

# 育休取得体験記



## 「育休」取得の前と後とで、生活や仕事にどのような変化がありましたか？



Nさん

専攻：プラズマ科学

ARやMR 技術を使った現場作業支援ツール開発に従事 1年5か月の育休を取得

学生時代からとにかく実験が好きで黙々と研究室にこもっていました。育休前は（時間を忘れて）仕事に没頭し、遠方に出張して試験をやることも多かったです。育休取得後はコロナの影響もあり在宅勤務が中心になりました。育児等のための制約は多いですが、業務の優先順位を意識した報告や、途中経過の共有により、仕事が止まらない工夫をしています。

水処理装置内の流体解析に従事 3年の育休を取得



Hさん

専攻：応用化学

育休前は実験を中心とした業務でした。育休後に流体解析シミュレーション技術についてゼロから習得しました。社外の講習を受講したり、社内の有識者から指導してもらいました。こうして得たスキルを用いて、水処理装置内の流体の状況・様子のシミュレーション業務を在宅中心で行っています。



Mさん

専攻：流体工学

CFDによるタービンの性能評価や開発に従事 2か月の育休とライフサポート休暇を取得

早めの育休宣言で、スムーズな業務の引継ぎを心掛けました。復職後は育児の大変さがわかる分、業務の判断が早くなりました。妻によると、育休取得の前後でこんな変化があったみたいです。

- ・自主的に家事をする機会が増えた。
- ・夜更かしが減り、生活が規則正しくなった。
- ・飲酒の回数が減った（コロナで飲み会が減、子どもが生まれてさらに減）。

再エネ、蓄電池等を活用した電力系統安定制御に従事 3か月の産休と5か月の育休を取得



Eさん

専攻：電気電子工学

育休復帰後半年は育児・仕事両立の助走期間と決め、少しずつ仕事のギアを上げました。業務がシミュレーションを主軸とした研究のため、在宅勤務をうまく活用できました。トータルの勤務時間に影響を及ぼさずに、育休前と仕事の質をあまり変えずに、子どもとの生活と両立できています。



## 「育休」制度をとってみていかがでしたか？



Mさん

コロナ禍で実家のサポートが難しかったので非常に助かりました。3時間おきのミルクやおムツ交換は大変でしたが、たのしい時間でした。一緒にまとまった時間を過ごしたお陰で子どもがよく懐いてくれたのかもしれない。生まれたばかりの子どもと一日中一緒に過ごす時間は何事にも代えがたい経験になりました。

一旦仕事はさっぱり忘れ、家庭+育児に慣れることに当たったことでリフレッシュとなり、復帰後のやる気につながりました。夫も同時に育休を取得して、互いの生活リズムを理解し共有することができました。そのおかげで、仕事を再開した今も、阿吽の呼吸で育児や家事を協力してやっています。



Eさん



Nさん

育児休暇で長期間会社を離れることに不安ありましたが、周りの方は快く応援してくれました。育休中も職場の方が連絡をくれて、戻ってくる場所があるように感じ、うれしかったです。育休期間も主体的に決めることができありがたかったです。実家で家族とゆっくり過ごしたり、社会人になってはじめてまとまった時間をとることができました。

育休中は子どもたちと一日中一緒に過ごすことができ、とても有意義な時間となりました。子どもが初めて立った時など、子どもの成長を共有できる瞬間に立ち会えたことで育休制度を取得して本当によかったと感じました。



Hさん



## 続く人に伝えたいことはありますか？



Hさん

育休によって新たに身につけたシミュレーションと実験の両方の技術で研究していきたいです。これをやりたいという意欲があれば実現できる職場だと思います。弊社に入社してやりたいことを叶えてほしいと思います。

社内でも男性の育休取得者が増えています。私の部署は男性だけの部門で、育休取得の理解を得られるか心配でしたが、すんなりと受け入れられました。短期間でも、家族を支える力になると思いますし、男性も一度は取得してみるといいと改めて思いました。育休取得が進むことに加えて、仕事と家庭を両立する上でも業務の効率化のスキルも求められるので、自分の専門+αを持つことが大切になると感じています。



Mさん



Nさん

たまたま妊娠前後で異動があり、誰に相談したらよいか迷っていたところ、先輩が開いてくれた相談会で不安を解消できました。2人の仕事仲間のパパが育休を取得しています。使える制度を活用して、自分の納得がいくタイミングでライフプランを実現してほしいと思います。

私は育休期間を自分自身のリフレッシュと子どもとの新生活として、楽しみました。出産前後には階段を登るような大きな変化があることに加えて、前線から遅れを取り研究にブランクができるという不安があるかもしれません。階段を一気に登ろうとせず、助走とらえることで楽になると思います。私は、周りの仲間と一緒に進める研究を足掛かりにすることで、意外にスムーズに感覚を取り戻すことができました。助走を実現するために、家族や職場の人を巻き込んで相談し、会社の働き方制度も存分に活用してください。



Eさん