

特集

ワーク・ライフ・ バランス

十人十色の充実した人生を

皆さんは、今の生活が充実していると感じていますか。

仕事や子育て、趣味など、生活の中で重きを置いているものは人それぞれです。

一人一人が人生を通して充実した時間を過ごせるように、改めて、

今ある時間の過ごし方について考えてみませんか。

男女共同参画課 ☎85-4401



市政だより



ワーク・ライフ・
バランスとは？

直訳すると、「仕事と生活の調和」です。仕事と生活がバランス良く両立されていて、相互に好循環を生み出している状態を指します。

よくある解釈として「仕事よりもプライベートを優先すること」「仕事と生活の割合を均等にすること」と考えられることがあります。本来のワーク・ライフ・バランスの趣旨は、一人一人に合ったバランスで仕事や生活ができることです。

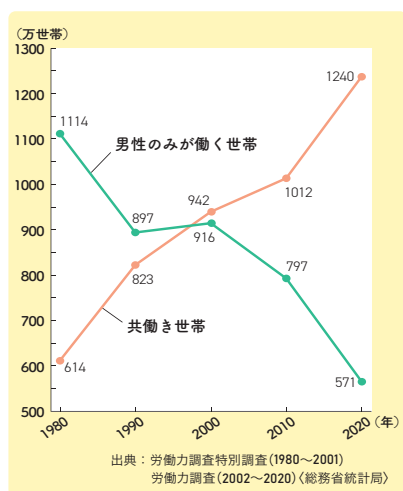
自分に合ったバランスで働き、仕事での責任を果たす一方で、子育てや介護、趣味、自己啓発などプライベートの時間を持ち、健康で心豊かな生活を送ることのできる状態が、ワーク・ライフ・バランスの望ましい姿です。その実現が、より充実した生活へとつながります。

働き方の変化とともに求められる

ワーク・ライフ・バランス

無くならない性別役割分担意識

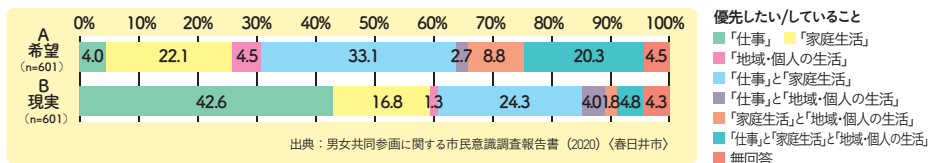
1980年から2020年に行われた総務省の調査によると、共働き世帯と男性のみが働く世帯の合計に対する共働き世帯の割合は、40年間で約2倍となっています。



しかしながら、内閣府の世論調査(2022年)によると、主に夫が働き、妻が家事をするという役割分担意識が未だに残っている現状があります。働き世代の人口減少などによって性別を問わず社会での活躍が必要となる。このような性別役割分担意識を無くすことが重要です。

理想と現実のギャップ

2020年に市が行った調査では、優先したいこととして、仕事のみを挙げる市民はわずか4%であったのに対し、現実では「仕事を優先している」という回答が、約10倍の42.6%を占めており、多くの人が理想と現実の暮らしにギャップを感じていることが分かります。子育て期や中高年期といった人生の各段階で、望ましいバランスが異なるのは当然のことであり、人生の在り方も一人一人異なります。それぞれに合った働き方ができるよう、一人一人がお互いの生活を尊重し、配慮し合う必要があります。



ワーク・ライフ・バランスが生み出すメリット

■ 心身の健康維持

何よりも大事なことは、心も体も健康でいられることです。自分に合ったバランスで働き、生活を送ることで、心にも余裕が生まれ、心身の健康維持につながります。

■ 私生活の充実

家族と過ごす時間や趣味に費やす時間、スキルアップのために勉強する時間、地域活動に参加して人とのつながりをつくる時間など、自分に使う時間を大切にすることで私生活が充実し、満足感や活気の向上につながります。

■ 充実した働き方

日々の業務を見直し、不要な業務の洗い出しや作業手順の改善などを行うことで作業が効率化し、働き方に余裕が生まれ私生活に必要な時間をつくり出すことができます。さまざまな経験ができるようになることで視野も広がり、仕事における意欲や創造性の向上にもつながります。



ワーク・ライフ・バランスを

実現するために個人ができること

- ☑ **ワーク・ライフ・バランスについて正しく理解する**
正しい知識を身につけて、一人一人に合った働き方を考えることが大切です。
- ☑ **仕事や生活のスケジュールを見直す**
自分のスケジュールを見直すことで、時間の使い方を改善することができます。
- ☑ **職場で利用できる休業・休暇制度を知る**
介護・育児休業など、良く知られている制度以外にも、自分が利用できる制度がある場合があります。
- ☑ **家族や友人、職場の人など身近な人に相談する**
一人で抱え込まず、自分の思いを伝えることも大切です。人の体験談が自分に役立つこともあります。
- ☑ **それぞれの働き方に配慮した職場づくり・雰囲気づくりに努める**
自分と周りの人では望ましい働き方にも違いがあることを理解し、思いやりを持つことで、自分のワーク・ライフ・バランスにもつながります。
- 一人一人が充実した毎日を送り、心豊かな人生を歩めるよう、できることから取り組んでみませんか。

ワーク・ライフ・バランスを意識して働く人に、お話を伺いました。

interview /

株式会社内職市場 直営事業部
木村佳奈さん



家族構成
▶ 両親、夫、子ども2人
趣味
▶ スキンケア、運動

普段から心掛けていることや大切にしていること

仕事と家庭どちらかに集中し過ぎないことです。仕事でも甘えるところは甘えて、家庭でもたまに外食をするなど、手を抜けるところは手を抜いて、無理をし過ぎないようにしています。

私の職場は育児の先輩が多く、子どもの学校行事や急な体調不良でも休みを取りやすい雰囲気があるので、とても働きやすいです。その分、他の方が安心して休めるように、自分もフォローするようにしています。

家庭では、私が寝る前に干した洗濯物を夜勤から帰った夫が片付けてくれたり、私が子どもの相手をしている間に母がお風呂の準備をしてくれたり、お互いに協力し合っています。食後の片付けなどもしてくれるので、食事では、子どもの好きなハンバーグとは別に両親の好きな

焼き魚を作るなど、家族が喜んでくれるような料理を作っています。

リフレッシュのためにしていること

家族が起きる前に、早起きして自分だけの時間を作り、趣味のスキンケアやメイクをすることです。また、体を動かすことも好きなので、平日に有給制度を利用して、子どもが保育園や小学校に行っている間に買い物から1〜2時間歩いたりしています。運動もやらなければいけないと思うと負担になってしまうので、空いた時間を使ってその時の気分に合わせて、私に合ったリフレッシュのポイントだと思っています。



佐藤 琴美 部長

家庭で眠る労働力を社会へつなげるをモットーに、内職からパート・社員へのキャリアプランを導入し、お子さんの成長に合わせて働くことのできる環境を提供しております。

一人一人が人生の主人公だと思うので、自分ができることに取り組み、いろいろなチャレンジをして、自分の時間を楽しんで過ごしてほしいと思います。

企業のメリットと取り組み

従業員の一人一人がワーク・ライフ・バランスについて理解し、行動することも大切ですが、働く環境の基盤を整備することも重要です。ワーク・ライフ・バランスは働く人だけでなく、企業へもさまざまなメリットを生み出します。

企業へのメリット

■従業員の定着率向上

従業員の働き方に関するニーズに対応することは、従業員の離職・流出や労働意欲の低下を防止するほか、優秀な人材の獲得・定着にもつながります。

■生産性の向上や時間外労働の削減

スケジュールの見直しや、私生活の充実による意欲の向上によって、従業員の業務効率が改善し、生産性の向上や時間外労働の削減につながります。

■企業イメージの向上や愛着の醸成

従業員を大切にするという企業のイメージは、外部からのイメージを向上させるだけでなく、従業員の会社に対する愛着も醸成します。

企業ができる取り組み

■休業・休暇制度を活用できる環境をつくる

■働く場所や時間の選択肢を増やす

■働き方に関する相談窓口を設置する など

普段から会社を支えている従業員を守るためにも、企業でもワーク・ライフ・バランスの実現に向けた取り組みを進めていきましょう。

木野瀬印刷株式会社 生産部POD課
芝木利恵さん



家族構成
▶夫、子ども3人
趣味
▶推し活(ファン活動)

ワーク・ライフ・バランスを 意識したきっかけ

コロナ禍で何事も当たり前前ではないと気付けたことかもしれません。好きなアーティストのコンサートに行けなかったり、自由を制限されてしまうことであらゆる事に対してモチベーションが下がってしまうことに気付いてからは、自分の時間を大切にしようと思うようになりました。

普段から心掛けていること

仕事も家庭も趣味も、欲張りすぎないようにすることです。時間や心の余裕を持てるよう、ゆとりを持って生活することを心掛けています。

また、仕事のことを考えすぎないようにしたり、他人と比べないようにするなど、割り切ることも意識しています。

ワーク・ライフ・バランスにおいて 大切だと思うこと

周りの人との助け合いではないかと思っています。私の職場ではお互いのプライベートも大切にできる職場づくりができていてとても働きやすいです。また、義理の両親が子どもの送迎をしてくれたり、いつも協力してもらっているのでも感謝しています。家族も自分の時間を充実できるような尊重し合っています。

周りの人たちへの感謝と敬意を忘れず、自分自身が楽しむことも大切なことだと思っています。子どもたちから「ママがいつも楽しんでいる姿を尊敬している」と言ってもらえることがうれしいですね。



中島弘象 係長

職場では、「プライベートがあるから仕事に取り組める」という環境づくりや、お互いに謙虚になり、助け合えるような雰囲気づくりを意識しています。

芝木さんのように前向きに仕事に取り組んでくれる人がいると、周りに相乗効果が生まれるのでとても有難いです。仕事でもプライベートでも、いろいろなことに挑戦してほしいと思っています。