



Internship in UTSUNOMIYA 2022

# WORK

仕事・働く



# LIFE

家庭・プライベート



仕事と子育て家庭のオンラインインターンシップ  
うつのみや2022

宇都宮市では、大学生等が、仕事と子育てを両立しながら、結婚・出産後もいきいきと働き続けられるよう、市内企業4社とその従業員の協力のもと、10年後のなりたい姿を考える「仕事と子育て家庭のオンラインインターンシップうつのみや事業」を開催しました。

この事業は、経営者の考え方を直接聞くことで積極的に取り組む企業の魅力を知ることや、インターンシップを通して、共働き家庭の仕事や生活のリアルな声を聞くことができ、どのように両立スタイルを実現しているのか体感できる内容となっています。

今回、より多くの学生の皆様に本事業を知っていただき、役立てていただけるよう、2022年度に実施した事業内容をリーフレットにしました。

仕事と子育てを両立するためには、就職する前から自分のライフプランについて考えることが大変重要です。

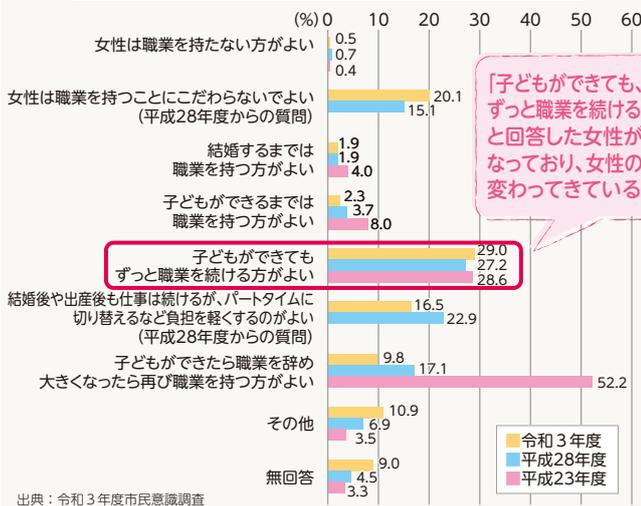
10年後のなりたい自分の実現に向けて、是非、このリーフレットを活用してください！

## STEP 0 はじめに..

### 宇都宮市の仕事と家庭の両立の現状は？

#### ①女性の職業観

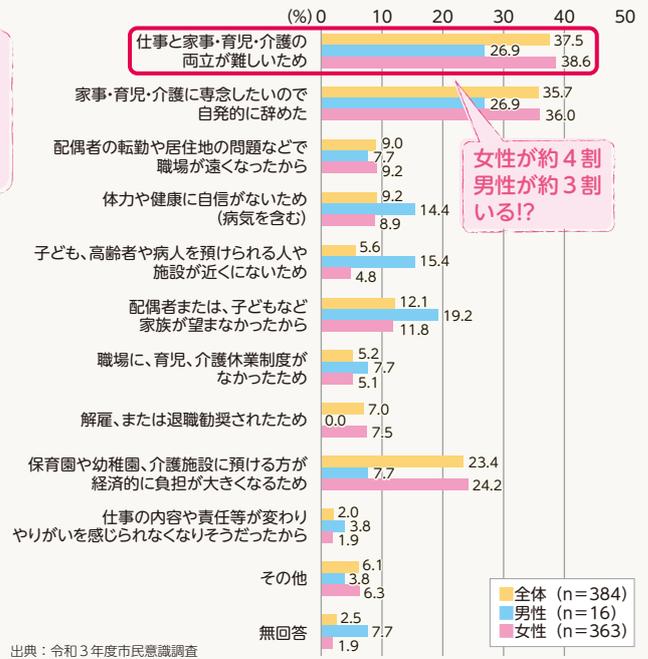
女性が職業を持つことについてどう考えるか



「子どもができて、ずっと職業を続ける方がよい」と回答した女性が最も多くなっており、女性の職業観が変わってきている！

#### ②仕事と育児・家事・介護の両立が難しく退職した人

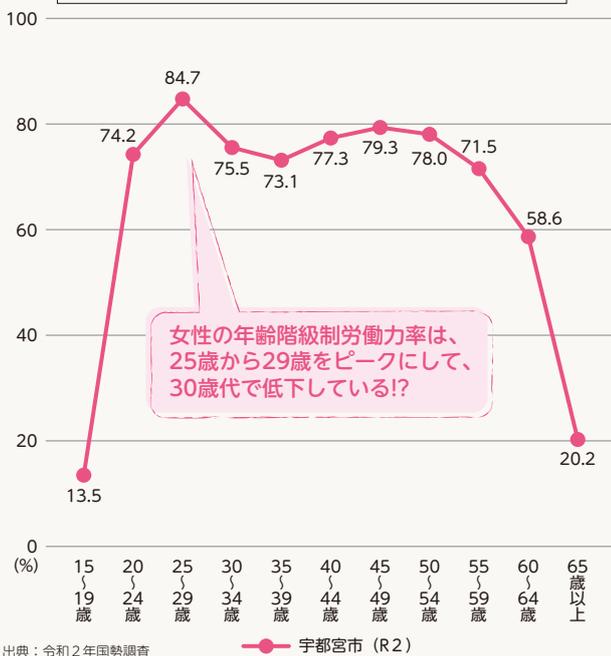
「結婚」や「妊娠・出産」などで退職したことがある人のうち、性別ごとの理由



女性が約4割 男性が約3割 いる!?

#### ③女性の就業率

女性の年齢階級別労働力率 (M字カーブの推移)



女性の年齢階級別労働力率は、25歳から29歳をピークにして、30歳代で低下している!?

実際に...

結婚・出産、  
家庭との両立、  
ワークライフバランスを考えて  
などを理由に  
退職している人が多い!

# 学生の子共働きのイメージは？仕事と子育ての両立のイメージは？



これらの理由は「知らない」ことが原因！

\\ 知ってみよう① \\

## これから起こるライフイベントとは、どんなものがあるの？



※一例です。全ての人が経験するということではありません。

これから起こるライフイベントを「知り」、自分のキャリアデザインを描くことで、両立不安を解消しよう！

\\ 知ってみよう② \\

## 宇都宮市は子育てしやすい街

「共働き子育てしやすい街ランキング 2021」で宇都宮市が **総合編 2位** を獲得！

### 👑 安心の保育家庭

6年連続待機児童ゼロ。認可保育所定員に余裕があり、6年連続当初待機児童ゼロです。

### 👑 高校生までの医療費が無償

高校3年生相当（満18歳到達後の年度まで）のお子さんが病気やけがで治療を受けた場合の医療費を助成しています。※対象は、健康保険が適用になる医療費です。

### 👑 ファミリーサポートセンター、病児保育の利用料助成

■ファミリーサポートセンター：子育ての援助をしたい人と、子育ての援助を受けたい人が会員になって助け合い、子どもたちの育ちを援助していくための会員組織です。  
■病児保育の利用料助成：宇都宮市病児保育事業を利用したひとり親家庭の方が、利用した際の負担額の半額を補助する制度です。  
※生活保護世帯、非課税世帯の方は利用者負担額は無料です。

### 👑 子供の家、放課後子ども教室を整備

■子供の家：仕事などで昼間保護者が不在になってしまうご家庭の児童を対象に、放課後の安全・安心な生活の場を提供しています。  
■放課後子ども教室：放課後等に希望する児童を対象に、勉強やスポーツ、文化活動などを行うことで、学びながらコミュニケーション能力などの「生きる力」を身に付ける場を提供しています。

### 👑 第三子以降、保育料や一時預かり保育料など幅広いサービスが利用無料

18歳未満のお子様を3人以上養育している子育て家庭の方が、対象となる施設を利用した際の利用料を全額補助しています。また、同一世帯で3人以上の子どもがいる場合は、子どもの年齢にかかわらず、3人目以降の保育料が無料になります。

### 👑 お子さんが病気の時の強い味方「病児保育送迎サービス」

保育園などでお子さんが体調不良になり、保護者の方が仕事の都合などで迎えに行くことができない場合、病児保育施設の看護師または保育士が保護者の方の代わりに迎えに行き、病児保育施設が連携している医療機関の診察を受け、保護者の方が迎えに来るまで病児保育施設で一時的に預かるサービスです。

### 👑 男女が共に働きやすい職場を目指す企業への支援

性別に関わりなく、個性と能力を発揮できる働きやすい職場づくりに積極的に取り組んでいる事業所を表彰する、男女共同参画推進事業者表彰「さらり大賞」を実施しています。詳細はQRコードから宇都宮市ホームページをご覧ください。

CHECK!



# 1 キャリアデザインと職業選択

## ● キャリアデザイン～自分らしい未来を考えてみよう～

社会が目まぐるしく変化している今、将来のキャリアについて計画的に考えていくことが大切！

仕事や結婚、子どもの事など、将来の不安を解消するためにも、多くの人の話をきいたり、具体的にイメージをしながらキャリア設計を描くことがポイントです。

こうありたいという未来の視点から今を見ることで、自分の大切にしたい価値観や幸せの形を考え、自分らしい人生を見つけてみましょう。

### ☀️ 考えてみよう！ 10年後のなりたい自分とは？

将来のなりたい自分（目標）が明確になると、これから進むべき道がハッキリしてくる！



#### ✍️ 10年後のなりたい自分を入れてみよう！

どんな仕事をしている？働き方は？	仕事でどんな人と関わっている？	家族は？子どもはいる？
平日の過ごし方は？	10年後の私を一言で	住んでいるところは？
趣味・学び・熱中していることは？	仕事以外の交友関係は？	休日の過ごし方は？

目標  
10年後のなりたい自分

行動  
就職活動・何をしたいか

現在  
今の自分

### ☀️ 経営者の話をきいてみよう



アド宣通  
藤原様

女性の登用を進める中で、パート出身で現在は役職を持って活躍するロールモデルとなる女性も出てきました。社内のキャリア形成を支援することで、先輩が子育てをしながらキャリアアップする姿を見て、若手も大きく成長してくれと思っています。

男女に限らず、長く働ける環境づくり、働きがいの実現のために、オーダーメイド雇用を重視しています。働き方を一つの枠に囚われず社員さんの生活環境を聞いて、働き方を決めていきます。就業時間内で、どこの職務だったらその人が輝いて活躍してもらえるか、組織と社員をマッチングし、どこに配属するか見極めるのも経営者層の役割だと考えています。



オリオン  
コンピュータ  
石川様

子育てのこと・家庭のことを男女関係なくやる風潮がここ5年くらいで社内でも浸透してきているのを感じます。子どもを保育園に送っていくためフレックス出社や、子どもの発熱で午前中で帰るということを言い合える会社です。アットホームな会社なので、新しい企画や面白い取り組みなど、どんどん挑戦していけることが従業員の働きやすさ、面白い会社につながっていると思います。また、年に1回、全社員で1泊2日の研修をしています。来年度どう事業を進めていくのか、自分の目標を決めて、みんなの前で発表していきます。発表することで自分もやる気が高まり、周りの人は「できる」と応援していく、そんな雰囲気が出ています。

仕事では、給与や福利厚生、働き方など目に見える条件「働きやすさは」は大切。ただ、働きやすい環境が満たされると、それだけでは物足りなくなり、能力を高めて成長したい、こういう自分になりたいなど、自分の内にある「働きがい」を求めます。キャリアを積み重ねていくためにも、働きやすさだけでなく、自分にとっての働きがいが見つけられる企業かどうか、という視点でも考えてみましょう。

チェックポイント  
働きやすさ

- ・ワーク・ライフ・バランス
- ・働き方改革
- ・給与、福利厚生
- ・労働時間、有給休暇 など

チェックポイント  
働きがい

- ・企業の理念、ビジョン
- ・長期的な教育、研修、人材育成
- ・女性活躍、ダイバーシティ
- ・達成感、やりがい、成長 など

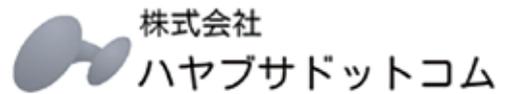
オンラインインターンシップで、仕事と子育てを両立している家庭や、企業の両立支援の取り組み、考え方を知ろう！

# STEP 2 オンラインインターンシップ

## ● 株式会社ハヤブサドットコム編

お客様の「にこにこ」と「わくわく」が私たちの喜びです。を経営理念に、人々の生活に密接な携帯電話と自動車電装品を主軸に事業を展開。

新たに、教育、経営コンサルティング、ロボットなどの商品サービスを事業展開し、時代のニーズに合わせた事業展開で成長を続けている。



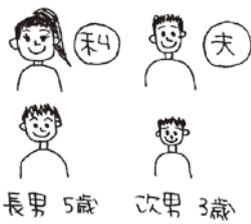
### 仕事と家庭の両立支援

- ・有給休暇、長期休暇取得推進
- ・短時間正社員制度
- ・男性社員の育児休暇取得推進
- ・全部署・全店舗の時間外労働を20h以内/月に抑える努力

## うちの仕事と子育ての両立スタイル!

＼こちらの家庭をのぞき見／

auショップ宇都宮駒生 <sup>ますだ</sup> <sup>ひとみ</sup> 増田 瞳 さん  
勤続：10年目 家族：夫、長男、次男の4人



### 生活と仕事で変化したことは?

	Before	After
生活	どちらかという和不規則	かなり規則的になった
仕事		時間に限りがあるので効率的に動けるようになった

### 親になって思うことは?

子供との時間は仕事柄なかなか取れないが、子供達の為に仕事を頑張れるようになった。

### 家事と子育ての役割分担の際、夫婦で大切にしていることは?

お互い出来ることを出来る時にする。

### 仕事と家庭の両立をしながら働くことのメリットとデメリットは?

メリット:

- ①生活にメリハリをつけられる
- ②気持ちの切り替えができる  
(息抜きになったり、大人と関わる時間が持てる)

デメリット:

- ①時間の制約が大きい  
(家事や自分の時間確保が難しい)
- ②子供との時間が作りづらい

### これから社会人になり、結婚をし、子供を持つかもしれない学生に今、伝えておきたいことは何ですか? また、それはなぜですか?

色々な国や地域に行っても色々な経験をしてみて!!!  
今まで知らなかった物事や自分自身が見えてくるから、絶対将来の大きな糧になるよ

## 学生の皆様へ

独身時代、仕事は遊ぶお金を稼ぐ手段みたいになっていて目標とかやりがいとかを意識したことが正直あまりなかったです。でも、同僚と休みを合わせて旅行に行ったり、仕事帰りにご飯に行ったりとても充実した日常ではありました。

そんな自分がまさかママになって仕事・家事・育児を両立出来るなんて思ってもいみませんでした、周りの先輩・同僚の協力や理解があってどうにかこなせています。

元々性格も大雑把とところがあるので、何かに一生懸命になりすぎていっぱいいっぱいになっちゃうこともなく、上手にバランスを取ってやっていけるのも大きいと思います。

学生から社会人になって、色々変化も大きいと思いますが、頑張り過ぎないように、たまには肩の力を大きく抜いて自分のペースを大切にしてください。

今の内に出来ることもたくさんあるので視野を広く持ち、色々な事にチャレンジしてみてください!!!  
ますだ家より



# STEP 2 オンラインインターンシップ

## ● オリオンコンピュータ株式会社編

ITに関連する教育・各種サービス事業を幅広く展開する企業。「お客様・社員とのその家族の笑顔のために」を追求した結果実現する、ワークライフバランスの自然な姿のお話をお聞きました。



### 仕事と家庭の両立支援

- ・様々な制度の情報発信をする
- ・職場の空気作り
- ・チームで業務を行う(複数人で同じ研修を受講、文化にする)

## ウチの仕事と子育ての両立スタイル!

＼こちらの家庭をのぞき見／

教育グループ 菊池 靖之 さん  
勤続：6年目 家族：妻、長女



### 生活と仕事で変化したことは?

	Before	After
生活	私も妻もそれぞれ自分たちのしたいことを自由にしていた。	すべてが子供中心の考え方に変わった。
仕事	仕事量や進捗をみながら時には休日でも仕事をしたりしていた。	早く家族が待つ家に帰りたい→いかに速く効率的に仕事を終わらせるか?

### 親になって思うことは?

一番感じたのは、自分の両親への感謝の気持ちです。私たちが子育てで苦労を感じると、親のありがたみを実感します。また、孫の顔を見て喜ぶ親の顔を見ると、少しは親孝行できたかな、と感じたりもします。

### 家事と子育ての役割分担の際、夫婦で大切にしていることは?

- ・やれるほうがやる!
- ・無理はしない!

### 仕事と家庭の両立をしながら働くことのメリットとデメリットは?

メリット:

- ①(共働きすることで) 経済的な余裕が生まれる
- ②共に働く仲間ができて社会に貢献出来ることで、精神的に自立しているという気持ちになれる

デメリット:

- ①時間的制約が多くなる
- ②子供と過ごす時間が短くなる

### これから社会人になり、結婚をし、子供を持つかもしれない学生に今、伝えておきたいことは何ですか? また、それはなぜですか?

- ①人生のプランを考えてみよう  
やりたいことや、行ってみたい場所、なりたい自分やほしいものなど、あなたの人生において、それを「いつ」やるのかを考えてみると、逆算思考で、自分が今何をすべきかが見えてくると思います。
- ②若いうちにできるだけたくさんの世界に触れよう  
例えば、地元から離れた場所に住む、海外に行く、など、異文化に触れることで自分の世界観が広がります。

## 学生の皆様へ

私は学生の頃、仕事や結婚、出産など、自分の将来についてあまり真剣に考えていませんでした。正直、本当に運よく今とても幸せな状況ですが、もっと若いころからしっかりと将来のことを考えておけばよかったとも思っています。

上記の内容やアドバイスは、私が実際に体験(実践)してよかったと思ったことや、逆に「こうしておけばよかった」ことなど、これまでの人生経験から感じたものです。少しでも参考にさせていただければ幸いです。

人生観は人それぞれなので、結婚や出産についていろいろな考えがあってよいと思いますが、私個人としては結婚して家族を持つことができ本当に良かったと思っています。

自分の自由な時間は大きく減りますし、育児による負担は決して小さくありません。ですが、子供の成長を間近で見られること、それを家族みんなで見分かち合えることは、この上ない大きな喜びです。

みなさんのこれからのご活躍を期待しています! がんばってください! 菊池家より



# STEP 2 オンラインインターンシップ

## ● 株式会社オータニ編

「オータニのある街」が豊かで幸せであるように。  
 ”元気・楽しさ・愛”というコンセプトのスーパーマーケット。  
 美味しく明るい暮らしに貢献することを使命として、スーパーマーケットの経営、食品の製造（料理研究所）の事業を展開している。



### 仕事と家庭の両立支援

- ・従業員区分の細分化  
 正社員区分3分類、パートナー社員区分9分類に分け、仕事と家庭の状況に合わせて様々な働き方を選択可  
 1年に1度の区分希望調査で、家庭環境の変化に合わせて区分の変更を実施

## うちの仕事と子育ての両立スタイル！

＼こちらの家庭をのぞき見／

本部管理本部（人事部） おおしま まさこ 大島 雅子 さん  
 勤続：13年目 家族：夫、長男、長女



### 生活と仕事で変化したことは？

	Before	After
生活	外食はあまりしない、都度食材購入	休日の昼は外食、食材の配送を活用して時短している
仕事	つめこみがち	終わりの時間を気にして予定を立てる

### 親になって思うことは？

親になって子どものことを1番に考えるようになりました。保育園の準備や寝る時間が遅れるとすべての予定が狂ってしまうからです。そのため、1日があつという間に過ぎていくなあと感じます。  
 一方で、子どもは欲しかったのですが、自分の子どもの可愛さというのは想像をはるかに超えるものでした。日々大変さもありますが、子どもの笑顔やふれあいを通して子どもがいて良かったなあと実感しています。

### 家事と子育ての役割分担の際、夫婦で大切にしていることは？

- ・多少時間が少なくても、子どもと遊ぶ
- ・楽しい雰囲気作り
- ・最低限度の必要なことをやる

### 仕事と家庭の両立をしながら働くことのメリットとデメリットは？

- メリット：  
 社会や人とのつながり
- デメリット：  
 圧倒的時間のなさ

### これから社会人になり、結婚をし、子供を持つかもしれない学生に今、伝えておきたいことは何ですか？また、それはなぜですか？

実際には変わってしまっても良いので、自分がなりたい社会人像、結婚相手や結婚後の生活、子どもを育てる自分をイメージすることが最初の第一歩かと思います。あとは何度もトライ&エラー！

### 学生の皆様へ

未知の世界に飛びこむのは、少し勇気があることですよ。でも、興味を持って1歩を踏み出すと、世界が変わります。就職や結婚、子育てを通じて、新しい価値観、知らなかった幸福感を感じる事ができます。皆さんが、ときめく仕事をしながら、大切な人との家庭を作り、楽しいことも大変なことも経験しつつ人生を楽しむ日々を歩み始める日が来ることを心から願っています。

大島家より



## STEP 3 意見交換会

インターンシップで気づいたこと、学んだことを共有し、今後の就職活動や人生設計について考えましょう。

### さらに前進していくために！リフレクション

客観的に振り返り、自分の心の中を見つめ、何を「どう思い」、「どう感じたか」を改めて考えてみましょう。自分の気持ちを整理し分析することで、改めて自分の価値観、大切にしたいこと、自分のやりたいことなど、明確かつ具体的にになります。

#### オンラインインターンシップ体験の前後で、 子育てや共働きへのイメージはどう変化した？

##### Before

- ・仕事と家庭の両立は、大変ではないか？
- ・自分の生活スタイルが変わったら、働き続けることは難しいのではないかな？
- ・育児休業を取ることや復帰後の不安を感じていた

##### After

- ・ライフステージに合わせた働き方ができるなら、難なく育児にも取り組めそう！
- ・企業が社員の事を大事に思いながら様々な取り組みをしている。そういった企業なら長く働き続ける選択ができそう！
- ・男性女性関係なく育児休業を取る事が当たり前になっているんだと考えが改まった

#### 10年後のなりたい姿はどうなった？

- ・共働きでも子どもとの時間を作りながら、夫婦で協力し合って子育てに取り組んでいきたい。
- ・仕事と家庭の両立する際には、完璧を求めなくてもよい。適度に力を抜きながら自分の事も大切に楽しく両立していきたい！
- ・人と人が支え合って社会は動いている。子育てとの両立も会社の協力も得ながらやってみよう。
- ・他の人それぞれの生き方を知ったり、自分も具体的なイメージを考えたりすることで、両立という視点からもチャレンジしていきたいと思いました。



#### 参加者の声



おおがき りょうじゅ  
大垣 隆寿さん

今回の取り組みを通じて、ワークライフバランスというものを知るきっかけになりました。

会社を選ぶにあたって、その企業がどれだけ育児へのサポートをしてくれるのかという点は一つの指標になるので、それを知るいい機会だったと思います。

意見の交換をしていくなかで自分が予想していなかったものの、言われてみればそうだと共感できることが多々ありました。

今後、企業説明会、インターンシップに行く際、今回の経験をもとに企業への質問であったり、グループワークでの発言に活かせるようにしたいです。



きただ みなみ  
北田 満夏美さん

私がプログラムに参加して学んだことは、仕事と子育てを両立するためのコツや会社との関係についてです。

実際に両立している方の話をきくことができるので具体的に行っていることや考え方、会社側も両立している社員のために様々な取り組みを行っていることを知ることができました。

私はこのプログラムに参加して大変というイメージだけだった両立に対して楽しさややりがいもあるという良い面を感じました。

みなさんも自分のライフプランを考えるきっかけにしてほしいです。