リレーエッセイ

ドイツ流ワーク・ライフ・バランス

はじめまして。産業技術総合研究所の重田香織と申します。

警察庁科学警察研究所の岩井貴弘博士からバトンを引き継ぎました。岩井博士は，私が東京工業大学沖野研究室で博士課程に在籍していた頃の後輩で，同じ分析グループとして多くの実験を行いました。卒業後も交流が続き，筆者がドイツ連邦材料試験研究所（BAM）にポスドクとして留学していた時に，岩井博士もドイツに短期留学することとなり，ベルリンの Brauhaus（醸造所兼レストラン）で一緒にビールを飲んだりしました。

ベルリンは，日本でいうと北海道の気候に近く，冬はたいてい曇りか雪で，日も短く，気温がマイナス 10 ℃以下になることもありました。そんなドイツの灰色の空が，突如として華やかになるイベントが Weihnachtsmarkt（ヴァイナハツ・マルクト），クリスマス市です。2014 年はベルリンだけでも 94 箇所で開催されるようです。シュトーレン，ホットワイン，チーズ，クリスマスオーナメントなど，色とりどりのアイテムが並びます（筆者のお奨めは，様々な種類のマスタードです）。さらに，11 月初めにはアドベントカレンダー（12 月 1 日から 25 日までのカレンダー）が売り出されます。カレンダーのマス目を開けると中にお菓子や小さなおもちゃが入っており，家族全員で毎日を楽しみながらクリスマスを待ち望みます。このような様子から，ドイツ人がいかにクリスマスを大事にし，ひいては家族との時間を大切にしているということが分かります。

近年，ワーク・ライフ・バランスといった考え方が取り上げられるようになり，仕事とプライベートの在り方が見直されつつあります。内閣府 仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章では，ワーク・ライフ・バランスが実現された社会は，「国民一人ひとりがやりがいや充実感を持ちながら働き，仕事上の責任を果たすとともに，家庭や地域生活などにおいても，子育て期，中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」とされています。つまり，ワーク・ライフ・バランスというのは，仕事かプライベートのどちらかを選択するのではなく，仕事とプライベートの両方を人生ととらえ，仕事に励むことで充実したプライベートを過ごし，それがさらに仕事に良い影響を与えるといったことであると考えます。しかし，一日は限られているため，バランスをとるのが難しいのが現状です。そこで，家族思いで合理的なドイツ人の視点から，ワーク・ライフ・バランスのヒントを考えたいと思います。

筆者がドイツでポスドクを始めた頃，毎週金曜日になると，お昼にちらほらと，午後 3 時頃にはほとんどの人が帰って行くのに驚いたことを覚えています。ただ，仕事をしていないわけではなく，早く帰るために朝早くから働いているのです。おおよその人は，朝 8 時位から仕事をスタートします。一度出張の都合で，筆者が朝 6 時に研究所に行った時でも，既に実験をしている人がいました。同僚に聞くと，早い人は朝 5 時から仕事を始めているそうです。（一体何時に起きているのでしょう !?）なぜそこまで早いのかというと，夕方 5 時以降はプライベートの時間であるため，残業が必要な場合は前倒しで仕事を行うといったことのようです。また，ドイツの Urlaub（ウアラウプ），休暇は 30 日（6 週間）あり，消化率もほぼ 100 % です。多くの人々は，夏，クリスマス，イースターに 2〜3 週間程度のバケーションをとり，家族やパートナーと過ごします。長期間のバケーションで，さぞお金がかかると思いますが，混雑する時期を避け，ホテルではなくコテージを 1 か月単位で借りるため，非常に安く借りられるそうです。また，留守中の自宅を人に貸し出し，そのお金でコテージを借りたりと，バケーションに対し余念がありません。ただ，楽しいバケーションの代償として，休暇前に仕事が集中するため，当然目が回るような忙しさになります。連日夜中まで実験していた同僚に，バケーションを少し短くして，休んだらと言ったところ，「バケーションのために仕事をしているのに，それでは意味がないんだ」と言っていたのが印象的でした。これは少し大げさに言ったのだと思いますが，ドイツでは文化として，ワーク・ライフ・バランスという考え方が根付いており，自分が幸せであることに責任を持っているのだと感じました。これから年末が近づくにつれ，仕事も一段と忙しくなると思いますが，時には時間を作り，クリスマスシーズンを楽しんでみてはいかがでしょうか。

次回は，東京都立産業技術研究センターの上本道久先生にバトンをお渡ししたいと思います。上本先生とは，筆者が博士課程在籍中に国際学会で知り合い，ドイツ留学についてアドバイスを頂きました。ドイツ語も堪能で，BAM にいらっしゃった時もとても流暢なドイツ語でディスカッションされていました。今回は，お忙しい中リレーエッセイの執筆を快諾して下さり，ありがとうございました。この場を借りて改めて御礼を申し上げます。

〔産業技術総合研究所　重田香織〕