



大切な人と人生を楽しむ生き方・暮らし方・働き方 キャリアを可視化し、デザインをする

長野県若者ライフデザイン希望実現事業



丸山さん

上田市在住。34歳。4人の男の子(0歳、年長、小2、小4)のパパ。消防団の部長や、ファザーリングジャパンの事務局を務めるなど地域活動にも積極的に参加している。教員、病院職員、公務員の経験を活かし起業。現在は主に社会福祉に関する事業を行っている。

事前に作成いただいた資料を使いながら、生活(結婚や子育て)と仕事や地域とのかかわり方についてお話を伺いました。

- ・過去・現在・未来を3~4のステージに分けたもの(資料1)
- ・自分を取り巻く役割から8個選んだもの(資料2)
- ・役割毎の人生のそれぞれの場面でどの程度重要で、どの程度エネルギーを使っていたか(使いたいか)を整理したもの(資料3)
- ・過去・現在・未来をマッピングしたもの(絵に落とし込んだもの)(資料4)

○丸山さん、今日はよろしくお願ひいたします。今回、(A)の24歳、(B)の26歳、(C)の34歳、そして未来(D)の44歳と4つのポイント選んでいただきました。それぞれどんな時期だったのかを教えてくださいませんか？

【資料1】

	年齢	ライフイベント・生活環境・状況(仕事・家庭・地域)	タイトル	補足
A	24	2年前の22歳の時に結婚 第1子誕生 地元から離れた場所での仕事、生活	とにかく必死期	地元は上田市。埼玉県から引っ越して諏訪市の病院へ勤務。 知り合いが身近にいない中での子育て
B	26	地元の上田市役所へ転職 第2子誕生 地域の父親サークル(パパカレッジ上田)へ参加	何でもかんでもがむしゃら突っ走り期	特に仕事をバリバリと… 夕方に一度帰宅して、子どもたちを風呂にいれ、21時頃また職場へ…の毎日
C	34	28歳でマイホーム購入&第3子誕生 市役所を退職し、起業 消防団の部長、FJ信州事務局等々…	満遍なく、全力で人生を生きている時間	幼稚園PTA会長(30歳)、保育園保護者会長(32歳) 第4子誕生
D	44	長男20歳、二男18歳で大学進学 家には四男と夫婦2人の生活 仕事もバリバリやりながら、余力ある時間で人生を楽しむ	人生謳歌	

●やはり一番印象的だったのは第1子が誕生したAの24歳の時期でしたね。それから、上田市役所に転職して、地元の上田市に戻ってきたBの時期ですね。これは大きな出来事だったのでピックアップしました。

あと、Cは現在になるんですけど、市役所を退職して起業をして、第4子が誕生したことが大きな節目です。

それからDの10年後の自分についても想像してみました。その理由としては、長男がちょうど20歳になるタイミングなんですよ。その節目となる将来についても考えてみたいと思ってピックアップしました。





○一番上のお子さんが20歳ぐらいの時にどうなっていたいかな？という事を考えていただいたんですね。みなさん緩む時期ってあるのかなと思うんですけど、どの時期もがむしゃらに走ってますね。

●「とにかく必死期」、「何でもがむしゃら突っ走り期」、「満遍なく全力で人生を生きている時期」・・・突っ走っていますね(笑)自分でも全然気づいていませんでした。走っているときは感じていないんですけど、客観的に見ると「あ、お前も走りたい人間なんだね」ということに気づきました。

資料2



上司 (代表)	父	行政委員
野球の選手	自分	障がい福祉の専門家
夫	父親サークル事務局	消防団員

○今回、自分を取り巻く8つの役割を挙げてみるというワーク【資料2】を事前をお願いしておりましたが、取り組んでみていかがでしたでしょうか？

●今、障がい福祉の事業をやっていて、そこを極めていきたいなというところで「障がい福祉の専門家」という役割が一つ浮かび上がってきました。

あとは自分が今持っている役割について振り返ると正直書ききれなくて。もっと役割があるんだなということや、意外に地域のことも満遍なくやっているんだなということがわかりました。

○役割を上げる際に、仕事に注力している人は仕事に関する役割が多かったりと、意外と地域のことがパツと挙がってこない方も多いですが、丸山さんの場合、消防団員、行政委員、父親サークル、事務局など、多岐にわたる地域の役割を担っていることがわかりました。この点について、ABCDと区切ってもう少し詳しくお聞きしたいのですが、Aの時点での役割はいかがでしたか？

【資料1-A】

A	24	2年前の22歳の時に結婚 第1子誕生 地元から離れた場所での仕事、生活	とにかく必死期	地元は上田市。埼玉県から引っ越して諏訪市の病院へ勤務。 知り合いが身近にいない中での子育て
---	----	---	---------	--

●本当にタイトルどおり、「とにかく必死期」という感じでした。Aの頃は、正直言うと地域での役割というのはほとんど持っていなかったと思います。その時期は完全に“家庭”と“仕事”に全力で取り組むまさに“突っ走る”と言う感じでしたね。たまに野球をすることはありましたがそれも本当に時々で、ほぼ、家庭と仕事に全力疾走していました。

24歳で第1子が誕生したのですが、周りの同級生には子どもが産まれていない人が多かったので自分だけが少し先を行くような感覚で、とにかく突っ走っているという感じでしたね。





○24歳というと大学を卒業して、働き始めて2年目くらいの時期ですよ。しかも地元を離れて生活されていたということで、故郷から離れていることの良い面や、逆に少しやりづらかった部分などもあったのではないのでしょうか？そのあたりはいかがですか？

●親族が近くにいなかったのも、「家のことは全部自分がやらなければならない」という強い責任感を感じていました。家族からのサポートをすぐに受けられる状況ではなかったのも、「全部自分がやらなきゃ」という気持ちが常にありましたね。

ただ、振り返ってみると、親族が近くにいなかったからこそ、妻と二人だけで自由に過ごせる時間を持てたという面もあったのかなと思います。

○二人だからこそできたこともあるし、それでもやっぱり大変なこともあったんですね。

●そうですね。必死でしたね。

【資料3】

ピックアップした3つの地点で立場・役割とその重要度合い、かけているエネルギーや時間について整理してみましょう。

・立場・役割が仕事・社会(地域・社会活動)・家庭(家族はじめプライベート)の関連していれば○をつけましょう

・未来については理想を書いてみましょう。

・重要度合いやかけているエネルギーは感覚的なもので必ずしも上限が100%でなくても超えていても、足りなくても大丈夫です。

No	仕事	社会	家庭	役割名	自身にとっての重要度合い (%) A ⇒ B ⇒ C ⇒ D	かけている時間・エネルギー (%) A ⇒ B ⇒ C ⇒ D	補足 (家族の年齢、仕事のポジション、地域の状況、自身が力を入れていることなど・・・)
1			○	父	100→100→100→80	100→100→100→60	子どもたちが様々な面で自立し始めており、特に生活面でのサポートが必要なくなってきた。
2		○		上司(代表)	0→0→100→100	0→0→100→100	会社代表として従業員も増える予定のため、重要度もかけるエネルギーも高くなる。
3			○	夫	30→30→50→80	30→30→20→50	「夫」という枠があるわけではないが、夫婦2人の時間も大切にしていきたい。
4		○		消防団員	0→0→20→0	0→0→30→0	消防団員は現在部長職、この後副分団長2年、分団長2年が予定されている。正念場。
5		○		父親サークル事務局	0→10→60→40	0→10→30→30	生活面でも手間暇がかかる子育て最盛期(0~7・8歳)を過ぎたら、後任に引き継いでいく。
6	○	○		行政委員	0→0→40→20	0→0→15→10	前職の経験から請け負っている委員。行政機関から囑託したくなるような人になっていた。
7	○	○		障がい福祉の専門家	0→20→50→80	0→30→50→60	仕事としても、社会の中でも、障がい福祉の専門家としての責任を全うしていく。
8			○	野球の選手	10→10→10→10	10→10→10→10	幼い頃からやってきた野球については、細く、長くずっと関わっていたい。

○26歳ごろに上田に戻ってきたとのことですが、その際の転職のきっかけや、実際に働いてみて感じた事などはありましたか？

【資料1-B】

B	26	地元の上田市役所へ転職 第2子誕生 地域の父親サークル(パパカレッジ上田)へ参加	何でもかんでもがむしゃら突っ走り期	特に仕事をバリバリと… 夕方に一度帰宅して、子どもたちを風呂にいれ、21時頃また職場へ…の毎日
---	----	--	-------------------	--

●転職したきっかけは、第2子を考え始めた頃に、妻から「周りにサポートしてくれる人がいる環境に行きたい」という声があったんですね。ものは試しだと思って、市役所の採用試験にチャレンジしてみたら、運良く採用してもらって。本当にそこはもう市役所に感謝しかありません。それで地元に戻れたということがあったんですね。

市役所での仕事となると、公務員という立場で地域のために働くことになるので。そうなる性格的にしっかりやりたい人間なので「地域のことも知らなくちゃな」と思って父親サークルに参加したんです。





- そうしたらすぐに「事務局をやってくれ」と言われたりして、もう何でも勉強だと思って、全部受けていったんですよね。

その頃は次男も誕生して、仕事では社会人経験者で入ったので下の子にも教えながら、自分も全力で仕事に取り組んでいました。本当にかむしゃらでしたね。体力もあったので寝る時間を削って、とにかく突っ走る毎日でした。

○ちなみにその突っ走っている最中の何か楽しいことは覚えていますか？

- そうですね。今振り返ると、僕の周りには人がいてくれたんですよね。突っ走ると言いながらも、僕は基本的に人とつながる仕事とか活動をずっとやってきたので。家でも妻もいるし、子どももいますけど、会話をしていたりとか、人と繋がれたり、また繋がりが繋がりを生むということが、僕はとにかく楽しかったかもしれないです。

○パパサークルはその典型かもしれないですね。

- そうですね。パパサークルは年齢が違う人たち。多分地域では普段過ごしたら巡り合わない人たちと接することができたので、その辺は自分にとっても人生が豊かになるきっかけになりましたね。

○特に男性の場合、働く時間が長くなると仕事仲間との付き合いが中心になりがちですが、地域とつながることのでられるメリットがあったと感じていらっしゃるんですね。そして、そこから8年ほど経ち、Cの34歳を迎えられていますね。またここも「満遍なく全力」なんですね。

【資料1-C】

C	34	28歳でマイホーム購入&第3子誕生 市役所を退職し、起業 消防団の部長、FJ信州事務局等々…	満遍なく、全力で人生を生きている時間	幼稚園PTA会長(30歳)、保育園保護者会長(32歳) 第4子誕生
---	----	--	--------------------	--------------------------------------

- そうですね。「満遍なく全力で～」と、うまくまとめたなって自分で自分を褒めたいんですけども(笑)。

ただ、そこから役割がさらに増えたと感じています。市役所を退職して起業し、今は会社の代表として従業員の人生を預かっているという身でもあります。子どもが3人目、4人目と産まれましたし、地域だと消防団で今は部長を務めています。この先、副分団長や分団長といった役割を担うことになりそうです。

そうなる、地域活動における役割が増えるので、どうバランスをとっていかかが課題でもあり、その状況を楽しみながら取り組んでいる部分もありますね。

○楽しいチャレンジみたいな感じですかね？

- そうですね。

○ここで挙げていただいた役割の中で、「野球の選手」という少し異色のものがありますが、これもやはり地域の繋がりが関係しているのでしょうか？

- そうですね。今でも上田市の野球部には顔を出させてもらっているんです。僕ずっと好きで続けてきたのにテレビでも見なくなって、やらなくなったのが、最初野球だったんですよ。

でも、市役所に入って忙しい中でも野球を再開してみると、すごく自分が充実するんですね。重要度は特別高いわけでもないし、多分かけている時間はそんなに多くないんですけど、ここで過ごす時間や仲間との連帯感、一緒に勝利を目指す体験が、仕事以外の場所で得られるのはとても貴重だと思います。

そういった活動は地域との繋がりをを感じる場でもあり、自分にとってはある種リフレッシュの場、サードプレイスのような。そんな場所でもあったりしますね。





○リフレッシュしながらも勝ちに向かっていくような、あの連帯感ですね。そこに入り込めるようになると楽しいですね。

○そうですね。リフレッシュしながらも、本気で取り組む部分もあって。それが自分にはすごく性に合ってますね。僕たちは本気で勝ちに行くときは勝ちに行くので。サインもちゃんと出しますし、本気で悔しがりますし、本気で反省会もします。でも試合中はすごく楽しく冗談言ったりとかバカみたいな話をしたりするんですよ。それがまた性に合うというか。

○消防団員という大切な役割も担っていらっしゃいますよね。丸山さんのお話の中で、「消防団員がいなくなると花火が見えなくなる」というお話を伺いましたが、本当に重要な役割だと感じました。

○そうですね。花火一つとっても、地域を支える消防団員のような人たちがいないとできないということ、自分も消防団になってみて初めて実感しました。

こういった人たちがいないとそういうイベントもできなかつたりとか、消防団に限らず、例えば自治会の役員とか除草作業もそうですね。除草作業を誰かがやらなければ、自分の子どもが通う通学路の草が伸び放題、ごみも散乱し放題になってしまう。

これは誰がやっているのかといたら、自治会だったりするんですよ。だから、地域の役割は大切にしていかななくてはいけない部分だと感じています。

○とはいえ、やり方や時間の作り方といったことや漠然とした不安から、なり手が少ないという話もよく聞かれますよね。そういった意味でも何か変わっていかなくちゃいけない、その中で変えることも含めて関わっていくことが自分たちのためにも大切ということでしょうか？

○そうですね。やり方は時代に合わせていく必要があるというのは非常に感じます。例えば今まで紙でやっていたことを、LINEに変えたり、出勤した際の手当を支給するようになりと、自分たちの取り組みの中でだいぶ変えてきました。時代に合わせてやり方を変える必要性はありますが、消防団はなくてはならないものでもあると思います。残すためには変わっていく必要があるということを感じています。

○地域と繋がって、その役割を担ったからこそ、自分がやっていない役割の大切さや意義に気付かされたということでしょうか？

○そうですね。やはり地域とつながったからこそ考えましたよね。何もやっていなかったら、僕はノータッチで「やらないやらない、大変だから」で済ませて終わっていたかなと思いますね。

○地域と繋がることって、どうしても面倒に感じる人も多いですね。でも丸山さんは地域と繋がることで、消防団の活動をされたり、野球を通じてレジャーを楽しんだり充実した時間を過ごしているように感じます。ところで、丸山さんは好きな野球チームとかあるんですか？

○広島カープです！身につけているもの、肌着とか下着とか、そこに絶対に赤をつけるって決めてます！





○目がキラッとしましたね(笑)。いいですね！A、B、Cに書いていただいた通り、お子さんの誕生やご自身の起業、地域との関わりなど、さまざまなことを一生懸命に取り組んで来られた丸山さんですが、10年後、44歳の時にはお子さんが20歳になっています。D時点の丸山さんはどんな未来を描きましたか？

【資料1-D】

D	44	長男20歳、二男18歳で大学進学 家には四男と夫婦2人の生活 仕事もバリバリやりながら、余力ある時間で人生を楽しむ	人生謳歌	
---	----	---	------	--

○これを書いているとき、タイトルがすぐに浮かびました。「人生謳歌」。またこれも自分で自分を褒めたくなるような、いいタイトルだと思ったんですけど、40代の人生も「いつもタイミングが最高だ」と思いたいという気持ちがあって、「謳歌」にしたんです。

その後すぐに浮かんだのが「ゆとり」でした。「あ、なんか自分は満遍なく全力で生きてきたけど、やっぱりちょっとゆとりが欲しいんだな」と気づかされた瞬間でした。

最近では体力の衰えを感じることもあって、Bの“何でもがむしゃら突っ走り期”では残業もガンガンできていたのに、最近では夜も少ししづくなってきていることがあるんですね。

やっぱり、ゆとりのある人生を送らないと、気持ちにも余裕がなくなってしまうんですね。その余裕がないと、仕事や子どもたちに対しても、少し厳しくなってしまう自分もいたりするので。

44歳を描いたときに、これからはゆとりを持った人生を送ることがすごく大切だなと思いました。

○走ってきたからこそゆとりが欲しいなという感じですかね。それはご自身のためだけでなく、家族のためでもあり、仕事にも影響を与えるということですね。

○そうですね。影響しますね。

○ありがとうございます。こんなふうにかくさんの役割と年齢をピックアップして書いていただきましたが、ABCDの中で特に印象的だったところはありましたか？





○そうですね。やっぱり一番印象的だったのは、先ほどお話した最後のD、44歳を描いた時です。マップにも描いたんですが、真っ先に浮かんだのが「ゆとり」と「ザ・バランス」でした。今、34歳の自分もバランスを取れているつもりではいるんですけど、実際に本当にバランスが取れているかと言われると、やっぱり家庭の時間が少しおろそかになっているなという事に気づかされました

バランス良くて何だろうと考えたとき、一番大切にしていないのは自分自身だなんてことに気づいて。自分がやりたいことができていないなど。。

この絵を描いたときに、「野球」と「読書」が出てきたんですよ。僕、大学時代には、1日に1冊読んじゃうくらい、本が好きで、4年間で300冊から400冊ぐらい読んでいたんですよ。それくらい本が好きだったのに、今はまったく読まなくなってしまって。時間がなくて読めないんです。そういう自分を大切に作る時間も必要だと気づかされたのが、Dの44歳を描いたときでした。

○「自分を大切に作る」という役割が入ってきたという感じでしょうか？

○そうですね、はい。

○ありがとうございました。これまでの話を振り返り、実際にこうして整理してみるとどのように感じられましたか？

●僕自身、常に「まだまだだ」という内なる声があるんですよね。「もっと頑張っている人がいる」「まだできる、甘えるな」みたいな。でも、こうやって自分の事を可視化してみると、「ああ、自分はいろいろやっているな」と改めて気づきましたね。

そうやって自分に言い聞かせた事によって、人とのつながりが広がったり、さまざまな挑戦ができたというのはもちろんあるんですけど。でも、今自分が一番欲しいものって10年後の未来として描いた「ゆとり」なんだなって。これ、10年後で書いてるんですけど、多分、今欲しいんですよ。今の自分が書いているから。

この気づきが得られたのは大きかったですね。これからは、自分の時間や自分自身をもっと大切にすることに意識を向けようと思います。そして、それを妻や子どもたちにも伝えたいなと思いました。

○繋がりを作ってきたからこそ、そこにゆとりを持ちたいという思いがあるんですね。ありがとうございました。たくさんの役割を担って来られた中で、ゆとりというテーマが一つ浮かび上がってきました。少しずつそういう時間を持つようになることが丸山さんの願いであるということですね。

○はい！

○今日はお時間をいただきましてありがとうございました。

- ・一番には「いろいろやってるなあ〜」ということに気づきました。(笑)
- ・自分でも少し自覚が出てきてはいたのですが、「このくらいはやらなきゃいけないこと」、「もっと頑張っている人もいる」といつも自分に言い聞かせていることに気づきました。
- ・それによって、たくさんの人とつながりが出来て、人生が豊かになっていることは間違いないのですが、「44歳の今から10年後を描いたときに、真っ先に出てきた言葉が「ゆとり」で、もう少し余力をもちながら生きていきたい自分があることに気づきました。

