



1週間＝168時間に どう優先順位をつけ、 どう使っていくのか

挨拶は3枚の名刺で

「市役所職員」「任意団体代表」「NPOメンバー」。これは私が持ち歩いている3種類の名刺に書かれた肩書きです。初対面の人と挨拶をするとき、社会人であれば名刺を交換することが多いですね。私は日ごろ、この3種類の名刺を持ち歩いていて、お会いした人にはその時々自分の「顔」に合わせた名刺をわたすようにしています。

例えば、市役所の仕事でお会いした人には「さいたま市都市局東日本交流拠点整備課主任」の名刺をわたしますが、私が「志事（こころざしごと）」と呼ぶ課外活動（もちろん仕事ではありません）では「公務員キャリアデザインスタジオ代表」という肩書きの名刺や「NPO法人二枚目の名刺メンバー」という肩書きの名刺をわたしています。

「仕事」である市役所職員としての肩書き

を持ちながら、本業以外の様々な社会的活動を行う「志事」の顔、そしてもちろん夫であり父親であるという「私事」の顔と、それぞれの顔を持ち、それらの間を行き来するのが今の私のライフスタイルになっています。

こういう話をすると、以前なら「家庭もあるのに仕事の他に何か活動をするなんてよっぽど暇なの？ 何の意味があるの？」というのが主な反応でしたが、最近では「プロボノ」や「パラレルキャリア」といったキーワードで、本業以外に何らかの活動をするという生き方についても知られつつあるような気がします。

今回は、ごく普通の市役所職員である私が、そういった仕事以外の課外活動を始めたきっかけや、そういった活動の意義（負担や苦勞ばかりではないの!!）、そして時間の使い方や家庭とのバランスといったことをお伝えしたいと思います。



島田 正樹

さいたま市都市局都心整備部
東日本交流拠点整備課主任

【しまだ・まさき】

1978年東京都生まれ。東京工業大学工学部卒。2005年さいたま市役所入庁。化学技師。「公務員キャリアデザインスタジオ」の代表などパラレルキャリア＝志事の実践者として、活動の様子等をブログで発信中。
<http://ameblo.jp/shimada10708>

仕事と私事と志事と

私は勤め始めて今年で13年目になる市役所職員です。学生時代に少し「回り道」をしたので（笑）今は38歳。妻と小学生の娘2人との4人家族です。

市役所には化学技師として入職し、新人で配属された公害対策の部署ではディーゼル車対策やエコカーの普及を担当しました。その後、エネルギー政策を中心に環境政策の企画立案を9年間担当した後、内閣府に派遣され、当時の石破大臣のもとで特区や地方創生の業務を2年間担当しました。2016年4月に市役所に帰任し、今はまちづくり関係の業務に携わっています。

そんな私が仕事とは別に取り組んでいる志事は、主なもので以下の4つがあります。

- ① 公務員キャリアデザインスタジオ
- ② NPO法人二枚目の名刺

③ SAIITAMATOMINLABO

④ 関東自主研サミット実行委員会

具体的にどのような活動をしているのか簡単に紹介します。

例えば、私が発起人として設立し、代表を務める「公務員キャリアデザインスタジオ」(<https://keds.jindo.com/>)は、「地域でも職場でも存在感を発揮して社会に貢献し、組織も地域も輝かせていく公務員を増やすために、就職を控えた若者や若手・中堅の公務員が自ら『公務員という生き方』と向き合う場を創出する」というミッションを掲げて活動する任意団体です。

「安定」9時5時」といった先入観だけではなく、仕事のこともっと知ってもらった上で公務員を目指してほしいという想いで、大学などで「公務員のリアル」を伝える講義をしたり、公務員志望の学生と現役公務員との対話イベントを開催したりしています。また、若手公務員のモチベーション維持・向上につながる事業も行っていて、キャリアコンサルタントを講師に招いて公務員のためのキャリアデザインの学習会を開催したり、若手公務員が組織を越えたネットワークをつくるための交流会を開催したりしています。

それ以外に関わっている志事としては、社会的な活動などで「2枚目の名刺」を持ちやすい「雰囲気づくり」や、2枚目の名刺を持つ「ぎっかけづくり」に取り組む「NPO法人二枚目の名刺」の活動にも参

加していて、今は「行政マンの2枚目の名刺」という切り口でプロジェクトを立ち上げ、役所の外に出て活動する公務員を増やそうと取り組んでいるところです。

他にも、埼玉県さいたま市の大宮区を中心に「SAITAMA」を盛り上げようという目的で活動している「SAITAMATOMINLABO」をお手伝いしていたり、公務員の業務外の学びの場である自主研（自主研修活動／自主研究活動）の企画・運営者としてといった活動に関心のある公務員などが集まるイベント「関東自主研サミット」の実行委員として、サミットの企画・運営に携わったりしています。

最近では、こういった特定のチームや団体での活動に加えて、公務員を目指す受験生向けの雑誌で連載を書かせていただいたり、研修などの講師として呼んでいただくこともあり、平日も土日も、いずれかの活動のために時間を確保することが多くなりました。

活動を始めたきっかけ

こういった業務外の活動「志事」を始めたいきっかけは、私がさいたま市役所から離れて、内閣府に派遣されたことです。

内閣府に派遣されるまで「さいたま市がいかに関境負荷の小さな都市になれるか」というテーマで、さいたま市という街と、そこに住む市民のために仕事をしてきました。それが突然内閣府に派遣され、担当する

ことになったのは特区や地方創生といった政府の重要政策。大臣秘書官に怒られたり、国土交通省に規制緩和の協議を申し入れたら、全国の自治体のために説明会を開催したり。時には、自分たちが作った原稿を読んだ大臣の発言が新聞紙面に掲載されることも。市役所では絶対に経験できないような仕事ばかりで、とても刺激的で学びの多い日々でした。

でも、そこに直接さいたま市民のためになる仕事はありません。「さいたま市民のために働こうと思って市役所に入ったのに、自分はなぜ、さいたま市民ではない誰かのために働いているんだろう?」。そんな風に思う日もありました。



大学での「公務員のリアル」を伝える講義



「NPO法人 二枚目の名刺」のイベント

しかし、嘆いたところで内閣府でいたま
市民のためだけの仕事をすることは難しい
ですし、そもそも2年間という期限のある
研修員だったので、いつしか「この2年間
は学びの時間。成長して市役所に戻るよ
うに、仕事はもちろん、それ以外にもやり
たいと思ったら色々なことに挑戦してみよ
う」と、前向きに捉えられるようになりま
した。

国会対応、大臣の記者会見、閣議、諮問
会議……。国のスピード感のある仕事にさら
されて嵐のように過ぎていく毎日の中で、
どうにか時間を確保して準備を進め、内閣
府に派遣されて1年目も終わろうかという
頃に設立したのが、公務員キャリアデザイ
ンスタジオです。以前なら仕事や家族との
時間の合間に空いている時間を探していま
したが、この頃から、志事のために、必要
な時間を主体的に確保するように意識が
変わりました。

課外活動のための時間管理

公務員キャリアデザインスタジオを設立
し、大学での講義など活動を始めた後も、
他に気になる活動があればその都度参加さ
せてもらい、現在4団体に携わっています。
それぞれのメンバーと協力しながら、こ
れら4つの活動で自分の役割を果たそうと
すると、平日の昼休みや夜に時間をつくっ
て必要な作業をしたり、イベントや会議が

あれば土日に出かけたりすることも。意識
して休む日をつくらない限り、いずれかの
活動の何かしらの作業を行う毎日です。

私はブログやSNSなどでも、こういつ
た活動のことを発信しているので、時々「ど
うやって、そんな時間を捻出しているの？」
と訊かれることがあります。時間管理につ
いては、様々なテクニックを紹介する書籍
などを読んで自分にあったやり方を探すの
が近道ですが、ここでは私が活動に必要
な時間を確保するために大切にしている、
本質的な考え方を紹介します。

①収入と支出を知る

皆さんは、毎月いくらお給料（収入）が
入ってきて、いくら使って（支出）いるのか、
大体〇〇万円という単位では把握していま
すよね。

では、時間はどうでしょう？

私は月ではなく1週間単位で考えるよう
にしている、24時間×7日間＝168時間
が使える時間の「収入」として手元に入っ
てきていると考えています。これは、貧富
の差も身分の差も能力の差も関係なく得ら
れる万人共通の「資源」です。

しかし、その168時間をどのようにに
使うのかは、人によって様々。

私の場合、仕事で40時間、睡眠で40、50
時間、通勤や食事で30、40時間といった具
合に「天引き」していくと、家族や友人と
の時間と志事に使える時間は30時間くらい
です。この30時間で、子どもたちとどれく

らい遊べるか、読書はできるのか、公務員
キャリアデザインスタジオのための資料作
成はどれくらいできるのかということを取
えます。もちろん平日に残業をしたり飲み
会に参加したりする場合は、この30時間か
ら「支出」することになり、自由に使える
時間はさらに少なくなります。

皆さんの場合は、いかがでしょうか。

もし、「時間があればやってみたいことが
あるけれど、時間がなくて課外活動なんか
できるわけがない」と思うなら、1、2週
間程度、自分が毎日、何にどのくらいの時
間を費やしているのか、大体でいいので記
録してみることをおすすめします。そうす
ると、恐らくは「何をしているのか分から
ない時間」というのが見つかると思います。
そういった時間は、何をしているのか分か
らないくらいですから、きっとSNSやゲ
ームをしていたり、テレビを観ていたり、
自分が重要だと思っていない何かをしなが
ら無意識のうちに消費してしまっている時
間である可能性が高いはず。その時間は、
新しい何かの活動に使える「財源」となる
かもしれません。

「使っている時間を把握する」というのは、
貯金のために家計簿をつけたりダイエット
のために体重を記録するのと同じです。客
観的に見える化することで、時間の使い方
に対して受身ではなく自覚的・主体的にな
ることができ、無駄な時間のダイエットに
つながると私は考えています。

②具体化し、細分化する

「ダイエット」によって使える時間を主体的に確保できるようになったとしても、実はまとまった時間というのはそれほどありません。そんな細切れの時間でも作業ができるように、15〜30分間で片付く小さな作業を「ストック」するのも有効です。

例えば、団体としてイベントの開催を控え、参加者集めのために広報をしようとするとき、「イベントの広報」という大きな作業を水曜日の夜にまとめて片付けるのは大変です。これを小さなタスクに分解して、チラシの作成は土日の夜に子どもを寝かしつけてから、申し込みページの立上げは



公務員向けのパラレルキャリアの勉強会

月曜日の昼休みに、SNSでの拡散は毎日電車の中で、インフルエンサー（世間に影響力を持つ人）への個別のお願いメールは水曜日の夕食後、といった調子で具体的に小さなタスクに分解し、1週間の中で確保した時間にはめていきます。

小さなタスクに分解されていれば、次に何をやるうか迷うことなくスグに手を動かせるので、例えば私は、約束の合間などで30分間あれば、カフェに入ってPCを立ち上げて一つのタスクを片付けたりします。仲間をお願いするときも、申し訳ないと思わずに軽い気持ちで頼めるというメリットもあります。

③周囲の理解を得る

時間管理のために最も大切なのは、周囲の理解を得ることだと私は感じています。

自分が無駄に浪費している時間を把握することも、スキマ時間で片付けられるようにタスク管理をすることも、志事として課外活動をするためにも重要な考え方ですが、確保した時間を志事のタスク処理に充てられるのは、家族がその活動について理解してくれているおかげです。

家族、特に妻には「自分はよりよい社会をつくるために行政マンとして仕事に打ち込むだけではなく、仕事ではできない領域を志事としてやりたいんだ」ということを伝え、理解してもらっています。もちろん、理解してもらっていても、毎日のように

自宅で怖い顔をしてPCに向かっていてと家の中の雰囲気が悪くなるので、妻の機嫌には細心の注意を払いますが……。

家族を巻き込む

自分の活動について家族にどう理解してもらえるかは、時間管理の観点に限らず、とても重要なことです。

私は、家族と過ごす私事も、本業である仕事も、社会的な活動である志事も、自分には必要なもので、それらが調和しながら社会に影響を与えていくことで、人生が豊かなものになると考えています。

だから、常に考えているのは「何て説明したら、家族は私がいけない週末を我慢してくれるか」ではなく、「どうしたら家族も巻き込んで志事に取り組めるか」ということ。

例えば、大宮区を中心にSAITAMAを盛り上げようという目的で活動しているSAITAMATOMINLABOが、月1回ほど開催している「軒先マルシェ」というイベントでは、家族と一緒にブースを運営して各地の美味しい名物などを販売します。私が百万回「素敵な仲間と、社会的に大切な活動をしているんだよ」と言うより、たった一日でもこうやって活動に巻き込むことで、家族の理解はグッと深まります。

時間という点でも、家族を巻き込むことで、私の時間を家族と志事で奪い合うのではなく互いに重なり合って調和し、家族



いつまで子どもたちに遊んでもらえる!?

「軒先マルシェ」で一緒にブースを運営する家族



との時間であり志事の時間でもある、そんな時間を増やすことができてます。

家族を巻き込む隠れた効果

実は家族、特に娘たちを巻き込むことには、親でも学校の先生でもない大人と対等な仲間という立場で接する機会をつくるという側面もあります。このような機会を通じて、様々な大人とのコミュニケーションを経験し、親とも先生とも異なる様々な考え方に触れてもらう「人づくり」の効果も期待しているのです。

軒先マルシェで最初はお客さんに何も言えなかった子どもたちも、何回か経験すると、「いらつしゃいませー!」と大きな声を出し、笑顔でお釣りをわたせるようになりました。一緒に運営している大人たちともすっかり仲良くなり、私のいないところで色々な仕事を任されているようです。

SAITAMA TOMINLABOだけではなく、公務員キャリアデザインスタジオのイベントでは娘たちに参加者の皆さんの受付を担当してもらったり、NPO法人二枚目の名刺のイベントの打ち上げに家族同伴で参加するなど、隙あらば家族を巻き込めないかと常に機会をうかがいながら、それぞれの活動に参加しています。

もちろん、私の都合で家族を巻き込んでばかりいられないので、志事の活動がない日は自宅にいて、子どもたちと遊ぶ時間をしっかりと取るようにしています。それが私にとつても、大切なリフレッシュの時間になつていてのは間違いありません。我が家は子どもが娘2人なので、数年後にはもう私と遊んでくれなくなってしまうのではないかと、それが目下の私の心配事です。

そもそもどうして志事?

公務員という職業は、確かに身分保障もあり安定していると言われています。ただ、最近は社会の変化のスピードが速くなってきて、これまでの仕事の仕方や従来大切に

してきた政策の考え方などが通用しなくなりつつあると私は感じています。

そういった環境に置かれて、私自身感じているのは、「役所の中での経験だけに頼ったスキルアップでは、将来にわたり市民のために必要な仕事をするためには十分ではない」ということです。だから、役所の外にも活動の場所を持ち、役所ではできない経験を積み、それを役所での仕事に還元すること、これからの公務員に求められる能力を備えたい、そんな風に考えています。

最近「100年人生だ」と言われるようになり、組織に勤める人にとつては定年後の生き方の重要性が高まっています。家族を大切にしてきて、仕事にも打ち込んできた社会人が、定年を機に会社という組織から離れてどういう生き方をしていくのか。今まで語られてきた、年金に頼って「余生」を過ごすというモデルが通用しなくなりつつあると言われています。果たして、組織を離れた私が、社会においてできることは何なのか。そういうことを考えたとき、今のうちから組織の外に出て自分が本当に関心のある分野で、組織の力に頼らずに活動することが、定年後の「セカンドキャリア」につながるかもしれません。

これまでは、自らの志事の活動にたくさん時間を費やしてきましたが、これから私のような組織の外で活動する公務員を増やせるよう、伝道師として「伝える」ということにも挑戦していきたいと思っています。