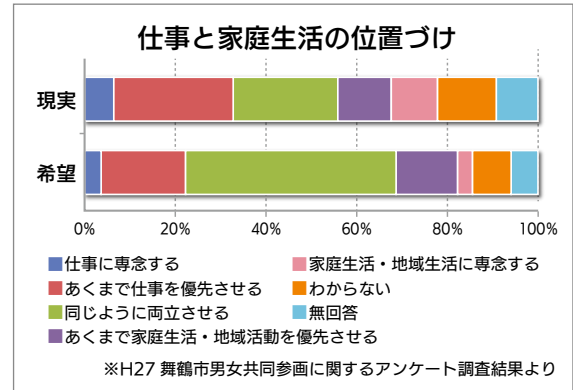


ワーク・ライフ・バランスの実現 家庭が仕事、どっちが大事？

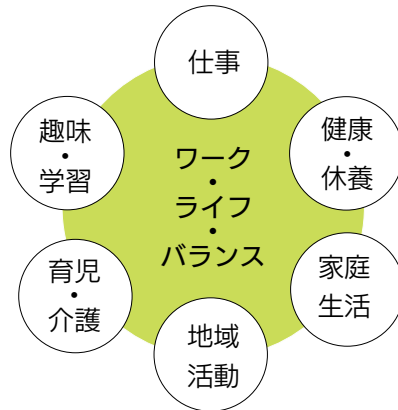
自分のライフスタイルに合わせて「仕事と生活の両立や充実をさせたい」と考えている人が増えています。しかし「安定した仕事に就けず、経済的に自立できない」「仕事に追われ、しっかりと休養できない」「仕事と育児や介護の両立が難し



▲仕事と家庭を両立させたい人の半数が現実にはできていないことが読み取れる

い」など、仕事と生活のバランスで問題を抱える人が多い現実。このような状況が、働く人々の将来への不安や豊かさを実感できない大きな要因となり、社会の活力低下や少子化・人口減少につながっています。

ワーク・ライフ・バランスのイメージ図



これらを解決するためには、多様な働き方や生き方ができる「ワーク・ライフ・バランス」の実現が大切です。

◆ワーク・ライフ・バランスとは

単に仕事と生活に割く時間を半々にするという意味ではありません。仕事と生活のうち、どこに重点を置きたいかは人によって異なります。全ての働く人が仕事上の責任を果たしつつ「仕事」と「仕事以外の生活」を自らが希望するバランスで実現できる状態のことをいいます。

◆実現のためのヒント

ワーク・ライフ・バランスを実現するためには、それぞれの実状にあった「柔軟な働き方を支える制度」を整備し、その制度を「利用しやすい雰囲気づくり」が必要です。自社の実態を把握した上で課題を分析し、必要な取り組みを実施していきましょう。また、取り組みの効果がすぐに表れるものばかりではないため、進捗状況を可視化しつつ中・長期的に取り組んでいくことが大切です。

が大切です。

【3つの心構え】

- ①ワーク・ライフ・バランス実現のために、仕事を効率化し、労働時間を削減することを全員が「本気」で徹底的に取り組む
- ②全員が納得した上で、仕事の効率化に「前向き」に取り組む。納得できないことがあれば、皆で話し合う
- ③「全員が参加」して、全ての仕事の効率化に取り組む

【10の実践】

- ①会議のムダ取り…会議の目的や目標を明確化し、内容に合った参加メンバーや時間を設定する。会議終了時間を厳守し、必ず結論を出す
- ②社内資料の削減…定期的な報告、記録用の資料に関するフォーマットを作成し活用する。資料作成の目的や用途を明確にし、必要以上の資料の作成を抑制する
- ③書類の整理整頓…誰でも分かるようにキャビネットやデスクの整理整頓を行い、書類を探すための時

女性のための相談ルーム27 女性電話相談ってどんなもの？

「『女性電話相談』ってどんな相談を聞いてもらえるのかな？」
「最近夫との関係がぎくしゃくしていて、離婚について聞きたいことがあるけれど、法律相談は敷居が高くて…」
「私は母親のことで困っていることがあるの。こんなこと相談していいのかなと迷っているけど、聞いてもらえるかしら…」

女性電話相談では夫婦や子育てのこと、家庭内での暴力、介護のこと、職場や近所の人間関係など、暮らしの中での悩みや問題について、どのようなことでも親身になってお聴きします。相談内容の秘密は守ります(日程は下記記事のとおり。31ページ関連記事)。



- ④標準化・マニュアル化…「人に仕事がつく」スタイルを改め、相互フォローできるよう、職場の実情に合わせた業務の標準化、マニュアル化を行う
- ⑤労働時間を適切に管理…長時間労働や効率性の低下などを防ぐため、上司は部下の仕事と労働時間を把握し、部下も仕事の進捗報告をしっかりと行う
- ⑥業務分担の適正化…業務の流れの各段階で必要となる作業や担当者を分析した上で、業務分担の適正化を行う
- ⑦担当以外の業務を知る…周りの人が担当している業務を知り、業務負荷が大きいときに助け合える環境をつくる
- ⑧スケジュールの共有化…業務を計画的に進めるためにスケジュールを共有し「メリハリのある働き方」に向けたお互いの業務効率化に協力する
- ⑨「がんばるタイム」の設定…業務への集中力を阻害する物事を一定時間遮断し、自分の業務や職場内での議論、コミュニケーションに集中できる時間をつくる
- ⑩仕事の効率化策の共有…研修やミーティングなどを開催し、効率的な仕事の進め方の知識を共有する

女性相談員の声

私たち相談員は「女性のための相談サポーター養成講座」を受講した後、平成14年に「女性電話相談」を開始。相談者の思いを受け止めて気持ちに寄り添えるようにと心掛け、日々の経験の積み重ねと学習を続けています。

相談内容に応じて一緒に思いを整理したり、必要な情報をお伝えしたりしています。相談者が自らの問題に気付くきっかけづくりや次の一歩を踏み出す手助けになればと思っています。

ひとりで悩まず、話してみませんか。

男女共同参画センターの女性相談

◆女性電話相談(予約不要)

【日時】月4回(第1~4木曜日)10時~16時

【内容】経験と学習を重ねた女性相談員が相談に応じる 【専用電話】65・0056

◆女性面接相談(要予約)

【日時】月1回(第2水曜日)11時~14時10分(1人50分)

【内容】女性問題カウンセラーが相談に応じる 【その他】託児あり。要予約(1人300円)。

【申し込み方法】相談日の2週間前から前日までに電話で人権啓発推進室(☎66・1022)へ。