

人 チーム 制度



段取りの良さで家庭と仕事を両立！  
仕事にも家事にも頑張るイクメンパパ

大日本コンサルタント(株) 坂本 純一 さん

今回ご紹介するのは、大日本コンサルタント(株)で道路設計の仕事に携わる坂本純一さん。夫婦共働きで多忙な環境の中、現在中学1年生の娘さんを育てていらっしゃいます。

### 夫婦共働きとのことですが、家庭と仕事との両立はどのようにされていますか？

妻はシステムエンジニアの仕事をしており、多忙なので、平日は私が家事をすることにしています。日々様々な業務をこなさなければいけないですが、子供の夕食を作るために、毎日18時30分には退社するように心がけています。

平日は私が家事を担当していますが、休日は妻が家事を担当しています。おかげで、平日のうちに終わらなかった仕事を、土曜日に回すこともできています。家事の分担は、妻と私の仕事の状況を見ながら、柔軟に調整しています。

### 予定通りの時間で退社するために心掛けていることは？

自分だけで仕事を抱え込まずに、仕事を適切に割り振れるようにしています。大体1週間先の予定までは見通せるようにして、仕事の段取りを考えるように心がけています。毎日の電車通勤の時間に考えているので、この時間が欠かせないですね。

突発的に仕事が入ってくることも多いので、少し余分に仕事の量を見積もっています。昔、上司からは「仕事量には『安全係数』を見込むようにしなさい」と言われたこともあり、その日ごとに時間は異なりますが、1時間程度の余裕を見えています。

ただ、繁忙期等どうしても仕事をしなければいけないときは、妻と相談して、退社時間を遅らせるようにしています。

### プロフィール

氏名 : 坂本 純一 (41)  
所属 : 関東支社 道路交通計画室  
勤続年数 : 18年目  
役職 : 係長  
資格 : 1級土木施工管理技士  
居住地 : 埼玉県新座市  
家族構成 : 妻、子供1人

### 経歴

1998年	入社 東京支社(越谷市)へ配属
2002年	結婚
2003年	子供誕生
2012年	東北支社(仙台市)へ配属 単身赴任
2015年	東京支社(越谷市)へ配属
2016年	在職

### 仙台に単身赴任された時期もあったようですが、そのときはどのように対応しましたか？

仙台には約3年間単身赴任しましたが、そのときは妻に家事をお願いしました。その頃、子供は小学校3年生～5年生の間で、妻も仕事がある中で大変でしたが、何とか引き受けてくれました。

会社には異動の希望を出して、3年後には関東に戻ってくることができました。

### どうすれば残業時間を減らせると思いますか？

残業時間を減らすためには、早く仕事を終わらせようというモチベーションを維持して仕事をするのが大事だと思っています。例えば、「今日は早く帰って、子供と遊びたいな」など、何か動機付けをしてモチベーションを保つのが良いかと思います。ダラダラと仕事をするのではなく、早く仕事を終わらせて早く帰る意気込みをもって仕事をするのが大事なのではないでしょうか。

### 最後に、建コンで働く皆さんに伝えたいことはありますか？

仕事のやり方は人それぞれ向き不向きがあるので、自分に最も合っている仕事のやり方で仕事するのが良いと思います。私の事例はいろいろなケースの中の一事例にしか過ぎませんし、自分に合ったやり方で仕事するのが一番ではないでしょうか。



愛用のお買い物袋



夕食をつくっています！



家族でお出かけ！