

松江^で 楽しむ、 暮らす



松江でイキイキと働き、
より充実した暮らしをされている人が続々登場!!



松江市

プリエール情報誌特別号

*プリエールとは男女共同参画センターの愛称です。
フランス語で願い・祈りの意味を持ち公募によって決まりました。

国では、ワーク・ライフ・バランスの推進や誰もが一人ひとりのニーズにあった働き方が実現できるために「長時間労働の是正」、「柔軟な働き方」、「子育て・介護と仕事の両立」、などの様々な視点から「働き方改革」の取り組みを進めています。



まつえワーク・ライフ・バランス推進ネットワーク

松江市での取り組み

だれもがいいきと明るく幸せに暮らすことができる社会の実現のため、仕事と家庭を両立できる職場環境づくりを進めようと経済界、労働界、教育機関、行政が共同で行った「まつえワーク・ライフ・バランス推進宣言」を共有・実現するために、ワーク・ライフ・バランス推進に積極的に取り組む企業・団体等による「まつえワーク・ライフ・バランス推進ネットワーク」が設立されました。(2016年7月)

「働き方改革」のメリットは？

企業

企業が成長し、 活力ある社会に発展

- 優秀な人材の確保・定着
- 従業員のモチベーションアップ
- コスト削減・生産性のアップ

個人

仕事と生活の充実 心身ともに健康的な生活の実現

- 育児・介護等の家庭と仕事の両立可能
- 心身の健康維持・増進
- コミュニケーション能力UP
- 視野や人脈の広がり
- キャリアアップ ● アイディアが沸く

ネットワーク会員企業の皆さんに伺いました
(詳しくは次ページへ)〈順不同〉

Q.ワーク・ライフ・バランスの取り組みにより充実した生活をされていますか？

★CONTENTS★

この会社で
良かった！

松江で暮らして
良かった！

自分の時間
自分流で！

家族の時間
幸せを実感！

地域のことを考える
より安心・安全な暮らしに！

仕事は暮らしを支え、「やりがい」や「生きがい」など喜びをもたらしますが、同時に、家事、育児、地域の付き合いなどの生活も暮らしに欠かせないものです。両方の充実ができてこそ、より豊かで幸せな人生を暮らすことができます。

WORK-LIFE-BALANCE

**ワーク・ライフ・バランスを大切に
職場の雰囲気後押し**



社会福祉法人島根ライトハウス
(福祉事業)
松江市中央町西来待 2074-1
ゆめハウス居宅介護支援事業所
居宅介護支援係長 舟木 和代さん

私の職場はノー残業デーを週1日設けてメリハリをつけていることと、業務時間内で仕事がおさまるよう工夫をして残業をせずに定時で帰るとい風土が浸透しています。その為私自身結婚後負担無く家事との両立が出来ており、妊娠後も体に無理なく安心して仕事が出来ています。

—松江で暮らして良かったこと—

私は、よく松江城周辺や地元の海端を散歩します。夕日が出ている時はとてもきれいです。松江の自然豊かでゆったりした雰囲気がとても好きです。そんな環境の中で暮らせることが良いところですよ。

**大自然のなかで
心も体もリフレッシュ**



株式会社山陰合同銀行(金融業)
(本店)松江市魚町 10
経営企画部
大久保 陽子さん

休日を使い、山登りに挑戦しました。奥出雲町にある吾妻山という標高1,240mほどの山です。木々に覆われた急勾配の坂を虫に襲われながら登ると、パッと視界が開け、花の咲く草原に出ます。山頂からの眺めは絶景で、2時間かけて登った甲斐があったと感じました。休日に様々な所に行くことで、心身ともにリフレッシュでき、仕事への活力になります。

—松江で暮らして良かったこと—

水の都松江は何と言っても宍道湖、大橋川の景色が最高です。毎日自転車で松江大橋を通りますが、四季折々の風景を楽しみながら通勤しています。特に夕日が綺麗な日には、松江に住んでよかった、としみじみ思います。

**交流から得た
広い視野と人脈**

会社から海まで車で10分なので、ランチタイムに会社仲間とドライブがてら海沿いの海鮮の定食屋まで、昼食を食べに行くことがあります。昼からサザエを食べるなんて、松江に引っ越しするまで想像もしませんでした。



テラテクノロジー株式会社(情報システム開発)
松江 R&D センター 松江市北陵町 1 テクノアークしまね
システムエンジニア
矢村 知史さん

また、休日にいろんなIT企業のエンジニアが集まって、タコ焼きパーティをしたことがあります。仕事や生活も大事ですが、様々な仕事仲間と交流できることも、ワーク・ライフ・バランスには重要なポイントだと思います。

—松江で暮らして良かったこと—

電車から車通勤になったことで、体力的に楽になりました。突発的な飲み会は開催しにくくなりましたが(笑)今はドア to ドアで15分。同じ会社の社員の中には、健康のために自転車通勤している人もいます。

**地域の結びつきを大事に
伝統神事“神楽”を舞う**



地元の神楽に所属しており、毎年正月には神社で行われる奉納神楽に参加しています。祭が近づくと、休日や平日の仕事が終わってから積極的に練習に参加させてもらっています。仕事が忙しい時もありますが、今後も両立し地域との結びつきを大事にしていきたいです。



株式会社 増原産業建設
(建設業)
松江市中央町白石 1833-1
土木工務部 土木工務課
佐藤 大輝さん

—松江で暮らして良かったこと—

松江市は男女共同参画やワーク・ライフ・バランスに力を入れていてとても働きやすい環境です。

環境にやさしい ボランティア活動に参加



株式会社 庭の川島(建設業)
松江市菅田町 218
事務
曳野千晶さん

会社で公園・河川清掃に定期的に参加するようになった事をきっかけに、昨年から宍道湖中海一斉清掃に参加しています。アパート住まいで、自治会などの作業に参加する機会が少ないのですが、一人でも参加しやすい雰囲気なので、継続して参加していければと考えています。

—松江で暮らして良かったこと—

松江城が国宝に指定された事もあり、観光主体の行事・イベントが数多く企画されており、観光客だけでなく地元住民も楽しめる形になっているので、年代問わず参加しやすくていいと思います。



三菱マヒンドラ農機株式会社(一般機械器具製造業)
松江市東出雲町揖屋 667-1
小松 恵里子さん

この会社で良かった！ 理解ある職場環境に感謝

2011年に1人目、2015年に2人目を出産し、どちらも1歳になるまで育児休暇を取得しました。妊娠中から職場の方にはたくさんフォローしていただき、充実した育児休暇を過ごすことができました。

職場復帰は緊張しましたが、皆さんがいつも通りに接してくださり、改めてこの会社で良かったと実感しました。今後もこの会社を通して社会に貢献していきたいです。

—松江で暮らして良かったこと—

小学6年生まで医療費無料の制度は助かっています。全国共通の制度だと思っていましたが、地域によって異なることを知り、松江は良いところだなと思いました。



株式会社 長岡塗装店(建設業)
松江市西嫁島1丁目 2-14
取締役システム企画室 室長
長岡 望さん(写真中央)

地域活動に理解ある職場 活動の場が広がった！

現在PTA会長(2期目)をしています。当社は地域活動などに理解があり、会長として地域団体と平日昼間の会議などにも参加しています。また、PTA活動を通して知り合った、娘が同級生同士のお父さん仲間と地域を盛り上げる為のバンド活動をしています。町内のお祭りなどで演奏していましたが、現在ではライブハウスや温泉街でのイベントなど、町内を出て色々な場所で演奏しています。

—松江で暮らして良かったこと—

私はUターン者です。やはり両親・親戚が近くにいることは大変助かっています。中心市街地に住んでいることもあり、買い物や駅の利用なども便利です。また、海や山も車で30分以内に行ける立地もレジャーに最適な所です。

生産性を上げる 時間の工夫



株式会社 真幸土木(建設業)
松江市古志原 6-15-41
工事部次長
江藤 潤さん

残業をしないように仕事を計画的に行う事で、子どもの送迎、習い事の応援を充実して行っています。家族との時間が長くとれることで、ケンカも増えますが、楽しく過ごしています。

—松江で暮らして良かったこと—

ゆっくりとした時間の流れで休日を過ごせる事です。仕事と家庭のON・OFFがつけやすい街です。



株式会社日本政策金融公庫松江支店
(金融業) 松江市殿町 111(センチュリービル内)
上席課長代理 中居 和徳さん

週2回のノー残業デー 子どもとの大切なコミュニケーションの時間

7歳・5歳・1歳の3人の男の子の子育てで奮闘中。やんちゃ盛りでもあり、日中の面倒を見るだけで妻はヘトヘトな状況。そこで週2回のノー残業デーでは、まっすぐ家に帰り、食事の世話からお風呂、寝かしつけまでバトンタッチ。日頃不足しがちな子供たちとのコミュニケーションもとれて一石二鳥、家族円満の秘訣となっています。

—松江で暮らして良かったこと—

子育て中でもあり、身近にたくさんの自然があることが一番の魅力。季節に応じた楽しみ方が多様にあり、四季を身近に感じながら生活・子育てすることができています。

ノー残業デーは大切な家族の時間

大和リース(株)山陰営業所では、毎週水曜日にノー残業デーを設定しています。子供の面倒は基本的には妻に面倒を見てもらっていますが、毎週水曜日は子供のお風呂に入れるのは私の仕事です。子供が寝てる間に出勤し、子供が寝てから帰宅することが多い中、水曜日は私たち家族のとても大切な時間です。

また、水曜日以外も定時帰宅できるよう営業所全体でスケジュール管理や業務効率の改善に営業所全体で取り組んでいます。

—松江で暮らして良かったこと—

海・川・山・湖と自然が多く子育ての環境に良いことと子育て支援センターなど相談できる場所があり子育て支援が整っていることです。



大和リース株式会社山陰営業所
(建設業)
松江市学園南1丁目 15-10-502
営業職員 竹内 翔太さん



株式会社コダマ(金属加工業)
松江市富士見町 1-3
製造部 班長 原口 篤さん

仕事と子育ての両立 家族と向き合う大切な時間

子育て世代で仕事と育児にと多忙な毎日ですが、なるべく早い帰宅を心掛け、一つでも家庭の事に協力し、短い時間でも育児に携わるようにしています。

仕事あつての家庭というより家族の支えがあつての仕事と捉え、日々の仕事と家事・育児のバランスをとるよう工夫しています。

—松江で暮らして良かったこと—

子育て環境が全国でも上位にランクされていることから解るように、保育園の待機児童への配慮や医療費の軽減措置などが行われておりとても助かっています。

島根県は
イクメン!?



日本人男性の家事・育児平均時間

全国平均	1時間6分
第1位	秋田県 1時間44分
第2位	岩手県 1時間37分
〃	埼玉県 〃
第4位	島根県 1時間36分

データは6才未満の子がいる夫婦と子どもの世帯に限定した夫の1日当たりの生活時間。

※1.指定された二日間を15分単位で調査した「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間(週全体平均)。

※2.都道府県別に、行動者数(調査日に該当行動をした人の数)÷調査対象者数×100(%)により算出。



島根県は

ボランティア
熱心!?

過去1年間にボランティア活動をした人の割合(10歳以上)

全国平均	26.3%
第1位	山形県 35.3%
第2位	島根県 34.8%
第3位	鹿児島県 34.4%

【統計データ】
*平成28年社会生活基本調査
(総務省統計局)

★よく聞く松江の印象★



自らの経験を活かし、部下を応援する イクボスです

CSR推進部という社内の法務部門の管理者として働きながら、自ら育児休暇を取得し、時短勤務をしながら、2人の子どもの育児を両立しています。



社内には他にもたくさんのママがいますので、休みが取りやすいように仕事のやり方を見直したり、有給休暇の時間取得制度を設けるなど、働くママを応援する職場作りに、自らの経験、思いを活かしながら率先して取り組んでいます。

アースサポート株式会社
(廃棄物リサイクル業)
松江市八幡町 882-2
CSR 推進部長 重森 千枝さん

—松江で暮らして良かったこと—

待機児童が少なく、保育園に入りやすいところが良いと感じています。また、自然が近くにあり、公園も市内にたくさんあるので、休日に子どもと一緒に遊べる場所に困らないところも良いと感じています。

社内制度を活用し 子育てとの両立ができた



5歳、2歳の男の子の子育てをしながら日々奮闘しています。育児休業、時短勤務、現在は子の看護休暇なども取得させてもらっています。

松江土建株式会社(建設業)
松江市学園南2丁目3-5
経営企画室 主任 別所 華絵さん

社内での社会貢献活動の一つとして、「松江一受けたい授業(家族編)」と題し、お父さんやお母さんが働く姿を見られる見学会、おしごと体験ができるイベントなども開催しました。日々、忙しく働いているお父さん・お母さんの違う一面を見られ、一緒に過ごす時間が少ない中でも大変貴重な体験になりました。

—松江で暮らして良かったこと—

職場、保育園、自宅が近距離で生活するのに大変便利です。また子供が遊ぶ場所が多く、自然(海、川、山など)や歴史に触れ合える機会が多いです。観光都市松江ということもあり、観光にちなんだイベントも多彩な所です。

大切にしたい 地域活動も家族との時間も



地域貢献を目指して地域行事に参加しています。昨年より自治会の体育部長としても活動しており、町民体育祭等の行事を通し、同世代の家族や子供達との触れ合う場が増え嬉しく思っています。

また、休日はできるだけ家族と過ごし、共有できる時間を大切にしています。

セコム山陰株式会社
(警備業)
松江市北陵町 34
総務部管理課 課長 加本 喜芳さん

—松江で暮らして良かったこと—

妊婦健診や乳児健診の公費化、医療費助成の制度等、松江市は子育て支援が充実していると思います。二児の父として安心して子育てできる環境であることを非常に嬉しく思っています。

地域の役にたちたい！ スキルアップも欠かさない！



株式会社今井書店
(卸売・小売業)
松江市殿町 63
井上 一真さん

普段は営業で松江市内の公共図書館や小中高校を回っています。忙しい合間をぬって地元の消防団に所属していて12年になります。地元地域の方々の生命・身体・財産を守るべく、消防操法大会・秋季訓練・出初式といった定期的なものから、機関員訓練・救急救命講習などスキルアップのための訓練まで様々活動しています。

団員の高齢化・引き継ぐ団員不足などありますが、地元の方々とのつながりもあり続けていけたらと思います。

—松江で暮らして良かったこと—

2年ほど松江を離れていた時期がありますが、松江の風景や時間の流れが自分に合っていると思います。友人・知人も多くおり、仕事で何かしらつながることが多いです。



安心して遊べる場

地域の人とつながりたい

親子で楽しく交流したい

パパ・ママと情報交換したい

子育て支援センター

松江市内には、9か所の子育て支援センターがあります。スタッフにわからないことを安心して聞くことができ、子育てに関する情報等詳しく教えてもらえます。

- 子育て支援センター「あいあい」おもちゃの広場
- 美保関子育て支援センター
- たまゆつどの広場
- 宍道子育て支援センター
- 東出雲子育て支援センター
- 鹿島子育て支援センター
- やくも子育て支援センター
- 松江赤十字乳児院 育児サロン



平日に行けない
パパ・ママに

土 OK

子育て支援センター「あいあい」

松江市乃白町 32-2
松江市保健福祉総合センター(1F)
9:00~17:00
休所日(日曜日・年末年始)

土日 OK

鹿島子育て支援センター

松江市鹿島町北講武 885-3
鹿島ふれあい館内(1F)
9:30~17:00
休所日(木曜日<祝日時は翌日> 年末年始)

土日 OK

おもちゃの広場

松江市白潟本町 43 番地
松江市市民活動センター
(スティック 2F)
9:00~17:00
休所日(水曜日・年末年始)

各種のイベントを通じて交流したり、スタッフに悩みを話したりしてパパ・ママがホッと一息できる場です。



仕事と子育て、地域とのつながり 生活が充実すると働く意欲が向上

日々の目標は、子どもが寝る前に帰る事です。寝る前に沢山話しかけてあげたいと思い、日々業務を迅速にこなすよう心がけています。

地区の行事や若者の交流も沢山あり家族で進んで参加しています。地域の方と触れ合うことで、子育ての悩み等相談できます。休日に散歩していると声をかけて頂いたり、野菜のお裾分けがあったりと、大変ありがたく思っています。

このように充実した生活を送れるのは妻が家で頑張ってくれているからと感謝しています。

—松江で暮らして良かったこと—

自然があり、季節を感じながら生活ができることがとても大切だと考えています。家に田んぼや畑があり作物を育てることが身近にあったことがとても良かったと思います。

島根県農業協同組合
くにびき地区本部
(複合サービス業)
松江市西川津町 1635-1
営農指導課 犬山 浩二さん



松江でワーク・ライフ・バランス 子育て環境が素晴らしい！

去年、長男が生まれました。家庭を持ってから生活が変わった部分は、夜型から朝型になったことです。家族と十分なコミュニケーションをとるために、夕食はやや遅くても家で取るようにしたり、仕事時間を確保するために、朝早く出勤するようにしています。家事の多くは妻が担っていますが、私も余裕ある時には離乳食、お風呂、おむつ等分担しています。特に息子をお風呂に入れるのは楽しみで毎回癒されています。妻の懐の中で眠りについてから私は就寝まで、しばしの間仕事ができます。

—松江で暮らして良かったこと—

自然が豊かであることと、自治体の子育て支援がしっかりしていることです。自然豊かであるのは、都会にない贅沢な子育て環境です。

国立大学法人島根大学
(教育事業)
松江市西川津町 1060
総合理工学研究科 准教授
葉 文昌さん



子どもも私もHAPPYな時間

当社では「ワークスマートデー」という取組を推進しています。月に 2~3 回、設定された日には定時に退社しようという取組みです。この日はいつもより早い保育所のお迎えに、子どもも嬉しそうです。私も、定時に退社することでリフレッシュできています♪

—松江で暮らして良かったこと—

田舎らしくのんびり暮らせるところです。ゆったりとした時間が流れているように感じます。今はインターネットで色々なことが出来るので不便も特に感じません。

第一生命保険株式会社島根支社
(保険業)
松江市朝日町 498 松江駅前第一生命ビル 6F
事務職
渡邊 聡子さん



MATSUE



ネットワークへの加入は随時受け付けています

【問い合わせ先】

ネットワーク事務局（松江市市民部男女共同参画課）

〒690-0061 松江市白湊本町 43 番地市民活動センター3 階

TEL : 0852-32-1196 FAX : 0852-32-1191

メールアドレス : danjosankaku @city.matsue.lg.

★ワーク・ライフ・バランス推進ネットワーク会員

- ・アースサポート株式会社
- ・アクサ生命保険株式会社山陰支社
- ・アサヒ工業株式会社
- ・医療法人社団回春会
- ・株式会社一畑百貨店
- ・株式会社今井書店
- ・株式会社エースカンパニー
- ・株式会社大前組
- ・株式会社金見工務店
- ・株式会社コダマ
- ・株式会社佐藤組
- ・株式会社山陰合同銀行
- ・株式会社さんびる
- ・株式会社システム工房エム
- ・株式会社島根銀行
- ・株式会社真幸土木
- ・株式会社テクノプロジェクト
- ・株式会社長岡塗装店
- ・株式会社日本海技術コンサルタンツ
- ・株式会社日本政策金融公庫松江支店
- ・株式会社庭の川島
- ・株式会社ネットワーク応用通信研究所
- ・株式会社ヒューマンシステム
- ・株式会社藤井基礎設計事務所
- ・株式会社増原産業建設
- ・協同組合島根県鐵工会
- ・協和地建コンサルタント株式会社
- ・国立大学法人島根大学
- ・山陰中央テレビジョン放送株式会社
- ・島根県庁
- ・島根県農業協同組合くにびき地区本部
- ・島根電工株式会社
- ・社会福祉法人島根ライトハウス
- ・社会福祉法人縁むすび福祉会
- ・社会保険労務士 村松事務所
- ・セコム山陰株式会社
- ・損害保険ジャパン日本興亜株式会社
- ・第一生命保険株式会社島根支社
- ・大和リース株式会社山陰営業所
- ・中国電力株式会社島根支社
- ・テラテクノロジー株式会社
- ・中浦食品株式会社
- ・双葉建設有限会社
- ・松江商工会議所
- ・松江土建株式会社
- ・三菱マヒンドラ農機株式会社
- ・明治安田生命保険相互会社山陰支社
- ・有限会社シャルル
- ・リョーノーファクトリー株式会社
- ・松江市役所

<2017年10月1日現在>

まつえワーク・ライフ・バランス推進ネットワーク 検索