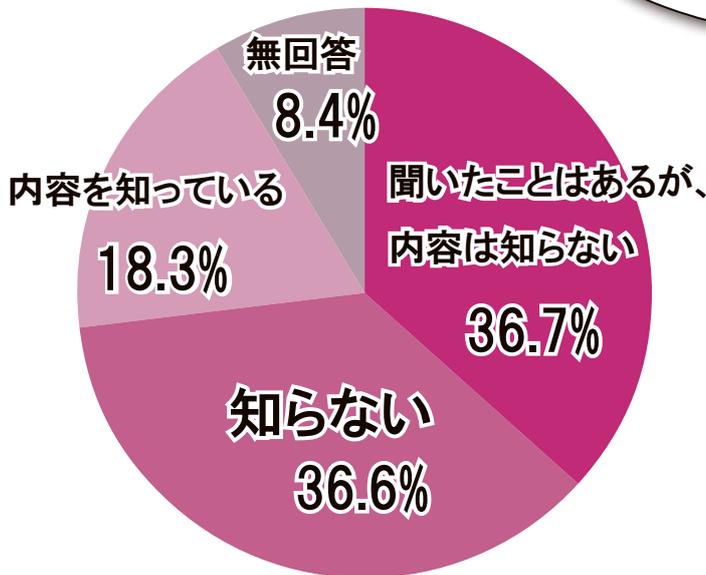


# 私の「ワーク・ライフ・バランス」を考える



問合せ 毛呂山町男女共同参画推進会議事務局（役場総務課内） ☎ 049(295)2112 ③ 312

「ワーク・ライフ・バランス」という言葉を知っていますか？



ワーク・ライフ・バランスという言葉から、なんとなく「仕事と私生活を天秤にかけるイメージ」を思い浮かべる人が多いと思います。

ワーク・ライフ・バランスは、「仕事と私生活の時間配分を変えること」や「ゆとりを持って働くワークスタイル」のことなのではないでしょうか……？

いいえ、実は、そのどちらも少し違います。



資料：2015年 毛呂山町男女共同参画に関する住民意識調査

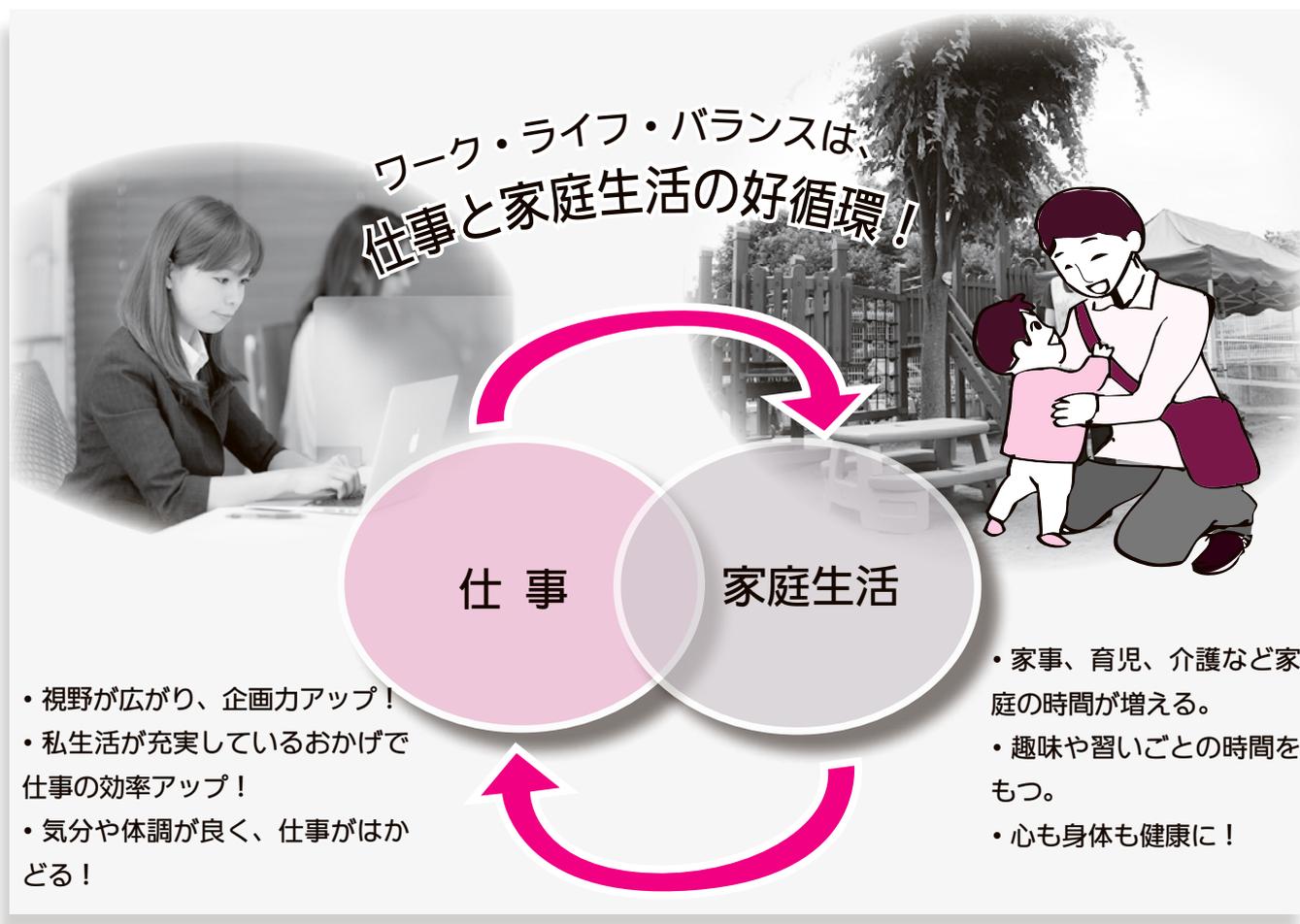
## 男女共同参画とは？

「男だから」、「女だから」といった性別にかかわらず、誰もがお互いに認め合い、さまざまな分野と一緒に参加し、意見を取り入れ、ともに責任を担うことをいいます。男女共同参画を進めるには、「ワーク・ライフ・バランス」が前提になるといわれています。

# 「ワーク・ライフ・バランス」って何??

ワーク・ライフ・バランスが実現した社会とは、「一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期・中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」であると定義されています。(内閣府「ワーク・ライフ・バランス憲章」より) 趣味や地域活動など仕事以外の場所で広い視野や知識・スキル・人脈を身に付けることは、仕事の成果を上げる近道になります。

「仕事をとるか? 私生活をとるか?」その選択を考えるのではなく、仕事と私生活がお互いに刺激し、良い影響を与え合う「仕事と私生活の好循環」のことをいいます。



## どうして今「ワーク・ライフ・バランス」が大切なの?



少子高齢化が進み、労働人口の減少が予想され、女性や高齢者の雇用が今後さらに求められます。これまで以上に、子育て・介護、地域活動等をみんなで協力して担う必要があるのです。そのためには、一人ひとりが自分のこととして「ワーク・ライフ・バランス」を考え、助け合っていかなければなりません。働き盛りの男性が家族の介護のために離職をするという問題も生じています。

過労死が社会問題となった長時間労働、「24時間戦えますか? (1980年代後半に流れたCMのキャッチコピー)」といった働き方の意識から、一人ひとりのライフステージに応じた多様な働き方、「ワーク・ライフ・バランス」へのチェンジが大切なのです。

## 私の「ワーク・ライフ・バランス」チェック表

私の「ワーク・ライフ・バランス」  
をチェックしてみましょ



理想とする割合  
( % )

休養 %

理想とする割合  
( % )

趣味・  
学習 %

理想とする割合  
( % )

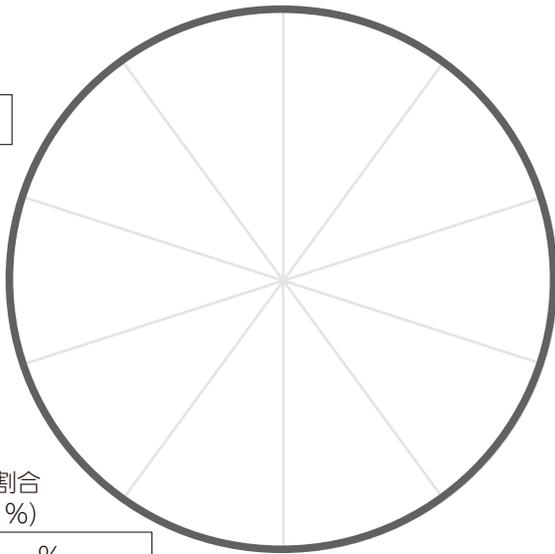
地域活動 %  
(自治会、PTA、ボランティアなど)

理想とする割合  
( % )

仕事 %

理想とする割合  
( % )

家庭生活 %  
(家事、育児、介護など)



- ・自分が理想とする割合も書き込んでみましょう。
- ・出来上がった円グラフを見てどう思いましたか？
- ・家族やパートナーと表を見せあいましょう。
- ・どんな違いがありましたか？
- ・どんな気づきがありましたか？

現在の生活を100%としたとき、あなたはどんな活動に時間とエネルギーの比重を置いていると感じていますか？円グラフに書き込んでみましょう。  
※実際にかかる時間の割合ではありません。  
自分が感じる負担割合です。

## 私の「ワーク・ライフ・バランス」チェック表をつくっていただきました！

宮寺さんのご家庭は、紀行さん、亜希子さん、佑<sup>ゆき</sup>欣さん（中2）、美帆さん（小6）、快歩くん（小3）の5人家族です。

Q 出来上がった円グラフを見てどう思いましたか？



地域と触れ合う場面が少ないと思いました。(美帆さん)

仕事と家庭生活と地域活動（PTA）の負担が一緒だと気付きました。趣味・学習の時間を増やしたいなと思いました。(亜希子さん)

家庭生活の割合が大きと感じました。仕事と休養にまわしたいです。(紀行さん)

今の生活で満足、学校が楽しい。(美帆さん、快歩くん)

Q 家族が作成した表を見てどう感じましたか？



母は地域活動の割合が大きく大変。父は仕事、家庭生活の割合が大きくて大変だと思いました。(佑欣さん) 夫の家庭生活が占める割合が多いのは申し訳ないと思いました。地域活動の負担が減れば、その時間を家庭生活にまわしていきたいです。(亜希子さん) 両親ともに家事をしているためか、子どもも当たり前のように家の手伝いをしてくれるのかもしれないと思いました。(紀行さん、亜希子さん)

「今まで『ワーク・ライフ・バランス』について、家族で話し合ったことはなかったので、お互いの考え、負担に感じていることを共有できて良かった！」と話してくださいました。

# 平成 30 年度 毛呂山町男女共同参画に 関する講演会を開催しました！

「ワーク・ライフ・バランス ～迷惑をかけあいながら働ける社会に～」  
講師 杉浦 浩美 氏 (埼玉学園大学 人間学部 准教授)

平成 31 年 2 月 1 日 (金) ウィズもろやまにて、「働く妊婦問題」をテーマに調査・研究を  
続けていらっしゃる杉浦浩美先生を講師としてお招きし、「ワーク・ライフ・バランス～  
迷惑をかけあいながら働ける社会に～」と題して男女共同参画に関する講演会を開催しま  
した。講演の内容をご紹介します。



働く妊婦さんたちに共通しているのが「迷惑をかけないで働きたい」という思いです。「迷惑をかけない働き方」とはどういう働き方なのでしょう？それは、高度成長期を支えてくれた「男性労働者モデル」であり、女性にライフ（家庭）を任せ、家族と過ごす時間を奪われ、「疲れた。休みたい。」と口にせず我慢をし、仕事だけに専念する「オンリーワーク」の働き方でした。少子高齢化にともない、3人に1人の男性が家族の介護をする時代です。女性も男性もそれぞれの家族の事情を抱えながら働かなければならない時代になりました。ライフ（生活）を、一人ひとりのライフ（人生）として捉えるとともに、「働くこと（ワーク）を人生（ライフ）の中でどう位置づけるのか？」を考え、ライフを排除してオンリーワークで進めてきた社会の仕組み、意識を変えていかなければなりません。そのためには、「家族の事情」を抱えながら働いてきた女性たちが声をあげていくことが必要なのではないでしょうか？



毛呂山町男女共同参画推進会議では、平成 30 年度のテーマを「ワーク・ライフ・バランス」とし、その基礎知識を学ぶため学習会に参加するなど、町民のみなさんへお伝えするために話し合いを重ねてきました。「私のワーク・ライフ・バランスチェックシート」は、ぜひ作成してご家庭で共有し、「仕事、子育て・介護・家事、地域活動」などそれぞれの負担感について話し合うコミュニケーションツールとしてお使いいただきたいと思います。そして、これからを担う子どもたちにも「ワーク・ライフ・バランス」の考え方を知って欲しいと思います。



人生 100 年といわれています。「ワーク・ライフ・バランス」といった広がりあるテーマが、さまざまな人に出番があり魅力ある社会と  
感じられる、豊かな生活を見直すきっかけづくりになれば幸いです。



毛呂山町男女共同参画推進会議

左上から時計回りに大久保委員、波田委員、安谷屋委員、中村委員、岩上会長、小林副会長