


豆博士の豆知識 知ってる?

ひとつ「働き方」を変えてみよう!

たとえば…

- 朝、Todoリストを作ってみる → 仕事の優先順位が見える!
- 会議はみんなで1時間と決めてみる → 議題を進めるためムダ話が減る!
- 明日の分の1時間を今日やってみる → 明日に余裕が生まれる!



内閣府では、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）推進のため、「カエル! ジャパン」というキーワードの下、キャンペーンを実施しています。
☆仕事と生活の調和推進室ホームページ <http://www8.cao.go.jp/wlb/>



すずき じゅんや
鈴木 淳也さん (39歳) 焼津市在住

- イチゴ農家
- 妻・子ども2人

9 : 1 : 0
<仕事> <家庭> <自分>

0歳 神奈川県に生まれる
 23歳 大学卒業、静岡市の会社に就職
 29歳 結婚
 33歳 第一子誕生
 36歳 退職
 新規就農
 37歳 第二子誕生

私のワーク・ライフ・バランス宣言

「仕事を夫婦協働の場、子育ての場とします」

■体験・体感・感動

「就農して2年半、イチゴ栽培は3シーズン目になります」36歳で独立。それまで農業の経験はなく、知り合いもないこの焼津で一家で0からのスタート。以前勤めていた会社では村おこし・まちづくりのコンサルタント事業をしていました。次第に、アドバイスするだけでなく実際の推進にかかわりたいという思いが芽生え、農業にも興味があったことから一念発起で新規就農の道を決意しました。「高いハードルを飛び越えたい、自らが体験、体感、感動してみたい」それまでの経験とビジョンが「農家」としての鈴木さんを誕生させました。

鈴木さんのある1日 (イチゴの収穫期)

0:00	休息	12:00	昼食
1:00	睡眠	13:00	仕事
6:00		朝食	
7:00	仕事	19:00	夕食・風呂
		20:00	仕事

■みんなで働く

会社員だった頃は、帰宅時間が遅く休日も出勤、妻や子どもと過ごす時間などはありませんでした。今も働く時間は変わりませんが、夫婦と一緒に作業をしている時の会話や、その傍らで子どもが遊んでいると、働きながら家族を感じられるようになりました。時には子どもも手伝い、忙しい時期は神奈川の両親も作業に加わると、家族の新しい一面に気が付き会話も増えました。「家族みんなで働くと仲よくなれる」と話し、横で作業をする妻に「感謝しています」と笑顔で伝えました。仕事場から鈴木さんの豊かなライフワークが感じられました。



イチゴのバック詰め

子どもから大人まで



①『うそつき大ちゃん』
 阿部夏丸／著
 2005年 (ポプラ社)

転校生の大ちゃんはあることがきっかけで嘘つき呼ばわりされ、クラスの中で浮いた存在に。でも彼はへっちゃら。なぜなら自分に嘘はついていないから。そんな彼の姿勢に触発された同級生は次第に… (小学校中学年～)



②『自分らしく生きてみないかー勉強・先生・親・友達とどうつき合うかー』
 八杉晴実・八杉悦子／著
 一光社 (1996年)

<東進会>という学習塾で32年間子どもたちを導いた著者の遺稿を夫人が補足して出版。「本当に大切なことは何か」を優しく教え説いている本書は、子どもだけでなく子を持つ親にこそ読んでほしい一冊。(小学校高学年～一般)



③『嫌なことがあったら鉄道に乗ろうー元気と希望が湧く旅ー』
 野村正樹／著
 日本経済新聞社 (2004年)

鉄道好きで、元会社員の著者。サラリーマンが抱えるさまざまな状況に応じ、鉄道を利用したリフレッシュ術を提唱。改めて出かけなくともとりあえず、身近な電車の先頭車両にGo! してみるのも一興? (一般、特にサラリーマン)

※紹介した本は焼津市立図書館で借りることができます。
 ※紹介：焼津東小学校学校司書 熊田邦代



かげやま よしあき
影山 嘉顕さん (30歳) 焼津市在住

- テキスタイル (紡・染・織物) 講師、放課後児童クラブ指導員
- テキスタイル (紡・染・織物) 作家
- 妻

6 : 2 : 2
<仕事> <家庭> <自分>

私のワーク・ライフ・バランス宣言

"こんな生き方もあるんだよ"と伝えられるような生き方をする

■プロ (専門家) として生きる

「仕事と趣味は延長線上にある。だから、その道を究めるために学びもするし、何より楽しい。どの分野においても、当たり前なのが当たり前でできるプロでありたい。そのために日々勉強」一現状に応じて必要なものを学び、吸収しようとする意欲・熱意にあふれる影山さん。

■社会に恩返しを

「自分は社会的に珍しい生き方をしていると思う。社会に育ててもらった、そう言っても過言ではない。これからの時代を作っていく子どもたちに“こんな生き方もあるんだよ”と伝えられるような生き方をしたい。それが社会への恩返しになると思う」一明確なビジョンを持ち、今を大切に生きている影山さんは、忙しい毎日をととても楽しんでいました。絶え間ない自らの努力と周囲への感謝の思いから生まれる充実感、これが今を輝いて生きることにつながるのだと、影山さんの生き方から教えられた気がします。

7歳 ぜんそくで入院を繰り返す。
 9歳 アメリカの小学校 (通信制) へ転学。北海道など日本中を旅する。
 10歳 糸作りに出会う。同時に染色、織物も学ぶ。
 15歳 ニュージーランドに旅行 (羊の勉強のため)。
 16歳 帰国後、貿易会社に勤めながら、染物の講師を始める。
 18歳 東京で本格的にテキスタイルの勉強を始める。
 20歳 専門学校の講師となる。一方で自らも作家として活動を始める。
 26歳 友達の勧めで、放課後児童クラブに勤め始める。講師・作家・指導員の三職を兼ねた生活を始める。
 28歳 結婚。現在、大学で「子ども心理学」を学びながら、講師・作家・指導員の三職を兼ねた生活を続ける。



創作風景



アトリエにて



作品