

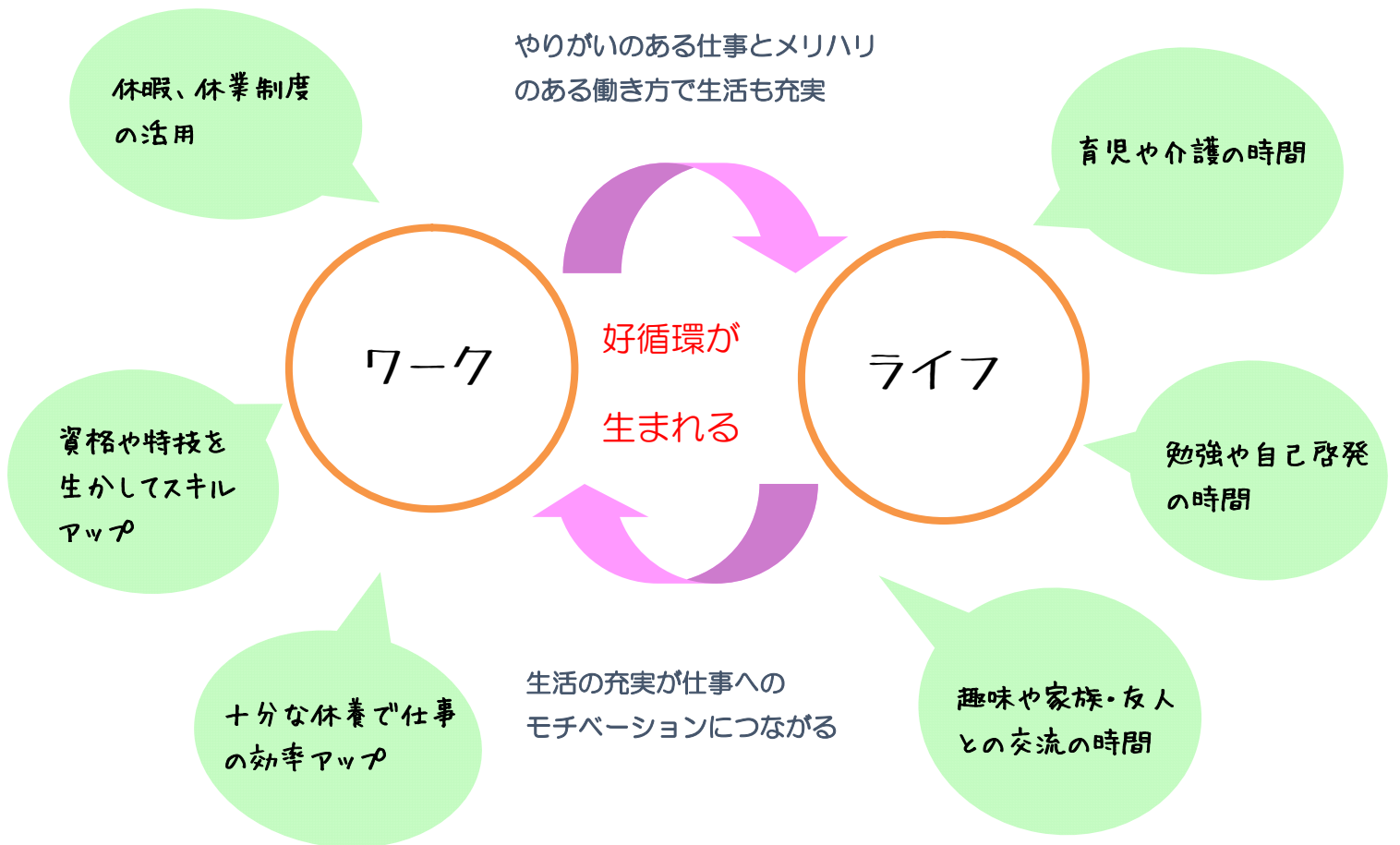
かつしか ワーク・ライフ・バランス読本



「ワーク・ライフ・バランス」ってなんだろう？



ワーク・ライフ・バランスとは、人それぞれの希望に応じて、「仕事」と子育てや家族の介護、地域活動、自己啓発等の「仕事以外の生活」の調和が図れる状態をいいます。



なぜ今、ワーク・ライフ・バランスが注目されているの？

◆ライフスタイルや人々の価値観の変化

共働き世帯が
専業主婦世帯
を大きく上回る

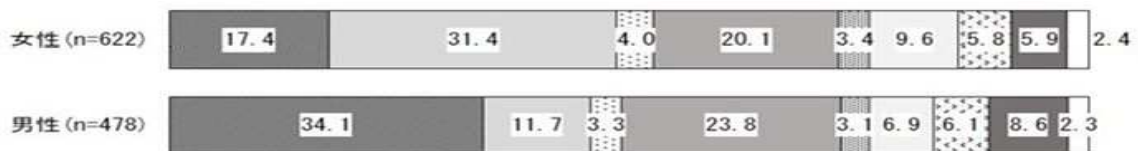
共働き世帯 **68.5%** > 専業主婦世帯※ **31.5%**

※専業主婦世帯は、男性雇用者と無業の妻から成る世帯
総務省「労働力調査（詳細集計）」（令和2年）より

図表 6-2-1 優先度の希望



図表 6-2-2 優先度の現実



※n：回答者数

葛飾区男女平等に関する意識と実態調査報告書（令和2年）より

「仕事」と「家庭生活」と「地域・個人の生活」のいずれをも優先したいと希望する人に対し、現実において実現できている人の割合は低くなっています。その要因には男女差が見られ、女性では家庭生活に、男性では仕事に優先度が偏っており、現代の人々のライフスタイルや価値観に実態が追いついていない様子が伺えます。

「育児や家事にもっとかかわりたいけれど、仕事が忙しすぎて出来ない」
「就きたい仕事があるけれど、家事や育児、介護の負担が大きくて難しい」

…色々な声が聞こえてきます。
健康で充実した人生を送るためには、ワーク・ライフ・バランスの改善が必要です。

ワーク・ライフ・バランスが実現した社会とは

多様な働き方・生き方が
選択できる社会

健康で豊かな生活のための
時間が確保できる社会



ひとつやってみよう、ワーク・ライフ・バランス！！

たとえばこんな事できるかも？



仕事



- 家族で協力しあって家事を分担する。
- 母が入院！介護休業を利用し、ケアマネジャーや家族、職場に今後の相談をしながら今後のことを決める。
- 保育園の送り時間に合わせて出勤時間変更する。

家庭



- 会社の補助で資格や研修に参加する。
- 町内清掃に家族で参加する。

- 趣味のフットボールサークルを職場で作る。



趣味・学び

- 地域の子育てサークルに参加して友人ができる。

- 退職後、小学校の通学路みまもり委員になる。

- 町内会の防災講座に参加する。



地域



「ワーク・ライフ・バランス」に関するおすすめの本

『自分の時間を取り戻そうーゆとりも成功も手に入れられるたった1つの考え方ー』
ちきりん/2016

時間の希少性を認識することがワーク・ライフ・バランスのカギだとし、「仕事の生産性を高め、自分時間を確保しよう」と提案。

『超訳 LIFE SHIFTー100年時代の人生戦略ー』
リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット/2020

誰もが100年生きる時代をどう生き抜くか。働き方、学び方、結婚、子育て、人生のすべてが変わる長寿社会で新しい発想を身に付けるためのエッセンスを読みやすくまとめた1冊。

『男性の育休ー家族・企業・経済はこう変わる』

小室淑恵・天野妙/2020

2022年から導入される男性育休の基本的な知識から社会的背景、今後の課題までがこの1冊で理解できる。

『これで安心！働きながら介護するーケアも仕事も暮らしもバランスとって』

川上由里子/2019

大切な人を介護しながら、自分の暮らしや仕事も手放さず続けていくためのヒントとアイデア。

『暮らしが変わる時短家事ー育児、仕事でボロボロだった私が20時以降を自分時間にするまでー』
かおり/2021

憧れの生活を手放し、家事を効率化してゆとりの暮らしを手に入れた著者の、時短家事のためのノウハウをギュッと濃縮。

ちょっとイメージしてみましよう！

もし、1日が25時間になったら・・・

「なんと！今日から1日が25時間になりました。

さて、あなたは増えた1時間、何をして過ごしたいですか？」

★令和元年度の産業フェアでいただいた回答の一部を紹介します！★

友人とおしゃべり



第1位 睡眠 48票



ボランティア

第2位
読書・勉強 45票

孫と会いたい、遊びたい



第3位
運動・散歩 34票

料理にトライしたい



趣味に没頭したい

第4位
のんびり・何もしない 17票

子どもを抱きしめたい

自分らしい生き方、働き方を考えてみよう！

睡眠、勉強、運動、休息…これらはどれも「余った時間ですること」ではなく生活に必要不可欠なもの。残念ながら1日25時間にはならないけれど、あなたがやりたいことをするために、今の生活や時間の使い方を変えることはできるかも。どのように変えられるか、どんなことから変えられるか、あなたがやりたいことをイメージしながら考えてみませんか？

考えるポイント

「自分はどのように生きていきたいか」 「自分にとって一番大切なものは何か」
「自分にとって大切な人は誰か」 「自分が本当にやりたいことは何か」