# ライフイベントを迎えても、自分らしく活躍するキャリア形成

～建設業で働くわたしの経験から～

三井住友建設株式会社

岩﨑 瑠梨

**※三井住友建設は2026年10月1日付でアルソシア建設に社名変更しました。**

# 自己紹介

出身地：福岡県
学生時代の専攻：国際環境工学部　建築デザイン学科
入社年：2016年
現在の所属：三井住友建設株式会社
　　東京建築支店　工事管理部 建築管理グループ
業務内容：産廃契約、環境ISO書類作成
趣味：お笑い、韓国ドラマ





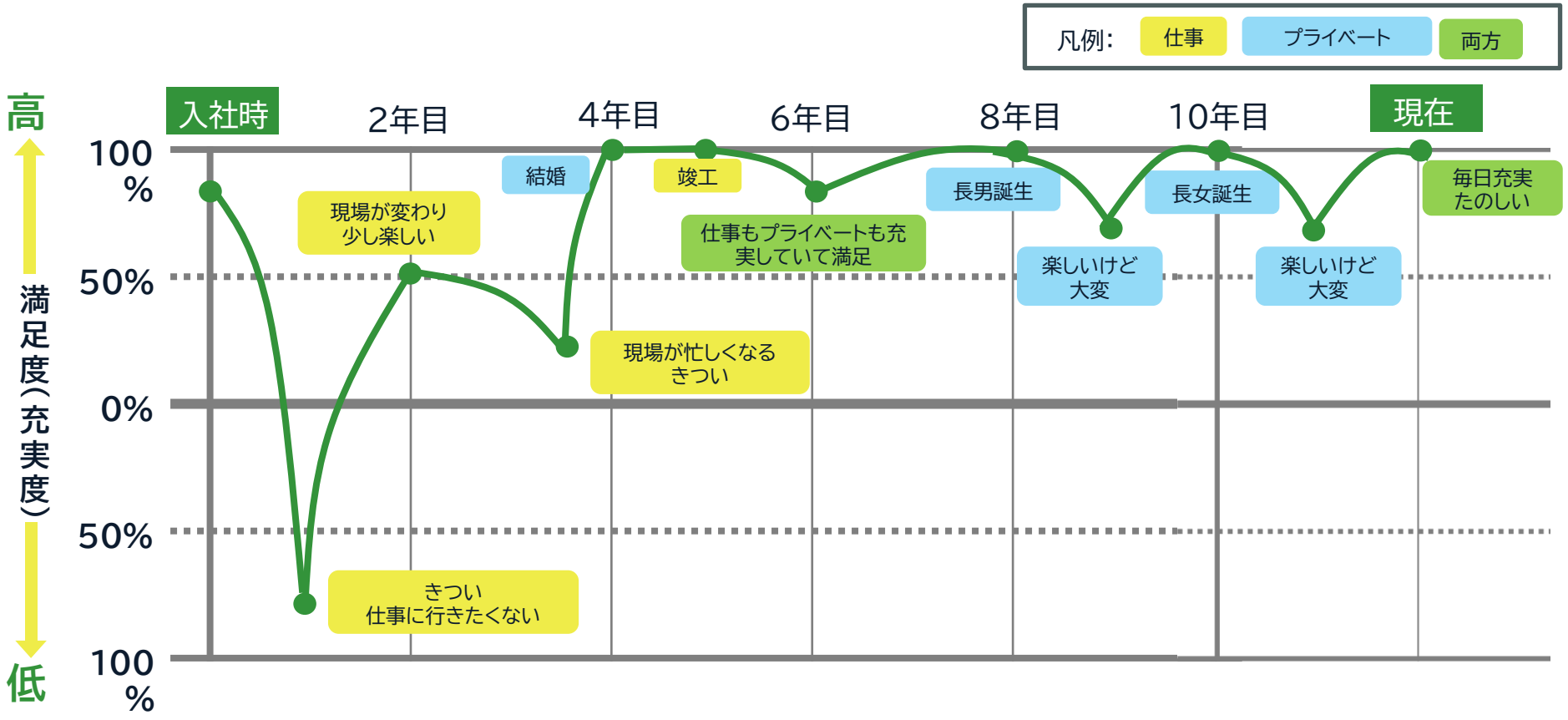


# 建設業を選んだ理由

- 大学時代の専攻がきっかけ
- 就職活動でゼネコンに興味を持つ
- ものづくりの魅力
- 多くの人と協力して建物をつくる仕事に惹かれた



# ライフラインチャート


凡例：
仕事
プライベート
両方
高
満足度（充実度）
低
入社時
2年目
4年目
6年目
8年目
10年目
現在
100%
50%
0%
50%
100%
現場が変わり
少し楽しい
きつい
仕事に行きたくない
結婚
現場が忙しくなる
きつい
竣工
仕事もプライベートも充
実していて満足
長男誕生
楽しいけど
大変
長女誕生
楽しいけど
大変
毎日充実
たのしい

# 施工物件①

## 高齢者福祉施設新築工事



用途：特別養護老人ホーム、クリニックなど
構造：RC造
階数：地下1階、地上4階、塔屋1階
延床面積：7,892.83㎡
工期：2015年11月～2017年3月

### 担当業務

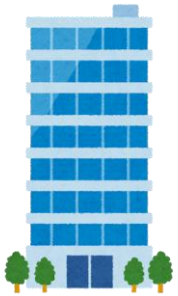
・配筋写真撮影
・施工写真管理
・進捗管理

### 苦労したこと

・写真撮影のポイントがわからない
・経験が浅く何も理解していない
・朝礼が上手くできない

# 施工物件②

## 事務所ビル新築工事



用途：事務所・集会場・物販店舗
構造：地下RC造、地上S造、1階下部免震構造
階数：地下1階、地上12階、塔屋1階
延床面積：22,509.19㎡
工期：2017年5月～2019年11月

### 担当業務

・鉄筋鉄骨工事管理
・外装工事管理
・天空の庭工事管理

### 苦労したこと

・毎日の残業
・多工種の管理
・工事全体の流れを理解すること

# 施工物件③

## 美術館改修工事



用途：美術館
構造：RC造
階数：地下1階、地上1階
延床面積：1,740.11㎡
工期：2020年3月～2021年5月

### 担当業務

・工程管理
・写真撮影
・書類作成



### 苦労したこと

・幅広い業務への対応
・初めての後輩指導

# 施工物件④

## オリンピック関連工事




用途：商業施設※オリンピック時仮使用　クリニック他
構造：地下RC造、地上S造
階数：地下1階、地上3階、塔屋1階
延床面積：19,646.96㎡
工期：2018年7月～2023年8月

### 担当業務

・工程管理
・施工管理
・発注業務
・見積比較・原価管理

### 苦労したこと

・初めての発注業務
・原価管理の知識習得
・妊娠後の働き方の変化

# ライフイベントを迎えた時の心境

うれしい気持ちと同時に、大きな不安も…

- 1年以上の休暇後に仕事へ復帰できるのか
- 現場経験しかない中で内勤業務が務まるのか
- 仕事と家庭を両立できるのか
- 周囲に迷惑をかけてしまわないか

# 実際に復帰してみると

- 最初の１～２カ月は想像以上に疲れた
- 少しずつ仕事も生活も慣れてきた
- 周囲を気にしすぎないようになった
- 家族や職場のサポートに助けられている

# 現在の仕事

主な業務…

- 環境ISO関連業務
- 各現場の環境活動の取りまとめ
- 産業廃棄物に関する管理・支援
- けんせつ小町活動





# 両立のために工夫していること

【家庭】



・無理をしない
・家事は頑張りすぎない
・行政や外部サービスを活用する
・夫婦で協力する

【仕事】



・上司や同僚とこまめに情報共有する
・自分の仕事は常に引継ぎできる状態にする
・在宅勤務を活用
・時短勤務でも責任感を持って取り組む

**※一人で頑張りすぎるのではなく、周囲の力や制度を活用する！！**

# ライフイベント後に変わったこと

【価値観の変化】

・完璧を求めすぎなくなった
・周囲を頼ることの大切さを実感

【働き方の変化】

・優先順位を意識するようになった
・限られた時間で成果を出すことを意識
・周囲を気にしすぎず、今の自分にできることに集中

【今の気持ち】

・毎日忙しいけれど充実している
・仕事も家庭も自分らしく向き合えている

# これから描きたいキャリア

わたしが大切にしたいこと

- 長く働き続けること
- 仕事と生活のバランスを大切にすること
- 家庭も仕事も自分らしく向き合うこと

目指したい姿

**「無理せず、自分らしく働き続ける」**

# 今後ライフイベントを迎えるみなさんへ

わたしから伝えたいこと…

- ライフイベントの不安は誰にでもある
- 周囲や制度を頼ることも大切
- 完璧を目指さなくて良い
- 自分らしい選択を大切にする
- キャリアの形は人それぞれ