私は 仕事と育児の両立者

MEMBER 06

仕事に育児に全力投球！

ONUMA TAKAHIRO

大沼　貴広

卒業学部：工学部
所属：東京大学 施設部 計画課
　　建築チーム
役職：主任
採用年度：**2013**年
取得制度：育児休業
育休年度：**2017**年

QUESTION_01

育児休業取得の動機は？

双子が生まれて、あまりの成長の早さに「小さいときに一緒に過ごせる時間は今しかない」と思い、育児休業取得を決断しました。
育児休業の制度と、相談しやすい職場環境も、その思いを後押ししてくれたと感じます。

QUESTION_02

育児休業を取った感想は？

子どもはあっという間に成長してしまいます。そのわずかな時間を一緒に過ごせたことはかけがえのない思い出となっており、育児休業を取得して本当に良かったです。育児休業は男性にとって、職場に相談しにくいイメージがあるかもしれませんが、きちんとした制度と職場環境があるので積極的に活用した方が良いと思います。

QUESTION_03

育児休業を取って変わったことは？

育児休業中は、ハードで本格的な育児を経験させてもらいました（笑）が、そのおかげで家族の絆が深まりました。
逆に職場の雰囲気は、育休前後で変わらずに、復帰後もすぐに馴染めたので、大変助かりました。

QUESTION_04

仕事をするうえで大切にしていることは？

毎日、始業時刻の20分前くらいには職場に到着しているようにします。
特に何をしている訳でもないですが、静かな時間で一息おいて、気持ちを切り替えるようにしています。
また、業務の優先順位をつけて、やるときはやる！やらないときはやらない！メリハリをつけて、自分なりに、早めに帰れる曜日を作ってリフレッシュしようと心掛けています。仕事は、体と気持ちの健康あってこそ！と日々感じます。

MESSAGE

国立大学法人等技術職員を目指す方へメッセージ

充実した福利厚生制度と、多くの人と関わりキャンパスを支えるやりがい、長く働き、成長し続けられる職場があります。
国立大学法人等職員として、一緒に働きましょう！

国立大学法人等の主な育児支援制度

育児休業	子が満3歳に達するまでの期間について、男女とも取得が可能です。
短時間勤務	子が小学校就学始期に達するまで、子の養育のために、１日２時間を限度に勤務時間を短縮することが可能です。
早出遅出勤務	子が中学校就学始期に達するまで、始業・終業時刻を１時間の範囲で繰り上げまたは繰下げを行うことができます。 また、児童保育施設等に託児している小学生の子の出迎え、又は見送りにいく場合も請求可能です。
子の看護休暇	小学校就学始期に達するまでの子が負傷し、もしくは疾病等により、その世話を行う場合は年5日２人以上の場合は年１０日限度として付与されます。
在宅勤務制度	子が中学校就学始期に達するまで週あたり２日を限度として、自宅を勤務場所として就業することが出来る制度です。

※機関によって異なる場合があります。