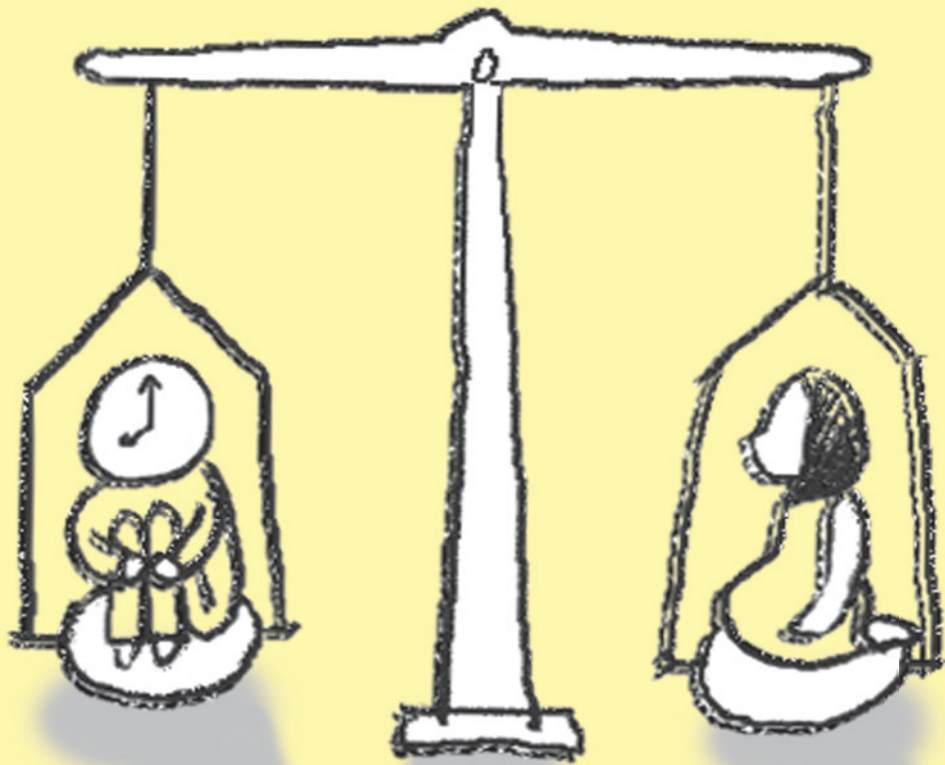


ともに・こころ・つたえあう～男女共同参画fromむさしの

まなこ

manako.

なこ



特集

ワーク・ライフ・バランスを知る

——自分らしく生きるために——

●レポート マザーズハローワーク東京

NO.
2008

71
summer

知る

平成20年度年間テーマ

『まなこ』が新しくなりました!

20年度『まなこ』の年間テーマは【知る】。
 知ることからどんどん世界が広がります。
 知ことはエンパワメント(力をつけること)。
 あなたも【知る】ことから始めてみませんか?
 71号はワーク・ライフ・バランスを【知る】です。

特集

ワーク・ライフ・バランスを知る



自分らしく生きるために

■ ワーク・ライフ・バランスって何だろう? 一緒に考えてみませんか?

たとえば、Aさんが長時間、会社で働いて子育てを手伝わないと、Aさんの妻(夫)に負担

がかかります。Aさんの妻(夫)

は思うように仕事は出来ないし、自分の時間も持てません。

そんな状況では子育てはとても辛く大変になってしまいます。

でも、男性も女性も、仕事と家庭生活を両立できたら、子育てはラクで楽しいものになるはず

です。

ワーク・ライフ・バランスとは、仕事と生活の調和を取って、自分らしく生きられるようにすること。仕事か、プライベートか、の二者択一ではなく、どちらも無理なく続けられることです。男性も女性もバランスの取れた働き方ができれば、個人生活が充実し、次世代へとつ

なげていける活力ある社会になつていきます。

企業にとつても、働く人の仕事とプライベートの調和が取れていることは大きなメリットです。従業員の働く意欲が改善されるので生産性が上がり、また優れた人材を確保できるので競争力が強化されるという良い循環になります。そのため、企業でもさまざまな取り組みが行われています。

さて、ワーク・ライフ・バランスの「ワーク」は会社に勤める人だけの問題ではありません。その人が「やらなければいけない」と思うことがその人にとっての「ワーク」。つまりワークとライフの定義と区別は人によって異なります。会社員、専業主婦(夫)、自営業・・・

また子育て世代だけでなく、あらゆる年代層に応じて、それぞれの立場でのワークとライフがあり、その線引きを決めるのは自分自身なのです。

さらに、ワークとライフのバランスも人それぞれ。目いっぱい仕事をし、自分の時間がなくともバランスが取れる人もいます。仕事とプライベートの比重が同じくらいがベスト、という人もいます。ただし、長時間の労働は心身の健康を害するとされています。(要するに、自分で満足できる生き方をするために主体的に仕事と生活について考え、自分に適した働き方ができるように、個人で、地域で、企業で・・・みんなで努力していこうということです。

男性も女性も自分らしく生

き、望む人は子どもを産み育て、未来へとつないでいける持続可能な社会、多様な価値観を認め、さまざまな働き方が許容される社会へと変わっていく。その第一歩がワーク・ライフ・バランスだといえるでしょう。

き、望む人は子どもを産み育て、未来へとつないでいける持続可能な社会、多様な価値観を認め、さまざまな働き方が許容される社会へと変わっていく。その第一歩がワーク・ライフ・

き、望む人は子どもを産み育て、未来へとつないでいける持続可能な社会、多様な価値観を認め、さまざまな働き方が許容される社会へと変わっていく。その第一歩がワーク・ライフ・

き、望む人は子どもを産み育て、未来へとつないでいける持続可能な社会、多様な価値観を認め、さまざまな働き方が許容される社会へと変わっていく。その第一歩がワーク・ライフ・

き、望む人は子どもを産み育て、未来へとつないでいける持続可能な社会、多様な価値観を認め、さまざまな働き方が許容される社会へと変わっていく。その第一歩がワーク・ライフ・

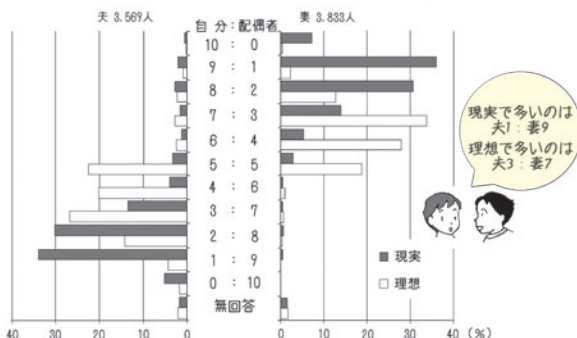
き、望む人は子どもを産み育て、未来へとつないでいける持続可能な社会、多様な価値観を認め、さまざまな働き方が許容される社会へと変わっていく。その第一歩がワーク・ライフ・

き、望む人は子どもを産み育て、未来へとつないでいける持続可能な社会、多様な価値観を認め、さまざまな働き方が許容される社会へと変わっていく。その第一歩がワーク・ライフ・

き、望む人は子どもを産み育て、未来へとつないでいける持続可能な社会、多様な価値観を認め、さまざまな働き方が許容される社会へと変わっていく。その第一歩がワーク・ライフ・

き、望む人は子どもを産み育て、未来へとつないでいける持続可能な社会、多様な価値観を認め、さまざまな働き方が許容される社会へと変わっていく。その第一歩がワーク・ライフ・

夫婦の家事・育児の分担割合 — 理想と現実



平成19年東京都福祉保健基礎調査「東京の子どもと家庭」の結果より

<http://www.metro.tokyo.jp/INET/CHOUSA/2008/04/60i4u100.htm>

イラスト/きたもりちか

男女共同参画

ワーク・ライフ・バランスに向けて



権丈英子さん

けんじょういいて

残業大国の中、企業戦士、会社人間といわれつつ働いてきた人たちに、まだ戸惑いが？
早めに帰宅し、家族との関わりの中で人生の豊かさを味わえた時が、この制度の完成です。

昨年12月に「ワーク・ライフ・バランス憲章」が定められ08年は「ワーク・ライフ・バランス元年」と言われています。

このワーク・ライフ・バランスとは、また、その背景などについて亜細亜大学准教授 権丈英子さんに伺いました。

「ワーク・ライフ・バランスは、個人の希望にあわせて仕事と生活の調和（家庭生活、地域生活、個人の自己啓発、休養など）がとれる社会を目指すものです」と語る。

「少子高齢化社会の中で、家事育児などを抱える女性たちの本格的な活用や、効率的に働くことによる生産性の向上、そして長時間労働による過労死、鬱、自殺への対応などからワーク・ライフ・バランスが必要となりました。もちろん、それには企業の協力が不可欠です。ノー残業デー、フレックスタイム制度や、さまざまな休暇制度が進められています。

最近では育児休業が3年間という企業もあり、意欲のある女子学生の就職先として人気が高いです。また、政府は子育てに積極的な企業には『くるみん、マール』を認定しています。厚生労働大臣から認定されると、企業は自社の商品や広告に使用できます。

次に、多くの若者や女性たちがパート労働者として働いていますが、ワーク・ライフ・バランスの観点から、パート労働の現実と待遇について聞いてみました。



次に、多くの若者や女性たちがパート労働者として働いていますが、ワーク・ライフ・バランスの観点から、パート労働の現実と待遇について聞いてみました。

「パート労働は、本来、仕事と生活のバランスが取りやすい、魅力的な働き方のはずです。ところが、日本では企業が人件費削減の目的でパートを活用することが多く、パートと正社員の間に賃金など大きな格差があるのが現実です。そこでパートの待遇改善を目指し、この4月に改正パート労働法が施行されました。パートと正社員との間の均衡待遇、パートから正社員への道も促進しています。」

改正「パート労働法」
(平成20年4月施行)

- ①労働条件の文書交付・説明義務
- ②均衡のとれた待遇の確保の促進（働き・貢献に見合った公正な待遇の決定ルールの整備）
- ③通常の労働者への転換の推進
- ④苦情処理・紛争解決援助
- ⑤事業主等支援の整備（平成19年7月1日施行）

実際、パートで働く母子家庭の場合、正規雇用の3分の1にも満たない給料のため、職場を掛け持ちで働く女性たちも多く、その人たちの健康と、生活の改善が望まれます。

権丈さんは「ワーク・ライフ・バランスは打ち上げた元年だけで終わらせたくない制度です。人々が幸せになり、しかも企業や社会にもよい効果をもたらすことが期待されます」と。

取材 守谷洋子・浜 俊子(文)

生活のバランスが取りやすい、魅力的な働き方のはずです。ところが、日本では企業が人件費削減の目的でパートを活用することが多く、パートと正社員の間に賃金など大きな格差があるのが現実です。そこでパートの待遇改善を目指し、この4月に改正パート労働法が施行されました。パートと正社員との間の均衡待遇、パートから正社員への道も促進しています。」

『まなこ』読者アンケート

Q1 あなたは普段どうしてもやらなければいけないこと（仕事、家事、育児など）と、自分がやりたいこと（趣味、娯楽など）のバランスが取れていると思いますか？



それはなぜですか？

- ・仕事、家事、育児、介護などで自分の時間がない。
 - ・時間の使い方が下手
 - ・仕事がない。仕事をしていない。
 - ・その他
- 「自営なので公私が分けられません。介護もあり、自分の時間はゼロです」
「時間の使い方が下手なせいかもしれないが、仕事、家事、子どものことなどに関わる時間が余りにも多いため、つい自分の趣味や娯楽を後回しにしてしまう」

Q2 今の生活を「もっと充足させたい」と思う部分はどこですか？

- ・自分の時間
- ・子どもや家族と過ごす時間
- ・地域のつながり
- ・働く場
- ・学ぶ場
- ・家事を楽しくやりたい。
- ・ゆとり
- ・仲間作り
- ・やりがい
- ・その他

「勉強する時間や、ゆったりする時間かな」
「子どもと接する時間です」
「“やりがい”。社会の一員であるという存在」
「切り替えをうまく出来るようになりたい」
「地域の人とのつながりをもう少し持ちたいと思います」
「自分の好きなことや夢中になってうちこめる趣味などを通し、同じ目的や興味を持った仲間を作りたい」

Q3 そのためには地域や家庭で、どんな手立てがあれば良いと思いますか？

- ・夫の協力・家族の理解
- ・気軽に学べる場
- ・子どもを預ける場所
- ・コミュニケーション
- ・個人の努力
- ・子どもの居場所
- ・文化的な催し
- ・地域の協力
- ・有償ボランティア
- ・仕事の場
- ・地域活動の場
- ・その他

「休日に主人の協力があればより良いと思います」
「交流の場や風通しの良い地域性や昔のような隣人関係」
「小さい子どもの預け先。急な予定変更にも対応できる施設がもっと増えると、子育て中の方はぜひいぶん助かるのでは…」

※この他にもいろいろなご意見をいただきました。

『まなこ』のアンケートはレポーターを中心にお願ひしています。(レポーターは毎年3月に募集)

○ バランス ～仕事もプライベートも～

。仕事も私生活も充実させて、イキイキ暮らすあの人の工夫を聞いてみました。

秘訣は「自分中心」と「楽しんでやる！」

竹内淳子さん

(吉祥寺南町・41歳)



お母さんは自分を大事に

「私って自分中心なんです！」

意外な言葉が竹内淳子さんの口から出た。彼女は高1の双子を頭に、下は幼稚園まで6人の子どものお母さん。家事・育児が山のようにあつて、自分のことは後回しでは…と思いきや、

「自分がやりたいようにやっています」と余裕の発言。家事は自分のペースで。自分の感情は素直に出すようにして、ためこまない。「やらなければいけないこと」に追われるのではなく、自分で主体的に時間を使うことが、ストレスをためない工夫なのかもしれない。お母さんのパワーにみんなが引く張られている。

家族の協力態勢

もちろん家族の協力も大きい。ご主人は子どもが増えるにつれ徐々に子育てに関わるようになった。子どもたち全員がサッカーをやっているため、地元チームのコーチも務め

る。また、子どもたちは、ひとつお手伝いをするとお駄賃シール1枚をゲット、お小遣いに換金するという約束で協力。竹内家で特色あるのは、自分から進んでお手伝いするとシール2枚、歌を歌いながらだとシール3枚になること。そのため兄弟姉妹の歌声が家の中に流れることも多いとか。

楽しみを上手に見つける

「やるからには、何でも楽しんでやる！」をモットーに、PTA活動や地域活動にも関わってきた。南町を中心に活動する託児グループ、「クライストマザーズ」に子どもを預け、また預かる側にもまわった。「子どもが小さい時、地域の方に助けられたから、自分もお返しをしたい」と竹内さん。

10年以上続いた乳幼児のいる生活を経て、この春から保育士の資格を生かして保育の仕事 시작했다。まだ非常勤だが、いつかは担任を持ちたいと希望がふくらむ。竹内さんのワークとライフはますます充実しうである。取材 作部径子(文)

竹内家の力強いエンジンです。時々暴走しますが…。

●「クライストマザーズ」

月火木金の10時～12時

(ただし第2火曜・第4金曜休)

吉祥寺南町コミセン内でお子さんを預かってもらえる。

・1回300円(保険料含む)。1週間前予約
090-99843-6311 佐々木さん

自分で納得する 仕事の仕方

和田久幸さん

(吉祥寺本町・32歳)

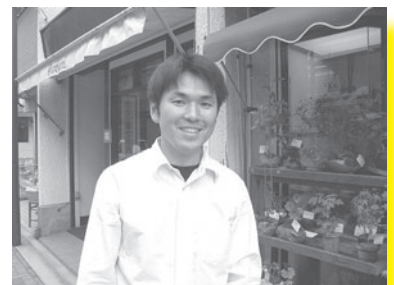
お店を始めるまで

中道通り、吉祥寺西公園の向かいに和田さんご夫妻のお店(※)はある。以前は広告会社に勤めていて、

徹夜や夜中2時3時まで仕事に追われる日々だった。仕事への情熱が失われつつあった時に、同僚だった後に奥様となる女性と出会った。植物好きなその女性と一緒に苔玉作りの教室に参加しているうちに、心が癒されることに自分で気がついた。熱中して作った苔玉をフリーマーケットに出し手ごたえを感じ、気持ちが大きくふくらんでいき、ついにお店を開くに至ったという。「自分が癒されたので、今度は人を癒したい」という単純な気持ちです」と笑う。

地域とつながりたい

最近、武蔵野市の緑化を進めるグループ「武蔵野300プロジェクト」の情報誌『みちまちみどり』にも関わり始めた。同じ緑を扱う仕事なので、自分が何か役に立てないかと。またお客さんから武蔵野市の人は地域を大切にしている、とよく言われるという。そこで、自分たちは新参者だから、地域とつながれるこ



とをしないと考えたということだ。

好きだからやる仕事

植物は生きていくから、お店を休むのもままならない。育て方もこうすれば大丈夫という答えは無いので、様子を見ながら注意をほらう。「先日久しぶりに徹夜をしました」と言う。サラリーマン時代とは違う苦労があるのは想像できる。仕事のパートナーである奥様とは仕事を分担して内容も補い合っている。「家事もやりますよ」とさりと笑顔。

仕事を人から強制されるのではなく、好きだからやるということが当然の姿勢の和田さん。開店当初、西公園のベンチに座り、大きな2本の木を見て考えた。自分の仕事は誰かを少しでも幸福にし、余力で社会に何か貢献できる。自然体でバランス良く…それが自分らしい。

取材 林 直子(文)

(※) <http://www.nicogusa.com>

あなたらしくワーク・ライフ

自分のライフスタイルや年齢に合わせて、ワークとライフは人それぞれ

家事も育児も楽しんで

北島博史さん

(緑町・38歳)

保育園へはパパと!

横河電機にお勤めの北島さんは8歳、5歳、生後5ヶ月と3人のお子さんのパパだ。通勤は自転車です約10分程。先に出勤する奥様は、都心の会社まで約1時間程かかる。下2人の保育園の送り迎えは、もちろん北島さんの担当。奥様は第一、二子の時は4ヶ月、第三子は2ヶ月程育児休業を取った。職場復帰が早くできたのも、ご主人が職住近接だからと言えよう。

会社の制度としてフレックスタイム制や育児時間が導入されていて、職場でもそれらの制度を利用しやすく、有給休暇も取得しやすい雰囲気がある。

子育てを通して

お住まいのマンションで子ども会の代表をされている。0歳から12歳までの乳幼児、児童合わせて20人以上の大規模子ども会だ。季節に合わせた行事を行ったり、ハロウィンを開催したり、活発な活動を行っている。地域に関わるきっかけは保育園

だった。園の保護者の職業や環境はバラエティに富み、大きな刺激がある。これまで会長・副会長等役員を5回ほど引き受けた。労も多いが、それ以上に得られるものは多い。



認め合って、補って

北島さんにとって、食事の支度や後片付けも日常の一部だ。自分のペースを守って、無理はしない。仕事・家事・育児のバランスをうまくとって、充実感のある生活を送っている。しつけの柱は基本的な生活習慣を守ることだが、「必ずしをしなければならぬ」というルールはあえて作らない。肩の力を抜いた育児、軽いフットワークで子どもに寄り添っている。

「家事や育児を担う事は【妻への協力】ではない。自分の子どもを育てているのだから。子育てのパートナーとして、お互いが【主体的】に家事や育児に関わりたい」と北島さんは話してくれた。

取材 守谷洋子(文)

奥様からひとこと

子どもは親の背中を見て育つ。親が子育てに関わっていると、大人になった時に当たり前のようになり、育児をする。その姿を子どもたちにも見せてほしい。

「くよくよしない」 気持ちひとつで充実!

芦田敏武さん

(吉祥寺北町・67歳)

子どもたちとパワーの交換

37年間勤めた会社では営業の仕事をしてきた。ストレスもあったが、やりがいもあった。退職後、家でじっとしてられない性分と、「外で働きたい」という思いから、最初に決まった小学校用務の仕事に就いた。用務の仕事は、校庭の花壇の水やり、校舎内の電球交換、倉庫の鍵の管理など、細かい作業を並べたらきりが無い。時には遠足の引率もする。用務主事を4年間勤め、現在も小学校で施設管理委員をしている。スーツ姿の営業とは違うが、芦田さんは「今が最高に楽しい!」と話す。

小学校では子どもたちに大きな声をかける。「危ないぞ!」と、声かけもつい威勢がよすぎて、低学年の子を涙くませてしまい、失敗も。「給食を食べにきてね」の誘いを本気にして教室へ行くのと、先生に断られたなんてことも!縄跳びや千メートル



「大変なのは人も同じ。くよくよしないで好きなことを楽しまなくちゃね」。仕事でも生活でも、忙しさを「自分のやりたいこと」として楽しんでいる。それが芦田さんのワーク・ライフ・バランスの秘訣だ。

取材 戸田真帆子(文)