

## ヘルシーキャリア



### 堤田 巻

(株)ヤクルト本社 医薬品事業本部 医薬開発部  
製剤開発課  
[186-8650] 国立市泉5-11  
指導研究員  
専門は製剤学。  
maki-tsutsumida@yakult.co.jp

www.yakult.co.jp/

「仕事と私事」欄の執筆中である現在、3月8日は国連によって定められた「国際女性デー」、3月20日は「国際幸福デー」であることを思い出した。それぞれ、女性の十全かつ平等な社会参加の環境の整備、幸福の追求を目指したさまざまな働きかけが行われる日である。毎年国連から「世界幸福度報告書」が発表される。同報告書は社会をより健康に、より効率的にする手段として、幸せの質を数値化したものであるが、昨年はその上位のほとんどを北欧諸国が占めるという結果であった。北欧諸国は、女性の社会進出を積極的に進める国の手厚い支援や、北欧のライフスタイルからくる心のゆとりから、ワークライフバランスの取れた先進国であると言われており、男女平等施策が積極的に行われている。昨年1位となったデンマークの人々は、家族と過ごす時間をとても大切にしており、ワークライフバランスが重視されるようだ。自由度の高い働き方も労働生産性が高い理由の一つで、自分らしく働くことができて、老後も不安なく生活できる北欧諸国は理想なのだろう。そこで、筆者自身のキャリア、とくに「ワークライフバランス」についてお話しする。

ヤクルト本社（以下、ヤクルト）は、専門家による社員への研修会を開催するなど、心と身体の「健康」に取り組んでおり、社員が健康で働ける環境づくりに取り組むためにワークライフバランスが推進されている。職場のストレスによりメンタルヘルスに不調をきたすことのないよう、配慮、管理を徹底している。

2014年、筆者の部署はヤクルトの研究開発拠点に集約され、2016年には新たな研究所が完成した。研究所では、多くの女性が活躍しており、女性にとって働きやすい職場である。筆者がかかわる医薬品事業は、オンコロジー分野に特化したイノベーションにより世界の人々の健康に貢献することを目標にしており、その中で筆者は新医薬品の製造および品質にかかわる研究開発業務を行い、国内外の基準に対応しつつタイムリーに薬剤を提供している。

筆者がワークライフバランスを意識し始めたのは2014年ごろである。部署引っ越しにともなう職場環境

の変化や通常業務以外の業務が加わり、家族と過ごす時間が減り、心のゆとりがなくなり始めた。ワークとライフのバランスが悪くなり、仕事の生産性が低くなった。男性と同様の働き方をしなければならないといった重圧も感じ始めた。このままでは心と身体がともに不健康になると思い、健康のために、何か新しいことを始めようと考えた。

まずは、自身で変えやすいライフの充実から試みた。家族との旅行、さらに昨年からはスクーバダイビングを始めた。夫は10年ほど前からスクーバダイビングを趣味としていたが、筆者は安全管理に不安があり、容易には始められずにいた。ところがいざ始めてみると、仕事のストレスを忘れ、さまざまな生物や四季折々の海の色に感動した。夫婦共通の趣味ができたこと、今までとは違った環境の人々と交流し、多様な見方や考え方にふれるようになったことにより、少しずつ心にゆとりが生まれた。さらに良いことに、スクーバダイビングにより体質改善もできた。水中という運動抵抗が生じる場で、ひねりを含めた全身運動ができ、血液の流れも良好。普段の生活でも呼吸を意識するようになったため、持久力が高くなった。スクーバダイビングのおかげで、心と身体を健康に保つことができた。また、スクーバダイビングは安全管理、とくに時間管理が大切で、減圧症にならないために1回の潜水時間や浮上速度などを考えなければならず、時間管理を徹底する考え方はワークに通じるところがあった。ライフの充実による意識の変化により、ワークを効率よくこなすこと、仕事のやり方を見直すこともできるようになり、自身のワークの充実に繋がった。

今、自身の「ワークライフバランス」は取れているように思う。ワークとライフのシナジーを意識することにより、以前よりメリハリのある働き方ができ、仕事以外の生活を充実させることでインプットを増やし、さらに仕事の生産性やレベルを高めるといった好循環が生まれている。筆者は、これからもワークとライフの充実を図り、健康的な働き方をしていきたい。