

## 【ワーク・ライフ・バランスのための支援】

育児・介護と仕事の両立支援など、仕事と生活の調和にかかわるさまざまな声を紹介します。

### 「ワーク・ライフ・バランスとは、自分の人生を考えること」



#### インタビュー③

環境化学技術研究部門  
研究部門長（つくばセンター）

きたもと だい  
**北本 大**

#### 仕事を支える、自分の時間

私は現在、環境化学技術研究部門の研究部門長として、バイオマス資源などを利用したものづくりや、新しい機能性素材の評価や用途開拓などを推進しています。企業との共同研究を経て実用化されたものの中には、スキンケア化粧品や家庭用洗剤などがありますが、こうした取り組みには、さまざまな立場の人同士のベクトルを合わせ、

効果的に力を発揮できる体制作りが欠かせません。

産総研には、分野の違いはもちろんのこと、スタイルの異なるさまざまな人材が在籍していますが、その多様性を活かす取り組みの一方で、個人にもより効率的に研究を進めていくための姿勢が求められます。その上で、私自身の考え方には、1996～98年にかけてフランスに滞在した経験が大きな影響を及ぼしています。

フランスでは共働きが基本で、ワークとライフの切り分けが徹底しています。多くの人が「働くために生きているのではない」と考えており、プロ意識を持って労務管理を行い、長時間労働をしないように務めています。そこで改めて気付かされたのが、「時間にもものを言わせて仕事をして、仕事の質は向上しない」ということでした。

私自身も共働き夫婦として、子どもがまだ幼いうちは、妻が保育所に送る係、私は迎えに行く係を担当しました。可能な限り早朝に出勤して、夕方6時には仕事を終わらせ、子どもとともに帰宅して夕食を作り、家族みんなで食事をする。その結果、専業主婦家庭の方と同等以上に、親子の時間を維持で

きていたと思います。

研究グループ長に就いてからも、「部下に長時間労働をさせない」という信念のもと、始業時間を8時に定め、グループ全体の働き方を朝型にシフトしたのですが、私が異動した後もそのグループは同じスタイルを続けています。つまり、極力残業はせず、休みを取ったほうが、仕事の効率も上がるということです。

#### 豊かな人生のためにできること

私にとって、趣味のトレイルランニングやトライアスロン、家族や友人たちとワインを楽しむひとときも、仕事と同じく大切な人生の過ごし方だと考えています。各地で開催されるレースに出場するため、部下に迷惑がかけられない程度に年間かなりの有給休暇を取り、一方で仕事にも集中して取り組んでいます。つまるところ、ワーク・ライフ・バランスとは、自分の目標のためにどうアプローチしているかの表れであり、「自分はどう生きたいのか」ということだと考えています。

自分の時間を確保することは、自らの人生を設計していくことにつながります。各自がそのような考えて、お互いに気持ちよく効率的に働くことのできる職場を作っていくこと。そのためにどうしたらよいかを、これからも自分の身をもって考えていきたいと思っています。