

男女や年齢に関係なく 生涯現役でいられる社会へ。

最近、ワーク・ライフ・バランスという言葉が注目されているのは何故ですか？

この言葉が示す「仕事と生活のバランス」が取れない時代になったことが、一番の理由でしょうね。高度成長期の頃、夫は会社で働き、妻は家庭で家事と育児に専念するという性別役割分担がありました。子どもは結婚後も同居、あるいは近くに住み、そして老後はのんびり年金暮らし、孫を可愛がりつつ余生を送る…そんな人生プランが描かれる時代だった。異論はあるでしょうが、これはこれでバランスが取れていたわけです。ところが企業の業績が伸び悩み時代になって、終身雇用があやしくなり賃金は昔ほど上がらなくなりました。これでは人生設計ができませんので、妻も働きに出ようとするが、社会は昔の専業主婦モデルのまま。その結果、「妻まで正社員で働いたら誰が子育てするのか？」という葛藤が起こり、「子どもは欲しいけど仕事が続けられなくなるから産めない」と考える夫婦も多くなってきたのです。

ワーク・ライフ・バランスの大きな目的は、今の社会を仕事と子育てが両立できるような構造に作り変える所にあるのです。

子育て世帯にとつて理想的な働き方を実現するには、どうすればいいのですか？

まず夫婦そろって正社員の場合、子育てをする上で育児休業や短時間勤務などの制度利用が挙げられます。しかし彼らにとつて本当に都合が良いのは、出社と退社の時間を自由に調整できる働き方だと思いますね。今日は5時間しか働けないが、明日は9時間働けるとか、有給休暇を30分単位で消化して1日の労働時間を自由に変えることができるとか…。あるいは育児休業を4ヶ月ごと3回に分けてとらせて欲しいという要望もあるでしょう。

バランスの良い世の中をつくるには何を実践していけば良いのでしょうか？

バランスの良い社会の実現は、子育て世代に限ったことではありません。実際、正規雇用を減らし、パートや派遣社員を増やす企業が多い中、非正規社員のワーク・ライフ・バランスも重要な課題になっています。パートや派遣社員の中には自らの意思でこうした働き方を選ぶ者もいるので、資格や技術を取得しキャリア形成できるように、企業や社会が時間とチャンスを与えていくこと。また彼らにも育児制度を拡大すべきでしょう。

高齢者のワーク・ライフ・バランスも大事です。老後の生活費である年金制度に不安がある今、プラスαの賃金を自力で稼ぐ働き方、たとえば、週3日間だけ働くというような仕組みが求められているのです。いずれにしても各世代が幸せに暮すには、男女問わず生涯現役で働けるような柔軟な社会を構築すること。そしてその原動力となるのが個々の主張や要求です。主張し続けられれば、必ず世の中は変わるのです。



吉田 良生氏

あいちワーク・ライフ・バランス推進協議会座長
椋山女学園大学 現代マネジメント学部教授



働き方が、いま、問われている。

ワーク・ライフ・バランス推進キャンペーン

共に働くなら、
共に育てる
世の中でも
ありたい。

結婚や出産をしても働き続けたいと願う女性が増えているなか、
育児に積極的に関わりたいと考える男性も増えています。
男女が共に働きながら、共に育児を分かち合える世の中へ。
一人ひとりの働き方を見直すことから、社会は動き出すのかもしれない。

仕事も家庭も大切に、ワーク・ライフ・バランス。
あなたの場合は、どうだろう。



仕事の仕組みを変えることこそ、企業の持続的発展につながる。

ワーク・ライフ・バランスは企業にとってどんなメリットがありますか？

結論から言えば「生産性の向上」です。要は、仕事と家庭生活を一律背反なものとし、どちらかを優先するという次元でワーク・ライフ・バランスを捉えると誤解が生じるわけで、「仕事を効率的に進めることだ」と捉えれば、企業にとって普遍的に必要な要素になるわけです。企業の成果とは、有限な資源である「時間」の投入を最小に抑えつつ、最大のアウトプットを発揮すること。従業員がダラダラと残業するような風土や、長時間勤務しないと回らないような仕組み・体制の中では、成果はなかなか出ないものなのです。

私は、かつて職場の上司から「松本君、人間の頭は所詮1日数時間しか有効には働かない。中でも朝は一番能率が上がるそうだ。だから毎日、早く仕事をして、成果を出した上で早く帰るようにしろ」と言われました。いろいろな職場・上司を経験しましたが実はこの時が、私には結構キツかった。限られた時間内に段取り良く仕事をしないと評価されないわけですから

ね。ただ、おかげで集中力が増し、仕事をスピーディに処理する習慣ができました。しかも早い時間に家に帰れる分、気持ちに余裕が生まれ、考える時間も生まれました。結局、働き方にメリハリをつければ、従業員にとっても企業にとってもよい環境が生まれるというのが、ワーク・ライフ・バランスの考え方でもあるのです。

企業は具体的にどういう取り組みをしていけば良いのでしょうか？

まずは企業が従業員のニーズを把握し、優先的に取り組むべき行動項目を挙げ、順次実施していく流れになります。大事なものは企業と従業員のコミュニケーションを密にすること。その上で法律遵守に則り、各企業のくふうや裁量で独自の制度・システムを作れば良いと思います。例えば従業員が介護や育児の時間が欲しいと言った場合、法定日数以上の休業制度を設けるのが良いのか、それとも短時間勤務を充実すべきかは、対象となる従業員に聞かないと始まらない。また、せっかく制度化しても利用する従業員がいらないなら、職場

全体の意識改革が成されているかも並行してチェックすべきです。いずれにしても制度が定着するかどうかは、導入してからでも検証する努力が必要です。試行錯誤は必須でしょうね。

人材育成の面で期待できる効果はありますか？

日々の時間を有効に活用しようという意識が徹底されると、いい意味での、緊張感が増します。すると身につくのは、どうやってら段取り良く確実に業務が遂行できるかという自らのマネジメント能力。ワーク・ライフ・バランスは、人を育てる上で極めて理にかなった取組みだと言えるのです。そして企業は、こうして成長した人材をきちんと評価していくべきだと思いますね。

人は、働きやすさと働きたいが無ければ働き続けることができない生き物です。職場の環境を整え、個々のモチベーションを高めるための仕組みづくりこそが、組織を強くし、ひいては企業の持続的発展につながるのです。



あいちワーク・ライフ・バランス推進協議会幹事
愛知県経営者協会 会員サービスグループ部長 松本 宏克氏



企業も人も成長していく、取組がある。

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて働き方を見直すことは、

仕事の効率化や生産性の向上をもたらすチャンスでもある。

そのことを、働く一人ひとりが正しく理解することから、

企業と人がお互いに活性化する好循環が生まれるのかもしれない。

企業も社員も成長する、ワーク・ライフ・バランス。

あなたの意識は、どうだろう。

働き方が、いま、問われている。

ワーク・ライフ・バランス推進キャンペーン

◎ 恒常的な長時間労働をなくし、効率的で生産性の高い働き方ができる職場環境へ。愛知県は、企業と働く人のワーク・ライフ・バランスを実現させるための取組を応援しています。

愛知県 / あいちワーク・ライフ・バランス推進協議会 (構成団体 / 日本労働組合総連合会愛知県連合会、愛知県商工会議所連合会、愛知県経営者協会、愛知県中小企業団体中央会、愛知県商工会連合会、愛知労働局、愛知県、名古屋市)

愛知県産業労働部労働福祉課 仕事と生活の調和推進グループ 【TEL】052-954-6360

【URL】<http://www.wlb-aichi.com>

愛知県ファミリーフレンドリーマーク



家族のコミュニケーションが 子育ての質を高めていく。

子どもの成長にとつて好ましい家庭環境とはどんなものなのでしょうか？

かねてから「子どもは3歳になるまで母親が育てた方がよい」という通説が、まことしやかに流れています。しかし私たち研究者の間では、これを「3歳児神話」と名付け、科学的根拠を見出すことができない説であるとしています。

つまり母親が24時間密着して育てなくても、子どもの発達や人格形成に何ら問題が無いということです。母親が育児に専念しても子どもが、反社会的な人間に成長してしまうケースはありますし、一概にこれが正解というスタイルは無いんですね。むしろ子どもの成長に欠かせないのは、いかに周りの大人たちに大切に扱われたか、という記憶です。

ご存知のように、人間の赤ちゃんは他の動物に比べ、非常に未熟な状態で生まれてきます。そのため人間が人間らしく生きるには、人間に育ててもらうことが大前提。そしてその人間は、決して母親に限定されません。ベースは母親だとしても、父親をはじめ、保育士さん、祖父母を含めた親戚縁者、地域の方々…多くの大人たちとのインパクトある関わりが、子ど

もの成長を促していくのです。子どもにとつて母親が働いているとか、働いていないとかにかかわらず、家庭の中で親子が向き合える時間をいかに持つか、要はコミュニケーションの質が、最大のポイントなのです。

では、より良い子育てのため、にどのような働き方が理想と言えますか？

まず、より良い子育てとは何か？という話ですが、それぞれの家庭が、子どもにしたいことは何か？を考え優先順位を決めるといいですね。例えば、食材を吟味したり家族そろって食べるようにするとか、朝型の生活リズムを作るとか、人を差別をしないとか…こうした子どものための話し合いの時間を、夫婦で持てる働き方が「理想」だと思います。父親が毎日仕事で、家庭や子どもについて考えるエネルギーすら残っていない状態は、明らかにワーク・ライフ・バランスが悪い。これが原因で過剰な母子密着や子育ての孤立化が進み、母親のストレスのはけ口が子どもに向かつて虐待となるケースも報告されています。

女性が仕事と子育てを両立させるために必要なこととは何でしょうか？

子育て支援において、日本は先進国の中でも予算面や保育体制の面で高いレベルにはありません。この状況下で、女性が働きながら子育てするには、やはり周囲の理解や協力が必要です。女性自身も、自分はどうな家庭が作りたくてどんな子育てがしたいのか、どんな生き方がしたいかを真剣に考えるべき。その上で自身の希望を家族や職場の人たちと話し合い、納得のいく答えを導き出すことです。一定期間子育てに専念するなら育児休業を取る、すぐに職場復帰するなら保育園やシッターなど支援のシステムを使う、あるいは夫と交代で短時間労働でやり繰りするなど、様々な選択肢を探り、それぞれの時点でベターなものを選ぶといいですね。

いずれにしても、自分と夫と子どもにとつてベストなバランスとは何かを柔軟に考えることが大事。そして、こういう柔軟さを持てる社会こそ、私たちの目指す方向だと思います。



あいちワーク・ライフ・バランス推進協議会 委員
中部学院大学 子ども学部教授・学部長 林 陽子氏

名古屋大学大学院教育学研究科にて中等教育の研究に専念した後、保育・幼児教育研究に携わる。岡崎女子短期大学に32年間勤務後、2007年4月より中部学院大学へ。研究テーマは乳児保育・保育者養成。



子育てを、 孤育てにしては いけない。

核家族化や、夫の長時間労働などの問題の陰で、

孤立した育児に悩んでいる女性たちがいます。

育児の責任を母親一人に背負わせないためにも、働き方を見直し、

夫婦で子育てを考える時間をつくるのが、必要だと思うのです。

子育てを分かち合うための、働き方。

あなたの場合は、どうだろう。

働き方が、いま、問われている。

ワーク・ライフ・バランス推進キャンペーン

◎ 育児の孤立化をなくし、社会全体でサポートできる世の中へ。愛知県は、企業と働く人のワーク・ライフ・バランスを実現させるための取組を応援しています。

愛知県 / あいちワーク・ライフ・バランス推進協議会 (構成団体 / 日本労働組合総連合会愛知県連合会、愛知県商工会議所連合会、愛知県経営者協会、愛知県中小企業団体中央会、愛知県商工会連合会、愛知労働局、愛知県、名古屋市)

愛知県産業労働部労働福祉課 仕事と生活の調和推進グループ 【TEL】052-954-6360

【URL】<http://www.wlb-aichi.com>

愛知県ファミリーフレンドリーマーク



がんばる家族を応援する力が日本の社会を盛り上げていく。

仕事と家庭生活のバランスのために実践していることはありますか？

「仕事で成功しても、家庭で成功しなければ本当の成功ではない」。これが僕のライフポリシー。僕にとって家族は「すべて」なのです。たとえばね、僕の財布は分厚いでしょ？でも中身はお札じゃなくて、家族の写真がいっぱい。お金を見ているより安心できるから、家族の写真は宝物なのです。どんなに仕事で忙しくても、遠くに出掛けていても、ママや子どもたちを忘れない、それがとても大切なことだと思っています。

そして家族の間で欠かせないのは、やはりコミュニケーション！僕の家では、1週間に1回、必ず「ファミリーナイト」という家族イベントを開きます。ここでは、最近あった面白い話や、ためになる話を15分ずつくらい話して、それから食べてみたい料理やお菓子をみんなで作り、その後、家族の中で気付いたこと困ったことについて話し合ったり、ゲームをしたり。僕は、必ず最初にこの日をスケジュールに入れておきます。するとね、自然に仕事をコントロールできるようなるし、子ども達はパパの話を楽しみにしてくれます。こういう家族との時

間をつくる工夫や習慣づけというものが、仕事と家庭のバランスを取るためにも必要だということです。

今の日本の家族や働く環境についてどう思われますか？

日本人のパパとママは、よく時間が無いと言います。でも時間は作るもの。家族のためにたくさん時間が作れないなら、毎日5分〜10分話すだけで良いのです。そうやってコミュニケーションの貯金をしていないと、空っぽの家族になってしまいます。

基本的にパパとママが忙しいのは、全部自分で背負い過ぎるから。家族だろうと他人だろうと、お願いできることはお願いするといです。海外では、ベビーを抱いているママがいたら「私がちよつと抱っこしてあげよう」と、助けてくれる近所が大勢います。日本も元々そういう国なのに、いつの間にか役割分担エリアを決め過ぎた社会になり、人々は互いの不足な部分を見つけては、攻撃し合っているようです。コミュニケーションは相手の良い所を探し理解することから始まるもの。みんなが認め合い助け合う気持ちがあれば、きっと凄いパワーが生まれると思うのです。

より良い社会を作るために、私たちはどう変わるのでしょうか？

すべての人は、誰かのお父さんであり、お母さんであり、子どもです。そう考えると、社会はみんなのファミリーで成り立っている。だから僕は自分の家族だけじゃなく、すべての頑張る家族を応援していくべきなのです。

会社の経営者も、大切な肩書きは「社長」じゃなくて「パパ」なのです。会社をひとつの家族とするなら、社員は子ども。大切な子どもを守るためにパパが頑張れば、必ず子どもは力になってくれます。僕はね、こんなふうに視点を変えれば、いろんなアイデアが生まれてくると思っています。

そして世の中で一番大事なエネルギーは、お金ではなく「熱」。太陽の熱が全ての命を支えるように、みんなの「情熱」によって社会は動いている。その情熱を集中させ、例えば地位や損得抜きに盛り上がる「祭り」の時と同じ気持ちで、社会を作っていきたい。日本は本来、人と人が助け合う「祭りの国」。それを思い出し



農学博士・タレント・コラムニスト・エコロジー空間プロデューサー
NPO法人ツリークライミングジャパン理事長 中部大学教授 ジョン ギャスライト氏



忙しいパパだけど、 きみのことは すごく大切だよ。

育児に積極的に関わりたいという男性が増える一方で、

長時間労働などが原因で、家族で過ごす時間が十分に取れないという現実。

“父親”という意識を持って働き方を見直すことは、

現実を変えられる一歩になるかもしれない。

家族を支える人の、働き方。

あなたの自覚は、どうだろう。

働き方が、いま、問われている。

ワーク・ライフ・バランス推進キャンペーン

◎ 父親の労働時間を見直すことで、仕事と同様に家事や育児でも役割を果たせるように。愛知県は、企業と働く人のワーク・ライフ・バランスを実現させるための取組を応援しています。

愛知県 / あいちワーク・ライフ・バランス推進協議会 (構成団体 / 日本労働組合総連合会愛知県連合会、愛知県商工会議所連合会、愛知県経営者協会、愛知県中小企業団体中央会、愛知県商工会連合会、愛知労働局、愛知県、名古屋市)

愛知県産業労働部労働福祉課 仕事と生活の調和推進グループ 【TEL】052-954-6360

【URL】<http://www.wlb-aichi.com>

愛知県ファミリーフレンドリーマーク



男性の育児意欲の高まりが ストレスフリー社会を創出する。

男性が積極的に子育てに関わることで得られるものは何ですか？

まず身につくのは、いろんな事を同時にこなす「マルチタスク」と子どもという最も思い通りにならない相手をその気にさせる能力でしょうね。特に後者の「最も思い通りにならない相手」を部下や取引先に置き換えてみれば、これが仕事の上でも、とても役立つ能力であることがわかるはずです。

さらに仕事をしながら子育てに関わるには、意識して時間を作る必要が生じます。何時までに仕事を切り上げないとダメ、という制約を自身の中に設けると、仕事を効率良くこなす方法が次第に身につくようになるのです。

また、子どもから学ぶこともたくさんあります。僕の例を挙げると、頭ごなしに怒っても相手には全く伝わらないことを悟り、それゆえ自分の感情を抑えられるようにもなりました。子育てを通して僕は、ずいぶん大人になったと思います。

男性は子どもの誕生と同時に父親のスイッチが入るわけではなく、子どもの成長をそばで見ながら「お父さん」と呼ばれる回

数ごとに、徐々に親としての自覚が芽生えていくものです。その意味でも、男性は積極的に子育てに関わっていくべきですね。

現在何かと話題の「育メン」を男性達はどう捉えていると思いますか？

子育てで真つ最中の僕としては、単なる流行語に煽られたくないという想いはありますが、時代の雰囲気や男性の育児を応援する形になつてきたのは喜ばしいことだと考えています。最近はお父さんのための子育てセミナーやイベントも増え、若いお父さんの参加も目立ってきました。そういう状況を見てみると、男性は皆、潜在的に育児に関わりたいという欲求を持っていることがわかります。

今までは、世間が「男の育児」を否定的に捉え評価しなかったから、男性たちは本来の気持ちを押し込めていただけ。時代は変わつて、夫婦の共働きが当たり前になり、「育メン」なんて言葉も生まれ、ようやくオープンに本音と言えるようになってきたのです。おそらく社会や企業が、率先して男性の育児ニーズを取り込み後押しすれば、この輪はさらに広がると思いますね。

男性の育児は、社会にどんな影響をもたらしますか？

男性と女性が共に働き、共に家事育児に携わるスタイルこそ、本来あるべき社会の構造だと思います。しかし未だに自分一人が稼がなきゃいけない、自分一人が子育てしなきゃいけないといった男女の役割分担意識に捉われ、その義務感やプレッシャーによつて社会は歪み、多くのストレスを抱えています。男性の育児の推進は、こうした男女の意識・価値観を改め、ストレスフリーの社会を実現するための歩でもあるのです。

いま世の中の仕組みは少しずつ変化しています。労働基準法では、今まで例外的に認めていた企業ごとの残業時間に対し、規制を厳しくする方針を打ち出しました。すると企業はより効率の良い働き方で結果を出す人材を求め評価するようになっていくでしょう。

これからは定時までは仕事に集中し、家に帰つてからは家事や育児を楽しむ。新しい時代を築く男性達には、そんなバランスの取れた生き方を目指して欲しいと思います。



あいちワーク・ライフ・バランス推進協議会委員
社会保険労務士 NPO法人ファーザーリングジャパン社員 横井 寿史氏



子育てで 成長するのは、 子どもだけでは ありません。

人は子育てをすることで、コミュニケーション能力など、仕事上でも役立つたくさんのスキルを学ぶといいます。もし、男性がもっと育児に関わることができるなら、女性を助けるだけでなく、自分自身も成長できると思うのです。

自分を成長させる、ワーク・ライフ・バランス。
あなたの場合は、どうだろう。

働き方が、いま、問われている。

ワーク・ライフ・バランス推進キャンペーン

◎働き方を見直し、男女がともに仕事と子育てをできる社会へ。愛知県は、企業と働く人のワーク・ライフ・バランスを実現させるための取組を応援しています。

愛知県 / あいちワーク・ライフ・バランス推進協議会 (構成団体 / 日本労働組合総連合会愛知県連合会、愛知県商工会議所連合会、愛知県経営者協会、愛知県中小企業団体中央会、愛知県商工会連合会、愛知労働局、愛知県、名古屋市)

愛知県産業労働部労働福祉課 仕事と生活の調和推進グループ 【TEL】052-954-6360

【URL】<http://www.wlb-aichi.com>

愛知県ファミリーフレンドリーマーク



家族のおかげで、仕事と バランス良く付き合える

仕事と生活のバランスを考えるきっかけとなった出来事がありますか？

実は私、3年間に及ぶ東京での番組宣伝の仕事を終え、今年7月に再び名古屋のアナウンス部に戻ってきました。今は逆単身赴任中で、来春には東京から家族が引っ越してくる予定です。

3年前、東京への異動が決まった時、私としては知らない土地へ転職するような感覚だったので、あえて単身赴任を選択せず、家族と話しあい、全員で上京することになりました。最初の3ヶ月は3人の子どもの転校先等の情報収集のため、私だけで上京。その後、まず当時16歳の長女を呼んで、3ヶ月間の父子生活を経てから家族全員が合流するという形をとったのです。娘と二人きりの生活はわずかな期間でしたが、学校行事などには戸惑うばかり。でもこの経験が仕事と生活のバランスを考える上で大きな転機になりました。娘には、発達障害があるため、私の手を必要とする部分も多いのです。毎朝、ご飯を作って特別支援学校に送り出し、夜はできる限り早めに帰宅する…。そのため、必ずこの時間までに仕事をまとめ上げるぞ、という目標が自然

と定まるようになりました。おそらく単身赴任だったら、私は慣れない仕事で長引くばかりで不規則な生活を送っていたでしょう。そばに家族が居たから、心と体のバランスが維持できた。娘と過ごしたあの時間のおかげで、今も家族のありがたさを感じています。

家族との時間を大事にするため工夫されていることはありますか？

家族との時間を作りたくても、仕事の時間を単純に削れないのが現実。そこで私は、通勤や移動の時間で企画を練るようにしてみました。アイデアは、会議室で頭を抱えていても浮かんで来ない。電車に乗りながら人間観察したり、車内広告や駅広告などを眺めていた方が、ひらめくものなのです。自分のテンションを保つ効果もありますしね。こうして空いた時間を、妻や子ども達とのコミュニケーションに使うようにしています。このあいだも、子どもと一緒に劇団四季の舞台を観て来たところです。

また最近、私もようやく自分の時間が持てるようになり、自分磨きの意味をこめてパントマイムの教室に通っています。なんとなくですが、仕事と家族と自分のバラ

ンスの取り方が分かってきたのかもしれませんね。

ご自身が考えるバランスの良い社会の形とはどんなものですか？

私が入社したバブル末期の頃は、仕事で忙しいことが美德とされた時代でした。今はその頃に比べると、ある程度時間の整理がつくようになりましたが、ただ今は景気が悪いので限られた人数で仕事をこなさなければならぬというのも現実です。世間一般にも言えるのですが、仕事には適切な人数があると思いますから、幅広い世代でシェアできる所はシェアすべき。若い世代が就職の機会に恵まれないというのは、子を持つ親としては気がかりですからね。

私の理想は、仕事の効率を上げ余裕が持てるようになったお父さんたちに地域に出て活躍してもらうこと。家族思いの父親は増えていますが、それだけで完結するのはもったいないです。家の子を隣のお父さんが叱ってくれる。そんな環境づくりを目指したいですね。



東海テレビ放送 編成局アナウンス部 担当部長 庄野 俊哉氏



支えたい 家族がいる。 支えてくれる 家族がいる。

家族がいるから頑張れたり、心にゆとりを持って働ける。

家族の存在は、充実した仕事の原動力でもあります。

家族と過ごす時間をもっと増やすために、
時間の使い方を考えて、よりよい仕事をしたいと思う。

仕事の質を高める、働き方。

あなたの場合は、どうだろう。

働き方が、いま、問われている。

ワーク・ライフ・バランス推進キャンペーン

◎ 家族を大切に思う社員に応える職場環境へ。愛知県は、企業と働く人のワーク・ライフ・バランスを実現させるための取組を応援しています。

愛知県 / あいちワーク・ライフ・バランス推進協議会 (構成団体 / 日本労働組合総連合会愛知県連合会、愛知県商工会議所連合会、愛知県経営者協会、愛知県中小企業団体中央会、愛知県商工会連合会、愛知労働局、愛知県、名古屋市)

愛知県産業労働部労働福祉課 仕事と生活の調和推進グループ 【TEL】052-954-6360

【URL】<http://www.wlb-aichi.com>

愛知県ファミリーフレンドリーマーク



労働者の仕事と生活の充実は 職場の環境づくりから始まる。



働く人たちはワーク・ライフ・バランスをどう捉えているのでしょうか？

労働者の立場から見ると、現状、ワーク・ライフ・バランス自体を認知している人がまだ少ないように感じます。あるいは、この言葉イコール「女性の育児」と捉えられるなど、本来の意味と違った受け止め方をされている印象です。ただ、ここ最近、若い世代の男性が積極的に育児に関わるようになり、男性労働者の育児休暇取得率も高くなってきました。これをきっかけにワーク・ライフ・バランスが女性の話に限らないこと、また育児という枠に限定されないことも、徐々に広がっていくのではないかと期待しています。

個人人は、定時に仕事を終えるよう時間をしっかり決めて働き、その後の余暇を充実させることで、次の働く意欲が増し仕事の効率が上がる。そんな好循環を生み出すための「生活リズムの活性化」としてワーク・ライフ・バランスを認識しています。もちろん何が何でも定時に終わるべきと言いたいわけではありません。でも労働者ひとり一人が効率よく仕事をしようとして強く意識すれば、自然に残業時間は減っていくのではないでしょう

うか。結局、言葉だけが先走っても労働者たちの意識が変わらないと何も変わりません。個々の「意識改革」がこれからの重点課題になるでしょうね。

労働者の意識改革につながるような事例はありますか？

ある会社では「メリハリワーク強化月間」を設け、部署ごとに仕事のメリハリ度を競わせるコンテストを行っています。そこには、例えば個々のデスクに「退社宣言カード」を置き、職場の仲間に帰宅時間を知らせるとか、終礼時刻を午後3時に早め、各自仕事の進捗具合や残業の有無を報告するなど、部署なりのアイデアで仕事の見える化を図り、互いに融通し助け合っている社員達の姿があります。さらに、それぞれの取組みを他部署にも展開させ、全社で仕事の効率化を意識づけしているようです。

他にも「ノー残業デー」を積極的に実施しているところもあります。いずれにしても、こうした取組みを単なる形式で終わらせないためには、まず職場の上司から行動して部下にお手本を示すこと。そして、職場全体で意識の向上を図っていければと思います。

労働者の立場から企業や行政に求めることはありますか？

労働者も企業も行政も、目指すところは皆「豊かな生活だ」と思います。やり方はいろいろですが、目的が同じなら3者は連携していくべきです。行政には、子育てや介護サポートなどを充実させ、人々が仕事に出やすくするような環境づくりに努めてもらいたいし、企業には制度や設備面を整えて、働きやすく成長が望めるような環境づくりに注力して欲しい。その上で、私たち労働者は能動的に仕事の効率化を図り、生産力をアップさせ企業や社会に貢献していくわけです。

理想を述べるなら、意欲のある労働者は、生活環境の変化に応じて自由に働き方が選択できるというですね。また企業の対価のあり方も変わらなといけません。そうでないといつまでも、遅くまで仕事をするのが会社に貢献していると勘違いする人が居続けてしまいます。残業代を価値とする考え方を無くすことも、ワーク・ライフ・バランスへの一歩です。

日本労働組合総連合会愛知県連合会 執行委員 加藤 さや子さん



働き方が、いま、問われている。

ワーク・ライフ・バランス推進キャンペーン

仕事のやり方を
高めることは、
私の生き方を
高めることでもある。

例えば、自分自身に帰宅時間の目標を課すことで、

そのために何をすべきかを考え、仕事に集中する。

こうして生み出された余暇や家族団らんなどの時間は、

明日の仕事の活力になるに違いない。

充実した人生を求める、働き方。

あなたの場合は、どうだろう。



”お母さん“というブレない軸が、仕事の支えになっている。



とは、自分のバランスを取るためにも必要ですね。

世の中の働くお母さんに向けてアドバイスはありますか？

今の世の中は、頑張り過ぎる人が多いという印象です。私もそうでしたが、全部を抱えてやり切るのはとても大変なこと。本当は、やらなくても何とかなることも沢山あるはずなのです。そこに気付けば上手に手抜きができて気持ちラクになります。特に子育ては自分の理想どおりに進まないことばかり。でも完璧な親じゃない分、子どもはその姿を見て子どもなりに考えてくれるだろうと思うのです。

私は24時間の中で子どもと向き合う時間を最も大切にしています。そして、ここを確固たる軸としているから、仕事を頑張っている。これからも一人の「お母さん」として、メディアの向こう側にいる多くの人たちと悩みや喜びを共有できればと思います。

平野 裕加里さん

東海テレビ「ぴーかんテレビ」、CBCラジオ「ごごイチ 火曜」レギュラー出演中 フリーアナウンサー

ご自身の中で、家庭と仕事をどんな風に位置づけていますか？

アナウンサーになって今年で22年目。始めた頃からこの仕事が大好きで、話好きの私にはまさに天職だと思います。また人生で辛いことがあっても、ラジオのリスナーさんをはじめ、先輩や仲間が話を聞いて励ましてくれます。仕事に出て無理にでも笑っていると、少しずつ心がついてきて元気になれる。今でも仕事に救われることってホントに多いです。

もちろん、その逆もありますよ。仕事で疲れてへとへとになった時は、家に帰って夫や子どもの顔を見れば安心するし、自分らしさを取り戻すことができます。結局私にとって、仕事と家庭は両方とも無くてはならない存在。どちらか一方が欠けても偏っても、生活のバランスが取れなくなってしまうのです。

私はよく「仕事か家庭か」「仕事か育児か」と、同業者を含む働く女性たちの相談を受けます。そんな時いつも「後悔しない選択をしてね」と言います。仕事は続けられるなら続けた方が良く、と思います。ただ残念なことに、仕

事の場合は自分がいなくても代わりがいます。なので私は、「わたしでないとつとまらない場所」を大切に、その上で仕事のやり方を考えていきたいと思っています。

仕事と家庭生活のバランスをどうやって取っていますか？

私はこう見えて、結構細かく計画を立てて行動するタイプ。月ごと、週ごとのスケジュールを前もって考え、自分の仕事と、子どもの習い事や学校行事などを上手に調整するようにしています。1日の動き方でも常に優先順位をつけ、やり切れない所は下から切っていくという感じです。

以前は何でも独りで完璧にやらなきゃという気持ちが強くて、いっぱい一杯になって夫にあたることもありました。「何で私ばかりこんな忙しいの?」と不満をぶつける私に、夫は「一人で全部抱えないで、これやって」と言ってくれたらいいのに」と。それから私は洗濯物を片付けてくれると助かるなあとか、少しずつ頼むようにしていきました。夫や子ども、実家の父母、またはママ友たちに素直に「助けて」というこ



働くことも 母であることも、 私はどちらも 譲れない。

結婚や出産をしても働きたいと思う女性が増える一方、
出産を機に女性の約6割が仕事を辞めている現状*。
女性が仕事を続けていくためには、職場や家族など
みんなの協力が欠かせません。

仕事も子育ても諦めない、生き方。
あなたの場合は、どうだろう。

働き方が、いま、問われている。

ワーク・ライフ・バランス推進キャンペーン

* 国立社会保障・人口問題研究所「第13回出生動向基本調査(夫婦両立)」

◎ 働き方の選択肢を広げ、女性が仕事と子育てを両立できる世の中へ。愛知県は、企業と働く人のワーク・ライフ・バランスを実現させるための取組を応援しています。

愛知県 / あいちワーク・ライフ・バランス推進協議会 (構成団体 / 日本労働組合総連合会愛知県連合会、愛知県商工会議所連合会、愛知県経営者協会、愛知県中小企業団体中央会、愛知県商工会連合会、愛知県労働局、愛知県、名古屋市)

愛知県産業労働部労働福祉課 仕事と生活の調和推進グループ 【TEL】052-954-6360

【URL】<http://www.wlb-aichi.com>

愛知県ファミリーフレンドリーマーク



「仕事だけに偏らない生活が、明日へのエネルギーを生む。」

メンタルヘルスの観点から、現状の労働環境をどう捉えますか？

経済の混迷とグローバル化により、企業間競争が激化していること、また少子高齢社会の影響も受け、働く人たちを取り巻く環境は非常に厳しいものになっています。そのため「職場不適応」や「軽いうつ病」などメンタル不調を訴える人が年々増加しており、現在かなり多くの企業がこの問題への対策を重要課題としています。

実は企業にとってメンタルの病気は、例えば1ヶ月の入院や薬の服用で治るとは限らないため、一般の病気以上にリスクが大きいのです。もし社員の一人がそういう病気になった時、その人の代わりに別の社員が仕事を引き受ける、もしくは新たな人員を採用しなければなりません。しかし、すぐに代替・補充できるわけではないですし、仕事を引き継いだ誰かの負担が増し、今度はその人が病気になることもありえます。これでは職場のモラルやモチベーションが低下し、効率が落ちる上に、社会的責任として企業イメージも悪くなりますね。逆に言えば、メンタルヘルスを一生懸命やることは、企業にとって大変メリットとなるのです。どんなに技術

革新やロボット化が進んだとしても、やはり元にある“人”を大事にしないと、これからの企業は成り立っていかないと考えますね。

ワーク・ライフ・バランスはメンタルヘルスにも効果がありますか？

とても効果のある、大切なものだと思います。私は企業で講演する際、つねづね「仕事でストレスを溜めないうちに、生活や趣味の時間を大切にしましょう」と言っています。ストレス要因は人間関係や仕事の量・質、時間など様々ですが、とりわけ残業や休日出勤に代表される、長時間勤務はメンタル不調につながる第一要因です。心身とも健康であるには、7時間位の睡眠が必要になりますが、仮に朝6時半を起床とするなら、夜11時半には就寝した方が良いでしょう。もちろん会社が終わってバタンキューではなく、寝るまでに食事したり家族の団欒があったり、趣味や地域活動の時間も取りたい。そうすると遅くとも夜7時から8時には帰宅していないとできないわけです。これ

を考えないで仕事や生活で睡眠時間を削ったりしていると、集中力や思考力が低下するばかりか、朝起きて頭が痛いとか吐き気がする

など。ついには会社に行けなくなる人もいます。

カウンセラーの立場から見た現代社会の問題点とは何ですか？

介護や子育ての問題に直面した時、職場の上司や同僚のバックアップがなければ、仕事との両立は不可能です。以前、ある会社の管理職の方で、父親が寝たきりになり、その介護のため年間近で早期退職された例がありました。それはまだワーク・ライフ・バランスの考えが浸透していなかった頃です。最近になってその方とお会いする機会があったのですが、最後まで仕事をやり切れなかった無念さや悲哀が言葉の端々に感じられました。

結局、仕事と家庭を両立させた、あるいはメンタル不調を脱した、という思いは、自分一人が頑張つて済む話ではありませんね。職場はもちろん、私たちみんなが、いずれ自分の番が巡ってくるものと考え、またワーク・ライフ・バランスは心身の健康を先取りするために必要であると、強く意識していかないと何も解決しない問題だと思います。



石田 光代氏

(社)オリエンタル労働衛生協会 メンタルヘルスマネジメント・サポートセンター
平成22年度愛知県労働者の自殺防止対策事業有識者会議委員 保健師・産業カウンセラー



働く人が元気に ならないと、 会社も元気に ならない。

良い仕事をするには、働き方の工夫だけでなく、

心身の健康にも気を遣うことが大切です。

生き生きと働くための、ワーク・ライフ・バランス。

あなたの場合は、どうだろう。

働き方が、いま、問われている。

ワーク・ライフ・バランス推進キャンペーン

◎労働環境を改善し、社員を大切にすることで、企業は成長していく。愛知県は、企業と働く人のワーク・ライフ・バランスを実現させるための取組を応援しています。

愛知県／あいちワーク・ライフ・バランス推進協議会(構成団体／日本労働組合総連合会愛知県連合会、愛知県商工会議所連合会、愛知県経営者協会、愛知県中小企業団体中央会、愛知県商工会連合会、愛知県労働局、愛知県、名古屋市)

愛知県産業労働部労働福祉課 仕事と生活の調和推進グループ 【TEL】052-954-6360

【URL】<http://www.wlb-aichi.com>

愛知県ファミリーフレンドリーマーク



「仕事も生活も。両方大事にする意識が、人生を豊かにしていく。」

現在、県政の柱の一つとしてワーク・ライフ・バランスを推進しているのはなぜですか？

今は、若い人を中心に男性も女性も共に働く意識が高くなっている時代。また「育メン」という言葉に象徴されるように、育児に関わる男性が急速に増えています。良い意味で男性の価値観が変わるチャンスで、社会全体で仕事（ワーク）と生活（ライフ）の調和（バランス）を考えるべき時が来たと言えるのではないのでしょうか。

そんな中、県がとりわけ重点を置いているのが企業と労働者の関係です。ご存知のように、今は企業を取り巻く経済環境が厳しい。そこへ来て若手社員の育児休業や短時間勤務を充実させるといのは、企業には酷な話かもしれません。しかしながら社員が家庭を大事にし、企業がそれを支援すれば必ず仕事に生かされてくるのも事実です。例えば私は共働きで子育てを経験し、今は親の介護に直面していますが、家庭の時間を作るため仕事を効率良くこなす努力をしてきました。育児や介護、地域活動、趣味を通じて時間管理が上手くなる、あるいはそこで得られる情報や人脈が仕事の場面で役立つことは沢山あると思

うのです。仕事と家庭を大事にすることは、自分のプラスになり人生を豊かにすることなのに、両方経験しないのは、とても損なこと。その意味でも、ワーク・ライフ・バランスを推進しなければと思います。

県で具体的に取り組まれていることを教えてください。

経営者団体や労働団体、有識者、行政をメンバーとする協議会では、これまで少子化対策の観点から働き方の見直しを図ってきました。その協議会を4月に「ワーク・ライフ・バランス推進協議会」と改組し、子育て支援に留まらず、介護や地域活動、自己啓発にまで間口を広げました。特に今年度は「ワーク・ライフ・バランス元年」の心意気で本格的なキャンペーン活動を行っています。駅や電車内にポスターを貼ったり、JＲ名古屋駅で会社帰りの人たちに「仕事も家庭も大事にしましょう」と呼びかけながら入浴剤を配ったり。昨年末には漫才の宮川大助・花子さんをお招きして講演会も開催しました。もちろんこのインタビューコラムも活動の一環です。様々な分野でご活躍の方々から貴重なお話をいただくことができました。ご

協力いただきました皆様には、この場を借りてお礼申し上げます。

今後はどのような目標を立て活動されていくのですか？

しばらくは啓発という部分が大きなウエイトを占めると思います。「次世代育成支援対策推進法」を始め、様々な法律により、企業の子育て・介護支援が義務付けられるようになりました。その甲斐あって、企業内の制度づくりは進んでいるのですが、実際の利用者がまだまだ少ないのが現状です。やはり企業内、あるいは世間一般に「ワーク・ライフ・バランス」の考え方が理解されないと、いくら制度を作ったとしても利用されません。協議会が中心となり、社会全体に広めていく必要があると思っています。特にこれから仕事と子育て、いずれは介護にも直面するだろう若い人たちの意識が、男女問わず変わつてほしい。また同時に企業に対しては、働きやすい職場環境を整えることが、社員の能力を開花させ、その相乗効果により組織の持続的成長につながることを強くアピールしたいと思います。



愛知県産業労働部労政担当局長 志治 孝利氏



仕事と生活の充実 は 人生を、企業を、 社会を変える。

働くことは人生において重要な要素ですが、
生活が充実することで、もっとよい仕事ができます。
私たち一人ひとりが働き方を意識することで、
明日は、もっとよくなるに違いない。

社会を変える、働き方。
あなたの場合は、どうだろう。

働き方が、いま、問われている。

ワーク・ライフ・バランス推進キャンペーン

◎仕事と生活の調和を実現し、持続的な発展を可能にする活力ある社会へ。愛知県は、企業と働く人のワーク・ライフ・バランスを実現させるための取組を応援しています。

愛知県／あいちワーク・ライフ・バランス推進協議会（構成団体／日本労働組合総連合会愛知県連合会、愛知県商工会議所連合会、愛知県経営者協会、愛知県中小企業団体中央会、愛知県商工会連合会、愛知労働局、愛知県、名古屋市）

愛知県産業労働部労働福祉課 仕事と生活の調和推進グループ 【TEL】052-954-6360

【URL】<http://www.wlb-aichi.com>

愛知県ファミリーフレンドリーマーク

