

2016年11月14日

報道関係各位

慶應義塾大学 SFC 研究所

## 慶應義塾大学と花王株式会社の共同プロジェクトが、自分らしく子育てしながら働くための工夫をまとめたパターン・ランゲージを制作

慶應義塾大学 SFC 研究所 井庭崇研究室と花王株式会社 生活者研究センターは、自分らしく子育てしながら働くための工夫をまとめたパターン・ランゲージ『日々の世界のつくりかた：自分らしく子育てしながら働くためのヒント』を制作しました。これは、「子育ても仕事も大切にしたい」という思いをもって両立をしている方々の日々の工夫を、インタビューから抽出、集約、言語化して、34 個のことばにまとめたものです。本成果を収録した冊子は、11月18日・19日に東京ミッドタウンで開催される「慶應義塾大学 SFC オープン・リサーチ・フォーラム」にて発表・配布いたします。また、19日のセッションでは、制作の狙いや作成プロセスについて語り、『日々の世界のつくりかた』を用いた対話ワークショップなどを行います。ぜひご紹介・ご取材ください。

### □ 『日々の世界のつくりかた』

子育てををするということ、働くということ、自分らしくいるということ、これらを同時に満たすのは簡単なことではありません。ときには、無理なのではないかとさえ思えてきます。しかし、ちょっとした工夫があると、それらが絶妙に組み合わせられ、重なり合い、よい方向に向けてまわりだすこともあります。その秘訣をまとめたのが、本冊子『日々の世界のつくりかた』です。

本冊子では、育児と仕事を両立している方々からお話を伺い、そこで語られたコツを集約し言語化し、34 個の「ことば」にまとめました。それぞれのことばには、子育てしながら働くという状況のなかで起こりやすい問題と、それを乗り越えていくための考え方や行動について記載しています。

34 個の工夫は、日々の世界を「自分たちでつくる」というメイン・コンセプトを中心に、「それぞれのかたち」「うまくまわす」「ひとりではない」「ターニング・ポイント」「子どもと自分の成長」「いたわりの気持ち」「未来へ」という 7 つのグループに分かれて紹介されています。



☆収録されている工夫（ヒント）の例

No.6

### キリのよいところ

常に明日休みかもしれないという気持ちで仕事をする。



子どもの体調不良やケガなどで、急に仕事を休まなければならない可能性があります。

▼ そのとき

突然休まなければならないと、職場の仲間に迷惑をかけてしまうことに加えて、やるべきだった業務に支障をきたしてしまうかもしれません。子どもの体調不良やケガは、事前には予測することができないものです。しかし、担当している仕事が中途半端になってしまったり、人と会う約束をしていたりすると、問題が生じたり、職場の仲間にしわ寄せがいつてしまったりすることになります。

▼そこで

常に明日休みかもしれないつもりで、キリがいいところまで仕事をきちんと終わらせるようにします。たとえば、誰かに引継ぎができる状態を意識して仕事に取り組んだり、できる限りその日のうちにやるべきことを終わらせたりします。また、今日のくらのところまで担当している仕事ができているのかを周囲に伝えて、情報の共有を徹底しておくことも大切です。

▼そうすると

突然仕事を休まなければならないなくても、影響を最小限に抑えられるため、仲間にかかる負担も減らすことができます。また、日ごろから職場に対しての配慮や感謝を忘れずに行動すると信頼感が生まれ、周囲のサポートも受けやすくなるかもしれません。また、仕事の管理が習慣化すると、時間のやりくりがうまくできるようにもなるでしょう。

No.7

### 子どもと一緒に

一緒に取り組むと、家事も家族との時間になる。



家においても目の前の家事に追われて、子どもと過ごす時間を十分に取れないような気がします。

▼ そのとき

その日のうちに済ませることがあると、必ずしも今日でなくてもよい子どもとの時間を、先送りしてしまいがちです。料理や洗濯、掃除などの家事をこなすことは、日々生活していくために必要なことです。しかし、限られた時間のなかでは、家事に時間を費やすと、子どもとの時間を満足にとることが難しくなってしまいます。

▼そこで

子どもと一緒に家事に取り組むようにしてみます。たとえば、家族みんなで片付けや掃除を試みたり、服をたたんだり、料理と一緒にしてみます。ただ一緒に家事をするというだけでなく、「お片付け競争」というように、ゲーム感覚を取り入れて、楽しむのもよいかもしれません。

▼そうすると

やっておきたいことと大切にしたいことの両方を重ねて行うことができるようになります。また、家族の一体感が生まれ、交流の時間が増えたりするため、家族の絆も深まるでしょう。また、家族みんなで家事に取り組むことは、子どもにとって協力の大切さやチームワークを学ぶよい機会になり、学校や習い事といった他のコミュニティでも、それを発揮できるようになるかもしれません。

No.31

### 未来スケッチ

想像するだけでワクワクするこれからの人生プランを考える。



今やるべきことを、一生懸命やっています。

▼ そのとき

同じような生活の日々が続く、毎日が味気のないものになってしまい、人生にも張り合いがなくなってしまう。仕事も家事も子育てもこなしていると、とにかく時間がいくらあっても足りません。予定を組み立てても思い通りにいかないことも多く、一人の時間をとることもままなりません。そのようなとき、ネガティブな気持ちになって、どんどん悪循環に陥ってしまうことがあります。

▼そこで

少し先の未来の楽しいプランを考えることで、人生に彩りが生まれ、これからの広がりや可能性を感じることができるようになります。たとえば、子どもが大きくなったと一緒にこれをして、一緒にここに行きたいなど、未来のことを想像してみます。家族でやってみようことや、仕事で挑戦してみよう、叶えてみたいことを想像してみるのもよいでしょう。プランは実際にノートなどに書いておくと、ときおり眺めてワクワクする気持ちを思い出すことができるようになります。スケッチを描くように、ラフにイメージを描いてみるのもよいでしょう。

▼そうすると

こんな楽しい未来が待っているのだというイメージが膨らむことで、明るい気持ちで今の子育てを楽しむことができ、仕事やがんばっていることのモチベーションを高めることにもつながります。

本冊子をつくるなかで浮かび上がってきたのは、“私たちは毎日、自分たちが生きる「日々の世界」をつくっているんだ”ということです。家事をし、子育てをし、仕事をし、趣味や友人との交流をしながら、私たちは自分たちが生きる「世界」をつくっているといった考え方です。34の工夫は、そのような自分たちらしく日々の世界をつくることを支援するようにつくられています。

## □ 想定されるターゲット

### ◆これから仕事や子育てをする方

本冊子を読むことで、少し先の自分 - ポジティブな未来 - のイメージをもつことができます。そして、周囲の人に、34の「ことば」によって想起される経験談を聞いてみることで、自分の世界をつくっていくための参考にすることができます。

### ◆子育てと仕事に取り組んでいる方

今まさに子育てと仕事の両立に取り組んでいる方には、本冊子から考え方・実践の新しい発想を得ることができるはずです。そして、気に入ったものを取り入れていくことで、自分たちの生活をよりよくすることができます。また、端的でキャッチーな「ことば」でまとめられているので、それらを用いて家族と話すことで、家族で一緒に取り組みやすくなります。

### ◆まわりに、子育てと仕事の両立に取り組む人がいる方

職場に両立に奮闘している人がいる、または娘さんや息子さんが両立を目指しているというような方にとっては、34の「ことば」は、彼女ら・彼らがどのような苦労・不安を抱え、どのように乗り越えようとしているのかを知るきっかけになります。

本書の「ことば」たちが、これからの未来をかたちづくる実践やコラボレーションのための共通言語になることを期待しています。

## □ 本プロジェクトについて

本プロジェクトは、慶應義塾大学 井庭崇研究室と花王株式会社 生活者研究センター JJP(ジョシジョブプロジェクト)による共同研究プロジェクトです。慶應義塾大学総合政策学部 井庭崇准教授とその研究室の大学生、および花王株式会社 生活者研究センター(センター長 宮川聖子)の研究員で構成され、2016年4月に始動しました。本成果は、子育てと仕事の両立に日々取り組んでいる方々への調査・インタビューをもとに、実践知を共有するための専門的な方法論(パターン・ランゲージ ※後述)を用い、さらには、これから社会に出る女子大学生たち(未来の実践世代)のもつ「明るくポジティブな未来」のニュアンスを大切にしながら作成されました。

## □冊子の配布と発表の日程

冊子『日々の世界のつくりかた』は、11月18日（金）・19日（土）に東京ミッドタウンで開催される慶應義塾大学 SFC オープン・リサーチ・フォーラム（ORF2016）にて、以下の2箇所で、のちに感想をいただけるという方にお配りします。数に限りがありますので、予めご了承ください。

### 【冊子の配布】

日時：2016年11月18日（金）・19日（土）

場所：東京ミッドタウン・イースト B1F ホール 井庭崇研究室 ワークショップ・ブース  
W03「ライティング・ワークショップ：パターン・ランゲージ活用 100 連発」

<http://orf.sfc.keio.ac.jp/2016/workshop/w03/>

### 【セッション、および冊子の配布】

日時：2016年11月19日（土）12:00～13:30 トークセッション

場所：東京ミッドタウン・タワー4F カンファレンス Room 7

SS-05「<花王株式会社スポンサーセッション> “子育てをしながら心豊かに働く”  
ためのヒント：パターン・ランゲージによる対話と発想」

<http://orf.sfc.keio.ac.jp/2016/session/ss-05/>

## □補足：パターン・ランゲージとは

パターン・ランゲージは、建築家クリストファー・アレグザンダーが提唱した知識記述の方法です。アレグザンダーは、町や建物に繰り返し現れる関係性を「パターン」と呼び、それを「ランゲージ」（言語）として共有する方法を考案しました。彼が目指したのは、誰もがデザインのプロセスに参加できる方法でした。

つくる人と使う（住む）人を分断するのではなく、使う人がつくるプロセスに入り、その後も自分たちで改善していけるようにすることが、いきいきとした街や建物を生み出すために不可欠だと、アレグザンダーは考えたのです。ある「状況」で生じる「問題」をどのように「解決」すればよいのかという実践的な知を記述するパターン・ランゲージの方法は、ソフトウェア開発や創造活動一般を支援する方法として広がっています。

慶應義塾大学湘南藤沢 井庭崇研究室は、パターン・ランゲージの方法を創造的な人間行為の支援に応用し、国内外で先導的な立場で研究・実践を進めています。これまでに制作した主なものとしては、「ラーニング・パターン」、「プレゼンテーション・パターン」、「コラボレーション・パターン」、認知症とともによりよく生きるための「旅のことば」、企画・プロデュース・新規事業を行うための「プロジェクト・デザイン・パターン」などがあります。書籍として出版された『プレゼンテーション・パターン』は2013年度のグッドデザイン賞を受賞、書籍およびカードとして出版された『旅のことば』は、2015年度の認知症フレンドリーアワード大賞およびグッドデザイン賞を受賞しています。

\*ご取材の際には、事前に下記までご一報くださいますようお願い申し上げます。

慶應義塾大学 ORF 事務局

TEL: 0466-49-3436 FAX: 0466-49-3494

E-mail: [orf-press@sfc.keio.ac.jp](mailto:orf-press@sfc.keio.ac.jp)

11月17日～19日につきましては、03-3475-6071までご連絡ください。

\*本リリースは新聞各紙社会部、web ニュース等に送信させていただいております。

---

【このプレスリリースに関するお問い合わせ先】

慶應義塾大学 井庭崇研究室 「日々の世界」プロジェクト

E-mail: [hibinosekai@sfc.keio.ac.jp](mailto:hibinosekai@sfc.keio.ac.jp)

【ご参考】

ORF2016 ウェブサイト : <http://orf.sfc.keio.ac.jp/2016/>

【配信元】

慶應義塾大学 湘南藤沢事務室学術研究支援担当

TEL: 0466-49-3436 FAX: 0466-49-3494

E-mail: [kri-pr@sfc.keio.ac.jp](mailto:kri-pr@sfc.keio.ac.jp)