



ゲスト
メッセージ

Guest Message

勇気を持って 自分らしく生きよう

鈴木 光司 さん
作家

●プロフィール●

1957年浜松市生まれ。90年、「楽園」で作家デビュー。「リング」「らせん」「ループ」の三部作は大ベストセラーになり、「らせん」で96年度吉川英治文学賞新人賞を受賞。政府の諮問機関「少子化への対応を推進する国民会議」委員としても活躍。4月に最新作「エッジシティ」を刊行予定。

小説を執筆するというクリエイティブな仕事の場合、筆がのっている時に中断することは困難に思えます。しかし「リミットを決めて集中すればいいこと」と鈴木さんは語ります。さらに子育ては、作家活動にも良い影響を与えたそうです。

「子育てを通して自分自身のテーマが見えてきて、小説のレベルが上がりました。また、子どもを育てる重みや責任感から、仕事のモチベーションもアップ。執筆に費やせる時間が減っても、その分集中力が高まり、時間の密度は高くなりました。何よりもハートが変わったのが大きかったですね」

『リング』『らせん』と、ベストセラーを出した後も、2年間保育園の送り迎えは続き、通算10年間、このような生活は続いたそうです。現在は二人の子どもも成長し、子育てはひと段落。当時と比べて仕事時間は少し増えたものの、19時30分には仕事を終え、家族とゆっくり食事とお酒を楽しむ時間を大切にしています。さらに毎年夏には1カ月ほどヨットでバカンスを楽しむなど、仕事もプライベートも共に大切にされた鈴木さんの生活は、今も続いています。

「時間を作るためには、徹底的に無駄を省くことが必要。日本人は無駄が多く、それが働き過ぎにつながっています。」

と思うのです。たとえば僕は、仕事の企画書は必要な情報だけを一枚にまとめてもらっているのですが、これは読む時間の短縮になるし、紙も無駄になりません。また普段は携帯電話の電源を切って留守番電話に用件を残してもらおうようにし、必要な時だけかけ直すことにしています。打合せは昼食を兼ねた時間に設定。こうした工夫の積み重ねで、時間を節約しているのです」

また効率下がると、徹夜をしないのも大きなポリシー。締め切りが迫っている場合は、朝4時に起きて午前中に執筆。昼寝をして午後また執筆すれば、2日間仕事をしたのと同じぐらいの量がこなせるそうです。

「ワーク・ライフ・バランスを実現するためには「勇気」が必要だと思っています。日本人は人と同じことをして安心する傾向があり、たとえ自分の仕事が終わっていても、上司が帰らないから残業してしまう人が多いでしょう。そんな時に帰る勇気を持つことが大切。情緒に流されるのではなく、論理的に行動する。そして独自の方法で時間を作る、心の強さが必要なのです」

自分らしい生活を送ることは、自分で勝手に振る舞うこととは決して違う。周りに合わせるのではなく、自分の生き方を大切にして欲しい、と鈴木さんは結びました。

作家活動をしながら子育てに深く関わり、「文壇最強の子育てパパ」としても知られる鈴木光司さん。ワーク・ライフ・バランスを実践してきた鈴木さんに、子育て中の体験を伺いました。

「当時、妻が学校の教師として働いていましたから、僕が娘二人の保育園の送り迎えをすることは自然なことでした。保育園は9時〜17時半まで。その間が僕の仕事時間です。午前中は本を読むなど思索にあて、午後からは執筆。どんなに筆がのっているにも、保育園に迎えに行く時間までには終了。その後は仕事を一切せず、娘たちを風呂に入れたり、夕飯の支度やおむつの洗濯などに専念しました」

人も企業も元気になる ワーク・ライフ・バランス という処方箋

少子高齢化、人口減少、グローバル化などの時代の大きな流れの中で、様々な問題を抱える現代では、これまでの生き方や働き方では、個人、企業、社会は持続できなくなってきました。「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）」は、それらの問題を解決してくれる処方箋です。人も企業も社会も元気になるために、あなたもワーク・ライフ・バランスについて考えてみませんか。

ワーク・ライフ・バランスとは？

ワーク・ライフ・バランスとは、「仕事」、「家庭生活」、「地域生活」、「自己啓発」、「健康・休養」などの様々な活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態のことを指します。

男性も女性も、若いも若きも、あらゆる世代のすべての人々が、人生の段階に応じて自ら希望するバランスを決めることができるのです。また働き方を見直すことで、仕事の効率や成果が上がり、同時に生活全般が充実します。このことは「仕事の充実」と「生活の充実」の好循環をもたらし、その結果、多様性に富んだ活力ある社会の創出が期待できます。



様々な活動を
自ら希望するバランスで
展開

家庭生活

仕事・働き方

健康・休養

学習・趣味等

地域・社会活動

多様性を尊重した活力ある社会、持続可能な社会

- 家庭で過ごす時間の確保
- 家事・育児への関わり方

- 柔軟な働き方の選択
- 多様な主体の参加

- 心身の健康の保持
- 休養のための時間の確保

- 希望する人の地域活動等への参加
- 多様な主体の地域活動等への参加

- 学習・趣味等の時間
- 多様な主体の学習・趣味等への参加