



今回の広報では、はにれの里の職員にそれぞれのライフプランを紹介していただいています。いろいろな考え方、生き方があることをお互いに知る機会になればとご協力してくださいました。ありがとうございます。職場の仲間や友人と、家族やパートナーと、これからの生き方、働き方を考える参考にしてみてください。

ライフプランとは？

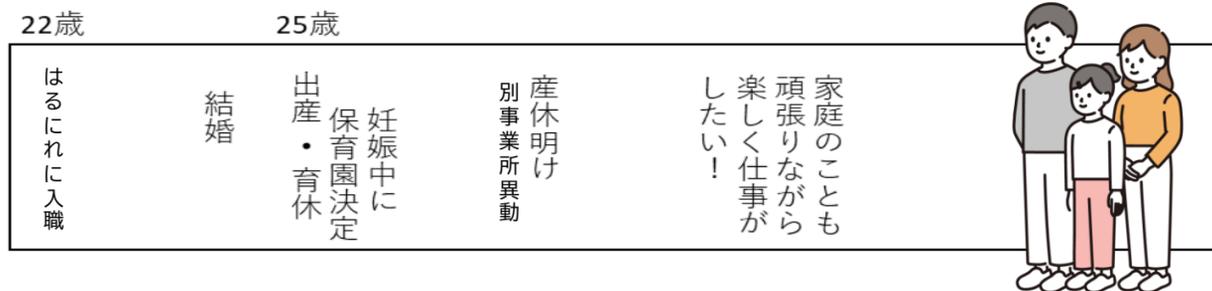
「将来の夢はなんですか？」こう聞かれると多くのお子さんがなりたい職業を答えます。大人になるにしたがって、仕事だけではなく、恋愛や結婚、くらし、趣味などやりたいことを具体的に思い描いて、「どうやったら実現できるのか？」「そのためにはどうすればいいのか？」を考えるようになっていきます。このように、自分の夢や希望を叶えるための考えがライフデザインです。

ライフデザインとは、「自分の価値観に基づいて、人生の生き方の構想を描くことです。(中略)より具体的に、人生の希望や計画を時系列で描いたものをライフプランといいます。ライフプランでは、例えば就職、独身期、結婚、出産、教育(子育て期)、住宅、退職、老後など、人生のイベントや段階ごとに、自分の希望や計画を時系列で書きます。」(金融広報中央委員会 知るぽると 大学生のための人生とお金の知識より)

夢の実現のため、どのように行動するのは自分で決めることができます。でも、思い通りにいかずに悩んだり、落ち込んだりすることもあるでしょう。また、人生は不確実なものなので、方向性があるのか、自分のやりたいことはどうなるのか不安になることもあるかと思えます。ライフプランを立てることで、自分は何をしたいのか、そのためにはどうすると良さそうなのかをふりかえりやすくなるそうです。



🍎 Aさん(自分・夫・娘の3人家族) 🍎



はにれの里で産休・育休、異動を経験したAさんにライフステージの変化によって考えたこと、仕事への姿勢などについて伺いました。ご主人も同法人にいるはにれカップルです！

・ライフプランやライフデザインは元々もっていましたか？

あまりしっかりとしたイメージはもっていませんでしたが、自分が元気に動けるうちに子どもが産めたらいいなと思っていました。2年前に娘を出産し、仕事も周りの支えがあって続けることができています。

・ライフステージごとのワークライフバランスのとり方について教えてください

入職した頃は自分のことだけ考えて自由に仕事をしていました。妊娠してからは体調を崩すことが増えてしまい、思うように仕事ができず、葛藤がありました。周りの方に支えていただいたおかげで仕事ができ、感謝しています。産休明けは、初めての異動、事業所の違いなどもあり、支援に悩むことも多いです。また、家のことや、娘との時間もゆっくり取りたい気持ちもありますが、産休中のように一緒にいてあげることができない難しさも感じています。寝不足が続き、仕事が辛い時や体調を崩してしまうこともありますが、主人もはにれの里の職員なので、協力して一緒に頑張っています。支援を考える時間は好きなので、良い意味で「子育てしているから」と割り切らずに楽しく仕事をしていきたいです。

・つまづいたときの乗り越え方や工夫があれば教えてください

自分だけの力で乗り越えられたことはなく、周りの協力や支えのおかげだと思っています。出産後、フルタイムで働くことを決めるときも家族と相談して決めました。保育園に娘を迎えに行くと「ママー！」と走ってきてくれることもあって、家族・娘の存在は仕事の糧になっています。

・こんな制度・環境があればよかったと思うことはありますか？

自分が妊娠する前は周りに産休明けの先輩職員がいましたが、話を掘り下げて聞くこともなかったため、もっとたくさんお話を伺っておけばよかったなと思います。妊娠中に、娘が1歳になる前に仕事へ復帰すること、保育園の場所も決めてしまっていたので、情報がもう少しあればもっと色んな考え方ができたのかなと思っています。初めての妊娠、出産で分からないことが多くあり、はにれの里ならではのことももう少し聞く機会があれば嬉しいなと思います。同じような境遇のお母さんは法人内にもたくさんいると思うので、悩みを共有する機会などがあればぜひ活用したいです！



🍎Bさん(自分・妻・娘2人の4人家族 共働き) 🍎



教育から福祉の世界へ飛び込んだBさん。転居を伴う転職という大きな決断をしたこと、環境の変化に対する考え方などについてお話しいただきました。

・ライフプランやライフデザインは元々もっていましたか？

長期的な見通しをもつのはあまり得意ではないし、一度に1個のことしかできないので、大体3~5年くらいのスパンで考えています。基本的に「やりたいことはやれる時にやる！」というスタンスです。今はTEACCHの資格取得を目指しています。

・ライフステージごとのワークライフバランスのとり方について教えてください

基本的には仕事に比重を置いています。家族との時間は計画的に作ってきました。はるにれの里に転職したときは娘二人が保育園だったので大変でした。送迎や家事などは妻と役割分担をしてなんとか乗り切っていました。今は娘たちが家のことをかなり手伝ってくれるようになって助かっています。

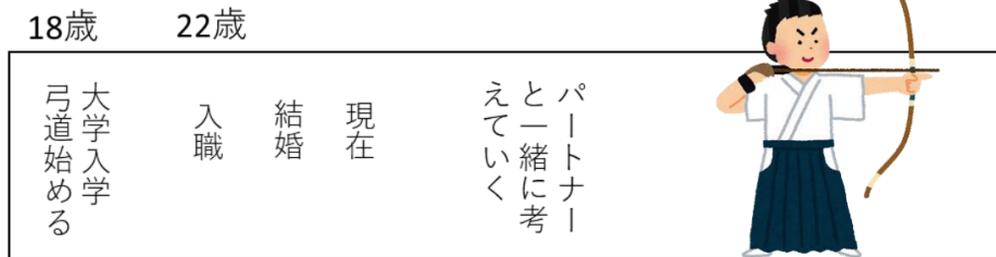
・転職など環境の変化があった時のストレスの解消や慣れるまでの工夫があれば教えてください

自分のできることはやりつくしたと感じて、異動するか転職するか考えていた時に縁があつてはるにれの里に来ました。異分野なので、知らないことだらけでしたが、新しいことを知れるのが楽しく、それほど大きなストレスは感じませんでした。教員時代よりは、周囲に相談できる相手が増えたので、とても心強かったです。

・こんな制度・環境があればよかったと思うことはありますか？

法人内の子育て世代の職員さんには緊急時にすぐに帰れたり、まとまった休みがとりやすい環境や、子育てで悩んだ時に相談できる相手がいるといいと感じます。子育てすること、しないことどちらも自分らしく仕事ができる応援がしたいです。

🍎Cさん(自分・妻) 🍎



弓道で活躍されているCさん。仕事・家庭以外にも居場所がある方のライフプラン。趣味に打ち込まれている時間があることでライフプランやワークライフバランスにはどのような影響があるのかお話を伺ってみました♪

・ライフプランやライフデザインは元々もっていましたか？

30歳くらいに結婚して、働いているうちに子供が成人して欲しい...などざっくりとしたものはありました。実現するために逆算して考えたりしてたかもしれません。今年の6月に結婚しました。この先は、一人ではなくパートナーがいるため、どう組み立てていくかをパートナーと一緒に考えていきたいと思っています。

・ライフステージごとのワークライフバランスのとり方について教えてください

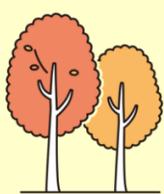
入職からずっと仕事が「面白い」と感じており、苦と思うことがあまりありません。ただコロナ禍で自分の趣味ができないことがストレスに感じることに気がきました。趣味に打ち込んでいる時間があるからこそ、日々のストレス軽減になっているんだと思います。これはコロナ禍で趣味ができない時間がなければ気づけなかったです。

・仕事に限らずプライベートや趣味に打ち込んでいるときにつまづいたときの乗り越え方や工夫があれば教えてください

仕事も趣味も「初心にかえる」こと。一番最初に教えてもらったことを思い返します。そこがあつて、今の自分があるんだと思います。慣れや先入観で行動してしまうと、視野が狭くなってしまい本当に見なきゃいけないことも見えなくなってしまいます。初心は自分にとって、仕事でも趣味でも軸・基準になっています。

・こんな制度・環境があればよかったと思うことはありますか？

後悔はあまりしたくないため「これがあれば...こうすれば...」を考えることは少なく、次はどうするのかを考えて切り替えているのであまり思いつかないです。ストレス値は高まれば高まるほど、気分も落ちていくためどう切り替えていくかが大事だと思います。どんなものでも良いので自分が心を落ち着けるような趣味を色々な人にもってほしいです。そうすれば仕事もプライベートも楽しくなるのかなと思っています！



今回は3名の職員さんにお話を伺いましたが、皆さん自分一人のものではなく家族を含めたライフプランを考えていること、また周囲の人・環境への感謝を忘れずにいるところが印象的でした。そして仕事へ取り組む姿勢もとても素敵で刺激をもらいました。

皆さんも、3名の方の素敵なお話をご参考に、ぜひご自身のライフプランを考えるきっかけにしてみてください！お話ししてくださった方々、お忙しいところ本当にありがとうございました。



ひとりで困っていませんか？

女性の働きやすさ向上委員会は、女性特有の困りごとを解決するためのお手伝いをします。業務上の相談事項があれば、下記のアドレスまでご連絡ください。個人名は出さずに委員会の中で話し合いを設けますのでプライバシーは守られます。

wag@harunire.or.jp



女性の働きやすさ向上委員会

委員長 能登(ぼぬーる)

副委員長 加藤(なないろ)

大館(おがる) 佐々木(ほしのみ)

白濱(やすらぎ) 大和(ぷろっぷ)

