



こーひーぶれいく

研究者のワーク・ライフ・バランスと働き方改革

田野井 慶太郎

Tanoi Keitaro

近年、育児等を抱える研究者に対する様々な支援が強化される中、2022～2023年度に東京大学男女共同参画室でワーク・ライフ・バランス（WLB）推進部会長として、支援策を吟味し実施する様子を間近で見る機会に恵まれた。支援策としては、未就学児や要介護者を持つ研究者への研究サポート要員配置助成、ベビーシッター利用割引券配布に加え、この2年間では、子の出張帯同経費支援、休日入試業務時の保育支援、夏休みの小学生向けのサマースクール開催が新たに行われる等、大学が変革期にあることを感じている。

前述の取組みからも分かるように、育児等を抱える研究者支援の根幹は、研究時間の増加である。時間を多く持てる研究者は、より多くの課題に挑むことができる。研究時間の確保は、研究者が研究を楽しむために最も必要な事柄である。

しかし、私がそう考えるのはより多くの時間働くことを是とする文化が染み付いている証左であろう。出産後の人は、数年間は1日3時間も働けないかもしれないし、全く働けない日もしばしばあるだろう。こういった方が少しでも長く働けるようにサポートするのはよい。しかし1日8時間働いている人は時間が足りていると思うだろうか。概して研究者は労働希望時間が長く、起きている時はずーっと研究等仕事のことを考えたい人が大多数ではないだろうか。WLB推進部会長を務めた私自身もWLBからかけ離れている。できないならできるだけやればよいではないか。そんな仕事スタイルが定着している。

研究者は、好奇心の赴くままに研究量を詰め込む。そこに不測の事態が発生すると、生活は混乱し、食事や睡眠の時間を削る。そもそも研究とは難航する

ものである上、過度な競争もあって、なすべき仕事は際限なく広がる。その結果、心身共に正常を保てなくなるぎりぎりまで働くことになる。この不健全一直線から脱却する方法はあるのだろうか？例えば、ランチタイムにしっかりと休憩を取り、定時に帰宅。仕事後は趣味や家庭での時間を楽しむ。そんな生活が可能だろうか。

そんな生活に向けてチャレンジする気になった。睡眠時間を7時間以上、理想的には8時間を目指し、深夜作業をなくし朝の効率的な時間に作業することを計画したが、恐怖感・後ろめたさから未だ夜間仕事を一部減らす程度であり、睡眠時間は6時間あれば御の字だ。昼食に1時間タツプリと費やす目標だが、現実には30分取れたら上出来である。ライフでは、趣味の時間やぼーっとする時間を見つけないが、そんな時間は見当たらない。家事分担の改善や家族との時間を増やすことはほとんどできていない。睡眠8時間、ワーク8時間、ライフ8時間という理想からはほど遠い。

WLB推進には職場全体の理解が必要だ。場を整えるのは上位職や上長の役割が大きい。一方で、そういった役職に就く研究者の労働時間は例外なく長い。見本となるべく役職もちが手本を示すべきだが、WLB推進部会長、なんとという体たらく。

WLB推進に向けて越えるべき課題は労働時間以外にも多種多様ある。多くの課題があるということは、ひとつひとつ解決するたびに研究者人生は改善されるということだろう。前記取組みではオススメしたいTIPSも得た。スマホのメールアプリに未読メール数の表示をやめたら心が穏やかになった。ToDoリストは作らず、やるべきことはカレンダーに作業時間として書き込むと先送り癖が減少しやはり心穏やかになった。

研究者各位、WLB推進に向けた行動計画や好事例、仕事術等を共有していくのはどうだろうか。例えば、*Isotope News*の企画としてシリーズ化してはどうだろうか。WLB推進は茨の道かもしれないが、仲間がいれば楽しく歩めるだろう。

（東京大学大学院農学生命科学研究科）