

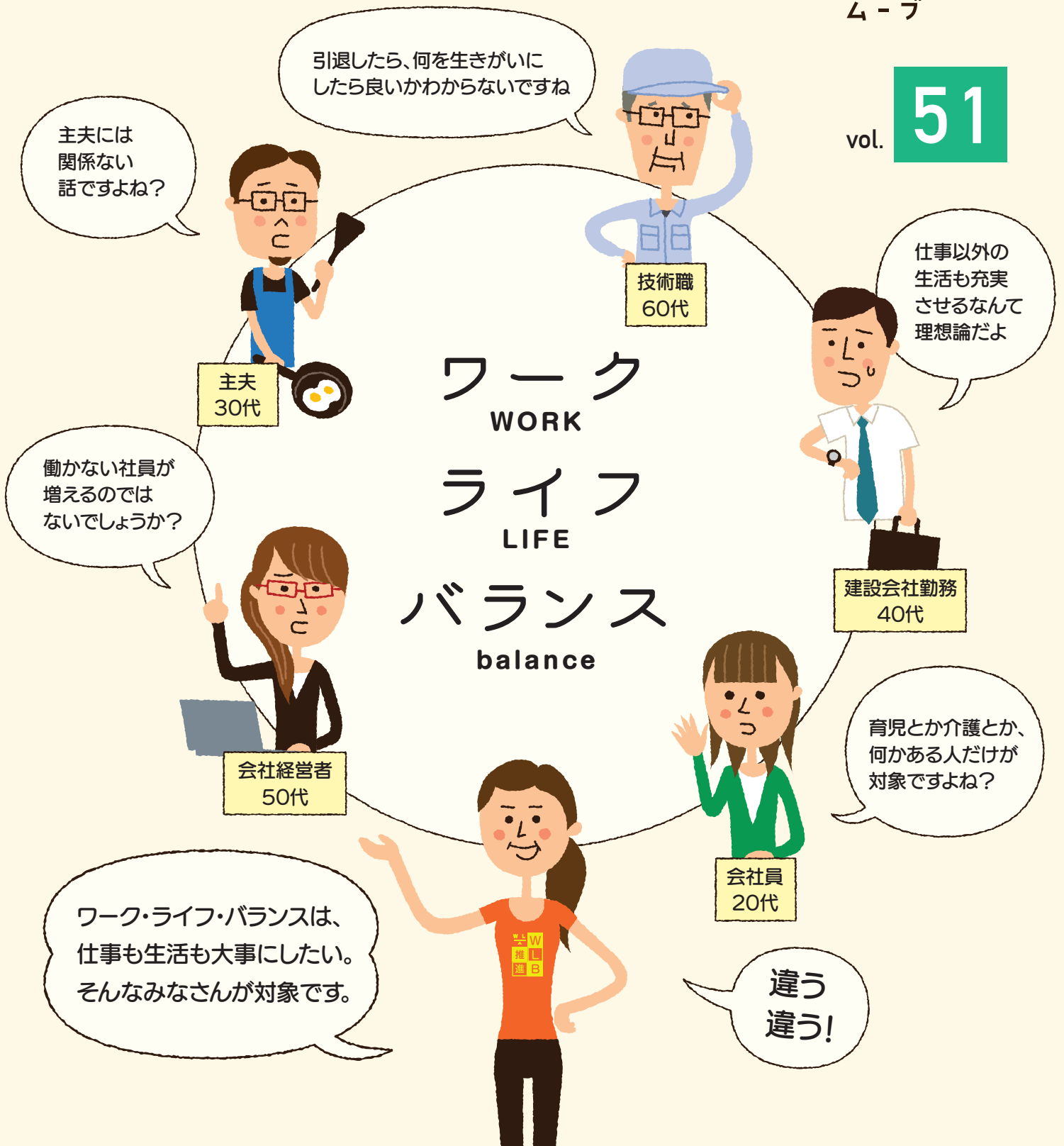
男女共同参画社会をともに考える



ムーブ

vol.

51



ワーク・ライフ・バランスが整うと

人生が輝く

ちょうどいいバランスって人によって違うでしょ？

あなたは
何でバランスを取ってますか？

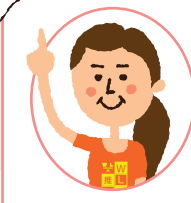


会社員 20代

残業が多い仕事なので、友達関係も希薄になっています。

今日もクタクタ... 毎日同じことの繰り返し...

また明日も頑張れる！



時間外労働の上限が「原則として月45時間・年360時間」になりました。また、年5日の年次有給休暇の取得義務もあります。仕事を効率的に進めることにより、仕事上の責任を果たしつつ、仕事以外の生活も充実させましょう。

技術職 60代

今まで仕事一筋で頑張ってきたから、ライフの要素が増える定年退職後の生活がイメージできません。

仕事以外ってなんだろう...

気をつけてね！



行ってきまーす。



生涯現役支援窓口



地域活動を始めるとも生活を充実させることの一つです。また、まだまだ働きたい方には「生涯現役支援窓口」で相談してみると、新しい世界が広がるかもしれません。

「ワーク・ライフ・バランス」とは自分が希望するバランスで生活ができる状態のこと。仕事、子育てや親の介護、自己研鑽、地域活動など、バランスを取るものやその割合は人それぞれ違います。



主夫 30代

仕事もしたいけど、親の介護や育児で遅刻や早退が多くなるだろうし、職場に迷惑をかけてしまいそう。両立するにはどうしたら良いでしょうか？



はあ…ぼくひとりで置いてきぼりな気分…



ワーク・ライフ・バランス

よし！次は主夫だ！



多様な正社員



「多様な正社員」という制度があります。これは、労働契約の期間の定めがなく直接雇用であるという点は正社員と同じですが、配置転換や転勤、職務内容や勤務時間などの範囲が限定されています。個人が自由度の高い働き方や暮らしができるよう、働き方もさまざまです。

会社経営者 50代



「ワーク・ライフ・バランス」は大事ですが、働かない社員が増えたら会社としては効率が下がるのではと心配しています。

成績上げてからじゃない？



ワーク・ライフ・バランス

充実してまーす！



ナイスやる気！



中小企業企業の事例はこちらから



「業務改善による効率性の向上」→「社員の会社や仕事に対する満足度の向上」→「社員の定着」→「人材の確保」→「業績の向上」→「利益増」の好循環をつくるため、魅力ある職場を作ってみませんか。

建設会社勤務 40代

共働きで、土日出勤や夜勤も多いから、なかなか家事や育児に参加できません。どうしたら家族との時間を増やすことができるかな。



ワーク・ライフ・バランス

行ってきまーす！



働きながら家事・育児・介護を担うと、肉体的・精神的に負担がかかることもあります。家事代行サービスや食事の宅配サービスなどアウトソーシングを検討することも1つの方法です。家族との時間が増えたり、趣味の時間を持てるなど、自分時間を楽しめる余裕が出るかもしれません。第三者の力を借りつつ、有意義に過ごせるといいですね。

人それぞれの ワーク・ライフ・バランス



伊藤さおりさん
ねりっこひろば指導員
学校支援コーディネーター

区立保育園の保育補助、放課後子ども教室の指導員、学校支援コーディネーター、校庭開放指導と、地域での活動をされている伊藤さん。

「結婚前は銀行員として働いていました。同じ会社だった夫と結婚した時に、どちらかが会社を辞めなければいけない、そんな時代でした。仕事は好きだったので諦め、それからは専業主婦として子育てに集中していま

Work 1人で抱え込まずに周りの人を巻き込んでも
Life いつか誰かにお返しすれば良い。

した。当時は、自分が社会から離れていることに孤独を感じていましたね。子どもを持たずに働いている友人が、社会で活躍してしていくのを見て孤立を感じたこともあります。しかし当時は子育て中の主婦が仕事を持つことに関して社会的な応援体制が今ほど整っていませんでした。3人の子育てをしている間に、PTAの役員を引き受けました。しかし、PTAの集まりに行く時でも子どもを預かってもらえるようなところがなかったため、色々な人の助けを借りました。」

伊藤さんは、PTAの活動中にできた人脈が今の地域活動に繋がっているそうです。

「私の場合、目の前のことを一生懸命やっていたら、ライフ(育児)がワーク(有償ボランティアとしての地域活動)になり、結果的にワーク・ライフ・バランスが整った生活になった感じです(笑)。」

10年ほど前に実父の介護で仕事が続けられないかもしれないと感じた時期もあったそ

うです。

「家族の理解を得て介護帰省をしました。当時のケアマネージャーさんには、介護や看護で人生を犠牲にしてはいけないとアドバイスを受けて、周囲の方や行政の力を借りて、なんとか今の仕事を続けられるようにしました。困った時に仕事仲間を支えてもらったことは今でも感謝しています。」

今の仕事にやりがいを感じる時は、子どもたちの成長に立ち会えることだそうです。

「小学生の時に関わっていたお子さんが、今の仕事を報告しに来てくれることがあるんです。それがとっても嬉しかったです。ワーク・ライフ・バランスは人それぞれで正解はないと思いますが、困った時は周りの人を頼り、お互い助け合って支援の輪を広げ、いつか自分に余裕ができた時に、誰かにそっとお返しできたら良いのでは、と思います。」



住岡伸一さん
練馬区立開進第二中学校
PTA会長

「32年間勤めた会社をこの3月末に早期退職しました。今はセカンドキャリアに向けての充電期間と位置づけて、球場で大好きな広島カープの野球観戦を楽しんだり、PTA活動で地域と関わったりと、充実した生活を送っています。」と語る住岡さん。若い頃は連日の深夜残業に土日も無いような多忙な時期も多くあり、決して十分な家庭貢献をしてきたわけではなかったそうです。

Work ワークを頑張るべき時期もある。人生全体で
Life バランスが整っていれば良いのだと思う。

「2007年4月に四男が生まれた時に、思いついて育児休業を1ヶ月間取得しました。当時は、男性社員の育児休業取得はまだそれほど一般的ではありませんでしたが、この決断を当時の職場のメンバーも応援してくれて、また、同じ社宅の奥さまたちもとても好意的に接してくれたことをよく覚えています。」

育児休業中は、炊事、洗濯、掃除、幼稚園の送迎など、赤ちゃんのお世話以外の家事育児全般を担ったそうです。育児休業期間中に長男や次男、三男と一緒に過ごす時間がたくさん取れたのは良かったと住岡さんは言います。

「寝る前に水仕事で荒れた手指にハンドクリームを塗るのが日課になったのも、良い思い出です(笑)。」

その後、小学校や中学校の父親の会の活動に参加したり、PTA会長を引き受けたりしたのも、育児休業を取得したことで育児に関わる責任感が強くなったからだと思っているそうです。

「すべてのライフステージでワークとライフがともに充実していることがもちろん理想的ですが、特に若いうちは、結婚や子供の誕生といった大きなライフイベントの前後を除けばどうしてもワークの比重が多くなりがちです。でもそれはそれで、人生トータルでバランスが保てれば良いのではないのでしょうか。私の場合は、若い時はワークの比重が8割でしたが、今はライフが8割です。それでバランスが取れたなと感じています。」



▲育児休業中に四男と。

練馬区内で様々な活動・仕事をされている皆さんに、
「ワーク・ライフ・バランス」の考え方、ご自身の経験などを語って頂きました！



坂本優子さん
順天堂大学医学部附属練馬病院
整形外科准教授

順天堂大学医学部附属練馬病院の整形外科医として働く坂本さん。仕事内容は、外来・手術・学会活動・研究活動・教育と、多忙な日々を過ごしています。専門性があるお仕事なのでアウトソーシングはできず、家に帰るのは20時を過ぎる事が多いそう。

「家族構成は、夫と娘2人、猫と犬とメダカです。私は仕事が終わるのが遅いため、子どものお迎えから夕飯は夫に担当してもらっています。食事の片付けと洗濯は私。家事の負担を減らす為に、手作りのお惣菜を定期的に

Work 中途半端でも良い。その時その時の状況で、
Life 最善を尽くそうとすること自体が大切。

購入しています。夫は子ども達のことをすべて把握してくれていて、さらに小学校のPTA三役を長年勤めています。時間が決まっているものは夫が仕事の融通を効かせて担当し、隙間時間でやるものは、私が担当することが多いです。どんなに忙しい時でも、睡眠時間は5-6時間は確保するようにしています。夫から依頼された“ママにしかできないこと”は、どんなことをしてでもやると決めています。」

坂本さんは、日々の多忙な生活の中で、自分自身のワーク・ライフ・バランスが保てていると感じたことはないそう。もっと仕事を減らせれば、家族との時間を過ごせるのではないかと感じることもあるそうです。

「仕事は充実していて、やりたいことが沢山あり、それがまだまだできていないので、いつも綱渡りです。夫が、私の仕事の成果は自分の成果でもあると感じてくれているのが救いですね。おおらかで体力があり、子育てが大好きな夫が戦友で本当に良かったです。」

私が子どもを産んでも今のペースで仕事を続けられていられるのは、全て夫のおかげだと思っています。」

多忙な生活の中でも、患者さんの笑顔や感謝の言葉、学会活動などで認められた時は、仕事を続けていて良かったと感じるそう。また、家で子どもたちが楽しそうにしている様子を見ると、幸せだなと感じるとのことです。

「よく“何もかも中途半端”と言いますが、仕事もプライベートも、ここまでやったら満足という天井はかなり漠然としていますよね。だから中途半端なことでも苦しまず、その時その時の状況で最善を尽くすことが大切だと思っています。」



佐藤由夏さん
練馬区聴覚障害者協会
手話対策部長

聴覚障害を持ちながら、フルタイムでのお仕事をし、2人のお子様を育て、さらに現在は練馬区聴覚障害者協会手話対策部長を務めている佐藤さん。今は明るい笑顔が印象的でイキイキとしている佐藤さんですが、1人目の育児の時は心のバランスを崩した時期があったそうです。

「赤ちゃんの泣き声が聞こえない中でいつも気を張っていなければいけない育児は、心

Work 育児に息詰まった時、生きがいを持てるものに
Life 出会ったことで、バランスを取り戻す事ができた。

と身体に負担が大きいものでした。体調を崩して病院に通っている時期もありました。そんな時にたまたま中村橋で、練馬区聴覚障害者協会のだいこん連が参加している阿波踊りを見たんです。学生時代の先輩が踊っているのを見て、かっこいいなと思いました。それから阿波踊りが私の生きがいになり、20年活動を続けています。」

最近ではコロナの影響で阿波踊りの活動も難しくなりましたが、現在は同協会の手話対策部長として、忙しい日々を送っているそうです。

「手話対策部では、小・中学校に行き、子どもたちに手話を教えることもあります。資料を作ったり、準備をしたりするのはとても大変ですが、子どもたちが自分の名前を手話で言えるようになるとすごく喜んでくれます。その笑顔がとっても可愛いなと思います。」

仕事と育児家事をこなすには家族の協力を得ることも大事だそうです。

「子どもが小さい頃は、家事育児すべて頑張らないといけないと思い、最終的に体調を崩してしまいました。最近は家族の協力を得ることも大切だなと感じています。今では洗濯、掃除、お風呂掃除は夫、お弁当と夕食、お皿洗いは私、と協力し合っています。また、近くに住んでいる母には子育てに協力してもらっています。協力体制があって私のバランスは保っています。」



▲だいこん連の一員として参加した阿波踊り

ワーク・ライフ・バランス について様々な方に聞いてみました！

Q ご自身のワーク・ライフ・バランスは整っていると思いますか？

整っていない

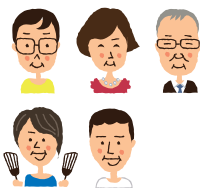


都立高校教員 30代 子ども1人のパパ 共働き奮闘中
子どもの寝かしつけに幸せを感じている

少し改善したいと感じています。子どもの遊びに付き合う時間や家事をこなす時間をもう少し増やしたいし、妻の負担を減らしたいと感じています。その中で、金曜日の夜に晩酌しながら、録りためたドラマや動画配信を見ることと、趣味の吹奏楽の演奏をすることでストレス発散しています。

5/7人

整っている



2/7人

整っていない



Q ワーク・ライフ・バランスを崩したことはありますか？

崩したことはある



MOVE編集委員 30代 最近フリーランスとして独立
東京青年会議所練馬区委員会2022年委員長

働くことが生きがだったはずが、どこかで義務感が生まれて言い訳をして逃げようとするときがありました。今一度自分が望むことは何かを自分に問い、勇気を出して状況を変える行動をしたことで改善することができました。

5/7人

崩したことはある



崩したことはない



MOVE編集委員 娘2人の4人家族 主婦・アルバイト 地域サークル役員、
練馬区登録手話通訳者としても活動中

忙しかったり落ち込んだりしてバランスが崩れかけても、人間関係に恵まれており持ち直すことができます。いくつか自分の居場所があると、あるところで息詰まっても別のところで整えられることがあると思っています。あとは誰かと笑いあえたときや、お布団に入ったときにリセットされます。

2/7人

崩したことはない



Q ワーク・ライフ・バランスを整えることでメリットを感じたことはありますか？

感じたことはある



練馬区職員 30代 息子2人のパパ 第2子出産時に、育児休業を取得
家族4人で山登りに行くことが目標

勤務時間外は育児参加の時間を確保するために、可能な限り残業をしないように心掛けています。仕事を進める上で、仕事に優先順位を付けることや、既存の仕事の事務改善を図るなど、「効率性」を考えながら仕事をすることで、勤務時間中は無駄な時間を作らないように仕事ができるようになりました。

7/7人

感じたことはある



仕事と仕事以外の生活、バランスは人それぞれ。参考にしてみてください。



Q

自分なりのストレス発散方法がありますか？

ある



➤ 40代 息子2人と3人暮らし
美容部員の経験を経て、エステサロンを開業

子どもの学校行事やイベントが重なると、仕事とのバランスが難しい時があります。家事の時間が足りないのが今の悩みですね。ストレスが溜まった時は家族や友達と外食して楽しい時間を過ごすようにしています。

6/7人

ある



ある



➤ 70代 妻と二人暮らし 区の附属機関委員など地域活動を行う
楽しみは愛する妻とのおうち居酒屋

コロナ禍で外出が減ったことによるマンネリとストレス解消のため、週2回、妻と二人で居酒屋風呑み会を実施しています。子どもや孫の話、旅行の話、昔の苦労ばなしなどわいわいがやがやです。後片付けは私の担当ですよ！

1/7人

ない



Q

人生においてワーク・ライフバランスは重要だと思いますか？

重要だと思ふ



➤ 練馬区職員 60代 現在は母と2人暮らし
遊びも仕事も全力投球がモットー

ワーク・ライフ・バランスが整っていると、仕事を効率的に進められ、生活にメリハリが生まれると感じています。また、仕事がうまくいった後の一杯が最高（笑）。長く仕事をしていると周囲からワーカホリックとみられる時期もありましたが、わずかなプライベート時間も全力で楽しむことができました。

7/7人

重要だと思ふ



まとめ

あなたにピッタリのワーク・ライフ・バランス、

見つけてくださいね。

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・実現できるような社会を目指しましょう。



経営者から見た ワーク・ライフ・バランス



佐治良之輔さん
技術技能講習センター株式会社
代表取締役

東京、千葉、神奈川、青森の地域で安全と衛生に関する講習会を運営している佐治さん。約26名の社員は、講習会の運営と内勤の仕事に分かれています。社員を時間で拘束するのではなく“できる時にできる人がやれば良い”という考え方を持っていて、面談の時には、どんな働き方をしたいか意向を聞いているそうです。

「例えば、子どもの手が離れたからもっと

Work **L**ife 社員にはそれぞれのワーク・ライフ・バランスがある。多様性のある働き方ができる職場でありたい。

働きたい人、パートとして短い時間だけ働きたい人、しっかり稼ぎたい人、それぞれの生活に合わせた働き方があると思うので、働く時間、形態などは、本人に任せることにしています。産後すぐに働きたいからと、ベビーカーを横に置いて赤ちゃんと出勤する社員もいましたね。自分が会社員の時に、社員全員が一律の時間で縛られるのは効率的ではないなと感じていたんです。そこで、自分が起業した時には、勤務時間、朝礼や制服など、自分が意味がないなと感じていたことはやめようと思いました。」と代表は言います。その結果、離職者はほとんどなく、社員が助け合って仕事をする環境になっているそうです。

「社員のワーク・ライフ・バランスを考えることは経営にある程度の余裕がないと難しいだろうなと思います。会社は、経営が優先されるので、同時に考えるのは正直難しいです。会社としては、まずは経営を安定させて、その次に社員のワーク・ライフ・バランスが整う環

境を作っていくのが大事かなと思います。」

社員と社長との信頼関係ができていると思います。社長への信頼感は高く、社長から言われたことはやり遂げようとみんなで協力しています。社員同士の関係性もよく、みんなすぐ前向きに働いています。



▲社員の皆さん

ワーク・ライフ・バランス お役立ち情報



働く
方々へ



お役立ち情報
Q&A集
厚生労働省
「両立支援のひろば」



女性応援
ポータルサイト
内閣府
男女共同参画局



働き方・休み方改善
ポータルサイト
厚生労働省



治療と仕事の
両立支援ナビ
厚生労働省



東京都TEAM
家事・育児



事業者
向け



両立支援等助成金
厚生労働省

出生時両立支援コース、介護離職防止支援コース、育児休業等支援コースなど



仕事と家庭の
両立支援プランナー
厚生労働省

社会保険労務士・中小企業診断士などの専門家が、「育休復帰支援プラン」・「介護支援プラン」の策定に係る支援を行っています。



企業向け支援事業
東京しごと財団

人材確保や職場環境整備にかかる様々な支援事業を行っています。



練馬区 HP

その他にも、練馬区 HP 内でご紹介しています。ぜひご覧ください。

発行：練馬区総務部人権・男女共同参画課

〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 電話：03-5984-4518(直通) Eメール：JINKENDANJO@city.nerima.tokyo.jp

本紙は、練馬区男女共同参画推進懇談会委員と協力し、作成しています。

バックナンバーは区のホームページに掲載しています。→

