

# どうしてる？共働き世代の ライフイベントとワークライフバランス



Tokyo Tech



東京工業大学 川上玲

[reikawa@sc.e.titech.ac.jp](mailto:reikawa@sc.e.titech.ac.jp)

# 自分が経験した問題

- 遠距離恋愛・結婚（二体問題）
- 不妊治療
- 妊娠・出産（身体的負担，育休について）
- 家事育児と仕事の両立

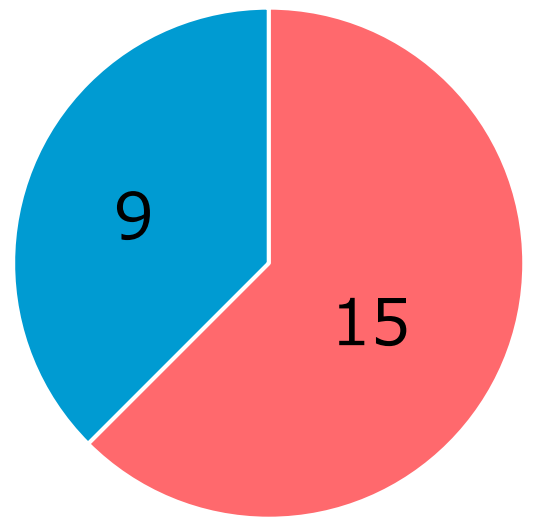
# 自分が経験した問題

- 遠距離恋愛・結婚（二体問題）
- 不妊治療
- 妊娠・出産（身体的負担，育休について）
- 家事育児と仕事の両立

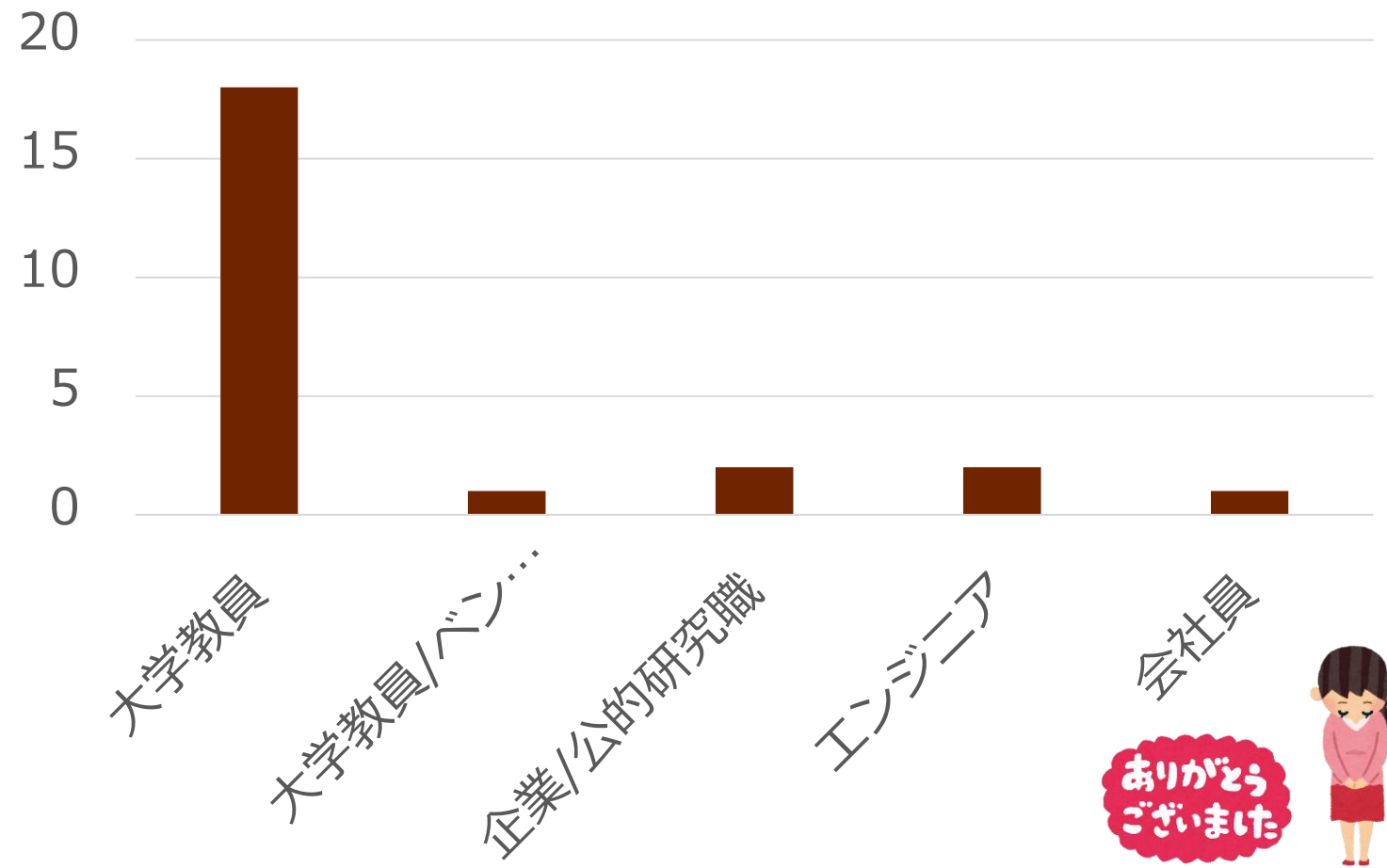
# 家事育児と仕事の両立について

- アンケートを実施
- 回答者24名

詳細な結果はコチラから (プライバシーへの配慮をお願いします)  
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Ip5GIzupGt4zccY2lzQbq9kWg6Y1G4sSeulS7UZmbdc/edit#gid=0>



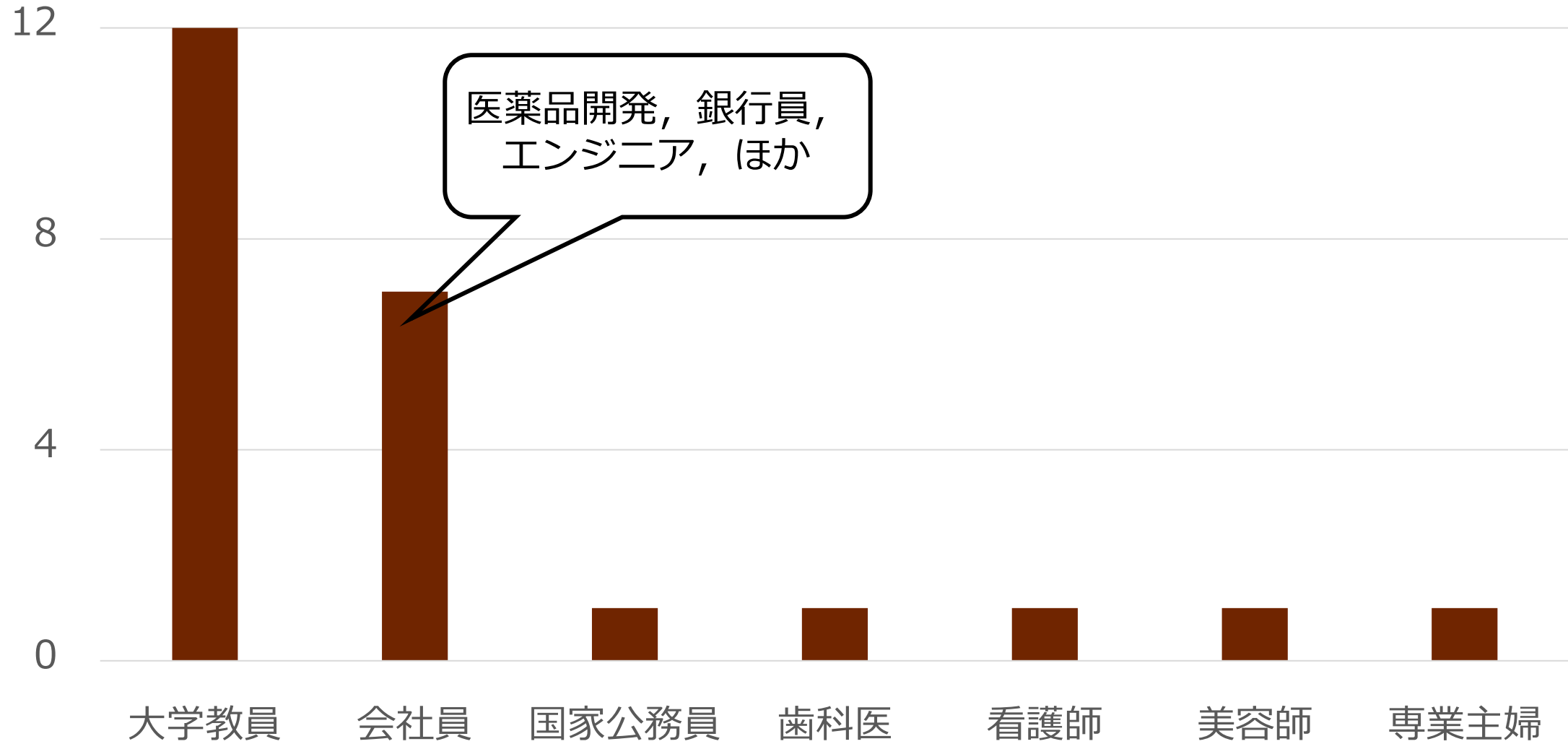
■ 女 (65.2%)  
■ 男 (34.8%)



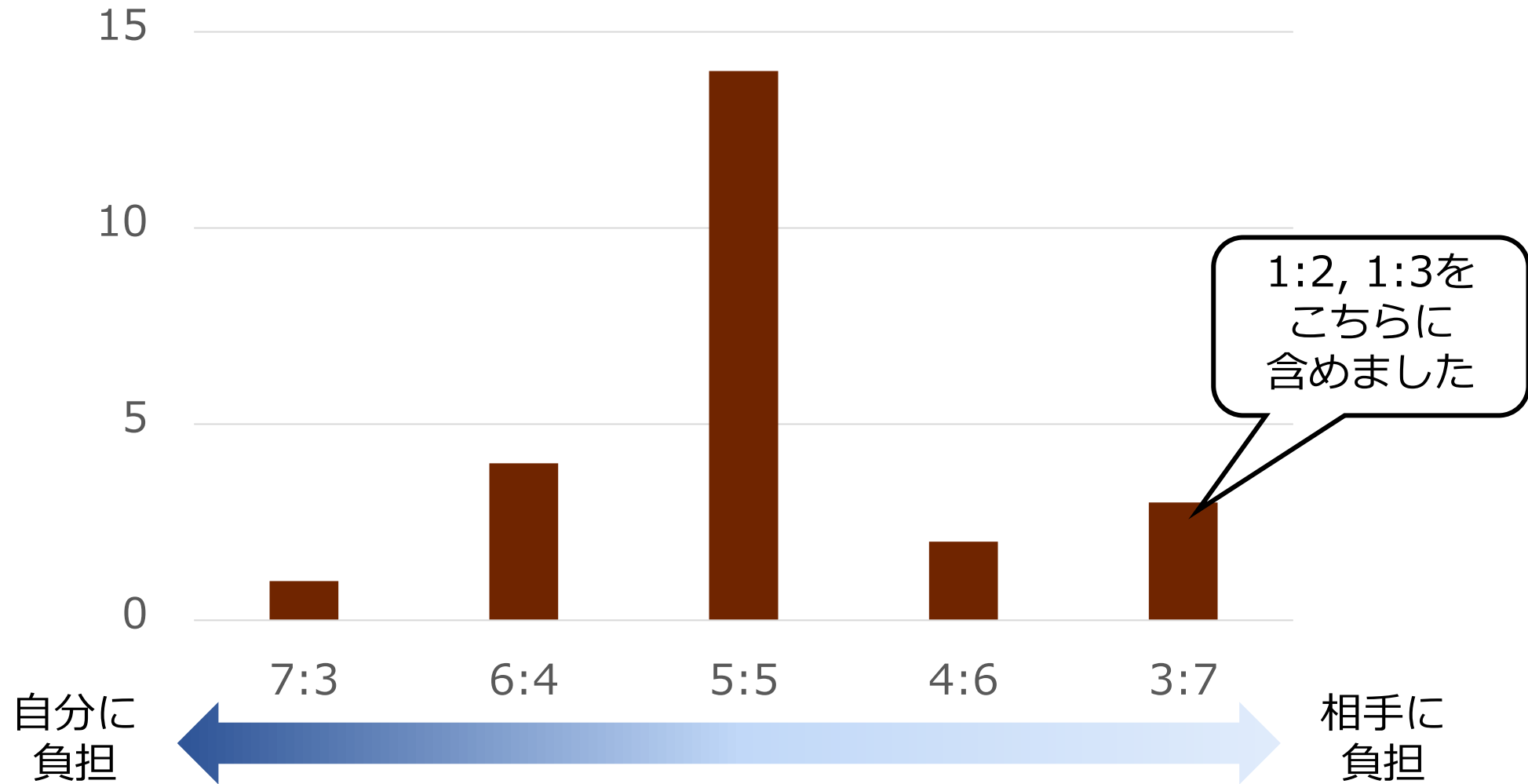
私の主観で編集されている部分がございます  
ご了承ください



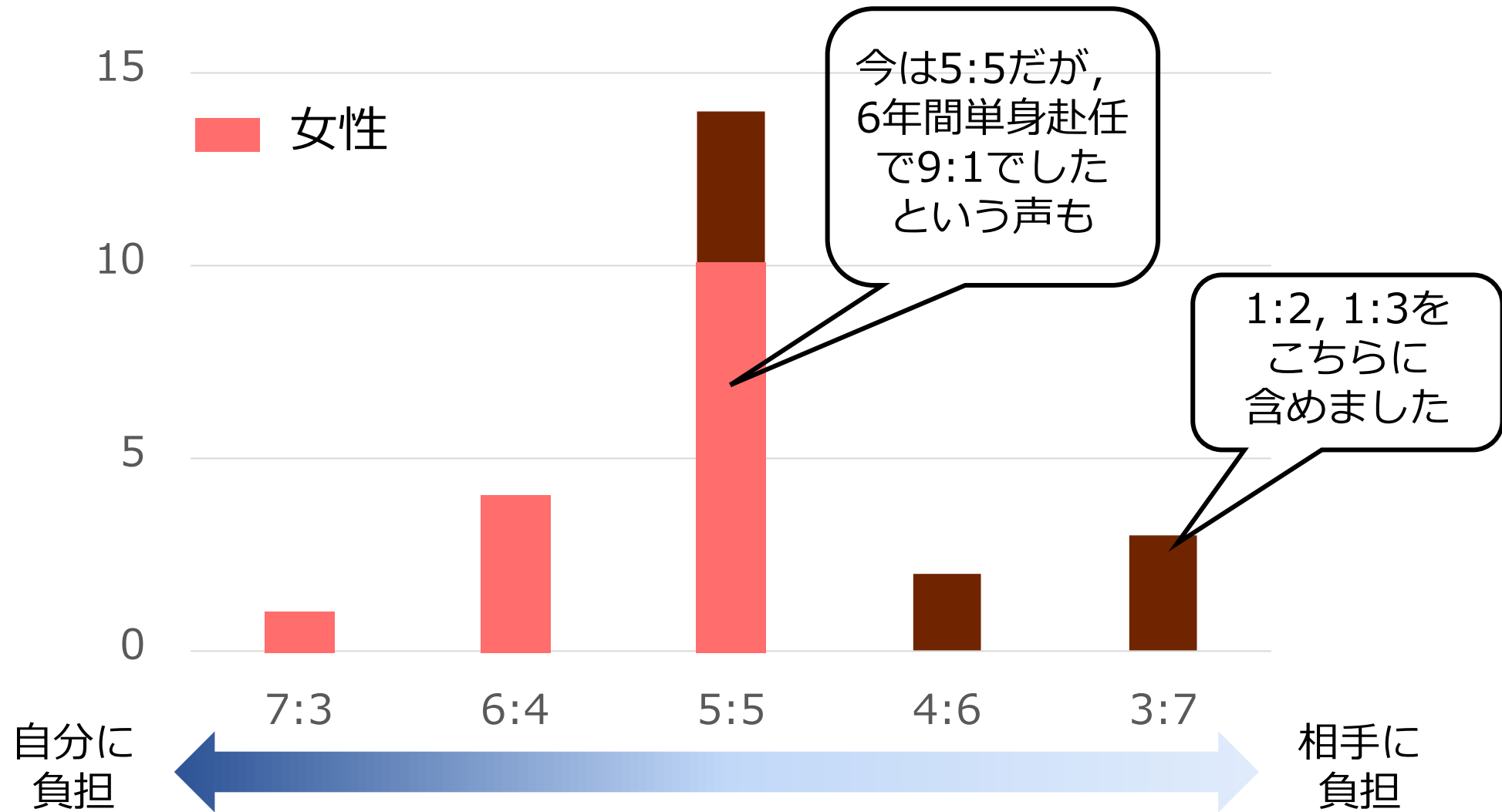
# パートナーのご職業



家事・育児の分担は、自分：パートナーで何対何くらいだと思いますか？（数字で、3:2のようにお答えください）

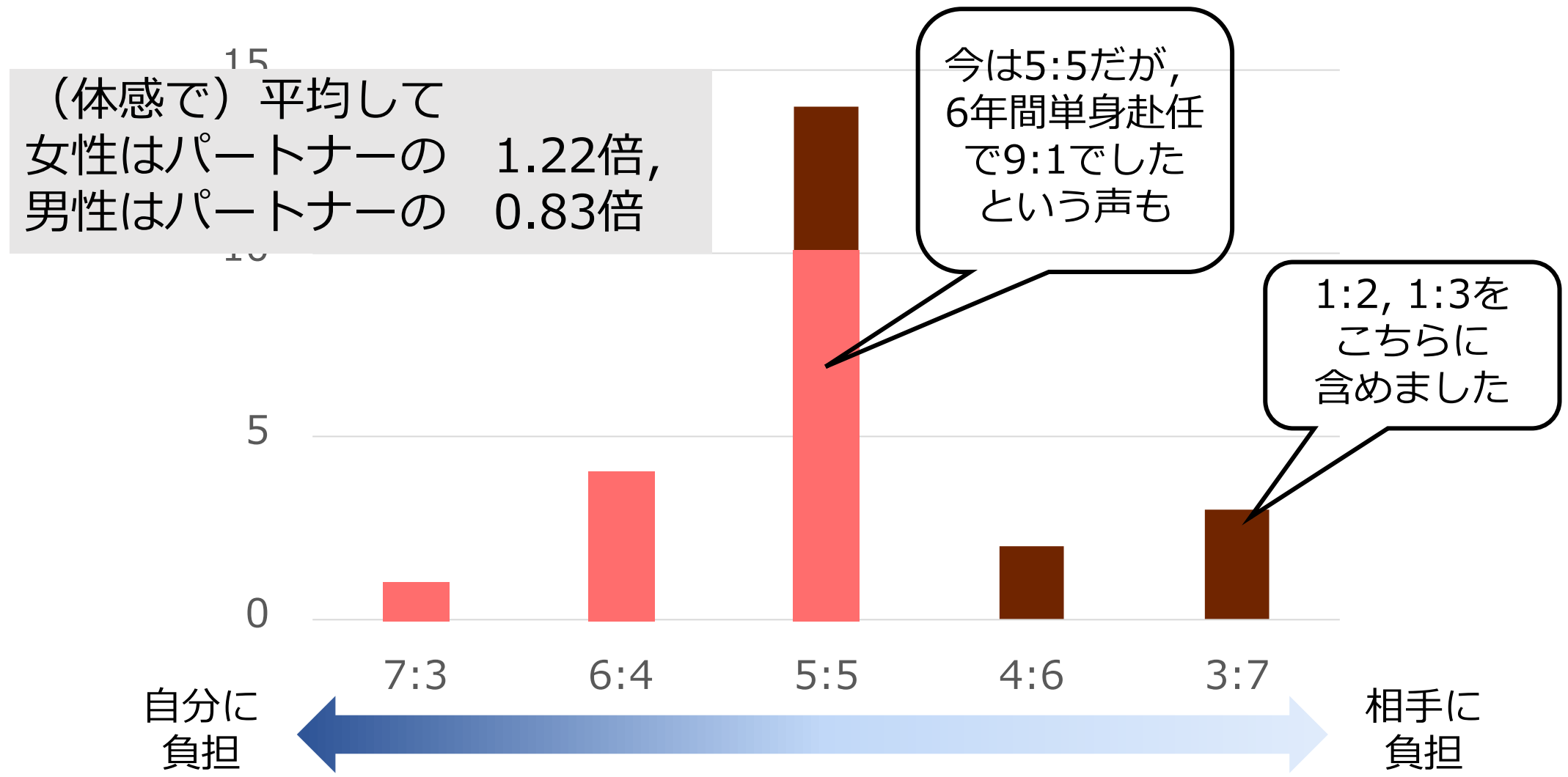


# 家事・育児の分担は、自分：パートナーで何対何くらいだと思いますか？（数字で、3:2のようにお答えください）





# 家事・育児の分担は、自分：パートナーで何対何くらいだと思いますか？（数字で、3:2のようにお答えください）

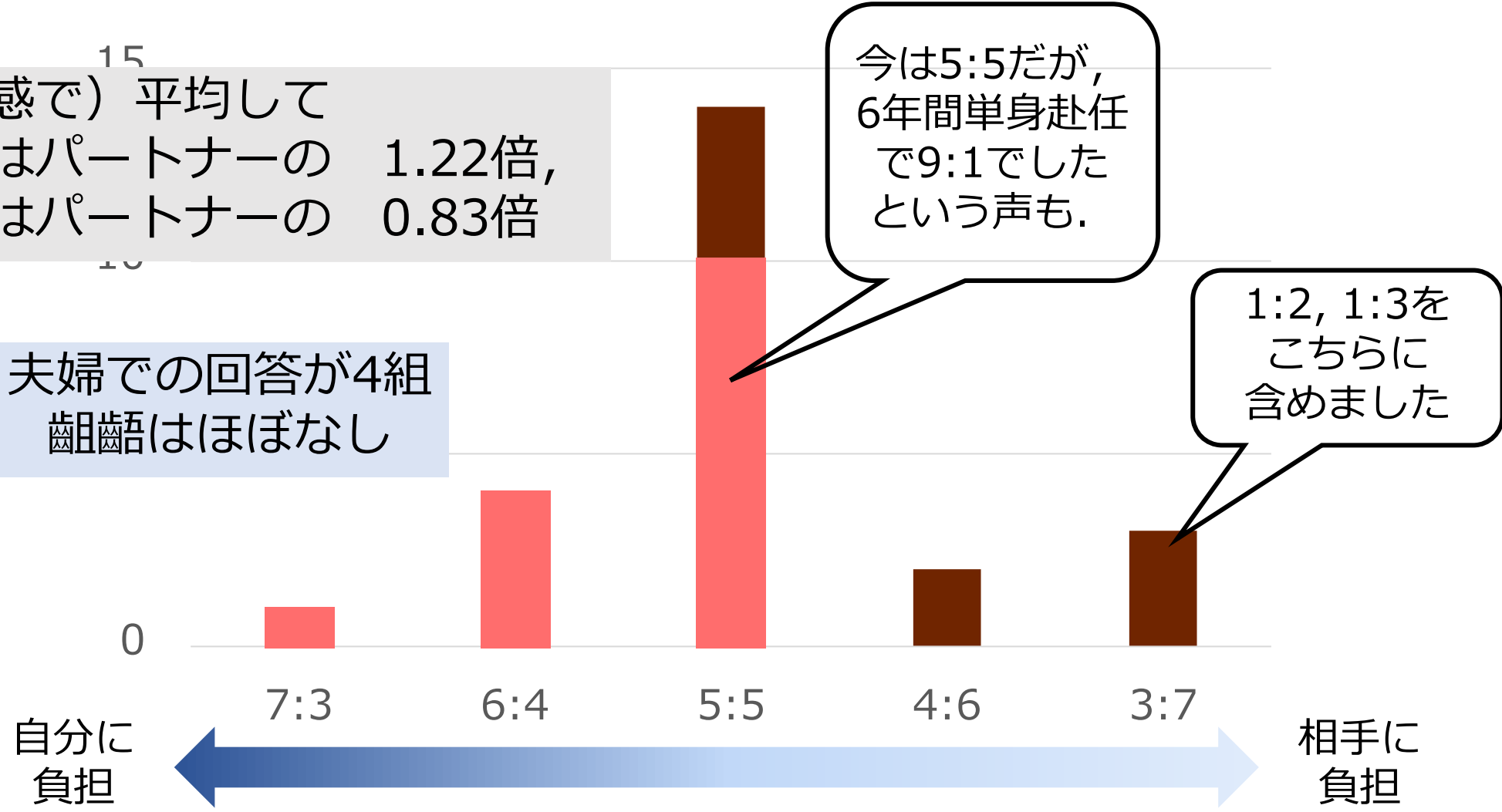


# 家事・育児の分担は、自分：パートナーで何対何くらいだと思いますか？（数字で、3:2のようにお答えください）

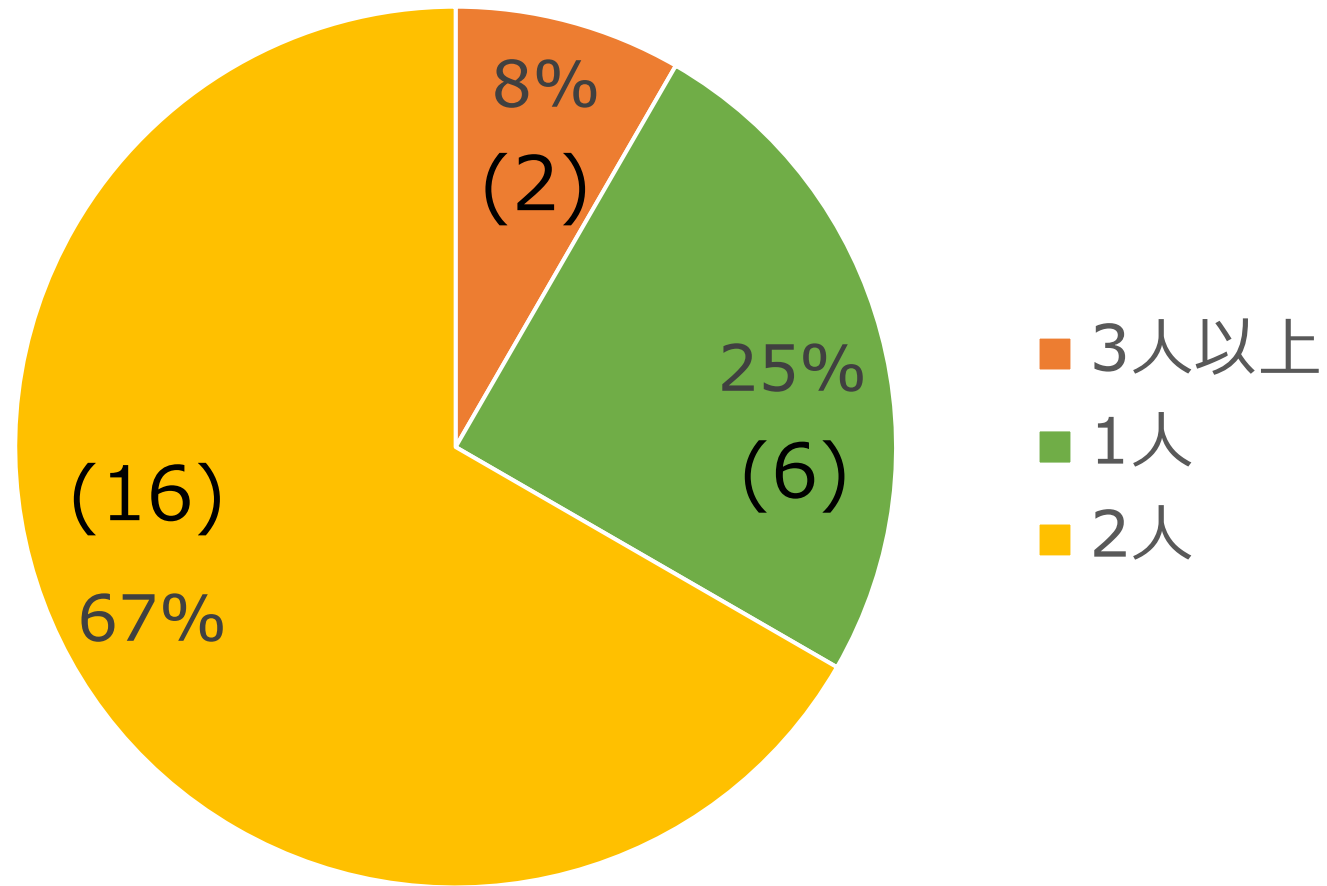
15  
 (体感で) 平均して  
 女性はパートナーの 1.22倍,  
 男性はパートナーの 0.83倍



夫婦での回答が4組  
 齟齬はほぼなし



# お子さんは何人いらっしゃいますか？



第一子以降第一子誕生後，それ以前と比較して，仕事の従事時間は減りましたか？減ったとすればどれくらい減りましたか？

コメント	人数	累積%	
体感で半分になった	5	23	約70%の方が 3割～5割減
1日4～5時間 減った	1	27	
激減した・大幅に減った (夕方以降x, 土日x)	6	55	
仕事時間が6割くらいになった	3	68	
1日2～3時間 減った	3	82	
1日1時間 減った	1	86	
減ったかもしれないがKPI達成率が増えていた	1	91	
減っていない	2	100	

2人以上お子さんがいらっしゃる方に質問です。第二子誕生後、それ以前と比較して、仕事の従事時間は減りましたか？減ったとすればどれくらい減りましたか？

コメント	人数	%
第一子からまたかなり減った (元の20~25%)	4	22
元の時間の50%くらいになった	3	17
少し減った	4	22
変わらない	7	39

(個人的には) 最初の2~3年くらい大変、あとは大丈夫

第二子がまだ小さい方 4名

最初に減った方はそんなに変わらない？ (私がそうでした)

3人以上お子さんがいらっしゃる方に質問です。第三子誕生後、それ以前と比較して、仕事の従事時間は減りましたか？減ったとすればどれくらい減りましたか？

- 最初からの5割減。二人目と変わらないのは、上二人の手が少しかからなくなったことと、子育てへのこだわりをいろいろ諦めたから。
- 保育園の利用で時間数的には確保できたが、体力的に大変だった。1人→2人で、1.5倍くらいだったので、次は、1.3倍くらいだろう、と勝手な予想をしていましたが、大人の数よりも子どもが多い、「手が足りない」とはこういうことか！というくらい、大変でした。自分の教員生活の着任と0歳児保育園入園、3歳児幼稚園入園、6歳小学校入学が同時だったので、分刻みでスケジュール書いていました。

# 家事や育児について工夫していることで、聴衆に共有したいTipsはありますか？

## ● 家電

- 食洗機，洗濯乾燥機，ルンバ，ブラーバ，ホットクック，圧力鍋，植物への水やりタイマー
- Amazon Prime, Netflix, ディーガでEテレを全録

## ● サービス

- 家事代行（ベアーズ，シルバー人材センター，マザーネット），食事配達，コープのミールキット，しろふわ便
- ベビーシッター（キッズライン），習い事つき民間学童
- 病児保育，訪問型病児保育（NPOのノーベル）
- 市販の離乳食でOK



内閣府ベビーシッター  
割引券を活用すべし

# 家事・育児のTips（我が家の場合）

## ● 育児

- 保育園に最大限頼る（経済的・高品質）
- 家庭学習：タブレット，かるた，ボードゲーム



衣類用除湿器が  
高いけど便利

## ● 家事（基本はアウトソース）

- 週2回，家事代行サービスを活用
  - Mothernet, Honey clover, ラブクローバー，タカミサプライ
  - 2500円/h くらい

## ● パートナーとは細かく分担・話し合いを後回しにしない

- パートナーの家事リスト
  - 夜、食後の食器を食洗器に入れて回す
  - 朝、食洗器のものを片付ける
  - 週二回のゴミ出し
  - 保育園の支度
  - 週1回の保育園送迎
  - 第一子の習い事



アレクサが留守番に役立つ  
例.「アレクサ，ママに電話かけて」



# 家事・育児のTips（ご意見）

- 保育園, 学童, ファミサポ, ママ友, 子どもに頼る
  - 近所のママと習い事の送迎をシェア（当番制に）
- 夫婦Slackでトピック毎にChannelを分けて共有
- 水島広子先生の対人関係療法の本（夫婦のコミュニケーションについて）
- 職場の近所に住む / リモートワークを活用する

# 保育園の教育

あなどるなかれ！ 🤯





# お仕事のTips（ご意見）

## ● 研究グループレベル

- 大人数のグループを複数のサブグループに分割・連携し、リーダーの仕事を**RAに引き継ぎ**。RA自体も自ら考えて行動できるようになり、結果的に運営のディスカッションが捗るように。
- 自分の仕事は置換可能と考え、分割（引き継ぎ）と統合（進捗確認）を繰り返すように。
- RAやスタッフとの1-on-1の時間を、短い(1ヶ月辺り15~20分/人)ながらも定期的に。
- **同期・非同期コミュニケーションを意識**するように。全ての打ち合わせに参加する時間がないので、自分が操作できる打ち合わせに対しては議事録を適宜取ってもらうようにして、打ち合わせに出られないながらも、非同期でコメントができるようにしました。ダブル・トリプルブッキングがあっても、議事録を通して適宜コメント可能。

**できるものはアウトソース**

## ● 個人レベル

- 「何をやるか?」「何をやらないか?」を以前より意識して研究するようになりました。引き受ける仕事、断らざるを得ない仕事を分けるようになりました。
- 時間を意識するために、可能な限りタイマーをつけたり、ToDoリストを手元に置いて仕事しています。

**コミュニケーションを効率化**

**やるべきことのみ集中**

# 自分が経験した問題

- 遠距離恋愛・結婚（二体問題）
- 不妊治療
- 妊娠・出産（身体的負担，育休について）
- 家事育児と仕事の両立

# 二体問題

## ● 自分の場合

- 結婚後，夫が米国，私が中国・日本で10カ月ほど別居
- 上司に相談し，米国へ行けるように予算を探し，申請書を書いて米国へ行った

## ● アンケートで頂いた方々

- 男性：日本，女性：ドイツで勤務
  - 楽しかった。若いので全然問題なかった。
- 男性：東京，女性：名古屋で勤務
  - 互いに一人ずつお子さんの育児を担当。
- 男性が米国赴任に。家族全員で米国へ
  - 女性は育児休業と配偶者帯同休業を利用

## ● NII坊農先生の記事

視点 女性研究者のリアル：  
その2 単身子連れ在外研究

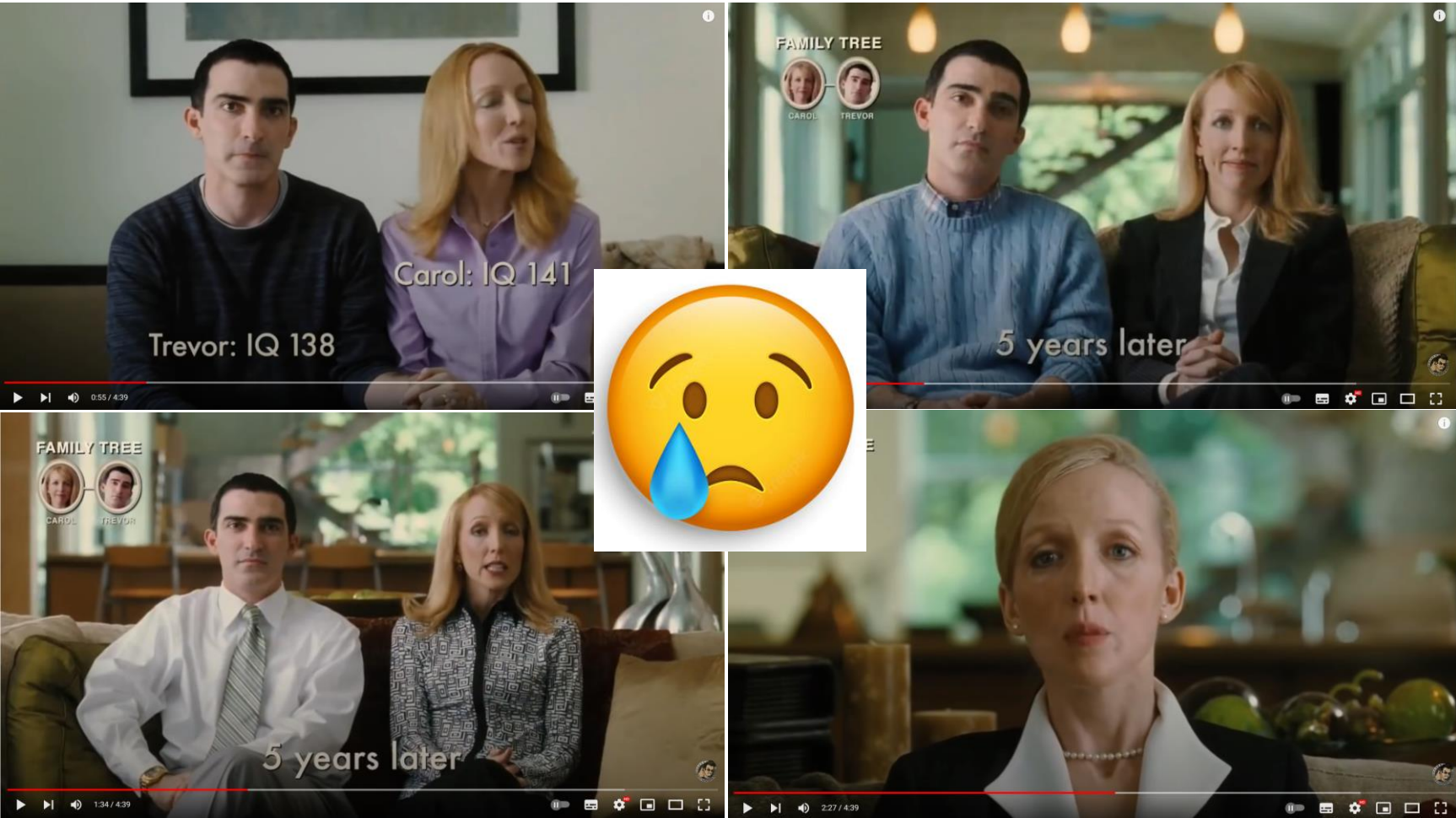
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/johokanri/60/8/60\\_589/html/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/johokanri/60/8/60_589/html/-char/ja)

女性の研究者が離職するタイミングは、出産時ではなく任期の終わりや夫の転勤が多いと思っています。前者は、給料は安くてもいいので研究が続けられる職（競争的資金が獲得できるポスト）を斡旋すること、後者はリモートワークを認めることを大学が支援してほしいと思います。

# 自分が経験した問題

- 遠距離恋愛・結婚（二体問題）
- 不妊治療
- 妊娠・出産（身体的負担，育休について）
- 家事育児と仕事の両立

# アメリカでも深刻な問題 (アカデミアでは少なくともそう聞いた)





## ● 自分の場合

- 流産後，生理不順に拍車が
- タイミング療法
- 仕事が嫌いになってしまった

## ● NII坊農先生の記事

視点 女性研究者のリアル：  
その1 出産育児と不妊治療

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/johokanri/60/4/60\\_275/article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/johokanri/60/4/60_275/article/-char/ja/)

とても参考に  
なります

高齢になってから子供を希望したため、パートナーが腕の良い研究者でなければ、子供はできなかったらと思う。成功に実験的な部分があり、科学者として医師の能力を瞬時に見抜く点が大切だった。

金銭的な助成が増え、高度な技術が無いのに参入する医師も多いと思われ、特に高齢だと無駄にしている時間はないので、医師を見極めるのは、とても大事な点だと思う。

# 自分が経験した問題

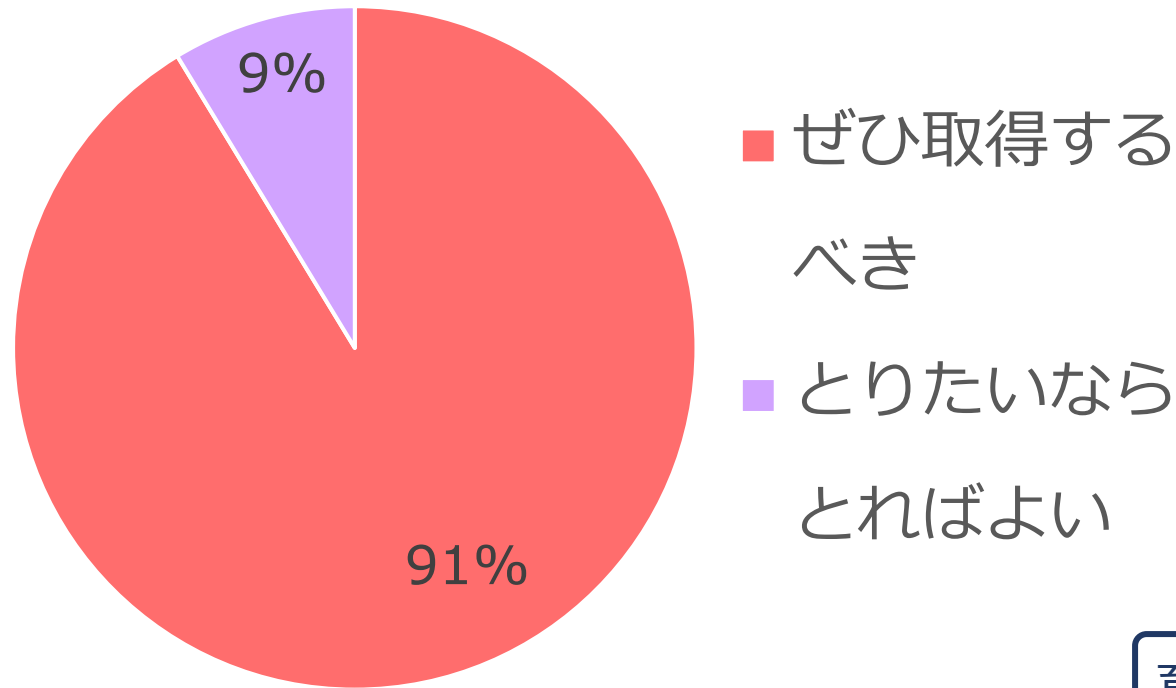
- 遠距離恋愛・結婚（二体問題）
- 不妊治療
- 妊娠・出産（身体的負担，育休について）
- 家事育児と仕事の両立

妊娠時に切迫流産で入院してしまった。産前のカバーに関する制度がなかったので授業をどう継続すれば良いのかなどとても焦った。  
(オンラインがすごく進んだので病院がOKなら入院先から遠隔講義?)。

第一子の出産前後は、妊娠何ヶ月頃まで出張（特に飛行機利用）に行けるか、授業はいつまでできるか、産後はどれくらいで仕事に復帰できるものなのか、など分からず、相談相手もおらず、とても悩んだ。講演を急にキャンセルしては申し訳ないと、第一子の時は妊娠がわかってから全て講演依頼を断っていた。第二子の時は7ヶ月くらいまで長時間の飛行機出張もしていた。

妊娠の経過などはもちろん人によるので、〇〇は大丈夫、ということではなくて、むしろ、**妊娠出産や育児に限らず、事故や病気など、予想外の出来事**というのは誰にでもあるものなので、**急な予定変更や、何かちょっとしんどいな**という時に、それを躊躇なく伝えられる**雰囲気**というのが大事なのかなと感じる。特に、産後の精神的な不安定さは、自分でも驚くほどだった。そういったことも、オープンに話せるようになって、周りの人もお互いさまという気持ちで支え合えるようになっていくといいな、と思います。

# 男性の育休取得について何かご意見や提言はありますか？



1、2ヶ月でいいので、全員が必須で取るようになると思います。

積極的に取得すればよい。但し、職場に迷惑となる無責任な取り方ではなく、半年くらい前から頭出しして準備してもらうなど、配慮・工夫は必須

弊社では育休取得率が高く、うちのチームでは100%、1ヶ月から2ヶ月取るのが普通になっている。後ろめたさなく男性も育児参加できるためには、育休にとって当たり前、というようなカルチャーと、金銭的なサポート（助成金）が効果的に働いていると感じる。

育休中は学会仕事をふらないでほしい

育休より毎日早く帰ってくる方が大事。

# 育休についてのご意見

是非取得したいし、周りにも取得してほしいと思っています。

しかしアカデミアだと出産、育児をする年齢（30代前半）だとほとんど任期付きの特任のポジションだとも思うので、現実的に取得するのが難しいと思います。私の家庭も夫婦とも研究職で、第1児の出産のときはどちらも育休が取れませんでした。これは男女に限った話ではないと思います。

特にアカデミアでも育休を推奨する雇用制度の改善（任期付きのポジションの場合育休の分だけ契約延長など）があればと思います。