

ワークライフバランス を考える

総務課 福島部長

参考
内閣府 仕事と生活の調和推進室 <http://www8.cao.go.jp/wlb/index.html>
三重労働局 <http://www.mie.plb.go.jp>

最近ワークライフバランスという言葉をよく聞きます。ワークライフバランスとは、仕事と生活の調和のことで、国や地方、企業等がその実現に向けて取り組んでいます。

仕事と生活の調和

国は、仕事と生活の調和が実現した社会とは、「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、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現を出来る社会」であると、「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」を掲げています。

そして、「仕事と生活の調和が実現した社会」を実現するには、

- ① 就労による経済的自立が可能な社会
 - ② 健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会
 - ③ 多様な働き方・生き方が選択できる社会
- 以上を目指すべきだと行動方針を示しています。

仕事は生活を支え、仕事に生き甲斐や喜びを感じる人も多いのですが、家事や育児・介護、地域社会の付き合い、趣味等の仕事以外の生活の時間も大切なもので、両方が充実してこそ、人生の生き甲斐や喜びは大きいものです。

大きな壁

しかし、現実には、就職難で安定した仕事に就けずパートや派遣労働が多いという問題があります。正社員になれた場合でも、仕事中毒（ワーカホリック）に陥り、「家庭の団楽の時間」、「地域で過ごす時間」を殆どとったことが無く、定年になって仕事を辞めると何をしていいか分からないと、抜け殻のようになってしまっているという話もよく聞きます。また、長時間労働により心身の疲労から健康を害する人や重度の場合にはう

ひとつ「働き方」を変えてみよう!

カエル! ジャパン

Change! JPN



つ病を患ったり、過労死や自殺が起こったりしてしまいます。子育てに専念する為、親の介護の為、退職せざるを得なくなるといった話も珍しくありません。

改革

ワークライフバランスを実現するには、職場や労働者の意識改革から始めなければなりません。

仕事の見直しや効率化することにより、勤務時間の短縮や残業時間の削減をする。有給休暇を取りやすい環境の整備により有給休暇の取得率の向上をさせる。育児休業・介護休業等の取得をしやすい環境の整備も必要です。早く帰ったり、休んだりすることを認められる職場づくりが大事です。早く帰れた時間や休日を有効利用して、家族と過ごす時間を持つことが出来ます。また、自分への投資の時間を持つたり、地域活動やボランティア活動への参加をする時間を持つたりすることも出来るようになります。

ワークライフバランスの効果

ワークライフバランスを進めると、労働者の心身とも健康が維持され、個人の生活も充実したものとなり、結果的には仕事の生産性が上がる。そして環境が良い職場となって優秀な人材も集まってくるというのです。

私は最近まで知りませんでした、国民運動として「ひとつ「働き方」を変えてみよう!」をキャッチフレーズに「カエル! ジャパン」キャンペーンを行っています。今までの働き方や生活を変えよう、よい人生をおくるために。

仕事は一生懸命することは当然ですが、それだけでは人生寂しすぎます。よい仕事をして、よい人生を送るにはどうすればよいか。それは自分自身の問題です。国や会社は環境をつくってくれただけです。自分のワークライフバランスは、自分でじっくりと考えて実行していかなくてはなりません。よい人生をおくるために。