさんの“ちょっとした工夫”を募集し、全国から計409件ものご応募がありました。

ご応募いただいた中から、好取組み事例を紹介します。コロナ禍で働き方や生活様式が大きく変わる中、「生産性の高い働き方」と「生活時間の充実」の相乗効果をはかっていくためのヒントや気づきにいただければと思います。

“ちょっとした工夫” 5つの視点

1. 効率的な働き方
2. 仕事と家庭の両立
3. 社内外の交流
4. 健康増進
5. 自己研鑽・資格取得等



1. 効率的な働き方



月曜日に週の予定確認とともに、今週の休みに何をするか計画を立てています。休日にやるべきことのリストややりたいことを書き留めておくことで、無駄なく快適に休みを過ごすことができます。そして、やりたいことができる休みが待っていることで、週のモチベーションアップにもつながっています。(東京都)

今年度より机を並べて仕事をしている新人さんがワーク・ライフ・バランス意識をしっかりと持った方で、「5時ですよ！早く帰りましょう」、「ちゃんとお休みとりましょう」と私に声掛けをしてくれるため、残業の削減や、就業に対する意識改革ができ、私からも声掛けできるようになりました。(新潟県)

私は毎月スケジュールを組む際に、まず子どもの学校行事や家族の予定を書き込みます。その上で、お客さまとの予定や仕事に関する予定を組みます。順番をしっかりと決め、無理なく予定を組むことによって、家族と過ごす時間と仕事に没頭する時間とのメリハリをつけられます。(千葉県)

今の仕事を頑張るために、1ヵ月先に楽しいイベント等の計画を立案します。その計画をポスターにして見える化することで、今、頑張れば楽しみが待っていると自分を奮起させています。そうすることで、ワークとライフ双方の充実につながっています。(青森県)

週1回～2回ほどの定時、または出来るだけ早い時間に退社することを意識的に取り組んでいます。やることよりも「今やらなくていいこと」を自分の中で整理して効率よく働くことが重要だと実感しています。趣味に割く時間が増えて心身ともに充実しています。(本社)

体調を整えるために月1回の休暇取得を心掛けています。急な体調不良で引き継ぎ出来ない事態を防ぐことができ、事前に休むことが決まっている分、業務効率化を意識するようになり、生産性向上、残業削減に繋がっています。また、帰る時には周囲に声掛けし、帰宅を促しています。(新潟県)

在宅勤務にメリハリをつけるため、タイマーをフル活用しています。仕事を50分に設定し、10分休憩を繰り返しています。また、家にいるとホコリや片付いていないところから、仕事に集中するために朝15分を掃除の時間と決め、その後に業務を行うようにしています。(本社)

テレワークを利用して業務を円滑に進めるために、中古で21インチのモニターを買いました(サスティナブル)。モニターを置く場所を作るためにステイホーム中に断捨離も行ない、スッキリした気持ちで業務ができています。また、大きいサイズのモニターは自己研鑽の学習はもちろん、好きなアーティストの動画も見れるのでストレス解消にも役立っています。まさに一石二鳥です。(本社)

リモートでできることが増え、柔軟な働き方を自分で選択できるようになりました。子どもの学校行事がある時は、在宅勤務と半休を合わせて取得するなど、時間を有効に活用するようにしています。その中で自己研鑽の時間を確保したり、社外の方とも積極的にコミュニケーションを取ることで、仕事に対するモチベーションが上がり、メリハリある業務を意識できるようになりました。(秋田県)

上司が普段から月に1回は休暇を取ることをチーム全体に勧めてくれています。チームの中でも、休みをとることは“当たり前”という空気があり、とても休みが取りやすいです。平日に休みがあると家事を片付けることもでき、心身ともにリフレッシュできます。1日休みを取った分、出勤日にはしっかり働こうという気持ち自然に湧くようになり、仕事の効率も上がりました。(埼玉県)

全社員がテレワークを実施できる環境にあるので、週1回のテレワークを推奨しています。また、会議や研修等もTeamsを活用し、コミュニケーションをとりつつ、移動時間の削減・効率的な働き方にも取り組んでいます。テレワークによる運動不足解消を目的に、有志でチームを結成し県主催のアプリによるウォーキングイベントにも参加しました。(山口県)

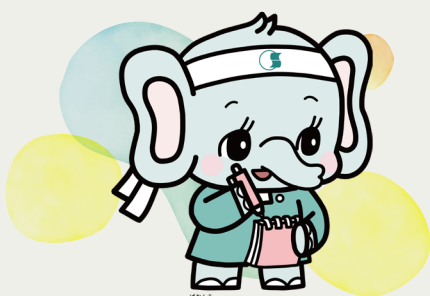
なるべく残業をしないようにしています。出社時には忙しく手を付けられない業務は、テレワーク時に集中して作業します。社員さんからの問い合わせ等もTeamsを使うことで、社員さんもTeamsの扱いに慣れ、苦手意識もなくなってきたように思います。業務を時間内に効率よく進めることを自然と考えるようになり、プライベートとのメリハリがつくようになりました。(鹿児島県)

在宅勤務やオンラインの活用により、往復3時間の通勤が省けるなど、効率よく1日の時間を使うことができています。また、出社時にしかできない業務を予め仕分けし、在宅時と出社時のそれぞれの業務に計画的に取り組むなど、常に一歩先を考えた行動ができるようになりました。こうした取り組みの結果、心身ともにゆとりが生まれ、以前にも増してメリハリのある充実した毎日になったと感じています。(本社)

コロナ禍の影響で営業所フロアへの入室制限もあり、自分自身で何ができるのか?と自問自答する中で自宅オフィスを立ち上げることにしました。以前から書斎用のスペースはありましたが全く活かせておらず、いい機会だと思い、デスク、プリンター、サイドワゴン、ホワイトボード(2面)を購入しました。今では仕事の時間帯に制限なく自分のペースで仕事を進められます。また、自宅で出来ることが増え家族との時間も増えました。(岐阜県)

集中力を高めるために「ポモドーロタイマー」のアプリを使っています。25分集中して、5分休憩をとるというもので、集中作業と短時間休憩を繰り返すことで、効率的に仕事ができるよう工夫しています。在宅だといつもより時間がかかってしまったり、集中力が散漫になることがありましたが、このアプリを使ってから濃度の濃い仕事ができるようになりました。(愛知県)

2. 仕事と家庭の両立



自身の取り組みではないのですが、私のマネージャーは産休&育休より復帰したばかりで、保育園に入るまで自宅で赤ちゃんの横で業務をしています。旦那さんが育休を取りサポートされていますが、重要なミーティング等はホワイトボードでスケジュールを共有し、赤ちゃんのお散歩などで外出しているようです。狭い自宅での業務ですので、業務スケジュールを共有して静かな環境を確保するのはとても良いアイデアと思いました。(本社)

これまでは7時に出社していた関係で朝食抜きでした。在宅勤務を機に朝食を摂るようにして、家族と顔を合わせて会話もできるようになり、睡眠時間も健康を意識して1時間ほど伸ばしました。在宅太り解消のためのジョギングに娘も参加しはじめ、そこでも会話が増えました。不十分なコミュニケーションを余儀なくされる日常において、家族とのコミュニケーションは大きなストレス解消になります。(東京都)

ステイホーム中は特に家族との時間を大切にしたいと考え、趣味である料理を毎日作り、妻と娘との時間を過ごしました。

また、父が外出するのを控えていたので、コロナ禍が少し落ち着いた時は、密にならない、お互いの趣味である釣りを楽しみ、釣った魚を調理して家族で食事しました。自分の両親と自分の家族の絆を深める時間を作ることが出来ました。(神奈川県)

子どもが現在2歳のイヤイヤ期真っ只中のため、妻だけに育児を任せず、また、育児を通じた気付きが仕事の役に立つと考え、仕事を通常18時、遅くとも19時までには終わらせて、家族との時間を作ることを意識しています。

子どもとのコミュニケーションの時間を取ることで、どうすれば自分の気持ちが伝わるかを考えるようになり、お客さまや職場でのコミュニケーションの円滑化につながっています。(千葉県)

在宅勤務が増えたことで仕事をする父親の姿を見せる事ができ、息子との会話が今まで以上に増え、良い教育になっています。一方で運動不足解消が課題であり、週末はできるだけアクティブに過ごすように心掛け、健康管理に気を配ってます。(大阪府)

昨年8月から父の介護、12月から母の介護が始まりました。出勤前と帰宅後に仕事の段取りをし、日中に集中して訪問活動ができるように工夫しています。ケアマネージャーやボランティアの方と相談し、土日の外出時の手伝い等をお願いすることで、介護のワンオペにならないようにしています。支援者に相談できることに救われています。(福岡県)

この春から働くママ1年生ですが「所属の皆さんのご理解とご協力」「デジタルツールが整備された在宅環境」「フレックスタイム制」の三種の神器(?)のおかげで、娘の参観日や急な体調不良の際も「仕事か休みか」の究極の選択を迫られることなく働いています。デジタルの浸透により、家族も仕事も諦めないで働けるような風潮が広まっているのはありがたいなと感じます。(本社)

テレワーク推進により子育てや家事の時間を多く取れるようになったことで、共働き中の業務時間調整が以前より柔軟にできるようになり、妻のワークとライフの充実にもつながっています。

仕事に充てられる時間が増えたことで妻は社内公募のキャリアローテーションを実現し、意欲的にキャリアアップをめざしたワークになりつつあります。周囲を意識しながらワークとライフを充実させることで、同僚や家族のワークとライフの充実につながると実感しています。(本社)

時々、時間休を利用して早めに帰宅し、ご飯の準備を終わらせて夕方から夜にかけての時間を子どもたちとゆっくり過ごしています。在宅の日は朝の時間に余裕ができるので、朝ごはんの時間を長めに取って子どもたちと話したり学校のお便り等を確認する時間に利用しています。(島根県)

3. 社内外の交流

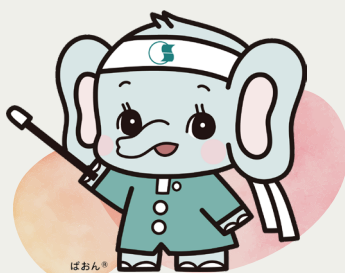


定期的に人に会うことで仕事とプライベートのメリハリがつきます。習い事や座談会等に参加し、たくさんの情報やお話をいただくことで仕事のヒントになったり、交友関係が広がることで生産性の向上にもつながります。(愛知県)

最近「オンライン飲み会」が流行していますが、私も時々同級生の友人達と開催しています。コロナ禍で一同に集まることのできない中でも、お互いの近況や情報を交換し合う事で新しい発見があったり精神的にリフレッシュできたりと、有意義な時間になっています。(鳥取県)

私は長年にわたり中学校のバスケットボール部の指導を行っています。子どもたちの成長に驚きを感じる事が多く、私の活力となっています。また、たくさんの保護者の方とも知り合いになり、私の財産となっています。家庭を第一に、仕事、指導共に目標(夢)に向かって前進します。(長崎県)

在宅のメンバーが増えて、なかなかコミュニケーションがとりにくくなる中、月に2回、業務終了後に有志メンバーでオンライン懇親会を開催しています。好きなものを食べて飲んでしゃべっているだけなのですが、徐々に参加人数も増え、懇親会を開催すると、ちょっとしたことで連絡しやすくなり仕事も進めやすくなります。(東京都)



学生時代から続けている卓球の技術を生かし、マーケットの開拓につなげています。税理士の方が主催するチームに入り、月2回程度、経営者の方々に技術指導を行い、それと同時に自分の健康管理に努めています。一緒に汗を流し、喜びを共有し、信頼関係を築いて人との絆を深めています。(福岡県)

余暇を利用して、小中高校、大学の子どもたちにキャリア教育授業を行うボランティアをしています。子どもたちからも元気をもらえ、会社以外のいろいろな大人の方にも出会えることが楽しいです。子どもたちのためと言いながら、大人たちが楽しんでいます。(福岡県)

コロナ禍で顔を合わせて話をする機会が減っており、職場のコミュニケーション不足が課題となったため、「一言メール」運営が始まりました。出身地や休日の過ごし方、仕事等、テーマは自由で順番を決めて発信しています。みなさんのことを知るキッカケにも、仕事中の息抜きにもなり、毎日楽しみにしています。週末は一言メールで教えてもらったおススメのラーメン屋巡りをしています♪(愛知県)



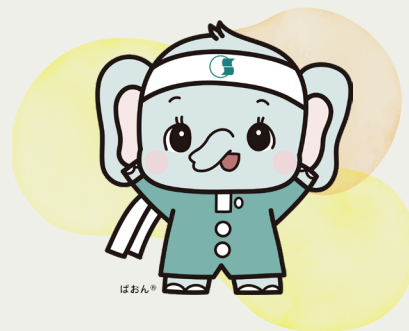
4. 健康増進

自宅に帰ったら仕事のことは考えないようにしていますが、どうしてもモヤモヤする日もあります。そんな日は日課の散歩の距離を延ばして、スッキリするまでひたすら歩きます。体も疲れるので何も考えずに眠れ、健康増進にも繋がっています。ちなみに、コロナが流行し始めた時に、主人のダイエットも同時に始まり、一緒に歩き続けて主人は20キロ落とすことが出来ました。(島根県)

在宅勤務が増える中、つつい集中力が途切れたりする時に私が実践していることは「階段を上る」です。外の空気を吸いつつ体を動かすことで、気分もリフレッシュしますし、在宅勤務続きで運動不足となった体にも最適です。慣れてくると「階段を上る」こと自体がやる気を入れるスイッチとなり、「さあ階段上ったし集中するぞ!」と気持ちを切り替えてくれます。(本社)

テレワークの日はスポーツジムで汗を流しています。メリットとしては、①17時で仕事を終えてオン・オフのメリハリがつけられる②仕事のモヤモヤを払拭できる③達成感が得られる④夜ぐっすり眠れて朝すっきり起きられる等が挙げられます。(大阪府)

在宅勤務の中でワークとライフの切り替えを上手にするため、「仮想通勤」をしています。朝起きて仕事前の散歩、仕事後も散歩。在宅勤務の場合はワークとライフが同じ空間になってしまうので、一度外に出て綺麗な空気を吸って切り替えをしています。(本社)



5. 自己研鑽・資格取得等



お客さまにわかりやすい説明ができるよう、家でロールプレイングを行っています。相手は小2の娘で、おままと感覚で楽しそうに付き合ってくれます。おかげでお客さまへよりわかりやすいお話ができるようになったと自負しています。(青森県)



興味を持ってデジタル活用のセミナーや自己研鑽のための研修に参加しています。自分の興味から始めたことですが、知的満足も得られ、組合活動や会社の職場での活用にも使えることができてよかったと思っています。最初は難しいなと思って始めましたが、仕事とプライベートでのバランスもほどよくとれ、やってよかったと思います。(本社)

毎週末、サウナに入って、「ととのった」状態で月曜日を迎えるようにしています。よりよいサウナの入り方を学ぶために、「サウナ・スパ健康アドバイザー」という資格を取得しました。肩こり・眼精疲労にも効果的なので、デスクワークが中心の方にはサウナがおすすめです!(本社)

コロナ禍前までは、同僚とのランチが毎日の楽しい時間でした。コロナ禍において職場で個食が徹底され、しばらく1人での寂しいランチが続いています。しかし、その時間を有効活用しないともったいないと感じ、今年度、資格試験に挑戦しました。無事合格することができ、達成感を感じています。(埼玉県)

在宅勤務で通勤時間を削減できた分、自己研鑽としてアクチュアリー試験の勉強に費やす時間を増やすことが出来るようになりました。特に始業前だと残業時間に左右されないため、安定的に学習時間を確保できます。(本社)

