

# 仕事も家庭も大切に

## 「楽しむ」ことが大切



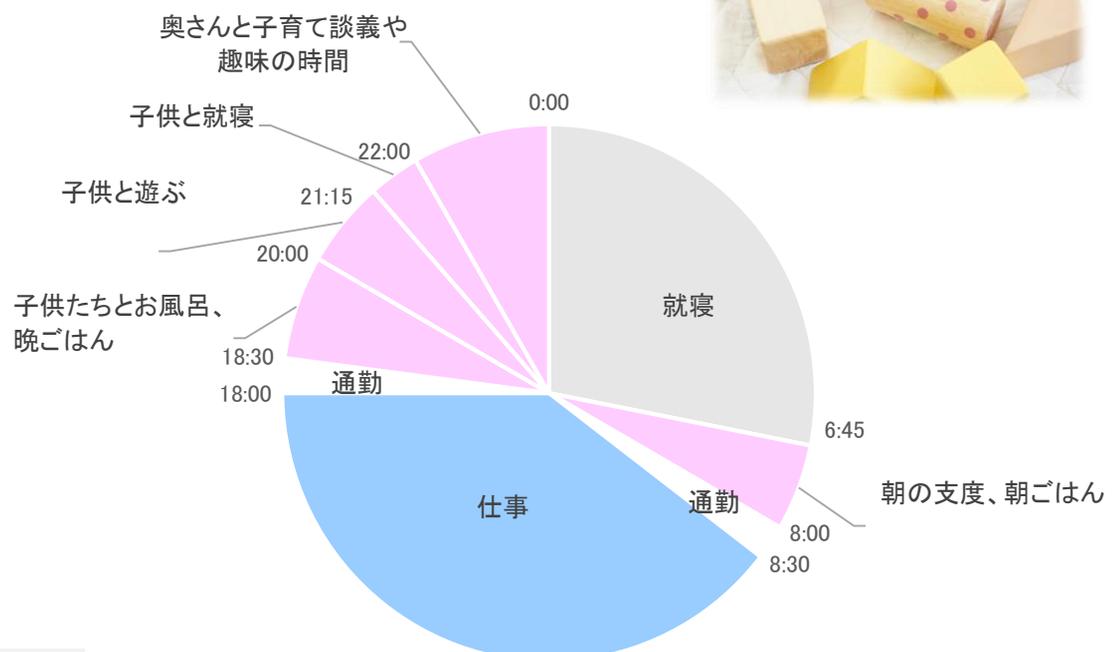
さかい かずき  
酒井 一樹 さん

長岡工業高等専門学校  
電子制御工学科 助教  
2018年 長岡技術科学大学  
博士後期課程 修了

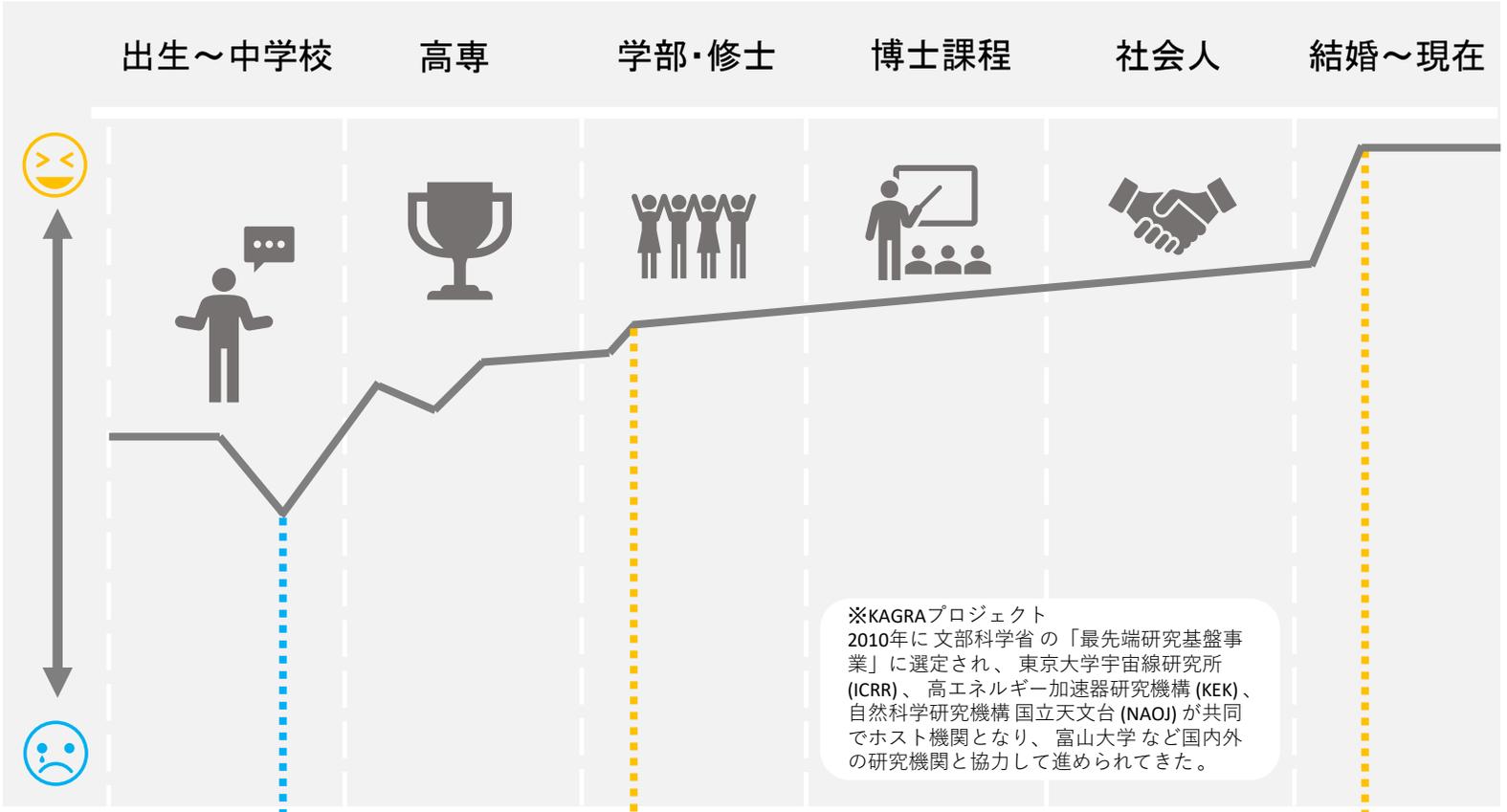
### ✓ 酒井さんの 日々のルーティン

下の子のお世話を奥さん、上の子の遊び相手を自分という大まかな役割分担で過ごしています。

子供と遊ぶときはなるべく同じ目線で遊び、自分自身も楽しむように心がけています。



# ✓ 酒井さん “私のライフチャート”



※KAGRAプロジェクト  
 2010年に文部科学省の「最先端研究基盤事業」に選定され、東京大学宇宙線研究所(ICRR)、高エネルギー加速器研究機構(KEK)、自然科学研究機構 国立天文台(NAOJ)が共同でホスト機関となり、富山大学など国内外の研究機関と協力して進められてきた。

	出生～中学校	高専	学部・修士	博士課程	社会人	結婚～現在
出来事		長岡高専に推薦入学。	筑波大学に編入学。	長岡技大に博士進学。	長岡高専に助教として着任。	結婚。
影響を受けた出来事出会い	同じ進路を目指す友人との出会い。		編入生の仲間たちとの交流。	KAGRAプロジェクト※に参加。		コロナ禍での結婚式・新婚生活。
成功体験		学園祭の演劇で脚本を書き、総合優勝！		研究の楽しさに目覚める。	AI/IoT教育事業の立ち上げに貢献。	子供も生まれ、幸せいっぱいな家庭。
失敗体験	人付き合いがうまく行かず少し孤立した中学生活。	部活で後輩に抜かれて落ち込む。	教育事業のボランティアに没頭して研究が進まない修士時代。		体育祭で肉離れを起こし運動不足を実感…。	

## ✓ 酒井さんに 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?

学生時代から人に勉強を教えるのが好きだったのと、博士課程くらいからは研究も楽しくなってきたので、それらが両立できる仕事として魅力を感じていました。

## この仕事を続けていてよかったと思うところは何ですか?

学生達の活躍を聞く時が一番嬉しいのはもちろんですが、教育に携わりながらも最先端の技術についても触れ続けていけるというところが何よりも魅力だなと思っています。

学生達が新しい技術を教えてくれたりするので、それがとても楽しいです。

## ワークライフバランスについて教えてください

基本的には家庭が土台だと思っているので、家族と過ごす時間を大切にしています。

一方で、仕事も頑張りたいという気持ちもありますし、仕事をするのも家庭への貢献の一つだと思っています。

バランスを取るのがやはり難しいですが、時間をしっかり区切ってメリハリをつけて仕事に取り組むようにしています。

## ロールモデルを教えてください

実在の人物ではないですが、ハリー・ポッターシリーズのダンブルドア校長みたいな知識・能力・人望を兼ね備えた万能おじいさんになることを、ずっと目標にしています。

おじいさんになるまで一生勉強です。



## 社会に出る前の皆さんへメッセージをお願いします

学生の内は「始める」ことが大切ですが、社会人になると「続ける」ことが大切になってきます。自分自身、仕事や家庭を続けて行けているのはそこに「楽しさ」があるからだなと思います。目の前のことを楽しむ気持ちをぜひ大切にしていってください。

## ✓ 酒井さんの 育休体験



育休はいつから、  
どれくらい取得しましたか？

出産予定日が9月1日で、そこから後期が始まる前日の9月30日まで1ヶ月間取得しました。実際には予定日より10日早く生まれたので、夏季休暇等もあわせて40日間くらい休めました。

育休中はどうでしたか？

赤ちゃんずっと一緒に過ごせたことで「この子は自分の子供なんだな、大事にしなければいけないな」という実感が強く湧いてきたのが大きかったなと思います。

里帰り出産ではなかったので、奥さんができない買い物や力仕事等を自分が率先してやり、二人で子育てできたおかげでとても穏やかに子育てができました。短い期間でしたが取得して本当に良かったです。



取得の準備や周りの  
反応は？

安定期に入った頃から早め早めに同じ科の人達には個別に報告し「育休も取りたいと思っている」ということを伝えていました。

皆さんが好意的で協力的だったのが嬉しかったです。

特に、学科長が率先して育休期間中の代理を他の先生方をお願いしてくれたのでとても心強かったです。

これから育休取得したい人にメッセージをお願いします

育休は本当に良いことしかないのでぜひ取得して欲しいです。

育児の大変さと楽しさを夫婦で共有できるというのが何よりもかけがえのない時間でした。奥さんのためにも、赤ちゃんのためにも、そして自分自身のためにも、ぜひ全てのお父さんに育休を取得して欲しいと思っています。