



みんなどうしてる？

出産・育児、介護等、 ライフイベントと研究の両立

「研究者」としての働き方は、比較的、時間に融通がきくメリットがある一方、実験・執筆に始終頭を悩ませ、かつ時間を確保しなくてはならないプレッシャーも多いにあります。北海道大学では、研究活動とライフイベントの両立のためのいくつかの支援を実施しています。今回は、現在、子育て真っ最中の先生方に、どのように育児に取り組んでおられるのか、研究の時間を捻出される工夫、家族時間の大切さなどを伺いました。



中村誠宏 先生
北海道大学北方生物圏
フィールド科学センター
(苫小牧研究棟) 教授

寺田千里 先生
北海道大学大学院
文学研究院 助教

施設長として率先して、育休を取得

寺田先生：3人の子育て中です。夫が苫小牧に通勤しており、私の家事・育児の負担が多いため、今は「研究活動とライフイベントの両立のための補助人材支援」（以下、補助人材支援）^{*1}を利用し、雇用した技術補助員の方に遺伝子のサンプル整理などを週2回行ってもらっています。大学からの支援とは別に、自費で家事代行の方に月に1～2回、水回りの掃除と食事の作り置きをお願いしています。自分に余裕がない時に、以前はスーパーのお惣菜を「揚げ物ばかりで偏ってしまいそう」と思いつつも買っていたのですが、今は、そんなときも手作りの献立が並び、家がきれいになるので、ストレスが減ったと

感じます。子育ては夫婦が一緒の場にはないと大変です。転勤の際にパートナーも同じ地域で雇用されるシステムがあると思います。以前、夫が和歌山演習林に勤務していた頃は、私が夫の学術研究員として雇用されることで、家族で同居することが可能となりました。

中断が多い環境では一人で研究を進めることには困難が多いので、仲間とともに進められる共同研究の重要性を改めて実感しています。

中村先生：長男と次男の時は10日間ほど、三男の時は1ヶ月間、育児休業制度^{*2}（以下、育休）を取得しました。「そういう時代だ」と感じたのと、自分が施設長でもあり「まず自分がやってみよう」という気持ちで取得しました。今では、部下にもできるだけ育休を取るよう勧めています。同じようなライフイベントを経験した「少し先輩」に気軽に相談・情報収集できるネットワークがあるとても助かります。3人の子育てと研究の両立は、家族と曜日毎の分担を決めつつも余白を入れておき、状況に応じて交代するなど臨機応変が必要です。子育てに完璧を求めない。60点くらいが合格ラインという気持ちで臨むのが大切だと感じています。北大の支援制度についても、完璧ではないかもしれませんが、「一緒に考えましょう」「サポートしますよ」という姿勢がありがたいです。「制度的に無理」と言われるのではなく、まずは相談から始められる前向きな雰囲気があることが、とても助けになります。

研究も子育ても「人生のゴール」

現在、保育園児の育児中です。妻は会社員で普段リモート勤務をしています。私は研究室の主宰者で会議や実験の予定を立て易いため、送迎を始め育児にかなり取り組んでおり、以前に北大の補助人材支援を活用しました。札幌市の子育てサポート制度^{*3}でお願いしている方に子どもが慣れているので、北大のベビーシッター支援制度^{*4}は利用していません。今後あると良いと思われる制度としては、親の不調時にも利用できる保育制度「療養児保育」が学内にあれば、とても助かると思います。子どもの出生時は育休を1か月取得しました。所長は2ヶ月取得するよう勧めてくれたのですが、初めての経験だったので、仕事への復帰がスムーズにできるのか不安もあり1ヶ月だけとしました。「業務を廻せる」という自信がついたので、次は2ヶ月取るとしています。

以前のように夜中まで実験することができなくなったので、研究活動が制限されているように感じることは正直あります。でも、海外ではプライベートを大事にしつつ、成果を出し続ける研究者が多いので、絶対時間で考えるのではなく、生産性やシステムの効率化で乗り切れるような工夫をするべきだと感じます。子育てに参加する良さ、研究だけにとどまらない「人」として自己実現を考えた時に、自分のゴールはより豊かになったと感じています。



岡崎朋彦 先生
北海道大学
遺伝子病制御研究所
准教授



PICK UP BOOK おすすめの本のご紹介

研究者、生活を語る
両立の舞台裏
岩波書店

多岐にわたる業務、あるいは家事・育児、介護にて、リアルな研究者はずっと多様で忙しい。現役世代と先達による27名の経験談を収録。



^{*1} 研究活動とライフイベント両立のための補助人材支援
(北海道大学DEI推進本部)



^{*2} 育児休業制度



^{*4} ベビーシッター
利用育児支援制度
(北海道大学DEI推進本部)

^{*3} 札幌市：さっぽろ子育てサポートセンター登録された個人の方の自宅での子どもの預かり、保育園などへの送迎を依頼できる仕組みです。仕事や通院、冠婚葬祭、きょうだいの学校行事、親のリフレッシュなど様々な理由で利用できます。



THEME

学童保育ニーズ調査結果

(学童アンケート結果より)

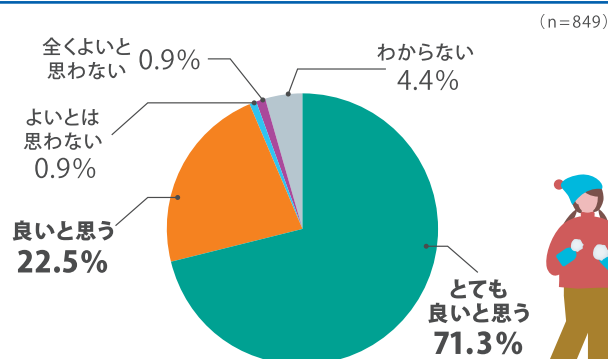
札幌キャンパスにおける
学童保育の設置及びニーズに関するアンケート

以前より「子どもが小学生になると育休・時短勤務ができず、預け先が見つからない」「市営の学童保育が過密」「学校の長期休暇中に子どもの居場所がない」という声が寄せられ、大学における学童保育施設*設置へのご要望をいただいております。DEI推進本部では2025年6月に、週末や長期休暇(春・夏・冬休み)期間中の子どもの居場所として、札幌キャンパスにおける学童保育の設置及びニーズに関するアンケート調査を実施し、本学構成員約850人(教員260人、職員503人、その他86人、回答率21.5%)から回答をいただきました。

自由記述では、「自分が働く職場が学童保育を検討していることを嬉しく思う」「学童保育などの環境が整うことが、本学の魅力強化につながる」といったご意見もありました。結果の一部をご報告します。

* 放課後帰宅しても保護者が不在の小学生のために、安全な子どもの「居場所」を平日あるいは土曜日・長期休暇中に提供。札幌市の場合、独立した施設(児童会館)、小学校併設(ミニ児童会館)、民間指導育成会(NPO法などが運営)がある。

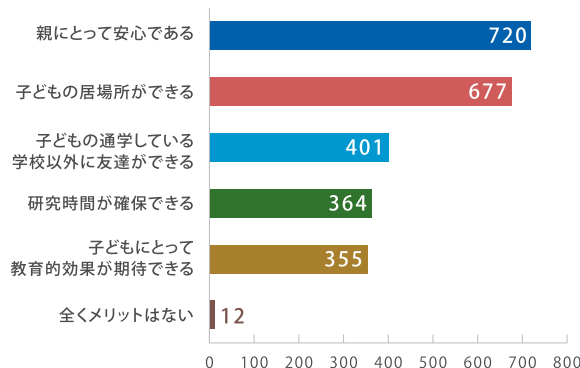
週末および長期休暇に利用できる学童保育が札幌キャンパス内に設置されることを「とても良いと思う」「良いと思う」を合わせると90%以上が肯定的な意見。



大多数が学童保育に大きなメリットを感じている

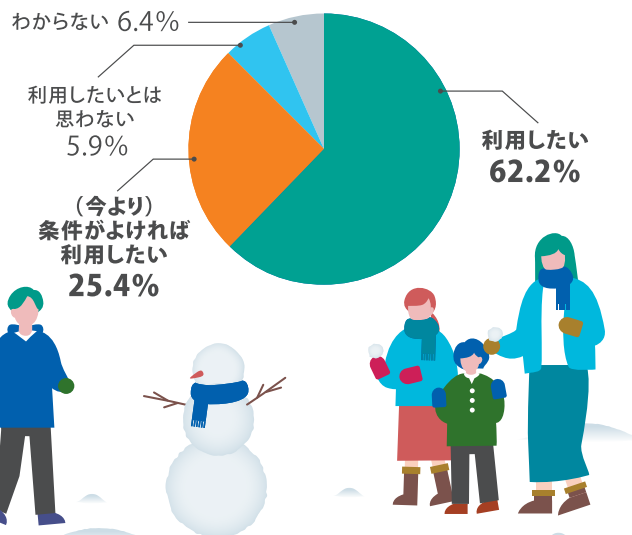
学童保育が設置されるメリットは、親にとっては「安心」「研究時間が確保できる」、子どもにとっては「居場所がある」「学校以外に友達ができる」が挙げられています。

(複数回答)



学童保育を「利用したい」「条件が良ければ利用したい」回答者が87%を超える。

(n=606)



EVENT

～幸福度世界一の
フィンランド・オウル大学から学ぶ～
家族も研究も諦めない
共働き・共育てのための工夫とは？

フィンランド・オウル大学の人事担当 Ms. Aino Laakkola-Pyykonen から、フィンランドでの子育て事情やオウル大学でのライフイベントと研究の両立を支える仕組みについてお話を伺います。現在、子育てと研究に奮闘されている北大教員も交えて、両立を可能とするためにはどのような工夫・仕組みが必要か意見を交わします。

日時 2025年12月17日(水)
12時15分～13時40分(予定) 場所 オンライン開催



フィンランド関連図書展示



あなたは「フィンランド」にどんなイメージを持っていますか？ムーミン、北欧デザイン、教育、歴史、映画など、フィンランドにまつわる資料を集めました。

日時 2025年11月中旬～
2026年1月上旬(予定)

場所 北図書館 東棟2階
展示コーナー

日時 2025年12月1日～
2026年1月16日(予定)

場所 本館 南棟2階
Sky Open Area

CONTACT US



北海道大学
ダイバーシティ・
インクルージョン推進本部
Office of Diversity, Equity,
and Inclusion

公式
ウェブサイト
www.dei.
hokudai.ac.jp

Email office@dei.hokudai.ac.jp

