# 江東のひと

## 区の創業支援制度を利用し、カフェをオープン（夫の焙煎を活かして）。変化した生活の喜びとは？

米谷さんは、ご夫婦とお子さん2人の4人家族です。昨年秋にカフェを開業しました。

### 思ったことは即行動。開業は突然に

「以前から、趣味の料理を活かして店を始めたいと漠然と思っていたのですが、偶然通っていた施設（江東区男女共同参画推進センター）で軽食喫茶室の公募がありまして、思い切って応募してみました。それまで経営に向けた準備はあまりしていなかったのですが、区の創業相談や創業支援資金融資を利用して、一気に開業に向けて動き出しました」と、当時を振り返る米谷さん。「夫はコーヒーが好きで、趣味として自宅での焙煎や関連資格を取得していました。カフェ開業に向け勤め先への副業申請も行い、準備が整いました。カフェをオープンして、私の得意な料理やお菓子と、夫の焙煎したコーヒーを出す。夢が広がりました」。

お店でお子さんと

### 家族で新しい生活を楽しんでいます

家事に育児に奮闘している米谷さんは「時間の使い方がやっと確立してきました。最初は、お店にばかり頭がいってしまっていましたが、段々と作業効率や時間の使い方を考えるようになりました」と話します。「こどもが学校から帰ってきて、カフェで宿題をしたり、おやつを食べて遊びに行くこともあります。夫も家事の分担はもちろんですが、休みの日にカフェにヘルプで入ったり、家族とカフェが共存しています」。ご家族のみなさんが、新しい生活パターンを楽しんで、応援している姿がうかがえました。

### ワーク・ライフ・バランスの秘訣は、好きを仕事にしたこと

「今は、いわゆる自分時間はあまり取れていませんが、趣味が仕事になったようなものですから、不満はありません。仕事以外のオフの日もパンを焼いています（笑）私は、もともと絵を描くのが好きでWEBデザインの仕事に携わっていましたが、出産を機に、趣味で料理教室に通い、資格を取り講師になり、そこでの経験が今回のカフェオープンにつながりました。私の場合は、生活と仕事を切り離すのではなく、ワーク・ライフ・バランスは、好きを仕事にしたことで成り立っています」。

Meyer's Kitchen
米谷　恭子さん

## 仕事・家事・育児・趣味、人生をより豊かにする「ワーク・ライフ・バランス」の取り組みについて、区内在住の方にお話を伺いました。（インタビュー内容を掲載）

田中さんは、ご夫婦と2人の4人家族です。今年の6月に2人目のお子さんが誕生し、現在、育児休業を取得中です。

### 思い切って育児休業を取得しました

「今年の5月から年休や出産支援休暇、育児参加休暇を使いながら、来年の3月末まで育児休業を取りました」という田中さん。育児休業の期間について伺うと、「長女の時は1か月の育児休業を取りました。1か月はあっという間で、バタバタしている間に終わってしまいました。新生児は、夜中に何度も起きたり、昼夜逆転するし、親はご飯もゆっくり食べられない。覚悟はしていましたが、思った以上に大変で、へとへとになりました。そこで、今回は、もっと長い育児休業を取ることにしました」。

子育ての様子

**育児休業は、発見と感動の貴重な時間でした。**

### 育児休業中の生活

ご夫婦で育児休業中ですが、お二人の育児休業中の生活について、お話を伺いました。「役割分担は特に決めていませんが、私は料理が苦手なので、料理以外、洗濯や二人の世話、その他もろもろ励んでいます。とにかく自分の時間が取れません。こどもが寝た後も、いつ起こされるか分からないし、戦々恐々です。想定外だったのが、次女が生まれてから、長女が思った以上に甘えてきたり、夜中に起きてしまうことでした。育児休業を取って本当に良かったと、心から思いました」。

### 育児休業は長いほど良い！

育児でへとへと、とお話しする田中さんに、これから育児休業を取る方にアドバイスをいただきました。「私は、育児が大変だからという理由で育児休業を長めに取りましたが、今しかないこの時期のこどもと過ごしてみて、毎日新しい発見があり、こどもの成長を感じ、他では味わえない大変さと感動を味わうことができました。この先、こどもが大きくなったら、こんなに長い時間を一緒に過ごすことはできないと思いますし、短い育児休業でしたら、もっと長くとれば良かったと後悔したと思います。これから育児休業を考えている方は、できるだけ長く育児休業を取り、この貴重な時間と体験を大切にしてほしいと思います。今の目標は、仕事に復帰する前に、長女のトイレトレーニングを完了することです」と笑顔で語ってくださいました。

田中　修さん

# 区内企業に見る ワーク・ライフ・バランスの取り組み

ワーク・ライフ・バランスの実現に取り組む区内の先進企業にお話を伺いました

## 働き方の変化に柔軟に対応し、社員のニーズを先取りしていく。

株式会社ぎょうせい

江東区新木場に本部を置く「株式会社ぎょうせい」は、法令集をはじめ、各種専門法規書、実務書、単行本など出版事業を中心に展開してきました。また、電子媒体やデータベースによるサービス、地方公共団体の業務システムや調査研究事業など、広範な分野で活躍を広げています。

そんな同社が推進する、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現に向けた取り組みについて、お話を伺いました。

### 目標は全社員総活躍

「子育てサポート企業」として、厚生労働大臣の認定を受けた証である「くるみん」マークを令和5年に取得した同社。その背景について、人事課長の伊藤さんに伺いました。

「法定で定められる前から、育児休業や育児短時間勤務などの制度が整備されており、女性の育児休業取得率及び復職率は高かったのですが、一方、男性の育児休業の取得率は低いことが課題でした。「全社員総活躍」を目標とした中期経営計画（2019-2021）の実現を考えたときに、全社員が信頼して会社の情報がわかるようにするほか、節目には電話連絡をしており、相談しやすい環境を整えております」と小泉さん。

人事総務部人事課長
伊藤　陽子さん

人事総務部人事課係長
小泉　亮子さん

### 育児休業中の社員のフォローも大切に

社員のライフスタイルに寄り添うため、制度の整備だけでなく、社員へのフォローも大切にしています。

「会社を長くお休みする場合、業務の心配や疎外感、復帰後の不安感があると思いますので、休業前後に合計4回の面談を行い、どういった働き方がしたいか、どのようなフォローが必要か等を丁寧に聞き取り、今後のキャリア形成や働き方をイメージすることによって、不安なくお休みに入れるようにしております。また、休業中の希望者に、メールマガジンを配

人事総務部長
山田　幸一さん

「近年当社は男性社員の育児参加を積極的に進めるようになりましたが、育児に男性も女性もない、そのことに男性も女性も意識を変えていくことを目指しております。また、社員にとって働き甲斐のある会社とすることで、生産性が向上し、会社の業績向上につながります。社員にとっても、会社にとっても良い環境づくりをすることが現在の目標です」。

### より豊かなライフ&ワークを

今後の取り組みついて人事総務部長の山田さんは、「現実に合わせるのではなく、現実を変えていく施策を打っていきたい」と話します。

人事総務部の皆さん