

## 「残業」を通してワークライフバランスを高める

日高リハビリテーション病院 大山祐輝

当院では、出勤時に業務量を推測して、残業の事前申請を行っている。もちろん、急な業務が発生した場合などは事後申請をすることができる。私は当会に入職して8年目になるが、この「残業」を通して、日々のワークライフバランスがより良いものになっていると感じている。

「残業」という言葉を聞くと、その時間の長さ、あるいは時間をいかに短縮するかに関して着目することが多いように思う。当院においても、残業時間が短縮し、効率的な業務を行うための様々な取り組みが行われている。さらに、「残業」とワークライフバランスを関連させて考えたとき、「残業時間をいかに短縮するか」に加えて、「各個人がいかに残業時間を正しく推測できるか」もとても重要であると思う。

私の個人的な話をすると、2020年の3月に、群馬大学大学院保健学研究科博士後期課程を卒業した。卒業までの(修士・博士を含めた)5年間は、「仕事と大学院をいかに両立させるか」ということをよく考えていた。そしてこの二つを両立させるために、もちろん残業時間を短縮させることも大切ではあるが、「残業時間をいかに正しく推測するか」も同じように大切であることを日々痛感していた。この推測が正しく行えることで、「今日は〇〇時に帰れる見込みだから、家に帰って〇〇の課題をしよう!」といったスケジュールを、朝の段階で行うことができる。当院で採用している残業の事前申請によって、こうした推測能力を高めることができたと感じている。

もう少し、「残業の事前申請＝推測能力の向上」を派生させて考えてみたい。私自身、約7年間、こうした残業の事前申請を行っていることで気づいたことがある。それは、仕事以外の生活においても、スケジュール(推測)が適切に立てられるようになったという実感である。現在も研究活動を行っているが、「今日は〇〇時まで研究して、〇〇時から趣味(秘密)の時間に当てよう!」といったスケジュールを、無意識に、且つ適切に立てられるようになったのである。これは、一朝一夕でなし得ることではないと思うが、一方で私自身、「スケジュール能力を高めるぞ!」と日々奮闘している自覚はなかった。私が感じるのは、約7年間の「残業の事前申請」という経験の蓄積が、こうした能力を高めてくれたのではないかと、ということである。

ワークライフバランスを Wikipedia で調べると、「ひとりひとりの人が自分の時間を、仕事とそれ以外で、どのような割合で分けているか、どのようなバランスにしているか、ということ。」と記載されている。まさに、ワークライフバランスの精度を高める要因の一つは、日々の「残業の事前申請」ではないか!

これからも、「残業」を通して、ワークライフバランスを高めていきたい。