



Niihama ワーク・ライフ・バランス通信



ーワーク・ライフ・バランスって??

「仕事と私生活の調和」を意味する「**ワーク・ライフ・バランス**」、昨今注目を集めている言葉です。でも意味がよく分からない、しっくりこない、と思っている方も多いのではないのでしょうか。世間ではまだワーク・ライフ・バランスが女性のためのもの、育児をしている人のためのもの、という思い込みが多いのも否めません。しかし男性・女性、結婚している・していない、子どもがいる・いないにかかわらず、ワーク・ライフ・バランスは毎日の生活を豊かにするためにとても重要なキーワードなのです。

これから、この「ワーク・ライフ・バランス」について、分かりやすくご紹介していければと思います。

ー具体的にはどんなこと?

「もっと子どもと触れ合う時間が欲しいのに、仕事や家事に追われて時間が取れない」「親の介護があるのに、妻にばかり負担がかかり申し訳ない」「資格を取りたいのに、どうしても勉強の時間が取れない」「仕事に追われて、心身ともに調子を崩している」といった言葉、ちょうど働き盛りの年代の

人たちから聞く言葉です。

ワーク・ライフ・バランス、仕事と私生活の調和が取れると、仕事や家庭での責務も果たしながら、時間をバランスよく配分し、趣味や自己研鑽の時間を取ることができたり、地域活動・ボランティアにも積極的に参加できるようになったりして、自分の望むバランスで生活を送ることが可能になります。一人ひとりが自分のライフステージに合わせて自分の望むバランスで生活を送ることができる、それがワーク・ライフ・バランスなのです。

ーワーク・ライフ・バランスを実践すると

では、ワーク・ライフ・バランスを実践すると、どんなメリットがあるのでしょうか。**個人では・・・**充実した仕事をして早く帰宅できることで、家庭生活の充実を図れ、自分のスキルアップのために勉強ができますといった充実した私生活を生み出すことができます。またボランティア活動や地域活動に出席することで、多くの知り合いができ社会貢献することができます。そういった付き合いがまた仕事に活かされるという好循環を生み出します。結果、その人の人生はより豊かなものとなっていきます。

職場では・・・企業等がワーク・ライフ・バランスのとりやすい職場環境を提供すると、社員・職員の満足度が上がり、仕事の効率も上がります。また、職場環境改善のための様々な制度を導入することにより、必然的に仕事や作業の流れについての見直しが図られ、より効率的な業務体制を築くことができます。





Niihama ワーク・ライフ・バランス通信

—実現に向けて

ワーク・ライフ・バランスを実現するために鍵となるのが、自分の中のジェンダー（社会的性別）意識を自覚すること。「男性は仕事、女性は家庭」という固定的性別役割分担意識を見直すことで、意外と見えてくるものは多いのです。「男（女）ならこうしなければ」「女（男）のくせに」という意識のせいで、本来の自分の能力が活かされていないこともあります。また、共働きの家庭が増えた今でも、未だに女性が家事や育児全般を担っていることが多く、仕事において実力を発揮しきれていない女性も多くいます。

そうではなく、職場でも家庭でも性別に関係なく、互いに個人としての多様性（ダイバーシティ）や能力を認め合い、お互いに協力し合うことが必要なのです。

例えば育児を例に挙げると、**イクメン**は流行語大賞2010にも選ばれ、タレントで4児の父であるつるの剛士さんが産休を取得したことで話題になりました。

近頃はこのイクメンに加えて、「イクジイ」「イクカン」という言葉もあるのをご存じですか？「イクジイ」・・・定年を迎えても、孫の世話を元気いっぱい楽しんでいるお爺ちゃん、「イクカン」・・・女性だけでなく男性の部下の育児にも理解のある管理職のことを指すそうです。毎日の生活を変えるには気持ちから、家庭を変えるには男性から、職場を変えるには管理職から、一人ひとりが男女共同参画について高い意識を持ち、問題や課題が起こっても他人事としてではなく「明日は我が身」の気持ちを持ってお互いを支え合うことが大切です。

—ワーク・ライフ・バランスを实践するためのポイント

- ・朝一で、T o d oリストを作ってみる
 - ・ワーク・ライフ・バランスを図るには、まず自分の働き方の見直しを
 - ・プレゼンテーション能力を磨く
 - ・チームで助け合う
 - ・一人で仕事を抱え込まない
- etc...



まずは一つからでも実践することで、仕事が能率的に進み、時間や気持ちにゆとりが生まれます。

次回は、社会における問題点や取り組みへの具体例についてももう少し詳しくご紹介する予定です。

不定期での発行となりますが、本市におけるワーク・ライフ・バランスの推進に向け、情報を発信してまいります。

発行：新居浜市男女共同参画課

ひとつ「働き方」を変えてみよう！
カエル！ ジャパン
Change! JPN 

