文部科学省科学技術人材育成費補助事業
「ダイバーシティ研究環境実現イニシアティブ（特色型）」

Kyushu University

WORK & LIFE

from Balance to Integration

九州大学
ワーク アンド ライフ
－バランスからインテグレーションへ－

九州大学男女共同参画推進室
Office for Promotion of Gender Equality,
Kyushu University

ワーク&ライフ

バランスからインテグレーションへ

本冊子は、ワークライフ・バランスについての意識啓発を目的に
九州大学の教職員の方々にご自身の経験や思いをエッセイとして綴っていただいたものです。
ワークとライフを対立（コンフリクト）させず、調和（バランス）させることが必要
という考え方は、近年、両者のゆるやかな統合（インテグレーション）
によって相乗効果を目指す考え方へと進展しつつあります。
本冊子が、皆様の仕事と生活について見つめ直すきっかけになれば幸いです。

ご挨拶

本冊子のテーマであるワークライフバランス(Work-Life Balance)とは「仕事と生活の調和」と訳され、その概念は1980年代の米国に始まるとされています。日本においては、2007年に内閣府において定められた「ワークライフバランス憲章」によって社会的に認識されるようになりました。この憲章の中で、ワークライフバランスが実現した社会とは、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」と定義されています。この憲章が策定されて10年が経過しました。「過労死」「ブラック企業」等の言葉が定着した日本は、果たしてワークライフバランスの実現の方向に進んでいるでしょうか。

男女共同参画推進室では、教職員の皆様方に、今一度ご自身のワークライフバランスについて思いをめぐらせていただけるよう、様々な立場の13名のご協力をいただき、それぞれのワークとライフについて、体験や想いをエッセイとして綴っていただきました。推進室のメンバーが当初考えていたより読み応えのある冊子になったと思います。本冊子に綴られたエピソードは、誰もが「私もそう」「それそれ、よくわかる」「なるほど」とうなずいていただける話に満ちています。そして気負いなく率直に書かれた文章の中に、時に壁にぶち当たり、悩まれた中に見出された、人生を豊かにするヒントが語られています。

私自身もそうですが、ワークライフバランスを実践できていると自信をもって言える人は少ないでしょう。また、「人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる」ための大学の制度的なサポートも十分ではないかもしれません。それぞれの人生をより豊かなものにするために、ワークとライフの調和は、私たち自身が常に向き合っていかなければならないテーマであり、私たちの職場である九州大学はそれを支援する責務を負っています。男女共同参画推進室においても引き続きこのテーマに取り組んでいきたいと思います。

ワークライフバランスの概念は、現在、ワークライフインテグレーション(Work-Life Integration)の段階へと進んでいます。ワークとライフを柔軟に統合することで双方を相乗的に充実させるという理想は、机上の空論に感じられるかもしれません。しかし、ワークとライフを対立するものとしてその間のバランスをとるという発想から抜け出し、豊かな生活が充実した仕事につながるという発想は、この冊子のエッセイからも感じ取っていただけるものと思います。

最後になりましたが、本冊子の趣旨に賛同くださり、快くエッセイと写真を提供くださいました13名の教職員の方々、および編集担当の男女共同参画推進室ワーキングのメンバーおよび推進室のスタッフに改めてお礼を申し上げます。

平成29年12月15日

男女共同参画推進室 企画広報環境整備部門長

芸術工学研究院 教授　伊藤 裕之

目次

ご挨拶 …… 伊藤 裕之

01. 九大で磨く子育て力・仕事力 …… 相原 恵子

02. 人生を変えた、師匠との奇跡的な出会い …… 有田 順一

03. 仕事も登山もチームワーク …… 小野 将之

04. できる事を、できる力で …… 平安山 知子

05. 育児休業を通じて広がる世界 …… 氷上 隆三

06. 多様さが混ざりあう中で働き、生きる …… 伊藤 慎一郎

CONTENTS

07. いい仕事は、幸せな家庭から …… 姜 海松

08. 准教授として父として …… 實松 豊

09. プロ意識とお互い様の気持ちを忘れずに …… 前原 一満

10. 研究、教育、育児、全てに情熱 …… 荻野 由紀子

11. 何事も楽しんで取り組む …… 江口 菜穂

12. 九州大学との15年そして双子の出産 …… 空井 梨佳

13. This is my way of life …… 瀧本 太郎

（掲載は、順不同）

Case

01 九大で磨く子育て力・仕事力

総務部
同窓生・基金課
課長

相原 恵子
Keiko Aihara

九大ネットワークを大切に

伊都キャンパスへの移転など大きな変革と飛躍の時を迎えた九州大学の現状を多くの同窓生にお伝えし身近に感じていただけるよう、「総長との懇談会」や「同窓生だより」の発刊など、新しいプロジェクトの企画立案に取り組んでいます。

「九州大学基金」にご寄附くださる個人の方の約7割は同窓生です。九州大学を応援したいという「思い」をしっかりと受け止めて、学生や研究者が、新しい時代を担い新たな研究に挑戦することができるように支援していく責務とやりがいを感じます。同窓生、寄附者の皆様との繋がりを大切にしながら、末長くご支援いただけるよう、九大の魅力を一人でも多くの人に届けていきたいと考えています。

同窓生・基金課のスタッフと

頼れる仲間に助けられて

一日のはじまりは、「服、着ない！保育園行かない！」と叫び、石のように固まっている2歳の息子をなんとか車に乗せて、通勤途中の保育園へ送り届け、大学に着くまでの車内で一日のタスクを洗い出します。「全力で良い仕事をしたい」という思いとは裏腹に、時間的制約もありなかなか思い通りにはいきません。また、子どもの急な発熱など予測通りにいかないことの方が多く、何度、周囲に助けられたかわかりません。理解ある上司と頼れる仲間に支えられて、存分に働くことができる、この恵まれた環境に感謝する毎日です。

思い返せば、育児休暇中、子どもはとても可愛いし宝だなあと感じながら仕事に復帰したい思いもどんどん膨らんでいきました。仕事を通じた社会との繋がりが自分を自分らしくさせてくれることを初めて感じた時です。仕事はチームワークとよく言われますが、1人ではできないことを協働してやり遂げる中で、様々な人との関わりがあります。今は、チームとして仕事する楽しさ、醍醐味を味わっています。

博多祇園山笠・舁き山とともに

福岡の自然・伝統文化に触れる楽しみ

福岡に移り住んで3年目、「今度のお休み、どこに行こうか。」が家族の合い言葉になりつつあります。近所の公園や図書館、少し足を伸ばして博物館や美術館、時間を見つけては福岡・九州各地を訪れます。その土地の文化に触れ暮らしを感じることで、とても癒やされ、また刺激をもらいます。

年間を通じて、近くの農園で農作物の植え付け・収穫を楽しんだり、夏には博多祇園山笠の追い山見物に深夜から並んだりと、豊かな自然と歴史ある福岡の伝統文化に触れる体験は、「旬を味わう」感覚を覚え、とてもエキサイティングで最高のリフレッシュです。

「旬」を味わう芋掘り体験

Case 02

人生を変えた師匠との奇跡的な出会い

附属図書館
芸術工学図書館目録情報係
係長
有田 順一
Junichi Arita

附属図書館職員として

現在、私は図書館司書として、大橋キャンパスにある附属図書館芸術工学図書館に勤務しています。大学図書館というと、まず「静寂な空間」という印象をお持ちかと思いますが、最近は複数の学生が集まって討論したり、グループで学習したりできる「アクティブ・ラーニング・スペース」を館内に設け、学修のための会話OKのエリアとして開放するところも増えてきました。芸術工学図書館でも昨年度、1階にAIVEA(アイビー)の名称で設置し、壁面ホワイトボード、大型ディスプレイなどを備え、自由に利用していただいています。また、館内には大学院生を学習サポーターとして配置し、利用者からの学習相談等に応じるなど、従来のサービスを踏まえながら、より便利に進化していることを実感しています。

芸術工学図書館の同僚と

博多人形に魅せられて

ところで、図書館職員の趣味といいますと、よく「読書ですか？」と尋ねられます。確かに読書も好きですが、それにもましてここ十数年間、熱く打ち込んでいることは「人形制作」です。始めたのが30代後半ですから随分と遅いスタートですが、全くの独学で球体関節人形（関節ごとに可動するよう細工された人形）を完成させた辺りから弾みがつき、本格的にプロの人形師に師事して、基礎から造形を学び直したいと考えるまでになりました。幸いにも福岡は「博多人形」という国内屈指の人形文化が根付いており、44歳のとき思い切って、博多人形商工業協同組合および福岡市が主催する「博多人形師体験講座」という後継者育成事業に参加しました。平日夜間、週一回のペースでしたが、そこで学んだ博多人形制作の奥深さ、面白さにすっかり魅了された私は、2年間の講習終了後も、改めて尊敬する人形師の先生に弟子入りさせていただき、現在まで毎週末を修行日として制作を続けています。

作品『葵上』の仕上がりの確認

全ては人との出会いから

実は子どもの頃から模型作りが好きで、当時から造形を仕事にしたいと漠然と考えていたことを思い出します。結果的に堅実な仕事を選びましたが、博多人形師との出会いによって、長年、体の奥深くに封印されてきた造形への熱情が、一気に解き放たれたように思います。博多人形師の登竜門として有名な賞に「与一賞」というものがありますが、私も弟子入り後に出展を許され、これまでに3度の「特選」（二等賞）受賞を経て、昨年度は念願の最高賞「与一賞」を受賞しました。また、ここ数年は、3D CADの講習会や、特殊造形の本場ハリウッドでご活躍の造形師によるセミナーへ参加するなど活動範囲を広げることで、さらに様々なジャンルの方々との奇跡的な出会いがありました。今後は、育てていただいた博多人形の師匠へのご恩返しとして、後進の育成にも積極的に関わりたいと考えています。

「与一賞」受賞作品（作品名『元寇ー防塁より元軍を迎え撃つ』）

Case

03 仕事も登山もチームワーク

貝塚地区事務部
財務課用度係
主任
小野 将之
Masayuki Ono

箱崎キャンパスにて。来年は伊都に移転です

登山はしっかりと準備が必要です

山の宿泊先で撮影した御来光

多様な大学の業務

私は現在、文系の部局の契約事務を担当しており、消耗品・備品の物品購入契約から業務委託等の役務契約、資産管理などを担当しています。具体的には、契約に関する情報収集から始まり、必要書類の作成・収集から、発注処理、検収確認、伝票処理などを行ったり、新しく購入した資産の登録・除却処理などを行っています。部局や教員によって契約する内容も様々で、日々、関係者との相談・打合せを重ねながら業務を進めています。

大学の業務は幅広く、現在のように部局の契約事務をすることもあれば、附属病院で患者さんの対応をすることもあります。担当する業務に応じて、常に必要な知識を習得していかなければいけません。大変な反面、仕事を通じて新たな経験を積むことにやり甲斐を感じています。

休みのリフレッシュ

事務仕事はデスクワークがメインですので、慢性的な運動不足でした。そこで、休みの日に、リフレッシュのため、体力作りも兼ねてジョギングをして、ハーフマラソンなどにもチャレンジしてきましたが、ここ数年はマイペースにまったりと旅行気分で楽しめる登山が趣味の一つとなりました。

登山は事前準備が大事です。まずは基礎体力づくり。私はジョギングをすることが多いです。ゆっくりスローペースで走って足腰の筋力をつけるのと同時に、長時間の運動に耐えられる体をつくることが出来ます。

次に道具の準備。ザック、シューズの他、ウェア、レインウェア、ザックカバー、ヘッドランプ、コンパス、登山中の行動食など、多くの装備が必要です。この買い物が楽しく、アウトドアショップでついつい散財してしまいますが、新しい道具で更にモチベーションがあがります。

準備万端整ったら実践です。九州圏内の山を物色し、登山計画を立て、早朝からじっくり時間をかけて登頂します。サークル仲間と登山をする時は、集団行動も大事になります。先頭は早すぎず、遅すぎず、みんなのペースに合わせて登ることが大事ですし、危険な箇所があれば、後ろの人へ声かけするなどの配慮も必要です。仕事も登山もチームプレーが大事なんだとつくづく感じました。

趣味と仕事のバランス

休日を漫然と過ごすのではなく、好きな趣味に没頭して生活を充実させれば、ストレス解消して、より仕事に対するモチベーションも上がると考えます。これからも、登山に限らず、その時々の自分に合った趣味を見つけて、余暇を楽しんでいきます。自分の生活のため、余暇の充実のため、人生を充実させるため、仕事だけに偏ることなく、ライフワークバランスを大事にしていきたいと思います。

Case 04

できる事をできる力で

病院
医病遺伝子・細胞療法部
助教
平安山 知子
Tomoko Henzan

主治医ではない医師として

輸血センターでの業務内容は、献血や血液透析のイメージに近いものです。内科外科を問わず、多数の診療科の先生から依頼で業務を行います。治療のサポート役といったところです。出産を契機に縁あってこの世界へ足を踏み入れたのですが、配属当初は輸血センター特有の「主治医ではない医師」という立場に戸惑いました。治療方針に関する最終的な決断や責任は主治医にあります。同じ医師なのに決定権のない自分には何もできないと落ち込み、やめようかとも思ったほどでした。そこから10年以上が経過し、徐々に専門的な知識と経験が積み重なってきました。今では、自分にしかできない事があると、やりがいを持って働いています。もともと誰かのお役に立つのが好きな性格なので、向いている部署だったようです。毎日の患者さんや主治医の先生方からのありがとうの言葉が、私の元気の源です。

我が家は動物園

我が家には3人の子供たちがいます。子供たち全員が保育園児という時期、体力的にも精神的にも追い詰められていました。家の中はまるで動物園のよう。散らかる部屋、たまっていく洗濯物。こぼれた牛乳を拭いているところに、お味噌汁が上から落ちてくる。目を離した瞬間に、冷蔵庫によじ登っていたり、お風呂場に忍び込んでいたり。本当に目まぐるしい毎日で、その日を乗り切るだけで精一杯でした。もう、何が大変だったかも覚えておらず、主人や実家の助けがなければ、どうなっていたかわかりません。子供たちが全員小学生になったころ、そういえば少し楽になったと思えるようになりました。家の中が落ち着いてきたため、出張や夜遅くまでの仕事が増えました。母親がそばにいなくて寂しいのではと心配ですが、子供たちは、大丈夫！と頼もしい限り。いつのまにか大きくなっていました。

細く長くでもいい

子供たちが小さい時、十分に働けない状況を理解してくださった職場の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。これからは、次の人を支える側になります。出産や育児以外にも介護や自身の病気など、自分の意志に関わらず仕事が制限されるには様々な理由があるでしょう。男女共同参画という言葉が、働く母親のためだけでなく多くの人に必要な言葉になるよう望みます。誰であっても、フルパワーを出すのが難しい時は無理をせずセーブしても構わないと、私は思います。自分の持っていた夢とは違う結果になるかもしれませんが、大切なのはつながり続ける事。一度途切れたものを再び戻すのはとても難しいですが、とにかくつながってさえいれば、また先に進める。どんな形でもいいので、その時にできる事を、その時にできる力でやっていけたらと考えています。

輸血センターの治療室にて

子供たちが小さいころ。笑顔に助けられました

気が付くと、ずいぶん大きくなっていました

Case

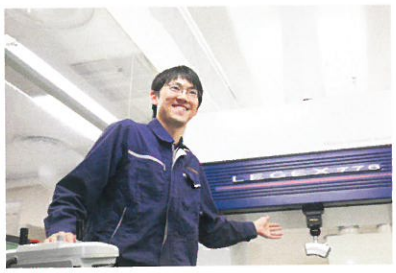
05 育児休業を通じて広がる世界

工学府 機械工学専攻
先端加工総合実験棟
技術職員

氷上 隆三
Ryuzo Hikami

機械工作に携わり

私は主に機械工作実習の指導を行っています。指導している内容としては、金属の溶接や切削加工機、数値制御の加工機といった古典的な加工から新しい加工まで幅広い機械工作を担当させてもらっています。その他には職場内の機器のメンテナンス、サークル活動や研究室の学生への加工指導を行っています。九州大学での勤務は4年目でまだまだ未熟な技術者・技能者ですが、日々研鑽を積んでいます。職場では新しい機械から歴史ある機械まで多様な機械があります。その中でも古い機械は故障することが多く、取扱説明書や電気や油圧の回路図がない物もあります。故障を直すために原因を調べ、部品の製作や交換をすることで直せた時は達成感があります。また、職場の多様な機械を使いこなせるようになるために、日々向上心を持って加工を行う必要があると感じています。

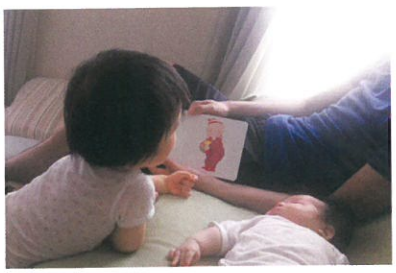


三次元測定器の説明

子育て奮闘中ー育児休業取得

私生活では今年二人目が産まれて日々子育てに追われています。一人目が6か月の時に2ヶ月間育児休業を取得しました。妻も働いておらず、二人で離乳食や夜泣きについて落ち着いて対応することができました。育児休業取得については職場の先輩や上司が後押ししてくれました。また、休業前・休業中・休業後もサポートしていただき感謝しています。

もともと子供好きではありましたが、九州大学で働く前は男性が育児休業を取得できるのも知らなかったくらい知識がありませんでした。九州大学で働き始めた時に育児休業を取得されている方がいて驚いたのを覚えています。育児休業を取得してみて、仕事という後ろ盾がなくなって妻と対等になった時に、見えていない育児や家事の側面が分かり、楽しいことや大変なことも育児休業中そして育児休業後も得られたと思っています。

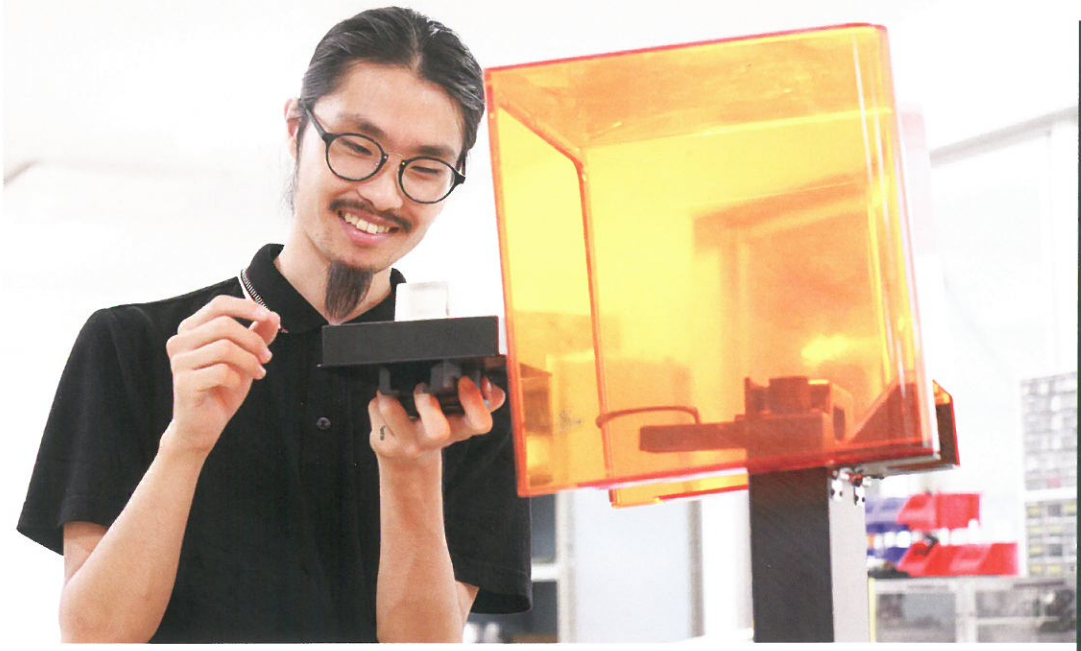


穏やかな時の光景

育児中の休息ー父親同士の会話

子供が産まれてからは自由な時間がほぼ無くなりました。休日は買い物やお出かけ、連休は帰省で終わります。もちろん少しは自由時間を貰っていましたが、子供が1歳の時に遅ればせながら産後うつのようになり、やることなすこと楽しくない状態に一瞬なりました。その時は妻と話して肩の力を抜いて生活することにしました。また、そのあとに職場の先輩にその状態を話す機会があり気持ちがすっきりしました。父親同士話す機会があっても、あまり子育ての気持ちの部分を話すことがなかったですが、それ以降は気軽に子供に対する不満や面白かったことを話す機会が増えました。このコミュニケーションはとても助けになっています。今は一人目の時に得た生活リズムで子供の就寝後の時間を活用できるようになりましたが、日々子供二人の育児も大変だと痛感しています。

独身時代からの趣味の自転車



Case 06

多様さが混ざりあう中で働き、生きる

芸術工学研究院
世界的デザイン教育研究拠点 KID NEXT
テクニカルスタッフ
伊藤 慎一郎
Shinichiro Ito

デザイン、デジタルファブリケーション、国際

現在、九州大学大学院芸術工学研究院の世界的デザイン教育研究拠点構想「Kyudai Innovation Design NEXT」(通称: KID NEXT)のテクニカルスタッフとして働いています。仕事の一つは、3Dプリンタやレーザー加工機といったデジタル工作機器を使ったものづくりである「デジタルファブリケーション」を活用した教育研究の推進です。学生が課題制作や研究でデジタルファブリケーション機器を利用する際に講習を行ったり、デジタルファブリケーションに関する授業科目のサポートを行っています。また、先端ガラス材料研究とデザインとデジタルファブリケーションを組み合わせた部局横断型プロジェクトのコーディネートもしています。また、デザインを主軸とした国際プロジェクトも私の仕事の一つです。韓国KAISTと共同で立ち上げたK2デザインラボのプロジェクト運営、国連の定めるSDGs(持続可能な開発目標)をテーマとした国際的デザインワークショップのコーディネート、オランダ・アムステルダム応用科学大学との産学連携文化越境型デザインプロジェクト「Design Across Cultures」のコーディネートなど、多様な国際機関との共同デザインプロジェクトに従事しています。海外の先生や留学生との交流が多く、多様な文化、国籍の人と日々コミュニケーションを取りながら仕事をしています。

大橋キャンパス工作工房にて

学生時代、留学で培った経験が仕事に活きている

私は、九州大学芸術工学部音響設計学科を卒業し、九州大学大学院芸術工学府デザインストラテジー専攻修士課程にてインクルーシブデザインを学びました。

芸術工学部にはデザイン、心理学、生物学、作曲、工学、文化人類学など多様な専門分野が共存しており、分野を飛び越えての協働にはついワクワクしてしまう癖がつきました。今の仕事には、大学院時代のオランダ留学経験が活きています。留学中、デジタルファブリケーションを使った市民工房であるFabLabにてインターンをし、機器の使い方や、ものづくりの方法を学びました。オランダ留学での経験、またそこで培ったスキルやコミュニケーション力、ネットワークを存分に活かしながら仕事ができていると感じています。

ハードロックバンドでベーシストをしています

音楽を通じての異分野交流

休みのときは音楽活動を楽しんでいます。筑紫キャンパス、病院キャンパスの先生とバンドを組んでおり、定期的にライブを行なっています。バンドメンバーは、先端的なマテリアル研究、神経科学、音声科学、物理化学などの多様なバックグラウンドを持った教授、研究者で構成されています。学生時代、音響設計を専門としていた時に学んだソフトウェアを使った作曲、編集の技術を活かし、創造的な音楽活動を行なっています。仕事においても、音楽活動でも、異なるバックグラウンド、領域を持つ方々と活動をしており、公私ともに刺激の多い日々を送っています。

バンドのライブの一幕

電子描画装置による光導波路パターン形成作業中

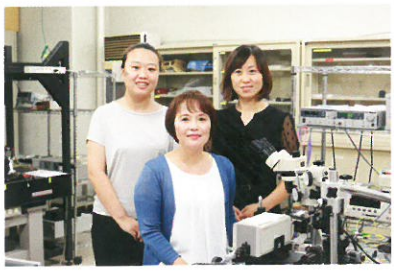
Case 07

いい仕事は幸せな家庭から

総合理工学研究院
エネルギー科学部門 電気理工学講座
助教
姜 海松
Haisong Jiang

研究者の夢、恩師との出会いに感謝

私は現在光通信用デバイスに関する研究をしています。研究者への道は私にとって簡単ではありませんでした。大学卒業後、会社員として5年間働きましたが、幼い頃からの研究者の夢があきらめず、日本への留学を決意しました。その後、九州大学の大学院に入学し、恩師浜本教授に出会い、多くの先生方に研究の基礎を教わり、大学卒業後の15年目についに念願の博士号を取りました。博士号取得後も運に恵まれて、研究を続けることができました。これまで歩んできた道を振り返って見ると、恩師に恵まれて、多くの方に支えられたと実感し、心から感謝しています。



光エレクトロニクスラボ実験室にて

研究の楽しみ、全ての出会いに感謝

現在私は助教として自分の研究を行いながら、浜本教授のもとで大学院生の研究指導も携わっており、慌ただしい毎日を過ごしています。自ら光導波路を設計・試作し、特性評価を行い、時には単純な仕事の連続ですが、苦労していい結果を得られた時の喜びは忘れられません。この喜びこそ、自分の研究の原動力であると思います。日本の学生だけではなく、留学生も多く在籍し、とても雰囲気がいい研究室で、皆さんが真剣に研究に取り組む姿は、自分にとっていい刺激となり、充実した日々を過ごしています。

桜満開の季節で花見を楽しむ様子

仕事と家庭の両立、時間管理と健康管理を大事に

いい仕事をするには、幸せな家庭の支えが必要だと思っています。研究で多忙な毎日を過ごしていますが、仕事と家庭のバランスを取るように努めています。家族のライフスタイルを崩さないために、学校でするべき仕事はしっかりして、論文作成などの仕事は自宅でするようにして、帰りの時間をできるだけ早めにしています。"早寝早起"の徹底とバランスのいい食事を取ることで、家族の健康管理を心がけています。

毎夏研究室のゼミ合宿で海景色を楽しむ様子

楽しい事を見つける～心と体をリフレッシュ～

充実した日々を過ごしていますが、正直かなりプレッシャーを感じることもあり、心も体も疲れてやる気が出ない時もあります。そんな時は、好きな音楽を聴きながら散歩をしたりして、リフレッシュします。日々の生活の中でも、自ら楽しい事を見つけて、精一杯楽しみながらストレスをためないようにしています。春は満開の桜を楽しんだり、夏は海で遊んだり、秋は紅葉を鑑賞したりして、綺麗な景色に感動しながら癒されます。これからも多くの感動を味わいながら、研究人生を楽しんでいきたいと思います。

Case 08

准教授として父として

システム情報科学研究院
情報学部門数理情報
准教授
實松 豊
Yutaka Jitsumatu

研究職に就く

私は現在システム情報科学研究院において、情報通信の限界に関する理論研究と力学系理論を応用した乱数生成を研究しています。理論研究は資料さえあれば研究は自宅でもできます。空いた時間があれば研究に充てることができるので、仕事と生活のバランスという観点では比較的自由がききます。いつ研究者になろうと決心したのかはよく覚えていません。大学進学のときはまだ自分の将来を決めかねていて、大学を出たら一般企業に就職することも想定し電気系学科を選びました。家電全般が大好きでしたしコンピュータ関連の仕事もいいと思っていました。修士課程で研究テーマを選ぶ際、基礎理論に強い魅力を感じ、当時の情報工学専攻のなかで理論研究が出来る回路研究室を志望しました。理論を追及する研究はとても面白く、研究を仕事として続けられるのは本当に幸せなことだと思います。今の自分があるのは指導してくださった先生方、研究室の先輩方、それから進学を許し支えてくれた両親のお蔭です。

伊都キャンパスの研究室にて

子育てへの参加

子を授かったとき、子育てに積極的に参加しようと思いました。しかし、二人目が生まれてからは全く時間が足りません。子育ての協力をしたいと思う反面、学会活動や学内の仕事量も年と共に増え、研究に裂ける時間は削られる一方でした。平日は妻が子育てで疲弊していたので週末くらい自由な時間を作ってあげたいと思うのですが、二人の子供を預かるとそれだけ自分の時間をさらに削ることになります。妻の時間を作るか自分の時間をとるべきか悩みました。このころが、仕事と家庭のバランスに最も苦しんだ時期でした。今考えると、夫も子育てに参加するのが正しいのだと決めつけて、心の余裕をなくしていました。子育ては夫婦が話し合い、互いに理解し合うことが大事だと思います（でも、これが一番難しいのですが）。

テニススクールの仲間たちと

余暇の過ごし方と最近の状況

運動不足解消のため30歳を過ぎたころ妻の勧めでテニススクールに通い始めました。全くの初心者でしたが、その後10年以上、週1回のスクール通いを続けています。スクールの仲間とも親しくさせてもらっていて、大学とは異なる交友関係が広がりました。2016年には、九州大学基金の援助を受け、9か月間アメリカのメリーランド大学に滞在させてもらいました。受け入れてくださったUlukus教授と共同研究もでき大変貴重な経験をさせていただきました。この研究成果を今後に生かしていきたいと思います。家庭においては、現在では下の子が小学校に上がり、妻の負担もだいぶ軽くなったようです。私も研究の時間を確保できるようになり、日々充実しています。

夏休みの家族旅行

Case 09

プロ意識とお互い様の気持ちを忘れずに

生体防御医学研究所
附属トランスオミクス医学研究センター
助教
前原 一満
Kazumitsu Maehara

mid-30's

私の所属する研究室はまだまだ立ち上がったばかりで、教授も若く、業界的にもまだまだフレッシュで勢いがあると自負していますが、給与を得ているスタッフが過半数在籍しているために、大学の研究室としては平均年齢少し高めのmid-30'sとなっています。そのためか、教授を含め子育て世代(保育園～小学生)が多く、子供に関わる情報・品物も盛んに交換が行われており、ファミリー世代にはうってつけの職場のひとつかもしれません。

仕事と家庭のバランス

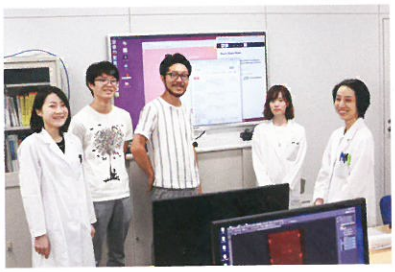
とはいえ、社会人ラボのため仕事に対するプロ意識の高い人が多い印象です。でも例えば、「息子が39℃の熱を出した」、「ケガをした」といったアクシデント発生時に限って、論文や科研費の締切日や、大事なプレゼンテーションを控えているといった状況が重なってしまう事態は、過去の記憶を辿れば、少なくはなかった気がします。いつかはお互い様、なので、そうしたときは仕事をみんなでバックアップしようという連帯感に包まれます。

夫婦の役割分担

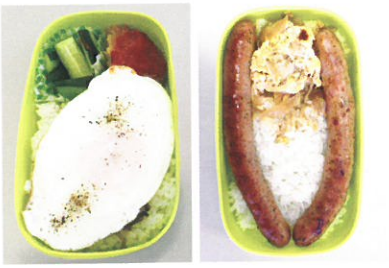
家事の役割分担というテーマについてこれまでとくに意識はしていませんでしたが、いつの間にか、保育園の送り(私)迎え(妻)、洗濯機を回す人(妻)、干す人(私)といった分担が、互いの得意分野や勤務形態の都合といった制約のなかで自然と形成されていったように思います。私の平日のお弁当は妻が持たせてくれます。ときに副菜として、納豆パックや殻付きゆで卵をそのままランチバッグに入れてしまう思い切りの良い妻と、息子と、毎日ゆるく楽しくプライベートを過ごします。

休日は息子が中心

生物系のラボは食事や睡眠といった、自分自身の生物としての時間を極限まで切り詰めながら、もちろん土日も平日も関係なく働き続ける、といった都市伝説めいた話はよく聞くものですが、当研究室では、平日コアタイムの間にきっちり仕事をやりきるというポリシーです。休日は家族みんなで出かけたり、妻は友人とサッカー観戦に行くからと、私は息子と一日過ごしたり、あるいは、私が趣味の輪読会に参加したいからと、妻に一日息子をお願いしたりと、なにかと息子を中心に、休日は早々と過ぎていきます。



ラボのみんなに支えられながら生きてます



妻のセンスが光るお弁当盛り付け2例

休日、ふたりでこれから公園に行ってきますというところ

Case 10

研究、教育、育児 全てに情熱

農学研究院
准教授
荻野 由紀子
Yukiko Ogino

九大での新たな環境

昨年度4月に、愛知県岡崎市にある自然科学研究機構　基礎生物学研究所から九州大学農学研究院附属　国際農業教育・研究推進センターに着任しました。研究中心の生活から一転、農学部国際コースの教育に比重を置きつつ研究活動を進める生活へと大きな転換を迎えました。国際コースの学生さん達の、真剣な眼差しに応えることができるように全力で授業を担当しています。水産学部、医学部、基礎生物学研究所と様々なスタンスを経験してきたことを活かして、横断的な教育研究活動を進めたいと思っています。

実体験がモチベーションの源

魚類の繁殖様式の多様化をもたらした内分泌制御や遺伝的背景について研究しています。物心ついたころから釣り竿を握って釣りばかり、そして学生時代は潜水活動に明け暮れて、すっかり魚類に心を奪われた青春時代でした。『なぜ雌と比べて雄は、美しい体色（婚姻色）を示したり、鰭が伸長したりするのだろう？二次性徴形質の発生・進化機構を解き明かしたい。』そう思った経験が現在の研究のモチベーションの源です。授業においても実体験が重要と考えています。

国際コース教員同士でディスカッション

育児と教育・研究活動の両立

夫が単身赴任で、二人の娘の育児は私の担当です。学内保育園を利用できたので、着任後スムーズに教育・研究活動に打ち込めました。休日は家でじっとしていられない子供達と糸島に釣りに行くことが多く、娘が「あっタツノオトシゴ！」と防波堤の隅っこをずっと見つめているのをみて『よっしゃ、いい経験してる！』と思った母でした。夜子供達が寝静まった隣で、目をこすりつつデスクワークをするのが日課ですが、子供とのリフレッシュが元気の源になっています。

子供達と週末に釣りを楽しんでいます

研究補助員さんと二人三脚

幸い着任後、研究補助員さんを採用させていただけたので、実験室の設置から魚類の飼育、そして実験と二人三脚で進めることができています。限られた研究時間を有効に過ごすには、研究補助員さんのパワーが不可欠です。同じ子育て世代の研究補助員さんに、子育ての相談をしたり、研究のみならず生活面でも助けられています。『二兎を追うものは一兎をも得ず』ということわざがありますが、私は、二兎でも三兎でも追えばいい、あれもこれもして全てを得る、そういう気持ちで挑むことが一番大切と思っています。

秋に婚姻色を示すアカオビハナダイ（雄）荻野撮影

Case

11 何事も楽しんで取り組む

応用力学研究所
大気海洋環境研究センター気候変動科学分野
助教
江口 菜穂
Nawo Eguchi

頑張らないように頑張る。BestよりBetterで。

専門分野は地球大気科学です。特に水蒸気、二酸化炭素等の微量気体成分の全球規模観測データの解析、人工衛星の観測スペクトルデータから雲情報や微量気体成分量を導出する手法の開発を行っています。

約2年前に産後・育児休業を取得し、復帰後、九大の支援（出産・育児復帰者支援、研究補助者雇用支援等）をフル活用しています。研究では、大容量データを扱うので、技術補佐員の力を借りて、効率よくデータの取得、加工を実施し、なるべく頭を使うことに時間を割くようにしています。

所属する学会で人材育成、男女共同参画に関わる活動を行っており、自分も含めて学会員の研究環境をより良くするよう努めています。また復帰前と変わらず学会等に参加するようにしています。地方で開催される学会では、会場近辺の一時保育園に子供を預けています。

「頑張らないように頑張る」は、適当に嫌々やるのではなく、与えられた仕事でも、能動的に対処することで、違う視点で自分の研究を見直せたり、自分の視点で仕事をこなすと、案外面白い結果が得られて、物事がうまく回る気がします。ただすべてをこなそうとすると無理が生じるので、物事の優先順位をつけ、足し引きしてよりBetterな方を選択するようにしています。

気候変動科学分野の皆さんと

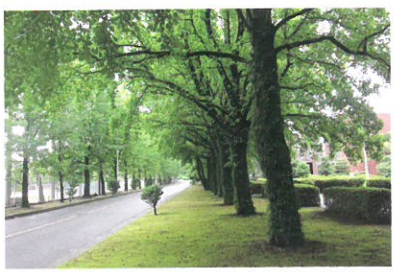
隙間時間の活用と健康第一

夫とは結婚当初から 50/50（フィフティー / フィフティー）の関係で家事・育児を分担しています。夫の職場に保育園があるため、主に夫が保育園への送迎をしています。また週数日、ベビーシッターに子供の保育園への迎えと見守りを頼んでいます。シッターさんは子育て経験者で保育士資格を持っているので、何でも相談でき、精神的にも非常に助かっています。また子供の用事が平日日中にあるのですが、裁量労働制なので、仕事の融通が利き、非常に助かっています。家ではなるべく仕事をしないようにしていますが、仕方のない場合は子供が寝た後に仕事をしています。基本的に休日は家族と過ごす時間を濃密にするようにしています。

趣味は、裁縫・編物、女子会と英会話、最近始めたそろばんです。仕事の合間にラジオ英会話、仕事帰りに英会話スクール、そろばんはお昼休みに、裁縫・編物は夜にそれぞれ楽しんでいます。女子会は私のエネルギーと情報源です。近所のママ友会では、子供の成長等について、九大や学会での女子会では仕事・研究者目線での仕事と生活の両立の工夫や考え方について勉強をさせてもらっています。

生活の中で一番気をつけているのは家族の健康です。誰かが病気で倒れると誰かに負担がかかり、負の連鎖が始まりますので、食事と睡眠は良質にと考えています。ただ帰宅後の食事の準備が億劫な時は外食もありです。アウトソーシングを使い、なるべく自分や家族との時間を確保し、心身共にリラックスするように心掛けています。親の精神状態はすぐに子供に伝播しますので。

保育園への送り迎えは夫が



仕事の切り替えスイッチの筑紫キャンパスの街路樹

Case 12

九州大学との十五年 そして双子の出産

貝塚地区事務部
総務課人事係
係長
空井 梨佳
Rika Sorai

九州大学との15年

子供を産んでから、「仕事と子育ての両立大変じゃない？」と聞かれることがあります。でも、私にとって仕事をするということは、自分らしくあるために必要なことだと思っています。私は一度民間企業に就職しましたが、前職を一生の仕事とすることに疑問を感じ一念発起、平成14年10月から九州大学で事務職員として働き始めました。この文章を書くにあたり、改めて約15年間の九州大学生活を振り返りました。色んな思い出と色んな人達への感謝で思わず泣きそうになりましたが、そこで思ったのは、私にとって「仕事」と「私生活」、「職場の人」と「昔からの友人」、それらは切り離せず、どちらを欠いても自分は成り立たないということでした。

九州大学で出会った方々は皆知的で優しく、暖かでした。私生活で悲しいことがあった時もその方々に癒され、嬉しいことがあった時は、一緒に喜んでもらって嬉しさが2倍・3倍になりました。また、私が主に携わる人事の仕事は「人の生活」の部分に大きく関わるため、責任を重く感じることもありますし、規則や制度も複雑で難解です。でも、だからこそ難しいと思う仕事がうまく運んだ時や先生方に感謝してもらえた時などは、本当に嬉しくそれが自信となって私生活にも張りがでました。15年前、九州大学に採用していただいて本当によかったです。これからも、九州大学とともに歩んでいけたらと思っています。

貝塚地区総務課人事係のスタッフと

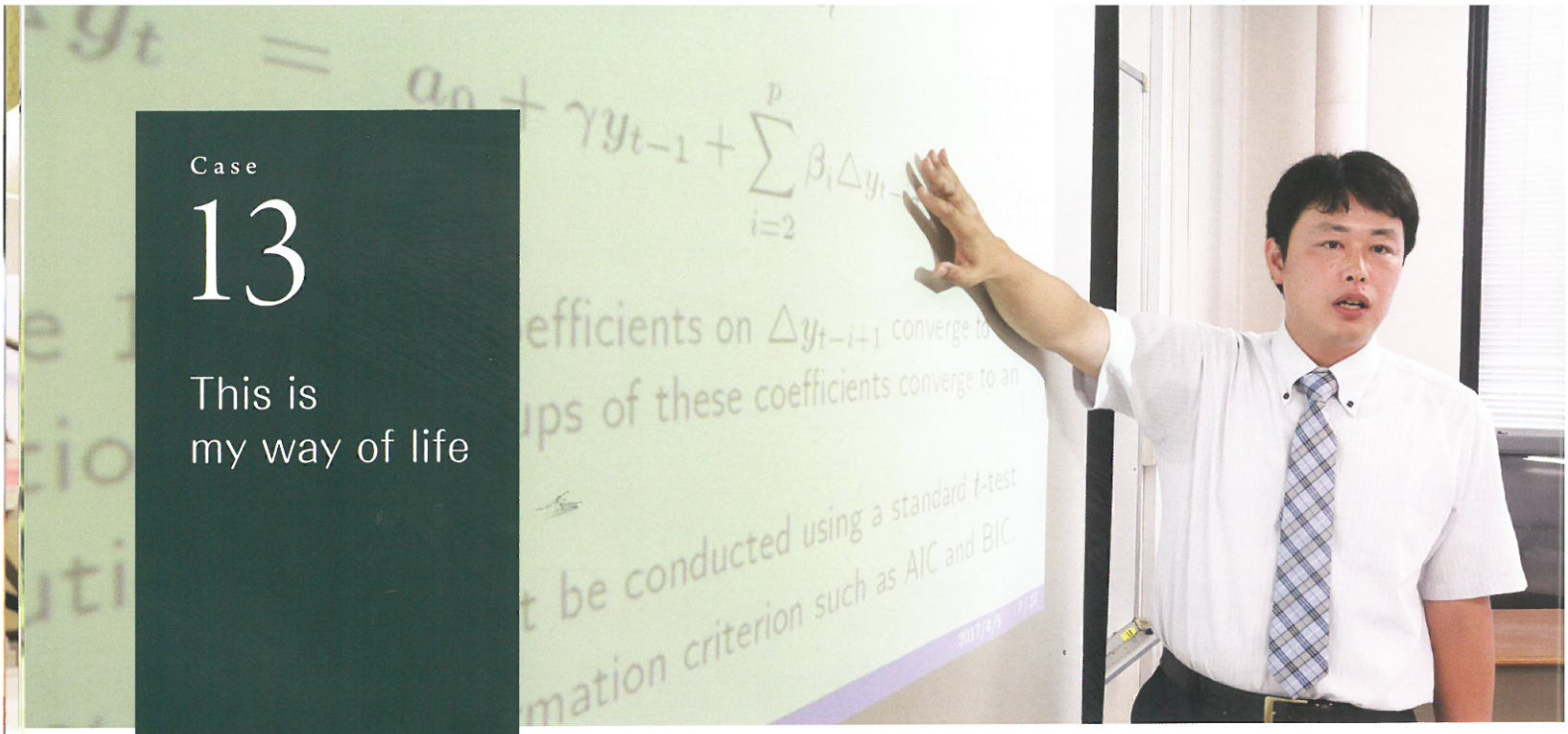
双子との格闘

私は平成26年11月19日に男女の双子を出産しました。出産日まで男の子二人の双子だと言われていました。が、なんと、産まれてきたうち一人は女の子だったのです。そのようなサプライズにはじまり、双子との生活が幕をあけました。私は遅い出産でしたが、体力・精神力ともに自信があり、双子妊娠と聞いてもさして不安には思いませんでした。しかし！双子育児の大変さは予想をあっさり凌駕しました。双子は交互に寝起きし睡眠時間は本当にわずか。二人の抱っこで両手首が腱鞘炎、赤ちゃんのお世話は床に膝をつく作業が多く、床にこすられて黒ずんでしまった膝を見るたびにため息をついていました。寝かしつけも2倍、授乳も2倍、イヤイヤ期も2倍。その不自由さとストレスたるや大変なものでした。

ですので、育休を終え仕事に復帰した時には、一人でお手洗いに行ける自由！好きな時にコーヒーが飲める自由！子供がどこかにぶつかったり落ちたりしないか気にしなくていい自由！ありとあらゆる自由に感激しました。双子は私と主人とそして保育園に育てられ、元気に大きくなりもうすぐ3歳です。大人になると誰かに甘えることはなかなかできませんが、最近私は双子に甘えます。どこかをぶつけて痛い時「お母さん痛いよ」と言うと、二人で“なでなで”してくれたり“ぎゅー”っとしてくれます。ああ、すべてが報われると思う瞬間です。主人も忙しいながらよく協力してくれ、充実した双子ライフを送っています。

双子との夏休み

家族と鷹の祭典



Case

13

This is my way of life

経済学研究院
経済工学部門経済システム解析
教授

瀧本 太郎
Taro Takimoto

教員生活（九大ライフ）

東北大学を卒業後、九州大学で研究・教育に従事するようになり10年以上が経ちました。赴任直後は経済学研究院では最も若いグループに属し、何かと教わることばかりでしたが、責任もなく今思えばかなりお気楽な毎日でした。が、気が付くとあっという間に中堅という年齢になり、教授の先生方の様々なご苦労を、改めて痛感しているところです。時間の使い方についてもうちょっと話を聞いておけばよかったなと思いながらも、メリハリをつけた生活を心がけているつもりです。

箱崎キャンパスの研究室にて

目指せ真の国際人

大学教員になるまで海外に出たことがほぼなく、英語は読み書きオンリーで生きてきました。着任後3年目に海外特別研究員として2年間ロンドンで生活をした経験なしには、今の自分はありえないと感じています。帰国後すぐにG30経済学国際コースが始まり、英語で講義をするようになりました。また、中国以外からは南米やアフリカ諸国出身の学生がゼミに所属しています。ゼミ合宿、スポーツ大会、BBQパーティー等を通じてゼミの日本人学生との交流も盛んで、英語が公用語になっている感があります。

鍋ケ滝にて（ゼミ合宿）

家庭内の共通言語は

子供が生まれるまで特に子育てに関心はなかったのですが、私も妻も九州出身ではないため、必然的（！？）に関わるようになりました。また、6カ月の長男を連れてロンドンに行ったことも、積極的に育児に参加するようになった1つの要因かもしれません。帰国後、長女、次男と子宝に恵まれ、5人家族となりました。私が奈良県で妻は宮城県出身、子供たちは博多っ子とばらばらですが、どうもマジョリティーは博多弁に落ち着きつつあります。ただし、我が家では、マクドナルドは“マクド”です。

テムズ川のほとりにて

子育てもしっかりエンジョイ中

家の目の前の幼稚園に子供が通うようになってから、園の父親の会に参加するようになりました。主に力仕事でサポートします。夏祭りでは櫓の設置にその解体、店の手伝い、お泊り保育のサポート（内容はひみつ）、バザーでも店の手伝い、運動会ではかけっこのゴールテープ持ちから各競技の小道具の配置まで、また餅つきではフル回転でつき続けます。当然、手伝いの後にはお父さん同士の夜の交流会もあります。土日に出張が入ることが多いため皆勤とはいきませんが、可能な限り参加しています。

ワーク＆ライフ －バランスからインテグレーションへ－

平成29年12月15日発行

発行　九州大学男女共同参画推進室
〒819-0395 福岡市西区元岡744
TEL: 092-802-2034
Mail: office@danjyo.kyushu-u.ac.jp

編集ワーキング　伊藤　裕之　芸術工学研究院 教授
青木　智佐　農学研究院 准教授
寒川　義裕　応用力学研究所 准教授
武内真美子　男女共同参画推進室 准教授
藤田　妙　男女共同参画推進室 テクニカルスタッフ

印刷　城島印刷株式会社
撮影　今村　成明

© 2017 Office for Promotion of Gender Equality, Kyushu University