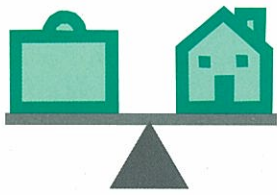


特集

# 理想のバランスを見つけて 豊かな人生を!

あなたのワークライフバランスを実現するために



仕事と生活のバランスを上手にとれば、心身ともにゆとりのある暮らしに近づく。今こそあなたらしいワークライフバランスを考えてみませんか?

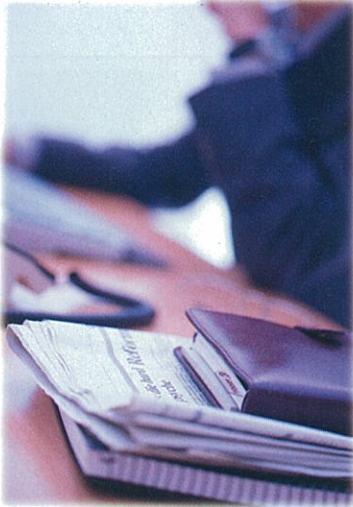
浦安市でも、「改定うらやす男女共同参画プラン」の中で、ワークライフバランスの推進を目標の一つに掲げ、取り組みを進めています。

2007年には「仕事と生活の調和(ワークライフバランス)憲章」が策定されました。

「ワークライフバランス」という言葉を耳にしたことがありますか? 仕事と生活のバランスを上手にとることで仕事にも生活にもプラスの効果を得られる、という考え方で、近年注目されつつあります。

## ワークライフバランスの始まり

この考え方が広がりを見せ始めたのは、1980年代後半のこと。イギリスやアメリカで、企業が取り組みを始めたのが最初だといわれています。日本では、当初、働く女性に対する仕事と子育ての両立支援を中心に進められていました。その後、男性を含め働く人すべての働き方を見直し、やりがいや充実感をもつて安心して働ける社会をつくるための取り組みへと発展し、2007年には「仕事と生活の調和(ワークライフバランス)憲章」が策定されました。



一方で、出産を機に離職する女性が多いという事実もあります。厚生労働省が平成13年に実施した調査<sup>※1</sup>では、出産1年前に有職だった女性のうち、約7割が出産から半年後に仕事を辞めています。また、平成17年に実施した21世紀職業財団の調査<sup>※2</sup>によると、働く女性の75%が仕事を続けていると上で「育児」が大きな負担になっていると

## なぜワークライフバランスが必要なのか

また、企業でも、ワークライフバランスの推進は、働く人が活力を持って仕事に取り組むことができるとともに、有能な人材が確保できるなどの大きなメリットがあるとして、労働条件や職場環境を見直すなど、誰もが働きやすい環境づくりを目指す動きが始まっています。



感じており、女性の継続就業の難しさを裏付けています。働きたいという希望はあっても続けることができないという環境は、企業側にとっても意欲や能力のある人材を手放さざるを得ない状況をつくり出しているのです。

## あなたらしいワークライフバランスを

長時間労働が常態化していることや共働き家庭が増えている今だからこそ、それぞれの働き方や生活のあり方を見直し、それぞれのバランスを上手にとること、それがワークライフバランスです。やりがいのある仕事を長く続けることができれば、より前向きな意欲を生むこととなり、働く人本人にも、企業側にも大きなメリットが生まれるでしょう。

人生にはさまざまな時期があります。キャリアアップを目指して仕事に打ち込む時期、子育てや介護で時間的・体力的に制約のある時期、後進を育てる時期、第一線を退きこれまでに蓄えた経験を生かす時期…。自分のライフステージに合わせて、バランスのとれた生活スタイルを考えていくことが大切ではないでしょうか。年齢や家族形態、健康状態や仕事の内容などは人それぞれに異なるもの。自分に合ったワークライフバランスを実現するためには、今、自分が大切にしたいものは何かを考えることや、家族やパートナーと話し合うことが必要でしょう。

**私のワークライフバランス宣言**  
~できることから、はじめてみませんか~

- 週に一度は自分磨きの時間をつくらう
- 休日には子どもと遊ぼう
- 地域デビューしてみよう
- 協力して家事をしよう

すべての人の暮らしに大切なワークライフバランス。この機会に、あなたもじっくりと考えてみませんか?

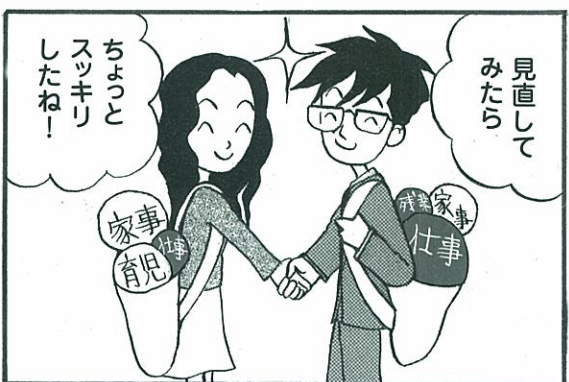
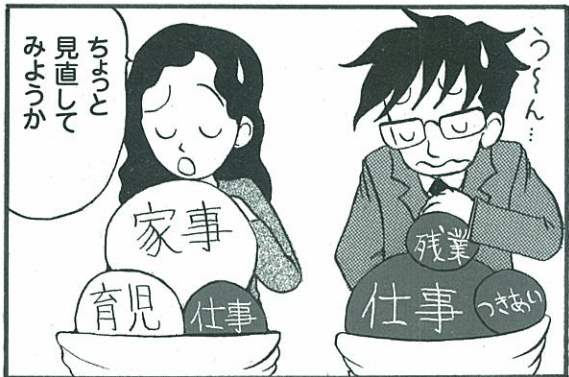
http://www.city.urayasu.chiba.jp

発行日 2008年11月  
発行 浦安市市長公室企画政策課人権・男女共同参画班  
〒279-8501 千葉県浦安市猫実1丁目1番1号  
TEL 047-351-1111(内線1050) FAX 047-353-1145  
Mail kikaku@city.urayasu.lg.jp

次号(09年3月予定) | 特集「性差医療」  
女性にとっても、男性にとっても、互いに健康に過ごすことは大切なことです。今、話題になっている「性差医療」を取りあげます。

※1 厚生労働省「第1回21世紀出生児縦断調査」(平成13年度)  
※2 21世紀職業財団「女性労働者の処遇等に関する調査結果報告」(平成17年)

# わたしたちの ワークライフバランス



## profile

1944年秋田市生まれ。1969年東京大学経済学部卒業、同年東レ入社。年子で3児の父。自閉症の長男、肝臓病とうつ病の妻を支えつつ、2003年より東レ経営研究所（浦安市）社長。

## ハンディある家族を支え、ビジネスマンとしても活躍—— 佐々木常夫氏

過酷だった家族との歴史、それを支えるために18時退社を周囲に認めさせ、仕事でも自己実現を果たす過程をつづった著書「ビッグツリー」(WAVE出版)。現役会社員が実名で記したこの本への反響は、「予想をはるかに上回る大きさでした」。入退院を繰り返す精神的にも不安定な妻を支え、家事・育児、加えて障がい児の親としての社会活動と、佐々木さんはまさに日々ワークライフバランスを実践してきた。「もともと私は長時間労働に懐疑的な考えを持っていました。もちろん職種や業務内容によって例外はありますが、民間会社で自己完結できる仕事内容であれば、創意工夫と合理化で8時間労働が可能ではずです。時には上司と衝突もしましたが、成果を示すことで自分流を通しました。18時以降と週末は家族と自分のための時間にする、当時ワークライフバランスという言葉は知りませんでした、まさしくこれを実践していたんですね」

企業のトップとされた現在、「日本にはうつ病、障がい者、引きこもりや認知症、あるいは何らかのハンディのある人が2000万人といわれ、誰もがそうなる可能性があるのです。こういう人たちは暮らしやすい社会でなければなりません。少子高齢化の日本で、企業も生き残るためにダイバーシティーを実現しなくてはと、動き始めています。まだ氷山の一角が溶け出したような段階ですが、近い将来必ずワークライフバランスが主流になる。ワーキングプアといった構造的な問題は国策が必要ですが、まず個人が勇気を出して声を上げ、できることから行動を起こす、仲間を見つけ連携していくことが「」。

※有能な人材確保のため、年齢、性別、障がいの有無、人種などを背景にした多様な価値観とそれを有する多様な人材を、企業経営に生かす取り組み

## BOOK GUIDE



### ワークライフバランス入門 日本を元気にする処方箋

著者：荒金雅子、小崎恭弘、西村智  
発行元：ミネルヴァ書房

ワークライフバランスについて、企業、行政、個人などさまざまな立場から多角的にとらえ、解説。実践するためのヒントを紹介しています。ワークライフバランスを知るうえで最適な入門書。



### 経産省の山田課長補佐、 ただいま育休中

著者：山田正人  
発行元：日本経済新聞社

中央省庁に勤務する男性官僚が育休を取得したということで注目された一冊。著者自らが体験した等身大の育休生活、ユーモアあふれる筆致で描かれています。既婚、未婚、子どもの有る、無しにかかわらず、育児の大変さと楽しさが伝わってきます。

浦安市では「改定うらやす男女共同参画プラン」のもと、女性も男性も互いを認め合い、自分らしく、豊かに生きられるまちづくりを目指しています。「女性プラザ」はその拠点として、情報提供や相談などを行っています。

### 女性プラザ 利用案内

開館 月～金 8:30～17:00(土日祝休み)  
住所 浦安市猫実1-1-2 浦安市文化会館2F  
TEL 047-351-1111(内線1050)  
FAX 047-353-1145  
Mail urayasu-womensp@jcom.home.ne.jp

### ■ 図書の出し出し

\*1人1回3冊まで、2週間貸し出ししています。

### ■ 困っていること、悩みごとがあったら…

#### 「女性のための相談」(予約制)

第1～4月・火・木曜日(10:00～16:00)  
(うち3回は14:30～20:00)

#### 「女性のための法律相談」(予約制)月2回

\*詳細・予約は女性プラザまでお問い合わせください。

### ■ 編集後記

「女性プラザニュース」にかわり、「うらやすP Life男女共同参画ニュース」を創刊しました。女性にとっても、男性にとっても、Plusになる情報を分かりやすくお伝えしていきます。今後ともよろしく。



### WLB編 (ワークライフバランス)

### 有給休暇を どれくらい使っている?

労働者30人以上の企業で1年間に付与された年次有給休暇日数のうち、各労働者が実際に取得している日数を割合で示した取得率を見ました。過去6年間は、付与日数の半分も取得できていません。これって働きすぎ!?



出典:「平成19年度版 男女共同参画白書」、「就労条件総合調査(厚生労働省)」  
取得率:取得日数計/付与日数計×100(%) ただし、付与日数には繰り越し日数を含まない