

II

仕事の兼ね合いや調整を どうつけるか

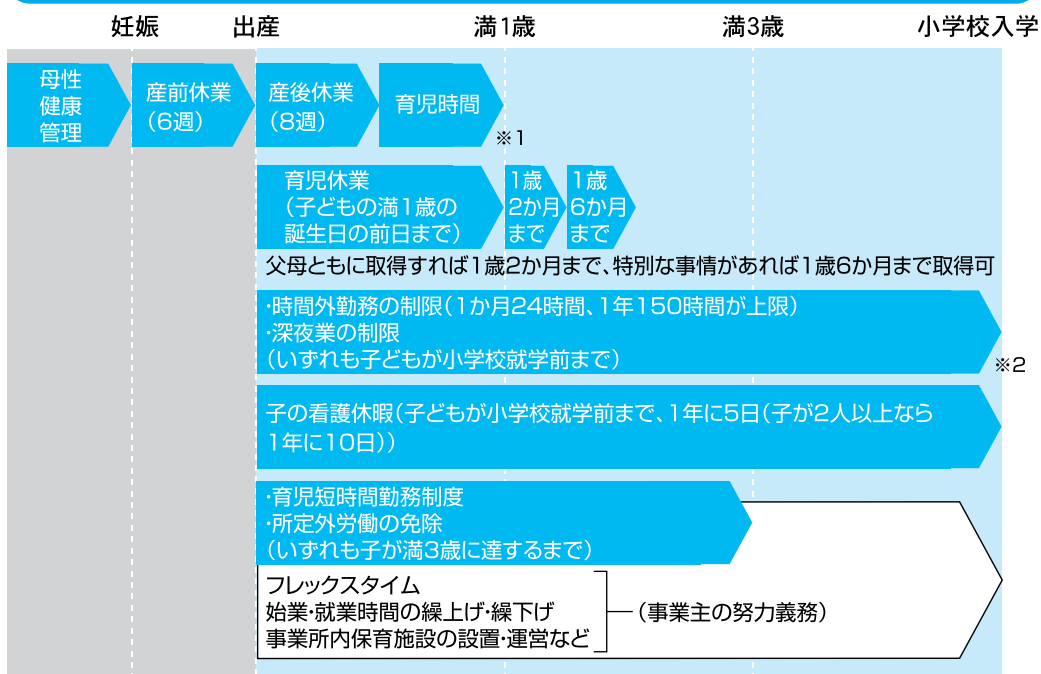
仕事との兼ね合いや調整をどうつけるべきか、いろいろ迷うところもあると思います。妻と話し合って、会社の制度を上手に活用したり、お互いの時間管理や仕事のやり方を工夫することが必要です。

1. 会社の制度を活用する

下図は、法律で定められた両立支援の施策です。法律を上回る内容の制度をもっている会社もありますので、夫婦それぞれの会社の制度がどうなっているかも、再確認しておいてください。

育児休業の取得については第Ⅲ章を、各種制度の説明は、【情報編】Ⅱを参照してください。

法律で定められた両立支援制度の概要



※1は、女性のみが対象の制度。

妊娠中は、健康診査のための時間を確保し、また、医師から指導を受けた場合は、勤務時間の短縮、休業等の措置を講じるよう申し出ることができます。

産前休業は通常、出産予定日の6週間前から取得することが可能です (多胎妊娠の場合は14週間前から)。また、産後休業は出産日の翌日から開始します。ただし、産後6週間を経過後に、女性本人が請求し、医師が支障ないと認めた業務については就業可能となります。

※2 深夜業の制限については、配偶者等が深夜において子を保育することができる場合は、対象から除外される場合があります。



【夫の会社】	
制度名	夫の会社の取り決め
育児休業制度	子が満()歳まで
時間外勤務の制限	子が満()歳まで
深夜業の制限	子が満()歳まで
子の看護休暇	子が満()歳まで 年間・1子につき()日まで
育児短時間勤務等	子が満()歳まで。1日()時間まで
その他	

※その他の例：半日休暇、連続休暇、配偶者出産休暇、ノー残業デー、在宅勤務など

【妻の会社】	
制度名	妻の会社の取り決め
母性健康管理	制度→ あり・なし ※ 制度がなくても利用できます。 詳しくはP36.1をご参照ください。
産前・産後休業	産前6週・産後8週 それ以外()
育児時間	1歳まで1日30分×2回 それ以外()
育児休業制度	子が満()歳まで
時間外勤務の制限	子が満()歳まで
深夜業の制限	子が満()歳まで
子の看護休暇	子が満()歳まで 年間・1子につき()日まで
育児短時間勤務等	子が満()歳まで。1日()時間まで
その他	

※その他の例：半日休暇、連続休暇、ノー残業デー、在宅勤務など

2. 時間管理を工夫する

仕事の進め方、時間管理を工夫することも重要です。

「先輩パパ」たちは、このように時間管理を工夫していました。

◇段取り、スケジューリングを細かく考える

達成すべき目標に向けて、どこでどのくらいの時間をかけて、どんな業務を行うかということとを常に意識して仕事を進めることが大切です。

◇優先順位を考える

今やらなければならない仕事、後でもよい仕事を分けて考えます。優先度の低い仕事は「やらない」という割り切りも必要です。

◇上司や同僚、部下や後輩に任せるべきことは任せる

必要に応じて業務分担を見直してもらうなど、仕事を上司・同僚・後輩・部下に任せられる部分は任せる場面も出てくるでしょう。仕事を任せて、自分自身の時間を作り出すとともに、部下・後輩の育成に努めることも大切です。

◇出勤してすぐに仕事に取り組めるようにする

前日や朝の通勤時間に、今日やることをリストアップしたり段取りを考えておくと、出勤してすぐに仕事に取り組むことができます。

◇前倒しを意識する

前倒しを意識して、仕事を進めておくと、急な用事や突発事項が起きた時も、あわてずに済みます。

◇チーム内での情報共有に努め、自分にしかわからないという業務をできるだけ作らない

自分にしかわからない業務を抱えてしまうと、結局「自分がいなくては回らない」ということになってしまいます。

◇残業する日には、集中的にやるべきことをやってしまう

いくら仕事を効率的に進めるといっても、仕事が片付かないことは誰でもあります。残業できる日には、集中的に仕事をして、メリハリをつけてやることも必要です。

◇早起きして時間を作る

今までの生活を見直して、朝は早起きして家族のために時間を作り、夜は仕事に打ち込むという方法もあります。時間の作り方は、朝の時間の中にヒントがあるかもしれません。

◇仕事と家庭のすべてを計画の中に組み込む

家庭の用事も、仕事の予定と同じくらい優先順位の高い事項として考えるくらいの姿勢が必要です。仕事と家庭、すべてを計画の中に組み込んでしまうのです。

3. 支援者、理解者を増やす

「先輩パパ」たちは、職場で自分の置かれている状況を理解してくれる人を増やしていった、周囲の理解を得ていました。

◇職場で自分の状況をオープンにする

子育て中という自分の状況を職場に周知し、理解を求めている人、「保育所のお迎え」などの子育てに関わる予定をオープンにしている人など、それぞれです。

どのようなやり方が良いかは職場にもよると思いますが、周囲の理解を得られるような工夫を考えてみてください。

◇仕事に支障がないよう段取りを上手に整える

早く帰ったり休んだりしても仕事に支障がないように、仕事の段取りを整えることが重要です。抜け・もれがなく着実な仕事ぶりで周囲に安心感を与えることができれば、あなたの支援者、理解者は増えていくはずです。

◇日頃からお互いさまの信頼関係を築いておく

日頃からチーム内で助け合うなど、信頼関係を築いておくことも大切です。これからの時代、子育てに限らず、家族の介護や自分自身の健康、仕事以外の活動など、お互いのワーク・ライフ・バランスを尊重していく姿勢が何よりも大切になります。

◇時間当たりの生産性を高める努力をする

自分の仕事の目標達成ができるよう、時間当たりの生産性を高める努力をすることが大切です。

