

(国研) 日本原子力研究開発機構 核不拡散・核セキュリティ総合支援センター

遠距離通勤/3人の子育て/仕事を両立

- 東京在住、職場は東海村
- テレワーク、フレックスタイム制度を活用
- 年齢・性別・国籍・バックグラウンド (文系理系) 様々な同僚たち
- 風通し良くチャレンジ精神旺盛な職場



「19時まで子供とお風呂」が重要ミッション

- 時差出勤(8:00~16:30)を活用
- 3歳の子供とお風呂が日課
- 家族皆で夕食・読書・ストレッチでリフレッシュ
- クライアント志向の人材育成支援



ある日の一日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
就寝							起床・朝食	業務開始・メール・スケジュール確認 (送り夫)	保障措置講義室内打合せ	日中韓COE会議資料作成	昼休み	東京事務所と教材作成打合せ	中性子測定実習計画作成、学生実習受入調整	IAEA保障措置研修課と打合せ	打合せメモ等資料作成	保育園お迎え	夕食の支度・介助家事(掃除・洗濯・お風呂)子供の寝かし付け								就寝

ある日の一日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
就寝							起床・朝食	家族の見送り	スケジュール確認	業務開始・メール・スケジュール	国内トレーニング準備作業	VR室点検作業	昼休み	国内トレーニング教材打合せ	備作業及び調整	NDACコースに係る資料準備	帰宅	子供とお風呂タイム	家族の時間(会話・読書・ストレッチ・子供と戯れる)						就寝

親の介護と趣味のSUPサーフィンを楽しむ

- ゆう活(8:00~16:30)を活用し介護や趣味などを両立
- 何でも言い合える職場
- バーチャルツアーを使って高品質な教材制作



通勤渋滞と朝が苦手な私にやさしい働き方

- 渋滞を回避して通勤40分→30分
- テレワーク、フレックスタイム制(10:00~15:00コアタイム)活用
- 世界初/高品質な国内外向けトレーニング開発をする職場



ある日の一日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
就寝							起床	親の介護	朝食後通勤(車)	出勤(ゆう活)	バーチャルツアー編集	撮影画像処理	昼休み	撮影画像処理	各機材点検仕様作成	新規案件図面メンテ	16:30 退勤(ゆう活)	筋トレ	親の介護	夕食・団らん					就寝

ある日の一日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
就寝							起床・朝食	会議	米国会議	シナリオ作成・撮影	バーチャルツアー	昼休み	演習準備(実験室)	非破壊測定コースの	修課とコースリハール	IAEA保障措置研修	論文作成	退勤	夕食準備・団らん・音楽鑑賞・お風呂						就寝

「週末は東京で」ダブルホームライフ

- 平日は東海村、週末は東京で暮らす
- 都会の喧騒がエネルギー源、週末リフレッシュして仕事に戻る
- 住宅手当、テレワークも活用
- 高いモチベーション、活気ある職場



東京を起点に旅行も楽々

火・木は早く帰って子供と過ごす日

- 研究職の夫と6歳の娘の3人家族
- 双方の親は遠方のため、家族で協力しながら仕事と家庭を両立
- もしものときはテレワークも活用できる職場



私の一週間	月	火	水	木	金	土	日
	東海村で勤務					東京へ	TOKYO!

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
就寝							起床(朝食は夫が担当)	業務開始・メール確認	業務開始・メール確認	資料作成等	部内会議	昼休み	関係省庁からの依頼対応	関係省庁からの依頼対応	関係省庁からの依頼対応	関係省庁からの依頼対応	関係省庁からの依頼対応	関係省庁からの依頼対応	関係省庁からの依頼対応	関係省庁からの依頼対応	関係省庁からの依頼対応	関係省庁からの依頼対応	関係省庁からの依頼対応	関係省庁からの依頼対応	退勤
火																									退勤
水																									退勤
木																									退勤
金																									退勤

子育てを終え、メリハリつけて仕事三昧

- 大学生・大学院生の息子達は遠方在住
- 仕事と育児に追われた頃に憧れた「自分の時間」を今楽しみながら、仕事はガッツリ!
- 趣味は料理、お菓子作り、ハワイアンキルト、温泉♨️



ある日の一日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
就寝								起床・朝食・弁当	時差出勤	マネジメント関係	業務対応	昼休み	国際会議打合せ	国際会議打合せ	外部有識者会議	アジア地域他機関	資料作成	業務対応(メール)	退勤	リラックスタイム					就寝

ISCNの人材育成支援は多才な人材、多様な働き方に支えられています。

- ★危機をチャンスに。コロナ禍だからこそ、世界に先駆けて同分野の海外向けオンラインコース等6コースを立て続けに開発・実施
- ★IAEA、米国エネルギー省、韓国INSA、ASEANエネルギーセンター等と広く連携
- ★多才な人材が常に前向きに多様な働き方でチームワークにより達成