

特集

新しい仕事、はじめました!!

結婚、出産、定年など、人生の節目に「生きがい」「やりがい」「達成感」を求め、新たな道を歩み始めた3人の方々にお話を伺いました。

「好き」を仕事に、働きたいママたちを支援

結婚・出産を機にキャリアを中断。社会から取り残された不安を乗り越え、パソコンのシステムサポート業をはじめた。さらに、板橋のママを元気にしたいとママコミュニティ「ママスマイル」を運営している。

ママスマイル代表
坂東 愛子さん (36歳)



がむしやりに働いた 独身時代

坂東さんは大学卒業後、携帯電話関連企業でシステムエンジニア（SE）として働いた。携帯電話の普及が急速に進んでいた当時、仕事は多忙を極めたが、やりがいは大きかった。しかし、入社5年目で体を壊し、やむなく退職することに。頭の中を巡ったのは、SEとしてのキャリアを中断せざるを得なかった悔しさと、この先の不安だった。

当時、社内で女性SEは1割弱。さらに結婚・出産後働いているのは一人二人いるかどうか。この先の人生を考えると、とても戻れると思えなかった。「なぜ、結婚してもずっと続けられるような仕事を、大学時代にもっと真剣に探さなかったんだろう」そんな思いに囚われ続けた。

次の仕事は、安定して働くことを第一に考え選んだが、「キャリアを捨てた」という思いは消えず、気持ちは晴れなかった。

新しい職場でも前職の経験から、社内SEのような仕事や新規部署の立ち上げまで任されるように。SE時代と変わらないほどの激務で再び体調を崩し、手術が必要な状態にまで陥った。

結婚し専業主婦に。

しかし……

坂東さんには当時、結婚を考えている相手がいた。「もう家に入って、ゆっくり休んだら」と言ってくれて。心も体も弱っていたから、そうだった。結婚を機に退職した。

最初のうちは結婚式の準備などで慌ただしくも楽しい日々だったが、式を終えると、言いようのない虚しさが襲った。まもなく妊娠・出産。育児の日々が始まったが、社会から取り残されたという思いが頭を離れることはなかった。悩んだ末、ついにはカウンセリングを受けるまでに。育児を楽しめていないという罪悪感に苛まれた。「心にぼかんと穴が空いた感じで



した。仕事が大好きだった気づいたんです」そんな時、個人で仕事をしている先輩ママから「みんなあることだから」と言われ、自分だけじゃないんだとほっとした。

今3歳の息子が1歳の春。先輩ママの言葉で悩みが吹っ切れた坂東さんは、とにかく仕事をしたくない一心で、認証保育園



地域情報誌「イタバシーナ」の創刊号

に申し込んだ。「保活は妊娠中から始まる」とも言われるほどの激戦だが、幸運にも10日後にOKの連絡が来た。
ビジネスのセミナーや勉強会などに通う中で、個人事業主を相手に、パソコンのツールやシステムについてレクチャーやコンサルティングをする事業を始めた。会社員時代の人脈や口コミで顧客が増え、今では国内外からも仕事の依頼がくるようになった。

ママが集まる場から、 ママの仕事をつくる場へ

一方、坂東さんは働きたくてもさまざまな壁があつて動けず、悶々としているママが多いことに気付いた。保育園に入れない仕事探しもままならないのに、求職中で保育園に入れる可能性はほぼゼロ。子どもがいるというだけで、仕事探しはとて難しい。また、育休中でも、戻ってやっつけていけるか悩むママも多い。そんなママたちが集まれる場を作りたいと、コミュニティ「맘スマイル」を立ち上げた。テーマを設けたお茶会や、エクササイズや時間管理術などさまざまな講座レッスンを開催。運営スタッフも、最初は悩みを抱えてお茶会にやってきた

ママたちだ。

現在、맘スマイルは悩みを話せる場、学べる場から仕事を作る場へと進化しつつある。今年7月には地域情報誌「イタバシーナ」を創刊。広告掲載を募り、企画取材執筆、制作を手掛けた会員ママに対価を支払う仕組みを作った。今後、四半期ごとの発行を予定しているという。さらにママ向けの職業支援も始めている。

ただ、大変なのは家事・育児との両立だ。独身時代、仕事をする上での男女の違いはそれほどないと思っていた。しかし出産すると、その違いは顕著になると坂東さんは言う。「男性は、その日の仕事が終わらなければ残業できる。女性は保育園のお迎えや夕飯をどうするのか、すべて自分で段取りを組まなければいけない。ママは定時が絶対。シンデレラみたいなもの」さらに、子どもと十分に関わってあげられていないと悩むこともあるが、「育児は時間の長さじゃない、時間の濃さだ」という先輩ママの言葉に救われたという。

夫は平日、1日だけ早く帰ってこれればいい方で、土日ほぼ仕事という「ワンオペ育児」状態だが、「家にいる時間は短いけれど、いる時は何でもしてくれる。精神的に大きな支えになっています」と話す。

はじめの1歩は 悩みを話すことから

パソコン事業と맘スマイルの運営。2つの活動を両立させるエネルギー

の源は、自分の母を救いたいという思いからだという。「私の母はとても仕事が好きで人でした。でも、女性が結婚後も仕事を続けるのは今よりずっと難しい時代。結局、仕事に戻れなかったのです」
そんな母に、ママになっても仕事を



坂東さん(中央)と「맘スマイル」のスタッフたち

続けるという、もうひとつの選択肢を見せたかったという。その思いは同時代のママにも向けられる。「ママは、家族以外の誰にも必要とされていないという思いを抱きがち。人に喜んでもらって、対価をいただける嬉しさ、たとえコーヒー1杯でも、自分で稼いだお金を自分のために使える嬉しさは、育児では味わえないもの。その嬉しさを、たくさんママに味わってほしい」

最後に、坂東さんはもやもやした日々を送っているママたちへ、こんなメッセージをくれた。
「まず、悩みをため込まず、誰かに伝えるべき。話せば、役立つ情報も入ってくる。いろんな人に助けられる。小さなことでいいから、まずやってみなくては。きつとダメだろうって、行動しなかつたら何も始まらないのです」

坂東さんの1日のスケジュール

6:00	起床 仕事・勉強
7:00	息子起床 朝食・身じたく
8:30	保育園へ
9:00	帰宅 仕事 ・オンラインでのレクチャー ・打ち合わせで外出 ・「イタバシーナ」の 広告営業 など
17:30	保育園にお迎え 帰り道、外遊びに付き合う
19:00	夕食・お風呂 息子が遊んでいる間に 家事や翌日の仕事の準備など
22:00	
23:00	息子就寝
24:00	就寝



元企業戦士、 新たな舞台は保育園

グランドシッター
相澤 肯英さん (63歳)

長年、外資系製薬会社でバリバリ働き、定年を機に一転、「女性職場」と言われる世界に飛び込んだ。2年前から、保育士の補助業務をする「グランドシッター」として働いている。

未知の世界に飛び込む

相澤さんは現役時代、製薬会社の営業として、全国各地を飛び回る日々を送っていた。すでに成人した息子が2人いるが、子育ては「おむつを替えたこともなかった。妻に言わせれば『まったくしていなかった』と苦笑いする。

その製薬会社では65歳まで定年を延長することもできたが、「60歳ならばまだ新しいことが始められる。ここで区切りをつけよう」ときっぱり辞めた。

ほどなくして、テレビでグランドシッターの存在を知った。趣味の総合格闘技を教える道場を子ども向けに開いていたこともあり、一緒にテレビを見ていた妻は「合ってるんじゃない?」。盛岡に住む長男からも電話で「親父、やってみたら」と勧められた。

中高年向けにグランドシッターの育成と認定をしている「一般社団法人日本ワークライフバランスサポート協会」に電話し、さっそく講座に申し込んだ。講座は2日間。絵本の読み聞かせや子どもとの関わり方などを学び、グランドシッターとしての認定を受けた。



こんな面白い仕事はない!

相澤さんは今、都内2カ所の保育園で週4回、主に午前中働いている。朝、保育園の入り口で子どもを迎え入れることから始まり、園内の掃除や洗濯、子どもの食事の準備などをする。

今は、「生活のためというより、楽しくて働いている」と言う。何よりの楽しみは、子どもの成長を目の当たりにすることだ。つい先日まで「よちよち歩きだった子が、数日見ない間に上手に歩くようになった」ということがあるという。「こんな面白い仕事はないよ!」と妻にも勧め、今では妻もグランドシッターとして働いているという。

失敗したって いいじゃないか

とはいえ、保育は現役時代とはまったく違う畑だ。しかも、世間的には「女性と子どもの世界」というイメージが根強い。そのせいか、昔の相澤さんを知る仲間からは「まさか、おまえが」「よく、やれるな」と驚かれるという。

しかし、相澤さんは「自分にはできない」と言う人がいますが、そう思い込んでいるだけではないですか? 60歳過ぎて、1回や2回、失敗したっていいじゃないですか。『男の仕事、女の仕事』と自分で垣根を作らず、まずやってみないとと力強く語る。

待機児童問題が注目されるなど、保育園へのニーズは高まる一方だ。「お父さん、お母さんが働いている時間に、子どもたちの面倒を見るのは私たち。その意味で、ますますこれから重要な仕事になると思う」と話す。



その人のためになる 仕事がしたい

看護師

三上 竜平さん (29歳)



音楽の専門学校を卒業し、バンド活動をしていたが、結婚を機に就職。しかし、一念発起し、25歳で看護学校へ。4月から板橋区の病院で、看護師として新たな一歩を踏み出した。

看護師の言葉、
心に響く

三上さんは20代前半、今の妻との出会いをきっかけに正社員になることを決意。求人広告会社に就職した。主な仕事は営業で、求人を出す会社に取材に行き、仕事のアピールポイントを原稿にまとめた。

成果が明確に数字に出る営業職は楽しかった。一方、広告を出しても、応募者が集まらず、求人元からクレームがくることもあった。「役に立てなかったときはストレスを感じた」と三上さんは振り返る。

そんな時、取材相手だった看護師から聞いた「看護師は、その人のためになる仕事」という言葉が心に響いた。

「人のやりがいを知っていたら、自分がやりたくなってしまうんです」と三上さん。妻に打ち明けると、「やりたいならやってみたら」と背中を押してくれた。介護施設で働く母親は看護師の大変さを理解してただけに一番驚いたが、応援してくれた。



「男性らしい、女性らしい」
仕事、関係ない

看護学校には、4年間通った。学費は、現在働いている病院の奨学金制度を利用した。

男性の看護師は女性に比べて少ないが、男性患者さんと男性目線で会話することもできると感じるし、ストレッチャーや車いすからベッドの移動などの力仕事の時には重宝される。「男性看護師の必要性は実感しています。男らしい仕事、女らしい仕事というのは、関係ないと思う。結局は個人」と三上さんは言う。

患者さんが笑顔で退院、
何よりのやりがい

働き始めてまだ1年目。仕事を覚えるのに精いっぱい。学校の教科書では学んでいない病状に対応しなければならぬときもある。また、患者さんが医師に伝えられなかったことを代わりに伝えたり、リハビリ

リのために転院した患者さんのその後の様子を確認したり、と業務は多岐にわたる。

看護学生として病院で実習したときは、症状の安定している患者さんばかりに聞かせてもらったが、看護師になつてからは重症の患者さんを担当することもある。それでも、ほぼ寝たきりの状態で入院してきた患者さんが、徐々に回復し、笑顔で退院していくのを見ると、やりがいを感じるという。

息抜きは、2歳の娘と遊ぶこと。共働きで、土日休みの妻に合わせ、三上さんも土日のどちらかは休めるように職場に配慮してもらっているという。

「看護師という仕事は、学校を卒業しても勉強が続く。でも、やりがいも大きく、私自身は転職して良かったと思っと思っています。大変なことだと覚悟してもらったうえで、いい仕事だとおすすめしたいです」

いたばし good balance 会社賞 2016



板橋区では、ワーク・ライフ・バランス^{※1}の実現に向けて、仕事と生活の両立支援や、男女がともに働きやすい職場の環境づくりに取り組む、板橋区内の中小企業等を、「いたばし good balance 会社賞」として表彰しています。

平成 28 年度は 2 社が受賞し、平成 28 年 11 月 11 日に開催された「いたばし産業見本市」で表彰式を開催しました。男女が共に自分にあった働き方や生き方を柔軟に選択でき、仕事も生活も充実できる豊かな社会を目指し、今後も表彰企業を募集していきます。

※1 ワーク・ライフ・バランス… 仕事と仕事以外の生活の調和がとれ、その両方が充実している状態のこと。

受賞企業を紹介します

株式会社 利研ジャパン 錠取扱業・建設業（建具）



担当者の声

お客様対応（CS活動）の向上を心掛け、スキルアップ教育を行い顧客満足度をあげなければなりません。職場の雰囲気をよくしてモチベーションが下がらないようにすることが仕事を長く続けられる要素と考えます。

瀧野川信用金庫 中板橋支店

金融業



担当者の声

職員の健康、家族の健康があってはじめて、仕事と生活の調和が実現すると思います。私たちは働きやすい職場環境の実現のために、一人ひとりのレベルアップを図り、お客様へのサービス向上を目指したいと考えています。

主な取組内容

- キャリアアップのための国家資格や、鍵の協同組合実施の技能検定などの受講料の費用負担
- 希望により在宅勤務が可能。（会社が用意したタブレット端末を貸し出し）
- 子どもの学校行事や急病などに対して寛容な対応
- 社長が商店街の会長もやっており、商店街では防災自警団を組織
- 団地・商店街のゴミ拾い

イチオシ

1日ごとで全社員の名前とその日の作業内容及び休暇を記載した「作業スケジュール表」を作成。LINEアプリで社員のグループを作り、毎日分をUPして全員で共有している。

主な取組内容

- 夜間会議等、事前にわかっている残業時間分を勤務割表で別日の勤務時間と調整可能
- 業務の一覧表（交差訓練表）【縦軸に業務・横軸に職員】に誰がどの業務が出来るか○印を付けることで、明確化を図っている。
- ジョブローテーション・交差訓練・部署替え等を行い、各業務が出来る職員を増やしている。
- 交通安全週間やお祭り等、地域活動へ貢献

イチオシ

年に1回は、年次有給休暇の連続取得を全員が行っている。（月曜から金曜日など）半日休暇制度や誕生日の前後1ヶ月以内で取得可能なパースデー休暇の制度もあり。

受賞すると・・・

板橋区ホームページのバナー広告を無料で掲載できます。また、様々な区の広報媒体により、表彰企業と取り組み事例をPRするとともに、板橋区産業融資の利子補助割合の加算等を通じて表彰企業を応援していきます。



板橋区立男女平等推進センター「スクエア・I(あい)」

男女平等参画社会実現に向け、板橋区では平成15年4月に「東京都板橋区男女平等参画基本条例」を施行しました。男女平等推進センター「スクエア・I(あい)」は、男女平等参画施策を推進する拠点施設です。

情報資料コーナー



貸出冊数：5冊まで 貸出期間：2週間

男女平等参画・女性の働き方や生き方・夫婦や家族の関係等に関する、本・雑誌・DVDなどが揃っています。閲覧・貸出も行っていますので、情報収集や学習にお役立てください。

なお、貸出には「図書貸出カード」が必要となりますので、初めて貸出を利用される場合は、氏名・住所が確認できるもの（保険証・免許証など）をお持ちください。

所在地・開館日時

- 所在地
グリーンホール7階
- 開館時間
午前9時～午後9時30分
- 開館日
月～日曜日
※但し、施設点検日・年末年始を除く

団体交流コーナー



登録要件等は、区ホームページまたは男女社会参画課までお問い合わせください。

情報資料を読んだり、活動・交流の場として利用できるフリースペースです。登録団体の方を中心に一般の方も利用できます。

登録団体に加入すると・・・

団体交流コーナーの優先利用・団体ボックスの利用・印刷機の利用（要登録。用紙はご用意ください。）と、グリーンホール501・502会議室の使用料の減額等を受けることができます。

所在地・開館日時

- 所在地
グリーンホール7階
- 開館時間
午前9時～午後9時30分
- 開館日
月～日曜日
※但し、施設点検日・年末年始を除く

相談室



総合相談以外は予約制となります。区ホームページもご覧ください。

相談室
☎03-3579-2188

自分自身のこと・家族のこと・仕事のこと・DVのこと・・・

ひとりで悩んでいませんか？電話や面談による相談を受け付けています。女性健康支援センターと隣接配置となり、「女性のための相談窓口」として女性の様々な悩みに1フロアで対応できるようになりました。まずは、お電話ください。秘密は厳守します。

所在地・相談時間

- 所在地
板橋区保健所5階
- 相談日時
【総合相談】
月～金曜日及び第2土曜日の午前9時～午後5時
【女性のための働き方サポートとフェミニスト相談】
第2・4・5の水曜日及び第2土曜日の午前10時～午後4時
【DV専門相談】
月曜及び木曜日の午前10時～午後5時
第2土曜日の午前10時～午後4時

植木・ふすま張り、家事援助など、ちょっとしたお手伝いであなたの暮らし応援します！！

ソーイングルーム虹

安くて丁寧なお直し・オーダー、和服から洋服へリフォーム等、あなただけのファッション応援します。区民まつり、地域のイベントでも小物を販売しています。
☎ 3965-4975

独自事業

☎ お問合せ、ご依頼は

公益社団法人
板橋区シルバー人材センター

〒173-0004 板橋区板橋 2-65-6
板橋区情報処理センター2階

☎ 3964-0871

検索

板橋区シルバー人材センター

いろいろな仕事募集

草刈り、庭木1本からの剪定
ふすま・障子の張替、家事・育児援助サービス、毛筆あて名書き、マンション管理・清掃、屋内外の軽作業 他

お問合せはお気軽に！

登録団体活動紹介

板橋区立男女平等推進センター

ハッピークローバー

子育てサークルとして、乳幼児を育てているママが集い、活動が始まりました。育児の悩みや仕事との両立等、多くの悩みを共有しながら、「子供だけでなく自分も育とう」を目指してきました。今はメンバーも育児が一段落し、それぞれのライフワークを応援し合っています。主な活動は、コンサートと読み聞かせ、ワークショップ開催等、楽しい企画を提供しています。

連絡先：代表 杉山美樹 miki.sugiyama.happy@gmail.com



おらせ

男女平等推進センター登録団体加入のご案内

板橋区立男女平等推進センターは、学習・活動・交流の場として、皆様のグループ・団体の加入をお待ちしております。ふれあい、学びあい、連帯の和を広げていきましょう。

スクエア・I(あい) 本棚のおすすめ本



『明日、会社に行くのが楽しくなる お仕事のコト事典』
文響社編集部 著/文響社



『「居場所」のない男、「時間」がない女』
水無田 気流 著/日本経済新聞出版社



『やりたいことがある人は未来食堂に来てください』
小林せかい 著/祥伝社

一緒に編集をしてみませんか？

情報誌「スクエア・I(あい)」は、区民の皆様と協働で編集をしています。今後、編集委員としてご協力いただける方は、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

編集後記

取材を通して、3名の方それぞれに背中を押してもらった気がしました。「大人になるのも楽しそうだな」と子どもに感じてもらえるように、夢に向かって進みたいと思います。／初めての編集の仕事で多くの学びがあり、毎回の打合せやインタビューからも、とても刺激を受け、貴重な経験になりました。インタビューを通して、たくさんの勇気をもらえたので、それが読者にも伝われば幸いです。／編集という人生初の分野でしたので、右も左も分からず参加しましたが、大変勉強になりました。／まず一步、いや半歩でもいい。やりたいことがあるのなら、まず踏み出してみよう。そんな勇気を頂いた取材でした。

編集委員

- 奥村 理恵
- 澤口 桂子
- 中畑 裕美
- 福山 典子

表紙絵・デザイン協力

- 矢木 悦子

今回の「スクエア・I(あい)」はいかがでしたか。あなたのご感想、ご意見などFAX・メールでお寄せください。お待ちしております。☺

板橋区立男女平等推進センター

スクエア・I(あい)

<情報資料コーナー・団体交流コーナー>

所在地：〒173-0015 板橋区栄町3-6-1 区立グリーンホール7階

交通機関：東武東上線「大山駅」北口下車徒歩5分

都営三田線「板橋区役所前駅」下車徒歩5分

開館時間：9時～21時30分

休館日：年末年始、施設点検日（毎月末の月曜日）など

スクエア・I(あい)のお問い合わせは男女社会参画課まで

電話：03-3579-2486

FAX：03-3579-2345

Eメール：j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp

ホームページ：http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_categories/index01010002.html

