［ワークライフバランス］

1 ハードワーカーからソフトワーカーへの転換
―家族を中心としたしなやかな働き方へ―

小町　守 | 首都大学東京

ハードワーカーからの転換

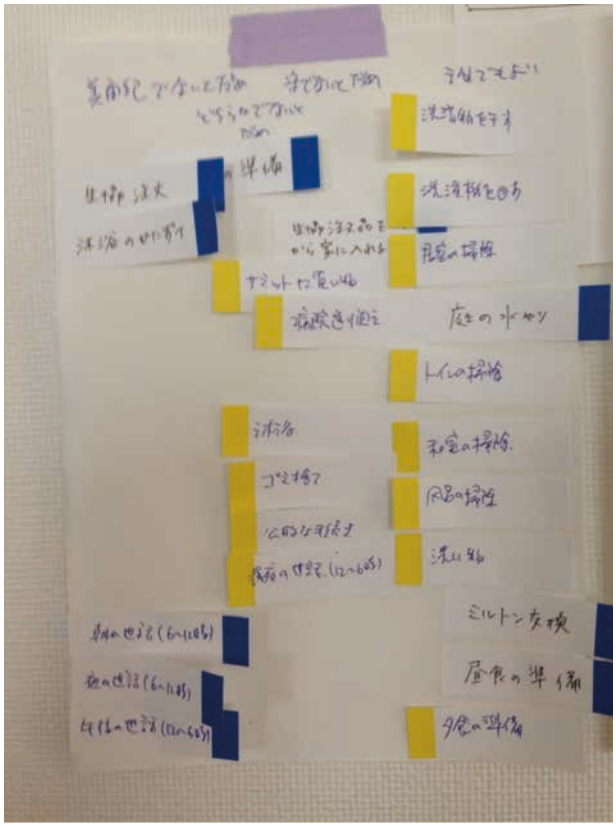
私は現在首都大学東京にて准教授として自然言語処理の研究室を主宰しています．首都大学東京に来るまでは奈良先端科学技術大学院大学に 8 年間在籍し，ハードワークをしていました．子どもが生まれるまでは，5 年近く遠距離結婚だったこともあり，夫婦で毎日 1 時間電話で話すことにしていましたが，それ以外の時間は自分の自由にできたため，結果的に長時間労働につながっていたのです[☆1]．

2014 年に娘が生まれたのをきっかけに生活が一変し，家族を中心とした働き方に大転換しました．夫婦ともに大学教員なので，対等に家事・育児にかかる時間の最適化をすることで，仕事の時間は減ったのですが，実は研究室運営も効率的になり，懸念とは逆に業績は子どもが生まれる前より増えて，かつ研究室の体制も安定しました．自分がいないと回らない，と考えていた研究室が，やり方を少しずつ変えていった結果，自律的に活動する組織になっていたのです．

そこで，本稿では，仕事にかける時間を減らしつつ，高い生産性を維持するための知見について紹介いたします．

効率化のための 3 つのモデル

娘が生まれてから自分が育児に参加するようになり，夫婦で育児を分担して当事者として頑張れているな，と悦に入っていた自分に妻が苦言を呈しました．曰く，育児は楽しいし思い出もできるからいいけど，家事は楽しくないし思い出にもならないから，不公平だと．まったくその通りだと反省し，さっそく家事・育児の分担をお互いにポストイットで書き出して，負担感が同程度になるように調整しました（図 -1）．その後，1 年程度を目処に見直しをしたり



■ 図 -1　家事・育児分担．アナログでもいいので，全員が納得できるように．

☆1　記録によると，助教時代～准教授の最初の数年は週 55 ～ 60 時間働いていました．娘が生まれてから半年で週 5 時間ずつ減らし，現在では週 40 時間で落ち着いています．

しつつ，現在に至ります．

このような**可視化**が有効なのは研究室運営でも同じです．たとえばうちの研究室では研究室の予定は Google for Education[☆2] の中の Google Calendar で管理されており，ゼミの資料は Google Drive，進捗報告の記録は Google Docs で共有されていて，いつでもどこでも誰でも確認することができます．このようにしておくと，1 年前の記録でもすぐに確認することができますし，長期間・短期間の TODO の管理もできます．研究室の Web サイト[☆3] は Google Sites で作成されていて，研究室の誰でも更新できます．

また，育児世代の研究者にとって一番大事なのは，あらゆることを**冗長化**することです．いつ何が起きるか分からないので，子どもの面倒を見てもらえる先も複数確保しておくことが大事です．我が家は徒歩圏内に両親が住んでいて，ときどき保育園の送り迎えをお願いしていますが，ファミリーサポートと病児保育（フローレンス）にも登録してあり，家事代行も隔週で頼んでいます[☆4]．ちなみに，家事・育児ともに，夫婦のどちらでもできるようにしています[☆5]．

研究室運営に関しても，自分がいなくても回るような体制にしておくとスムーズです．たとえばうちの研究室では上級生が下級生の面倒を見るシステムになっていて，恩を先輩ではなく後輩に返すように，と言って大学院生に新入生のメンターをしてもらっています[☆6]．このようにしておけば，教員がいないことによって研究室の教育や研究が止まるというボトルネックを最小限にとどめることができます．教員の役割を分割して他人に移譲する**仮想化**モデルです．

研究室の連絡は Slack[☆7] で，物理的に研究室にいない人とでもやりとりが非同期にできるようになっています．また，研究室の在学生・卒業生のデータやソースコードは GitHub[☆8] に置いてもらうことで，散逸を防いでいます．社会人博士とのミーティングには Skype や Google Hangout を活用しています．

やがてソフトワーカーになる

本稿では大学における研究室運営および家事・育児を効率的に行うための知見について報告しました．たくさん時間を費やして成果を出すのではなく，少ない時間で同じもしくはそれを上回る成果を挙げられるというアプローチを提案しました．

今後の予定として，第二子が生まれたときには育児休暇を取得し，仕事量のさらなる削減と最適化に取り組んでみたいと考えています．みなさんもぜひ仕事をどんどん減らし，家族と過ごす時間を増やすだけでなく，仕事の質も大幅に向上させる，という挑戦的なタスクに取り組んでみてください．

（2019 年 4 月 29 日受付）

☆2 研究室単位でも申請可能で，無料で使えます．

☆3 http://cl.sd.tmu.ac.jp/

☆4 産後には「産後ドゥーラ」という家事育児全般をサポートしてくれて，相談にも乗ってくれるサービスを利用していました．

☆5 食洗機，ルンバ，洗濯乾燥機といった白物家電も活躍しています．

☆6 基礎勉強会のティーチングアシスタントと研究のメンターは，研究室からアルバイト代を出しています．

☆7 研究室単位で Slack の教育支援プログラムに申し込めば 85% オフです．

☆8 GitHub Education も研究室単位で使えます．GitHub Free でもプライベートリポジトリが無限に持てるようになりましたが，コラボレータの人数に制限があります．

■小町　守（正会員）　komachi@tmu.ac.jp

2005 年東京大学教養学部基礎科学科科学史・科学哲学分科卒業．2010 年奈良先端科学技術大学院大学情報科学研究科修了．博士（工学）．2013 年より首都大学東京システムデザイン学部准教授．1 児（5 歳の女の子）の父．