



細く長くの精神で マイペースに生きてます

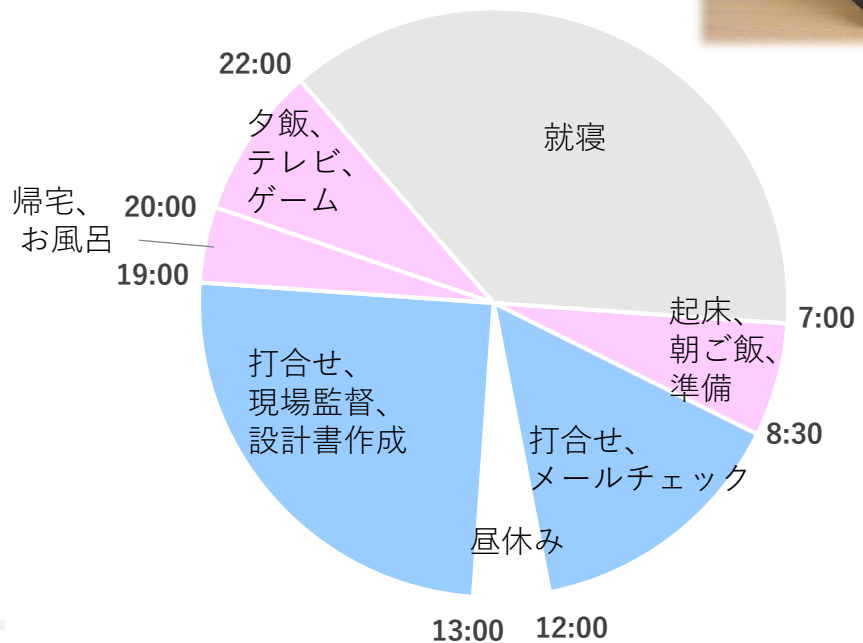
なかむら かおり
中村 香織 さん

H28 函館工業高等専門学校
専攻科物質環境工学専攻 卒業
H30 長岡技術科学大学 大学院
生物機能工学専攻 修了
H30 北海道庁 空知総合振興局
札幌建設管理部 治水係 配属

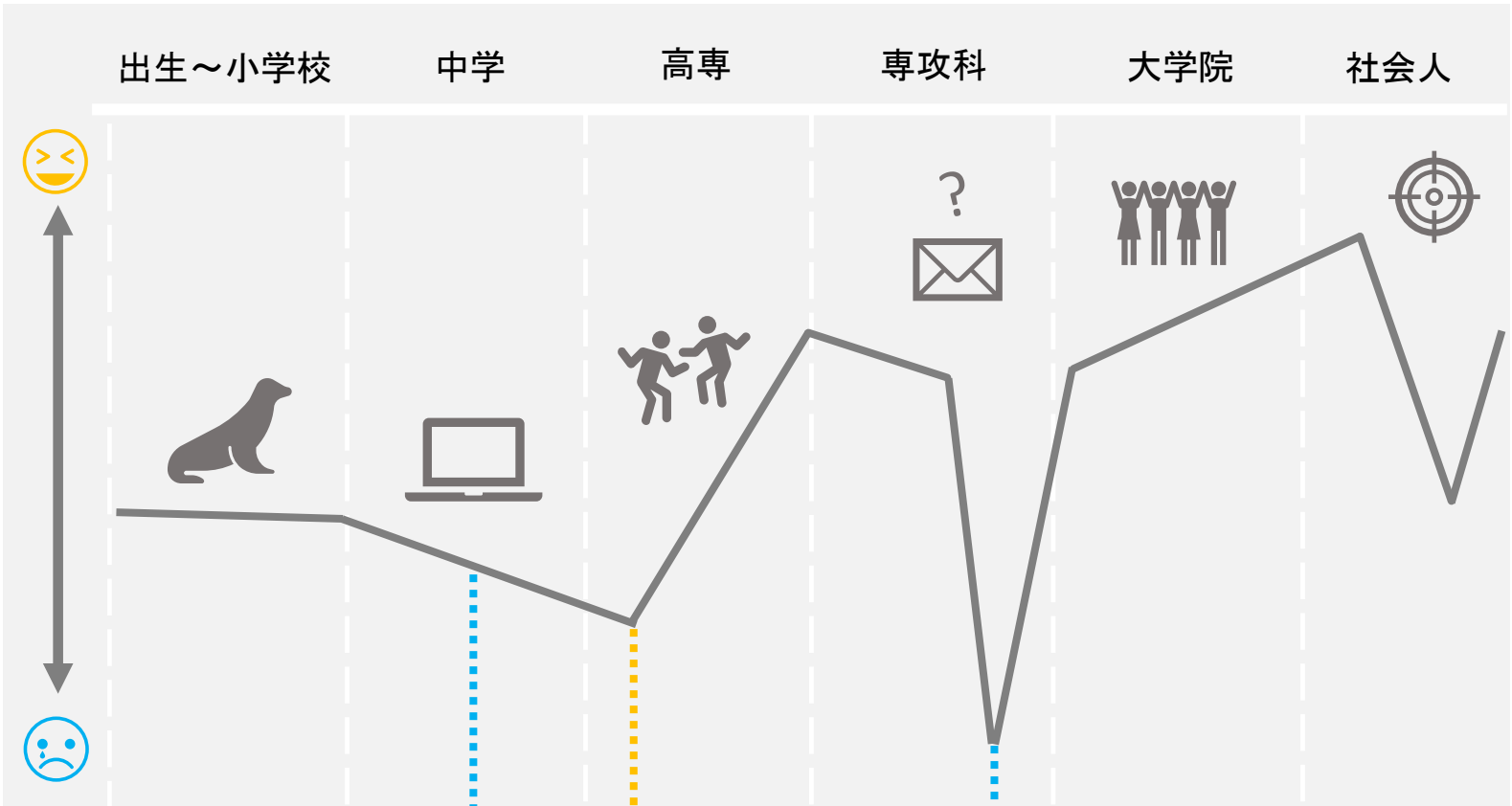
✓ 中村さんの 日々のルーティン

睡眠 サイクルと体調が直結する体質のため平日は、起床時間・就寝時間は極力変えないように意識しています。

仕事 とプライベートの切り替えスイッチとして帰宅後はすぐに湯船に浸かって、漫画を読むことで、一日の疲れを解消するようにしています。



✓中村さん “私のライフチャート”



	出生～小学校	中学	高専	専攻科	大学院	社会人
出来事	上皇陛下と同日に生誕。			重い物を持ち腰椎にヒビが入る。体の弱さに驚く。	はじめての一人暮らし。自分の生活力のなさを知る。	誕生日が祝日ではなくなったため、有給を消化することを決意。
影響を受けた出来事出会い	動物が好きで、日帰り旅行といえば、毎年、函館→札幌・小樽の動物園、水族館に。飽きてたどろくに、必ず連れて行ってくれた両親に感謝します。	連絡無精な自分に今でも連絡してくれる親友と出会う。			出会った人達が破天荒すぎて、人生なんとなかなるものだという実感。	結婚。平日の家事は夫が全部行ってくれるため、健康になる。
成功体験		期末テスト学年一位を達成し、PCを入手。		短期仏留学で、日本食の美味しさを認識。海外経験は旅行で十分だと確信。	大学院で念願の生態学に携われることになる！	念願の猟銃を手に入れ、ハンターデビュー！
失敗体験		コミュ障のため本が友達状態。	高専卒業後、大学に編入を希望するも親の同意が得られず断念。	就職希望先に手違いで応募書類が届かず…。		仕事を頑張りすぎて体調を崩す。

✓中村さんに いろいろお聞きしました!

今のこの仕事(職業)を選んだきっかけは?

住み慣れた土地で働きたかったため、地元での就職を希望していました。

また、大学院で獣害について学んだことから、人と自然との暮らしの調和に関係する仕事に携わりたかったため、川づくりを行えるこの仕事を選びました。休みを取りやすい環境なので、趣味に時間を割けるのも理由の1つです。

この仕事を続けていてよかったと思うところは何か?

今は主に河川を対象に工事の発注や監督業務を行っています。

自分が手掛けた河川や構造物を見るたびに、北海道の安全な環境作りに関わっていることを実感できるところが魅力です。

同僚にも恵まれ、食事に行ったり、相談を聞いてくれる仲間が増えたことも良かった点だと思います。

ロールモデルを教えてください!

母親が一家の大黒柱として仕事をしながらも、育児もしっかり行ってくれていたのが、働く女性の先輩として見本にしています。

また、学校・職場と、バリバリに仕事を頑張る女性と出会うことが多く、そういった方々からの影響も強く受けています。

ワークライフバランスについて教えてください!

仕事は無限に湧いてくるので、以前はワークの方にバランスが偏り、肉体的にも精神的にも辛くなったことがありました。

今は、「明日出来ることは明日やる」の精神で、切り上げる時間を決めて、やることをやったらさっさと帰って、好きなことをしてリフレッシュをしています。

まずは自分の体と心の健康を第一です!

学生時代の自分を振り返って

口下手で思っていることをきちんと伝えられない人間でしたが、少数ながらも、今でも気にかけてくれる人に出会えたのが幸運だったと思います。



社会に出る前の皆さんへメッセージをお願いします!

仕事と言っても千差万別、様々なものがありますが、業務内容が満足いくものであっても、対人関係がうまくいかなければ、仕事は思うように回りません。あるいは、対人関係が良くても、仕事がつらいと辛いです。

もし悩むようなことがあれば家族や周囲の人にすぐ相談できる環境が非常に大切だと思います。仕事をする上で多少の我慢はつきものですが、我慢のしすぎは禁物で、悩みは抱え込む前に相談しましょう。意外とみんな助けてくれます。