

それいゆ

特集 | はじめてみよう
私のワーク・ライフ・バランス



内 容

- いなぎのひと
～栗栖 嵩さん（パシフィックコンサルタンツ株式会社）～
- 男女平等推進セミナーⅠ
家事シェアでいこう みんなでご機嫌に暮らすコツ
～コロナ禍時代編～
- 男女平等推進セミナーⅡ
私らしく生きること
～人生を豊かにする50代からの働き方～
- 男女平等推進センターのご利用案内

vol.32

稲 城 市

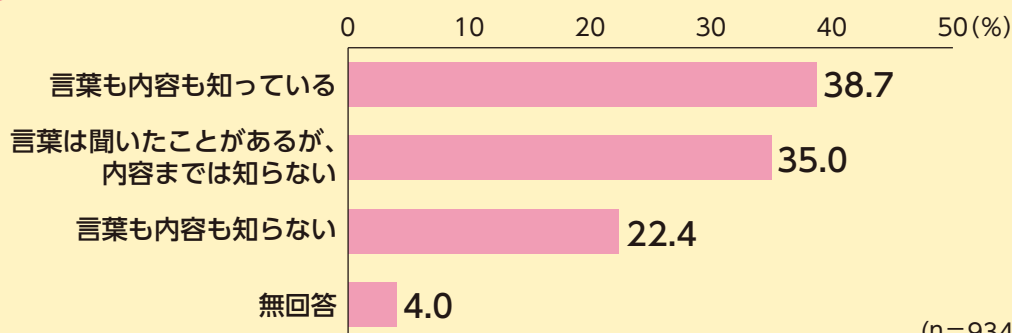


私の はじめてみよう ワーク・ライフ・バランス

市民の方に聞きました!

Q 「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」という言葉のどの程度ご存知ですか？

A **ワーク・ライフ・バランス言葉の認知**



(n=934)

≪稲城市「市民意識調査」(令和元年版)より≫

「言葉も内容も知っている」が38.7%と最も高く、「言葉は聞いたことがあるが、内容までは知らない」が35.0%、「言葉も内容も知らない」が22.4%となっています。

「言葉も内容も知っている」と「言葉は聞いたことがあるが、内容までは知らない」を合わせると73.7%となっています。平成26年度にも男女共同参画に関する実態調査において同様の質問をしておりますが、「見たり聞いたりしたことがある、知っている」と回答した方は38.0%でした。ワーク・ライフ・バランスの認知度は5年間で確実に上がりました。

でも…
ワーク・ライフ・バランス
を実践している人ってどれ
ぐらいいるのかしら。



わーくらいふばらんす??
何だろうそれ…

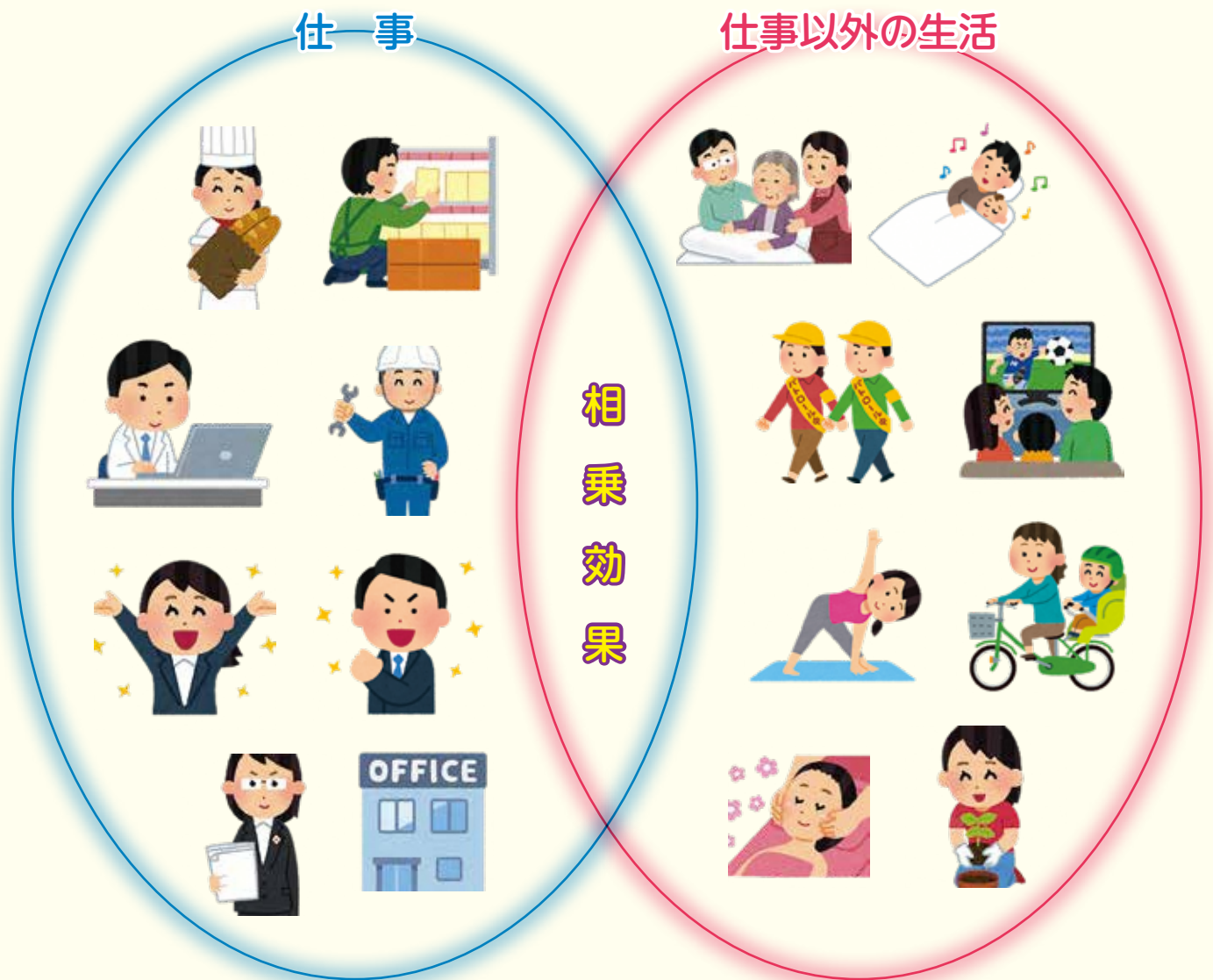
そうだよねえ
頭でわかっていても
なかなか難しいよ。



ワーク・ライフ・バランスとは

ワーク・ライフ・バランスとは、「仕事」と、子育て・介護の時間、家庭、地域活動、趣味等の「仕事以外の生活」の調和がとれ、その両方が充実している状態をいいます。望ましいバランスは、人によっても異なり、青年期・子育て期・中高年期といったライフステージによっても変化します。

あくまでも、「仕事」と「生活」の調和を図るもので、どちらを取るのかという取捨選択をするものではありません。私生活が充実すれば、仕事への活力につながり、仕事の効率化が期待されます。仕事の効率化が図れたとき、新しくできた時間を趣味や地域活動に使うことで、私生活が充実します。このように仕事と生活の相乗効果をもたらすのがワーク・ライフ・バランスなのです。



ワーク・ライフ・バランスが実現した社会では国民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、多様な生き方が選択・実現できるとされています。(内閣府「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」より)



どうして必要なの？

以前は多くの家庭で、夫が働き、妻は専業主婦として家事や育児、地域の活動を担ってきました。しかし、現在では共働き世帯数が男性雇用者と無業の妻から成る世帯数を大きく上回り、令和元年では共働き世帯が1,245万世帯、男性雇用者と無業の妻から成る世帯が582万世帯となり、共働き世帯が約2倍となっています。(内閣府男女共同参画局令和2年版データより)

また、一方で少子高齢化が進行し、労働人口が減少していく中で、女性や高齢者等の活躍がこれまで以上に期待されています。このような生き方の変化、社会の変化を支えていくためには、仕事と仕事以外の役割をみんなが協力して担う必要があります。

近年では、多様な人材がいきいきと活躍できるよう、働き方改革が企業側でも行われています。

誰に必要なの？

ワーク・ライフ・バランスはすべての人に必要です。

既婚者や子育て期の女性などに特定されるものではありません。子育てと仕事の両立を図るためには、夫婦の働き方はもちろん、その上司や同僚の働き方を変える必要があります。また、地域活動や自己啓発を行えば、知識が深まり活動範囲が広がります。充実した時間は仕事やその他の活動に良い影響を与えると考えられます。

性別、年齢、婚姻の有無に関わらず、すべての人がワーク・ライフ・バランスを意識し、心身ともに健康で輝く人生を送りましょう。

理想と現実

内閣府の実施した「平成30年度企業等における仕事と生活の調和に関する調査研究報告書」において、ワーク・ライフ・バランスで何を優先したいと思うかの「希望」と、何を優先しているかの「実際」を調査しています。ワーク・ライフ・バランス優先内容の希望をみると、いずれの就労形態や性別においても「家庭生活」を優先したいという割合が高い傾向にあり、次いで、「仕事」と「家庭生活」をともに優先したいという割合が高い傾向にあります。(図1参照)

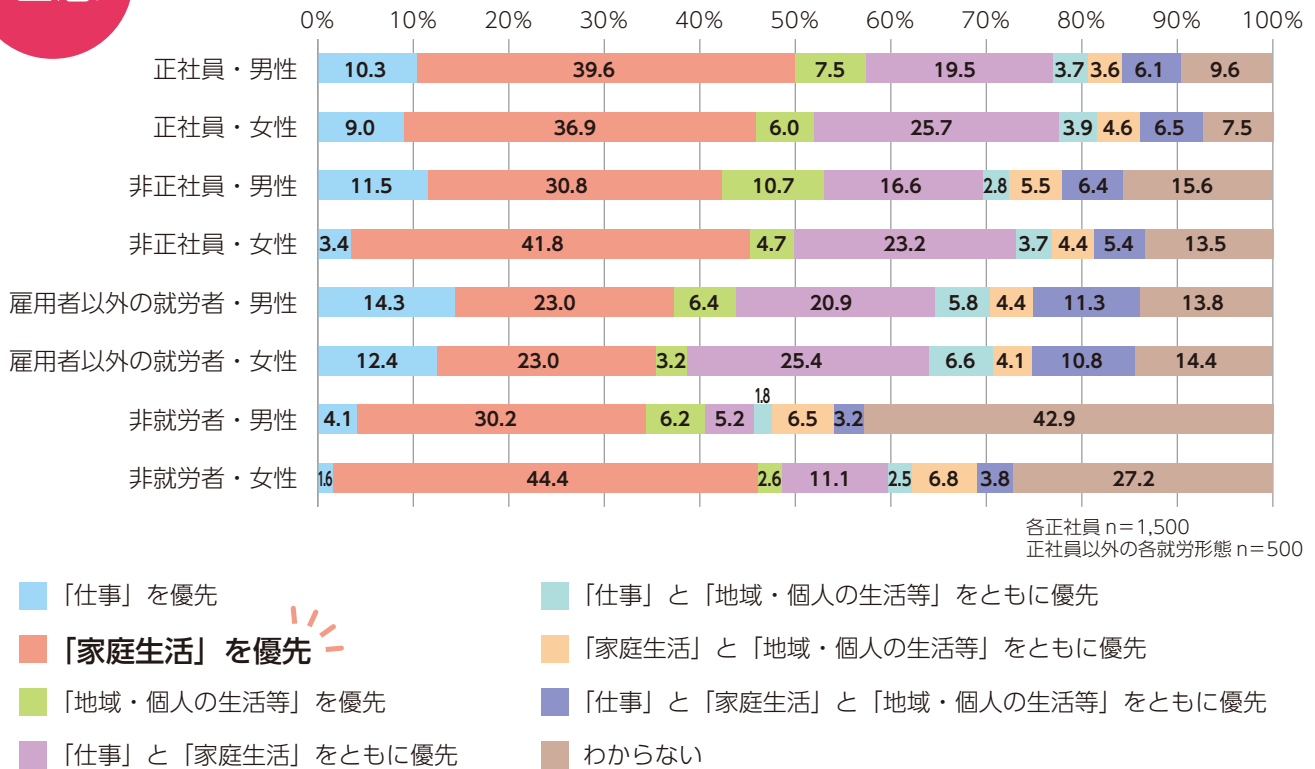
一方、ワーク・ライフ・バランス優先内容の実際をみると、正社員、非正社員の男性、雇用者以外の就労者では「仕事」を優先している割合が最も高く、正社員では男女ともに5割前後を占めています。(図2参照)

ワーク・ライフ・バランスの理想と現実にはギャップがあることが分かります。



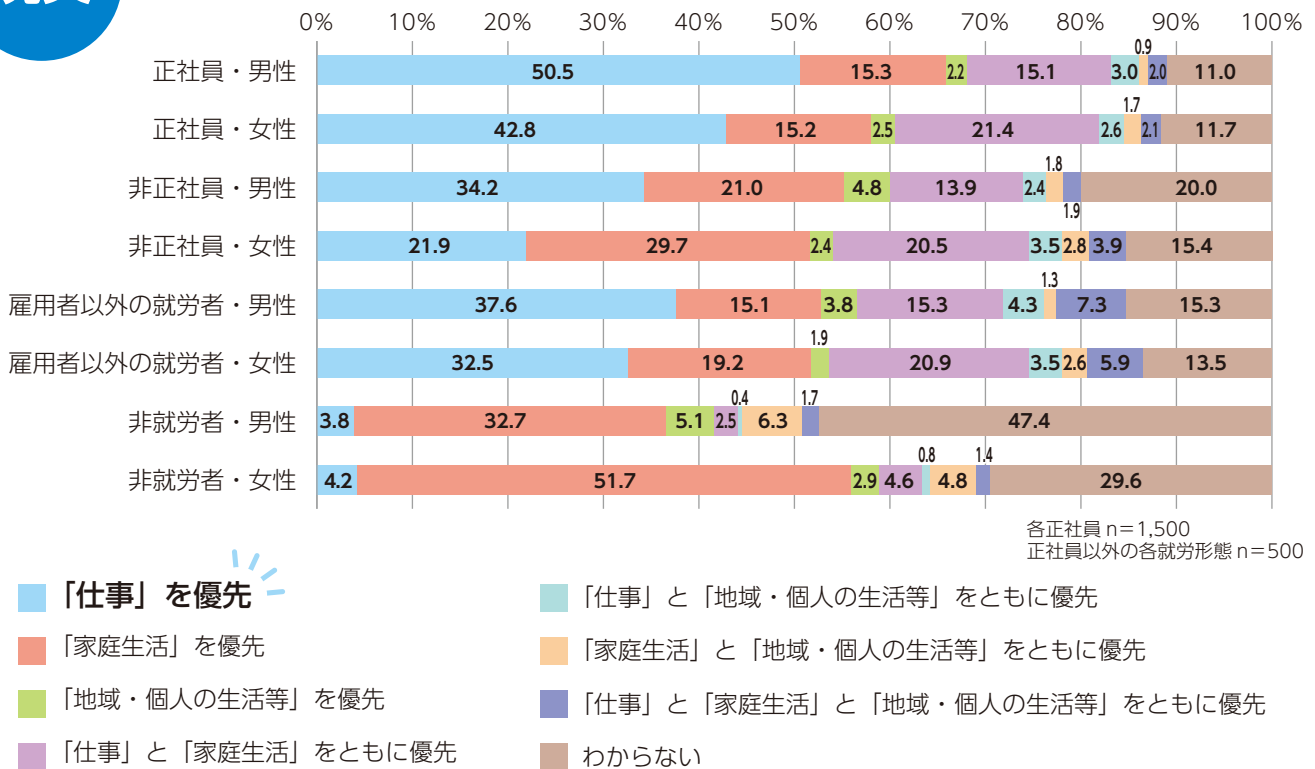
理想

図1) 希望のワーク・ライフ・バランスの優先順位



現実

図2) 実際のワーク・ライフ・バランスの優先順位



(出典) 内閣府「平成30年度企業等における仕事と生活の調和に関する調査研究報告書」

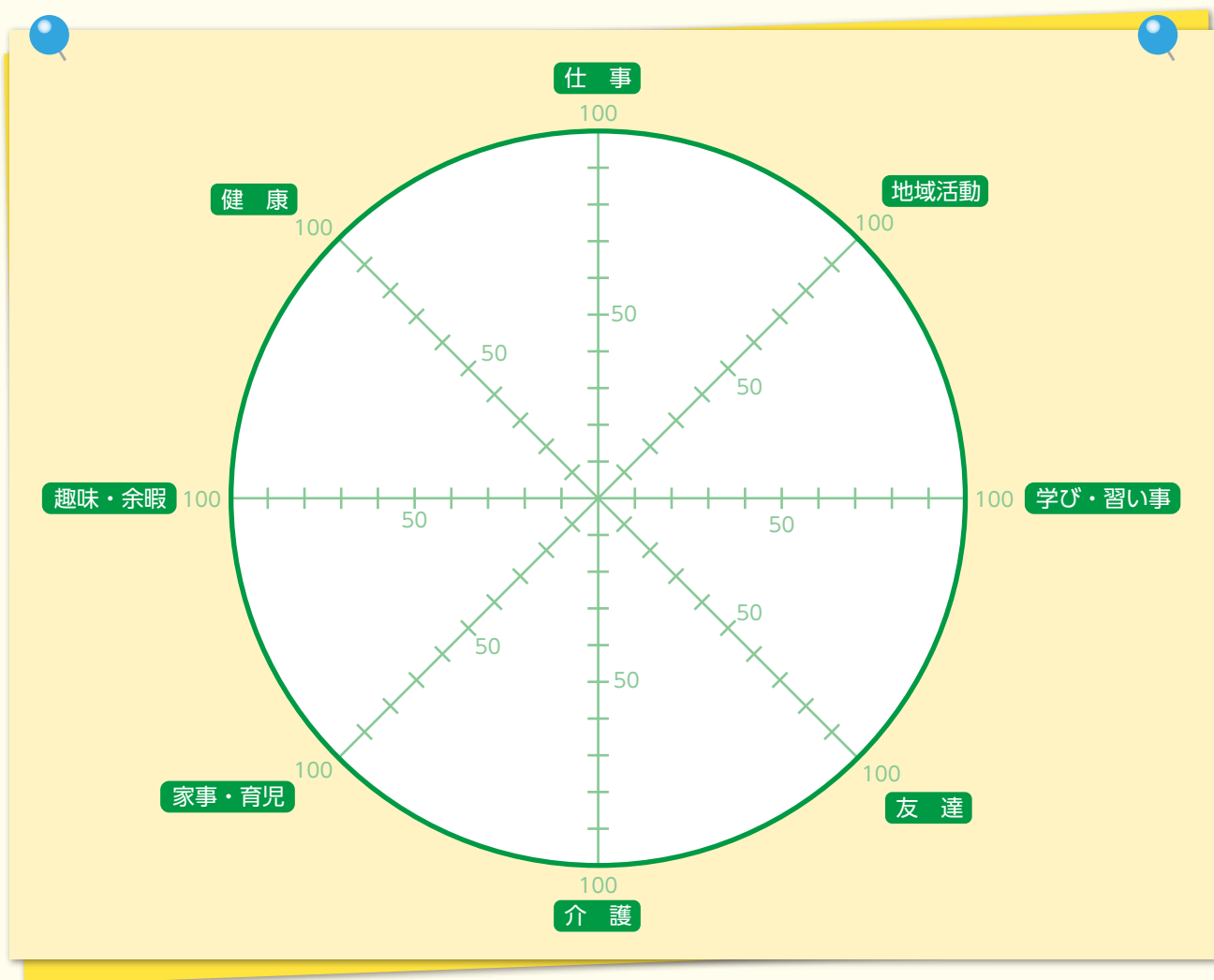


やってみよう!

ワーク・ライフ・バランスを確かめてみよう

あなたは今、どんな活動に時間とエネルギーをさいていますか。100点満点で採点してみましよう。現実の点数を付けた後、理想の点数も付けてみてください。理想は現実に近いでしょうか？理想と現実のギャップが大きければ、どうしたら理想に近づけるか、どうやって時間を作り出すか、課題解決策を探してみましよう。

ライフステージなどの転換期ごとに、このチェック表で確認してみてはいかがでしょうか。



課題解決に向け方ヒント

家事・育児

家事代行やベビーシッターを頼む。カット済み野菜や冷凍食品を使う。

掃除は場所を決めて、少しずつ。ちょこちょこ掃除！

仕事

上司と部下、同僚でコミュニケーションをとる。業務の手順についてマニュアルを作成し、誰が見てもわかるようにしておく。日々のスケジュールや仕事内容などを確認し合い、事務の効率化を図る！

健康

動画を見ながら流行りのダンスを練習。思い立ったが吉日！



— 私のワーク・ライフ・バランス方法教えます —



Kさん (家族構成: 夫、子ども3人)

子ども3人がお弁当を持って学校へ行くので、3食のメニューはお弁当を中心に考えます。我が家で大活躍するのはひき肉。ひき肉ダネを大量に作り冷凍しています。ハンバーグ、ロールキャベツ、ピーマンの肉詰めなどなど、ひき肉は無敵大の可能性ありますよ。

また、一週間で夫婦の自由時間を割り振っています。私の自由時間にはヨガ教室へ行き、その間は夫が子供たちと夕飯を食べ、一緒に過ごしています。



Yさん (家族構成: 父母)

現在は子育てや介護がなく、仕事に偏りがちのため、1日の中で気持ちを切り替える場面をつくるよう心がけています。通勤時間に音楽を聴いたり読書をしたり、食事を「ながら食い」せず味わったり、眠る前の時間にアロマを焚くなど、「今は〇〇をする時間」と区切って「今この瞬間」のことに心を向けるようにしました。まだ習慣づけの途中ですが、頭が仕事ばかりにならず、また、仕事をしていても集中するのが早くなったような気がします。



Cさん (家族構成: 妻、子ども2人)

スタッフ8名の職場ですが、定期的に短時間のミーティングを行い、仕事の進捗状況や困っていることがないかなど、いつもお互いの状況を確認するよう心がけています。忙しい人へのフォローや業務の再分配など、職場全体で事務の効率化に努めています。仕事が早く終われば、家族と過ごす時間が増えますよね。



Nさん (家族構成: 妻、子ども2人)

中学・高校の時にサッカー部、大学の時にはスキー部に所属していました。子供が地域のサッカーチームに入ったことをきっかけに、土日は私もコーチとして参加することに。はじめは体力的にキツく大変でしたが、徐々に慣れ、自分自身がリフレッシュできる時間になっています。子供たちの成長を近くで感じることができ、充実した時間です。



Tさん (家族構成: 夫、子ども1人)

長男は1歳。我が家は“子育て真っ最中”といったところです。最近は電子レンジでの調理にハマっています。ひき肉、ミックスベジタブル、ケチャップ・カレー粉などの調味料を入れてレンジでチンすれば、手軽で美味しいキーマカレーの出来上がりです。その間、私は子供と一緒に遊んでいます。また、保育園への送りは夫、迎えは私と役割分担をしています。保育園のお友だちや先生との関わりを夫婦で把握しているので会話も増えます。



いなぎのひと

「いなぎのひと」では稲城市で活躍している方をご紹介します。

取材をさせていただいた栗栖 高くりす たかしさんは、建設コンサルタント会社のパシフィックコンサルタンツ株式会社にお勤めされ、同社の自転車観光ポータルサイト「TABIRIN」の事務局長もされています。

普段は会社員として交通に関するまちづくりを手掛けられていますが、一方ではロードレーサーとしての顔をお持ちです。

仕事とロードレース、両立しながら活躍されている秘訣を伺います。



*主体的に動くこと

私は交通に関するまちづくりの調査、計画、設計の仕事をしています。交通手段には自動車、鉄道、バス、自転車、徒歩と様々ありますが、その中でも私は自転車を担当しています。また、自社の自転車観光ポータルサイト「TABIRIN」の事務局長も務めています。現在は健康的で、環境にやさしい自転車が注目されており、多くの自治体が日常の移動やサイクルツーリズム等で、自転車を活かしたまちづくりに積極的に取り組んでいます。しかし、現状のまま自転車だけが増えしまうと色々な弊害が出てきます。そこで、自転車が自動車や歩行者と共存できる安心安全な環境づくりが不可欠となりますが、クライアントである国や自治体の立場からどのような交通計画を立てるべきかを考えていきます。私が仕事をする上で大切にしていることは、自分の考えを持ち、主体的に動くこと。そして、主体的に動くためには現地を知ることが重要になりますので、実際にその場所へ赴き、自転車で走ってみます。時には道を知り尽くしているタクシーの運転手さんから話を聞くこともあります。

*上司からの言葉

2010年に会社が取り組んだ東京モデル事業（※1）であるワーク・ライフ・バランス「888（トリプルエイト）」プロジェクト（以下、「888プロジェクト」と呼ぶ。）（※2）がきっかけとなり、社内にワーク・ライフ・バランスが浸透しました。私が入社したのは2012年。会社では既に「888プロジェクト」が進んでいましたが、建設コンサルタント業界は残業が多く、過酷な労働環境でしたので、私もそれを覚悟していました。しかし、入社当初に上司から「これからは残業の時代ではない。君たち若い世代が積極的に残業を減らしていかなければいけない。」と言われたことが忘れられません。このような経営層の考えのもとに、社内では長時間労働を自分たちの問題と捉え主体的にかつ合理的に動くこと、そして、仕事の効率を上げるためには自身の健康や家庭にも目を向ける必要があることの意識づけがされました。休暇を取る人のカバーを周りの従業員がする意識や、休暇をマイナスと捉えない職場の雰囲気作りがされていると感じます。男性従業員の育児休業取得も以前に比べると多くなっています。私は、自転車レース出場のため、かなり前から計画的にスケジュールを立て、職場に周知し、仕事の調整をしてレースに臨みます。年度末は繁忙期となり仕事への比重が大きくなりますが、4月ごろから仕事が落ち着きますので、そこからリフレッシュ時間とレースへの練習時間を増やしていく感じです。その区切りが明確なので切替えが上手にできます。

また、繁忙期でも仕事を効率よくすすめる余地がまだ残っているので、個人個人が時間を意識するなど積極的に取り組めば、仕事と家庭のバランスは取れると感じています。私の場合、妻が同じ会社で働いていますので、仕事内容を理解し合えるメリットがありますね。どちらかにしわ寄せが来ないように家事の分担もしています。

現在は建設コンサルタント業界全体で働き方改革を進めていくために、同業他社を巻き込んで一斉ノー残業デーを実施するなど、面白い取組みもあります。

(※1) 東京モデル事業

東京都において2010年度から2012年度まで実施された事業。仕事と生活の調和を図りながら働き続けることができる労働環境の整備を促進するため、「働き方の改革『東京モデル』事業」として、他企業のモデルとなるようなプロジェクトを選定・支援し、その成果を発信していた。

(※2) ワーク・ライフ・バランス「888(トリプルエイト)」プロジェクト

業務の見直しや、会議の効率化、IT環境整備等により、所定外労働時間の削減によるメリハリの効いた生活の実現を目指した。仕事のための8時間、自分と家族のための8時間、健康のための8時間で888(トリプルエイト)。テレビ会議・スタンディング会議の実施、ノー残業デーの強化、退社宣言ボード活用、パソコンシェルジュ(社員の要望を吸い上げる窓口)の設置などに取り組んだ。

(参考) 東京都 TOKYO はたらくネット

※夏休みを使って国際大会に出場

毎年夏に「UCI(国際自転車競技連合)グランfond世界選手権」が開催されていますが、私は2017年フランス、2018年イタリア、2019年ポーランド大会に出場しました。

ポーランド大会では路面が悪かったため、水のボトルが1つ飛んで無くなってしまい、水分が足りなくなるハプニングがありましたが、イタリア大会に続き完走を果たしました。

妻と一緒にポーランドの街並みや芸術、文化を楽しむと共に現地に住む大学時代の友人に会うこともできましたし、大変有意義な時間となりました。世界選手権は毎年色々な地域で開催され、今年にはボスニアヘルツェゴビナの予定。開催されれば、ぜひ挑戦したいです!



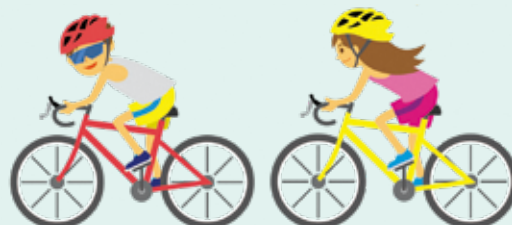
※東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて

稲城市は自転車ロードレース競技のコースとなっていますが、見どころは、ずばり「速度感」。目の前を通り過ぎるのは一瞬ですが、その風をダイレクトに感じられるところが面白いと思います。平地でも時速60キロで走り抜けていたりしますからね。そして、自転車集団の後ろに各チームの車が連なっているのですが、それぞれの国のカラーがあり、お祭り感も楽しめると思いますよ。

私自身はパラサイクリングに挑戦しています。タンデム自転車と呼ばれる二人乗りの自転車で、前に健常の選手、後ろに視覚障害の選手が乗り、他者とスピードを競います。私は前に乗り、スピードや車体のコントロールを行います。二人の信頼関係を築き、息を合わせていく必要があります。理想は東京での出場でしたが、コロナ禍の現状では少し難しい状況になってきました。しかし、次のパリ開催時の出場を目指して奮闘しています。

※仕事と家庭と自転車

地域に根差した交通計画を手掛けていく一方で、国土交通省による自転車のプロジェクトにも携わっています。忙しい毎日ですが、仕事と家庭と自転車、どれも大切にしたいです。家族と一緒に、旅行もたくさん行きたいですね。



セミナー

I

家事シェアでいこう みんなでご機嫌に暮らすコツ ～コロナ禍時代編～

実施日

令和2年10月10日(土)

場所

地域振興プラザ



講師

佐光紀子さん
(家事研究家・翻訳家)

新型コロナウイルスの影響により生活様式が変化した今、男性が家事・育児をする時間が増えています。一方で、家事の負担が増えたと感じている女性達が多くいます。家族で家事をシェアすれば、女性の負担は減るはずなのに、女性の負担が減らないのはなぜでしょうか。

◆根深い『家事の呪い』

日本では「家事は女性がするべきもの」と教えられてきました。夫は仕事、妻は専業主婦という昔の構造から、共働き世帯へと構造が変化しつつある現在でも、その考えは根深く残っています。家事は女性の仕事だから、夫に家事を頼むのは申し訳ないと思う妻側のメンタルを私は『家事の呪い』と呼んでいます。この呪いが深いと大変です。夫側にメリットがないと、妻は罪悪感のあまり、なかなか家事シェアすることができないのですから。

その呪いを解く魔法は、恐らく夫の言葉ではないかと思います。例えば、妻が荷物を持っていたら、「持とうか?」ではなく「持つよ!」と言って実際に荷物をずっと持ってくれたら、手抜き料理に対して「美味しい」と言って食べてくれたら、状況は変わります。妻の心の負担が軽くなるのです。

◆妻と夫の経験値

総務省が5年ごとに実施している社会生活基本調査があります。その調査では夫と妻の家事時間が示されていますが、それによれば、一週間で妻は夫の約6倍の時間を家事に費やしているのです。新婚当時に二人の家事経験値が0でスタートしても、年を追うごとに経験値の差はどんどん開いていきます。これを会社に当てはめて考えてみると、入社是一緒なのに、妻が勤続8年の中堅社員になった頃、夫はまだ入社1、2年目の新人です。家事シェアをするときは、自分と夫では家事の経験値が違うということを頭に入れておいてください。妻は夫が自分と同じようにできなくても怒ってはいけません。学校で家庭科を学んでもすぐに家事はできず、沢山失敗してできるようになりますよね。家事は「習うより慣れる」ですから。

◆家事に必要なのはコミュニケーション!

リモートワークの夫が家にいるとき、昼食づくりに頭を悩ませている人が多いと思います。自分一人なら、前日の残り物で簡単に済ませていたのに…なんて思いますよね。家事の呪いにかかっていると、責任を感じて夫を特別扱いしてしまいがちですが、「いつも食べているお昼はこれなのよ!」と、本当のことを言える関係になりましょう。他にも、毎日飲む牛乳のブランド、収納場所、最後に飲んだ人が購入することなど、家族間で情報を共有しておけば、揉め事にはなりません。普段から、そういうおしゃべりができるといいですね。家事にはコミュニケーションが必要です。

◆人に任せることを考えよう

家族と家事をシェアする時には、しっかり境界線を作ります。境界線を作って、そこから先は相手に任せる領域を作ることです。例えば、洗濯物を干す場合、上手く干せなくてしわくちゃになっても相手を責めてはいけません。「次はこうしたらいいよ」と上手な干し方を教えるだけです。後は、習うより慣れるです。家事の先輩と後輩でアイデアの出し合いを楽しむのもいいですね。そうやって徐々に、家族に仕事を任せていくことが大事です。人に任せるということは自分が楽になることではなく、相手のやり方を尊重すること。そして、やってくれたことに気づいたら、「ありがとう」の一言を。逆に、できないときは助けを求めあえるパートナーになりましょう。





私らしく生きること ～人生を豊かにする50代からの働き方～

実施日

令和2年12月17日(木)

場所

地域振興プラザ



講師

大嶽圭子さん

(キャリアコンサルタント)

「私もみなさんと同じ50代。今日は同窓会気分で参りました。」と大嶽さん。マスク越しでも笑顔とパワーが溢れています。結婚、子育て・介護のダブルケア、再就職などご自身の経験と共に昨今の女性をとり巻く労働環境についてお話していただきました。

◆女性の健康寿命は約75歳

女性の健康寿命(元気で働いたり動ける年齢)は74.79歳です。あと20年しかないなと思いますか? それとも、20年もあるなと思うでしょうか? オギャーと生まれた赤ちゃんが一人前の大人になる時間と考えれば、「20年もある」と私は捉えます。結婚、出産、介護などでお仕事から一度離れた方もいらっしゃると思いますが、『働く』というスパイスをこれからの人生に加えてみてはいかがでしょうか。

少子高齢化が進行し、生産年齢人口が減少している中で、企業は労働力を確保することが困難となっています。国は女性、高齢者、外国人の方々など多様な人材に目を向ける必要性を認識しており、その中でも女性の活躍は企業側としても大いに期待しているところです。

◆職種は2万6,000種類

仕事を探するとき、希望する職種と希望しない職種がはっきりしている方は多くいます。パッと思いつくものはご自身の経験や身の周りの方がされている職種かと思いますが、日本にある職種はなんと2万6,000種類! すごい数ですね。残念ながら新型コロナウイルスの影響により、全体の求人数は減っていますが、6,000種類もの職種において、現在も求人募集がされています。

新しい生活様式を余儀なくされ、在宅勤務やテレワークもとても進みました。これからは時間や場所が多様化する働き方が主流になってくるでしょう。

ぜひ視野を広げ、たくさんの求人を見て、ご自分に合う仕事を見つけて頂きたいと思います。

◆魔法の紙?! 『ドリームプラン』

人生や仕事において、自分のなりたい姿を描くことが大切です。こんなふうになりたい、こんなことに挑戦したいという自分の叶えたい夢を書き出してみましょ。職業に直結しなくても良いです。具体的なものよりも、なりたい姿をどんどん描いてみましょう。

自分の叶えたい夢のための10年計画を『ドリームプラン』と呼んでいます。私は40歳のときにこれに出会い、今があります。ドリームプランに出会った時が、“描き時”。何も考えずに過ごす10年と、目標を持って過ごす10年の差は大きなものとなります。

前編 ドリームプランシート

★自分のペースで働きたい! (介護と両立したい)
★月20万円は稼ぎたい! (老後の足しにしたい)
★コロナ禍で収入が減った! (副業収入を増やしたい)

項目	10年後の理想	10年後の現実	10年後の理想	10年後の現実	10年後の理想	10年後の現実	10年後の理想	10年後の現実	10年後の理想	10年後の現実
収入	月20万円	月10万円	月20万円	月10万円	月20万円	月10万円	月20万円	月10万円	月20万円	月10万円
仕事	在宅勤務	フルタイム	在宅勤務	フルタイム	在宅勤務	フルタイム	在宅勤務	フルタイム	在宅勤務	フルタイム
スキル	英語力	英語力	英語力	英語力	英語力	英語力	英語力	英語力	英語力	英語力
健康	健康	健康	健康	健康	健康	健康	健康	健康	健康	健康
生活	生活	生活	生活	生活	生活	生活	生活	生活	生活	生活
その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他

◆変化を恐れず 自分らしく、私らしく

人生を引き返すことはできません。変化を恐れず、いきいきと自分らしくこれからの人生を歩んでいただければと思います。

皆様のこれからの人生が『働く』ことを通じてより豊かなものとなりますように。

就職に関するご相談は…

東京しごとセンター多摩 TEL 042-329-4510

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>

利用時間 月～金：9時～20時 土：9時～17時 ※日、祝、年末年始を除く

所在地 東京都国分寺市南町3-22-10 東京都労働相談情報センター国分寺事務所2階

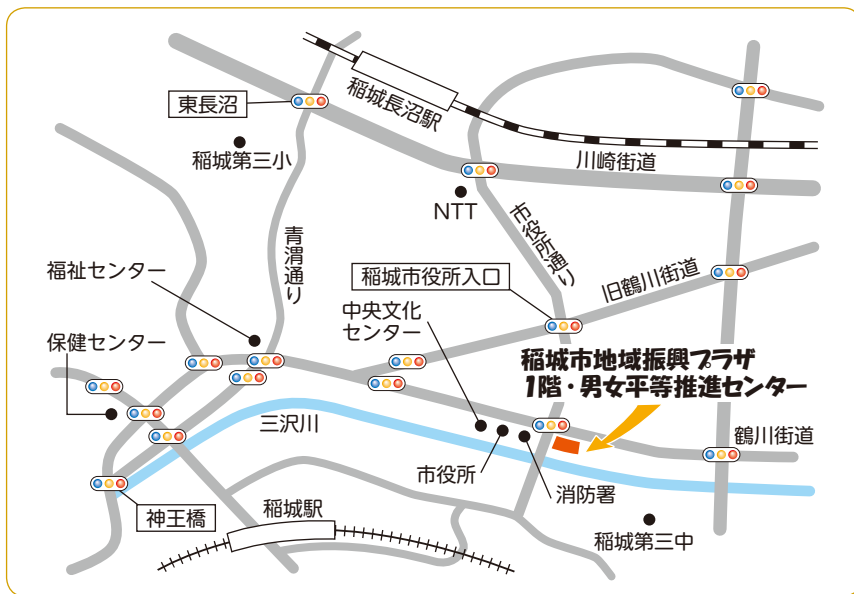
市民の皆様といっしょに男女共同参画社会づくりをすすめていくための拠点施設です。性別年齢を問わずどなたでもご利用いただけます。

開館時間：午前9時～午後10時

休館日：第2火曜日、年末年始

電話番号：042-378-2112

所在地：稲城市東長沼2112-1



京王相模原線「稲城」駅から徒歩7分
JR南武線「稲城長沼」駅から徒歩12分
iバス「稲城市役所」から徒歩2分



打ち合わせコーナー 〈予約制〉

男女共同参画社会をつくるための活動を目的とした団体・個人の活動の場として利用できます。



キッズルーム 〈予約制〉

活動時に乳幼児の一時保育の場として、また、乳幼児同伴の市民を含むグループ活動の場として利用できます。



印刷室 〈予約制・有料〉

印刷機、コピー機、拡大機があります。ご利用時間は、午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日は午前10時～午後5時)です。



情報資料コーナー

情報検索用のインターネットパソコンの利用や、書籍・行政資料などの閲覧及び貸出しができます。(貸出しは2冊を2週間まで)



いなぎ女性の悩み相談 〈予約制〉

夫婦、家族との関係、職場の悩み等さまざまな悩みについて専門の相談員がご相談をお受けします。(1回50分、面談または電話)

毎月第1・3水曜日、第4土曜日
(水曜日は男性も可)
予約専用電話：042-378-2286

相談無料

それいゆ Vol.32

令和3年3月発行

編集発行／稲城市市民部市民協働課男女平等参画係
稲城市東長沼2111
電話042-378-2111

印刷／システム印刷(株)

誌名の「それいゆ」は、雑誌「青鞥」の創刊の辞として有名な「元始、女性は太陽であった」の太陽の意味です。やさしい響きのフランス語をひらがなに置き換えました。市民からの公募で命名された愛称です。本誌の発行は男女平等推進いなぎプランに基づく事業です。