

男女共同参画社会の実現を考える

アクト21

information

VOL.
4
2011
March

特集

みんながハッピー!の秘訣 ～答えはワーク・ライフ・バランスにあり!

————— P.2～6

アクト21 事業レポート／事業案内 ————— P.7

アクト21 事業レポート／コラム 落合恵子 ————— P.8

特集

みんなが ハッピー！の秘訣



～答えはワーク・ライフ・バランスにあり！

毎日を生き生きと楽しく暮らしたいのに、なんだかうまうまいかない……そんな悩みはワーク・ライフ・バランスを見直すことで解決できるかもしれません。自分らしく充実した毎日を送るために大切なことを亜細亜大学の権丈英子先生に伺いました。

まずはワーク・ライフ・バランスを正しく知ろう

ワーク・ライフ・バランスとは、英語のワーク(Work)とライフ(Life)と

ためのものとなることを目標としています。

バランス(Balance)からできた言葉で、一般に「仕事と生活の調和」と訳されています。「仕事と家庭生活や地域生活、余暇活動などを、自ら希望するバランスで展開できる状態」のことを指します。仕事と生活の調和というと、仕事と家庭生活の両立というイメージから、女性だけを対象としたもののように思われるかもしれませんが、いま議論されているワーク・ライフ・バランスは、男性も女性も、そして若い方も年配の方も含めたあらゆる世代の

ワーク・ライフ・バランスは、それぞれの人生の段階に応じて、自分が希望する形で、さまざまな活動の組み合わせを決められるようにするということです。家族の希望も考慮しながら、たとえば仕事に打ち込む時期があってもいいし、育児に専念する時期があってもいいのです。ワーク・ライフ・バランスはまた、「仕事の充実」と「仕事以外の生活の充実」が相互に好循環をもたらすことを目指し、「人々の多様性を尊重した活力ある社会」を実現し

ていうものです。

なぜいまワーク・ライフ・バランスが求められるようになってきたのでしょうか。その背景には、少子高齢化・人口減少時代を迎え、これまでのような働き方では今後はうまくいかななくなるという認識があります。男性の場合は、仕事と生活の両方を大切にしたいと望んでも、現実には仕事中心になることが多いのに対し、女性は家庭での責任が重く、希望する形で働くのが難しくなっています。ワーク・ライフ・バランスは、個人が希望する生活を送ることができるようにするために必要なものなのです。

ワーク・ライフ・バランス憲章

2007年12月、内閣府によって「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」および「仕事と生活の調和推進のための行動指針〔以下「行動指針」〕」が制定されました。

「ワーク・ライフ・バランス憲章」では、ワーク・ライフ・バランスが実現した社会を「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・実現できる社会」としています。具体的には、「就労による経済的自立が可能な社会」「健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会」「多様な働き方・生き方が選択できる社会」という3本の柱がたてられました。「行動指針」では、就業率や週労働時間60時間以上の雇用の割合、育児休業取得率等に関する10年後の目標値が示されました。

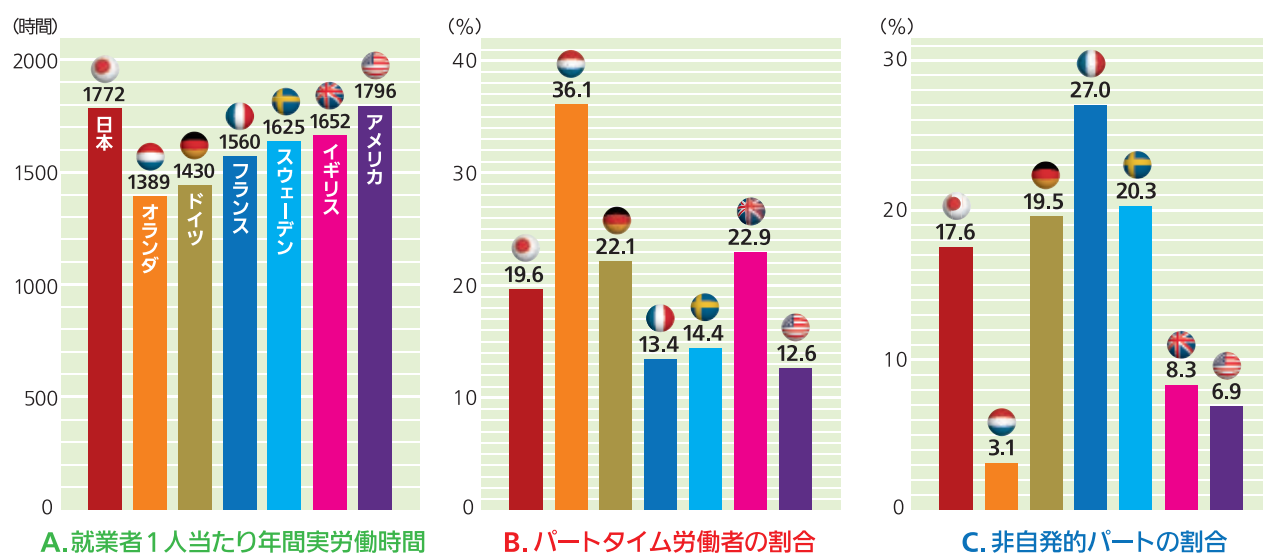
社会全体で
取り組むことが
大切です。

権丈英子^{先生}

けんじょうえいこ ●亜細亜大学経済学部
准教授、アムステルダム大学経済学博士。
1997～98年にケンブリッジ大学(イギリス)、
1998～2004年にアムステルダム大学(オランダ)で研究。2005年から現職。
Balancing Work and Family Life in Japan and Four European Countries、『論争 日本のワーク・ライフ・バランス』(共著)、
『EUの公共政策』(共著)ほか著書論文多数。労働経済学、社会保障論専攻。



図表1 主要国における労働時間に関する指標(2008年)



権丈英子「オランダにおけるワーク・ライフ・バランス——オランダのアプローチとは何か」
 (『亜細亜大学経済学紀要』34巻第1・2号)より

日本人の働き方の問題点

日本では、労働時間が長すぎて、自己啓発や地域活動になかなか時間を割けない、または心身の健康を損なうといったケースも増えてきています。

では、ほかの国の人たちはどのような働き方をしているのでしょうか。図表1ーAの「就業者1人当たり年間実労働時間」をみると、日本は約1800時間と、アメリカに次いで長くなっています。ヨーロッパ諸国では全般に労働時間が短いのですが、特にオランダでは年間実労働時間は1400時間弱と、非常に短くなっています。

また、週50時間以上(1日8時間の週5日勤務で1日当たり2時間の残業に相当)働く人の割合をみると、日本では労働者の4分の1以上、男性では4割以上になっています。これは国際的にみると非常に大きな割合です。先進国の中でも長時間労働の傾向があるアメリカでも、週50時間以上働く人

の割合はもっと少なく、スウェーデンやオランダではそうした働き方をする人は、ごく一部のエリートだけです。

こうした状況から考えると、日本の場合には、まずは残業することが当たり前のような働き方を見直すことが重要です。そのためには、今後は労働時間が長くなっても、中身の濃い働き方をすれば評価されるようにすることが必要になってきます。労働時間の長さを重視する限り、長時間働くことができない人は、能力があっても適切な評価を受けられないのです。

少子高齢化という社会の変化の中で、かつてのように長時間労働できる人も限られてきます。労働時間が短くても成果を出す人が評価されるようにすることで、多くの人々がより効率的に働き、健康を維持しながらさまざまな経験をしたい、楽しい人生を送ることができるようになればと思います。



もつといろいろな働き方があっていい

日本では、労働時間が長すぎると考えている人が多い一方、働きたくても仕事に就けない人や適当な仕事になさそうだからとあきらめてしまっている人が多くいます。男女で比べると、男性は退職する65

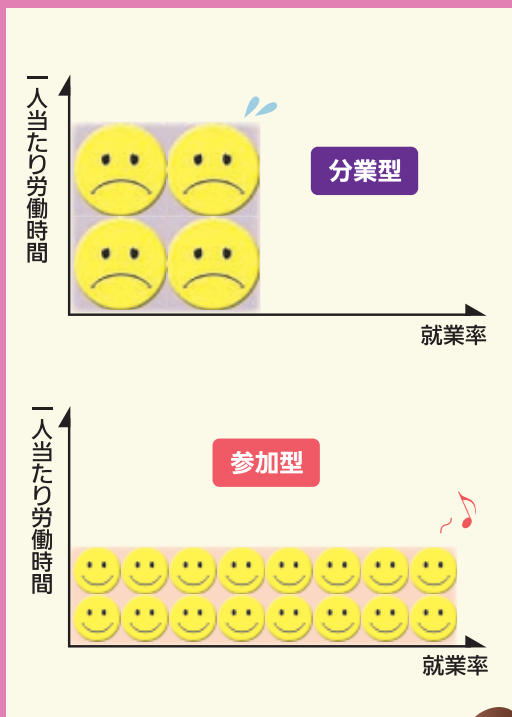
歳あるいは70歳まで、非常に長い期間働き続けるようになっていきます。それに対し女性は、子育てと仕事の両立の難しさから仕事を辞めてしまい、再就職しようとしてもなかなかよい機会に恵まれないこ

図表2 主要国における就業率(%)

		15～64歳 (2008年)			6歳未満児の母親 (2005年)	
		男女計	男性	女性	未子3歳未満	未子3～5歳
	日本	70.7	81.6	59.7	32.1	51.9
	オランダ	76.1	81.9	70.2	69.4	68.3
	ドイツ	70.2	75.9	64.3	36.1	54.8
	フランス	64.6	69.2	60.1	53.7	63.8
	スウェーデン	75.7	78.1	73.2	71.9	81.3
	イギリス	72.7	78.5	66.9	52.6	58.3
	アメリカ	70.9	76.4	65.5	54.2	62.8

権丈英子「オランダにおけるワーク・ライフ・バランス——オランダのアプローチとは何か」(『亜細亜大学経済学紀要』34巻第1・2号)より

図表3 「分業型」と「参加型」の社会



権丈氏作成

どちらも
面積(=労働量)は
同じということ
ですね。

とがよくあります。働きざかりの元気のいい女性たちの能力が十分に生かされていないのです。彼女たちがもつと生き生きと活躍できる場を提供することが必要です。

図表2の15～64歳の就業率(その年齢人口に占める就業者の割合)を見てみましょう。男女計の就業率は、ほかの先進国と比べて日本はやや低いくらいです。男女の内訳でみると、男性の就業率はオランダに次いで高い一方、女性の就業率は最も低くなっていることから、日本は男女差が大きいといえます。さらに、6歳未満の子どもを持つ

母親の就業率は、日本が最も低くなっています。

社会が同じ量の労働力を活用するとしても、そのアプローチには、分業型と参加型の2つがあります(図表3)。分業型は、限られた人に長時間働いてもらう方法で、長時間という言葉には1日や1週間当たりでみて労働時間が長いことと、人生の長い期間にわたって就労することという両方の意味があります。参加型は、一人当たりの労働時間は短いけれども、より多くの人が就労する方法で、ワーク・ライフ・バランスの考え方と重なります。

日本は労働時間が長い一方、女性の就業率が極めて低いために全体の就業率が低くなっている、いわば男女役割分業に根差した分業型だといえます。家庭や社会の中で働き方や労働力の活用を変えてい

くこともワーク・ライフ・バランスの推進につながります。こうした調整ができれば、みんなが無理なく働くことができるようになります。貴重な人材が活用されていないというのはもったいないですね。

みんなでつくっていきこう柔軟な働き方

労働時間を短く、というか自分らしく働こうと思うと、仕事が必要に限定されてしまうというのが日本の雇用の現状ではないでしょうか。そして育児にしろ介護にしろ、いちど何らかの事情で正社員の働き方ができなくなると、再び正社員の仕事に戻るのは容易ではありません。こうした状況では、辛くても仕事を辞めたら大変だから我慢するしかないというふうになってしまいます。最近の若い女性は専業主婦志向が強くなっているといわれています。それは、働き方の選択肢が少ないために、そんな厳しい働き方をするよりは、家庭のことをきちんとやりたい、もしくはさほどがんばりたくないという気持ちからではないでしょうか。働き方のバリエーションがもっと広がれば、みんな

なができる範囲で働いていくことが可能になり、それが社会の豊かさにつながっていくと思います。最近では日本でも、パートタイム

労働をはじめとする柔軟な働き方の選択肢が増えてはいます。たとえば、図表1-Bの図には、パートタイム労働者（週労働時間が30時間未満の人）の割合が示されていますが、日本でも2割と比較的高くなっています。確かにこうした働き方は、一見すると労働時間を自由に選べる柔軟な働き方のようにみえます。しかし日本では、短時間勤務にしようとすれば、フルタイムで働く場合に比べて労働条件が大幅に下がってしまうことが多いの

です。

同じく図表1-Cの図では、非自発的パートの割合が示されています。非自発的パートとは、フルタイムの仕事を見つけれなかったためにパートタイムで働いている人のことです。日本ではそうした人がパートタイム労働者の2割もいます。こうした状況をみると、日本では短時間勤務の良好な雇用機会があるとはいえず、

オランダのパートタイム労働法

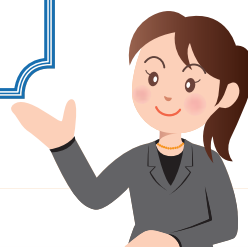
オランダでは、2000年に導入された労働時間調整法、通称パートタイム労働法により、労働者は時間当たり賃金を維持したまま労働時間を延長・短縮する権利を認められています。たとえば若いお父さんが子供の世話をするためにパートタイム勤務を選び、まず週5日から週4日へと労働時間を変更したとします。その後子供が大きくなり、キャリア形成や収入アップのためにフルタイムに戻りたいと思うようになったとき、また週5日のフルタイムに戻ることができるということです。

事業主側は業務の都合などで困るということであれば、その理由を明示しなければなりません。労働者側が理由を示す責任を負うのではなく、事業主側がそれでは困るという理由を説明しなければならないことが大きなポイントです。

労働時間変更の理由は、育児でも介護でも、あるいは趣味でもかまいません。学校に通って新しい資格を取って転職したいという理由でも可能です。



オランダでは、ライフスタイルに応じて働き方を選択することができるのです。





人々が労働時間を自由に選択できるようになっているとはいえませんが、最近では、短時間正社員制度を導入する企業も少しずつ増えています。ですが、まだ限られています。

ワーク・ライフ・バランスを企業に導入し、根づかせていくには、企業にとって負担にならない制度設計をすることが重要になります。ワーク・ライフ・バランスは、働く時間は短くても給料はあまり下げない、雇い主が損をする制度ではないかと誤解されることもあります。働いた分だけ払うようにするなどのほうが、雇い主にとっても働く人にとっても制度を利用しやすいよう

私のワーク・ライフ・バランス "はじめの二歩"

最後に私自身のワーク・ライフ・バランス実践についてお話しします。

外国では、チームでいっしょに仕事をしている人が、「締め切り前でしょうー」というところで休みをとったりすることがよくあります。少し迷惑ではあるのですが、あらかじめわかっていれば協力できます。

です。

企業にとっては、ワーク・ライフ・バランスに配慮した施策を行うことによって、優秀で意欲のある人たちを採用し定着させる効果や、働く人々の人生の段階に応じたニーズに対応することで彼らの意欲や満足度が向上し、生産性上がるのとが期待されます。また、多様な人材を活かすことは競争力強化に有効だという指摘もあります。

このように、ワーク・ライフ・バランスとは、個人も企業も包含した社会全体にとってメリットがあり、みんなが幸せになるというハッピーな社会を目指すものなのです。

そんなふうに、忙しいときでも、仕事以外の生活を大事にしながら仕事をこなしていくことを、外国での生活から学びました。ポイントは、先に予定を決めてしまっただけかさないことです。

休みを取ると、気分転換になったり、新しい経験をしたり、家族

との時間ももてます。そして、休暇の前後にがんばることにになり、必然的にメリハリのある働き方ができます。日頃から職場の同僚や上司とコミュニケーションを上手にとり、お互い様という雰囲気をつくることや、自分が不在のとき仕事に支障が生じないようにしておくことが大切です。

ワーク・ライフ・バランスを考えるうえで忘れてはならないことは、仕事の仕方や時間の使い方などのいまの時点でのバランスだけではなく、生涯を通じたバランスという視点です。仕事に専念したい時期や、仕事を減らして子育てに力を注ぎたい時期があるのは自然なことです。

ワーク・ライフ・バランスは、「私は一生をどうやって過ごしていくのか」という問題です。できるだけ充実した一生を送りたいと思ったら、長期的に自分は何をしたいのか、どんな働き方が理想なのか考えて、将来設計してみるといいですね。もう一度学校に戻って勉強し直すこともできるし、そのためのお金を少しずつ準備していくこともできる。おも

しろいことは数多くあります。

現状はこうだからこうしかできないのではないかと決めつけてしまうのではなく、いったんすべて白紙にして、可能性を全部考えてみるのが大切です。もし制約がなかったら何をしたいのか。あれもしたい、これもしたいとたくさん出てくると思いますが——できれば出てきてほしいのですが——優先順位をつけて実現させる道筋を考える。そして「こうしたいね」とか「こうなったらいいね」と周りの人と話してみるといいですよ。

ワーク・ライフ・バランスという考え方が浸透していき、個人の希望が尊重され、その能力を存分に発揮できる社会になればと願っています。



アクト21 事業レポート

人間関係がラクになる！ コミュニケーション・スキルアップ講座

平成22年11月22日(月)～12月13日(月)(全4回)

講師 | シニア産業カウンセラー／キャリア・コンサルタント 栗原知女氏 くりはらともじょ



第1回

気になるストレスの正体をさぐる

日常のあらゆる場面で私たちはストレスを感じています。

ストレスの正体を学び、自分のストレス状態のレベルを知ることから心とからだの健康状態を保つ方法を考えました。

第2回

ストレスと上手に付き合う方法

私たちの気持ちや行動は、そのときに頭に浮かんだ「考え」(認知)に影響されます。自分の思考のパターンを知り、悲しいことつらいことがあっても、落ち込まずに解決する方法を知り、ストレスに負けない自分になる方法を身につけることをめざして、日ごろの自分の考え方のくせを知ることを「思考バランスシート」を使って学びました。

第3回

「さき上手」になるトレーニング

ストレスフリーなコミュニケーションの決め手は「さき力」。5つの「さき」の違いを学びました。

聞く、訊く、聴く、利く、効く
この中で、一番有効な「聴く」。ペアになり、相手の話を聴いて共感することをロールプレイ(役割演技)で体験しました。
聴いてもらえる心地よさを知り、日常で実践できるように「さき力」を高めることが、日々の少しのトレーニングでできるようになることを知りました。

第4回

「話し上手」になるトレーニング

人間関係が苦手な人も、人前で話すのが苦手な人も、「ノー」と言えない性格の人も、話すのがだんだんと楽しくなるコツを学びました。

人間関係のコミュニケーションは、言葉と感情のキャッチボールです。自分も相手も傷つけず、お互いに言いたいことが言えて、深くわかりあえるためのスキルを身につければ、健康でハッピーな毎日が始まります。



荒川子育てフェスタ

ママのリラックス講座～アロマストレッチ～

平成22年11月21日(日) 講師 | アロマセラピスト 飯田さゆり氏

普段がんばっているお母さんたちに、「心とからだのリラックス」を体験していただきました。

アロマオイルの香り漂う中で、全身ストレッチ。お母さんが講座を受講しているあいだ、お子さんはお父さんと父子対象

のイベントに参加。少しの時間、お子さんとも離れて自分自身の心とからだに向き合う貴重な時間を提供しました。

お家でも、少しの時間を見つけてストレッチでリラックスしてみたいかがでしょうか。



アクト21 (荒川区立男女平等推進センター)

〒116-0012 東京都荒川区東尾久5-9-3

☎ 3809-2890 FAX 3809-2891

●開館時間 / 9:00 ～ 22:00

●休館日 / 12月29日～1月3日および保守点検日など

●都電荒川線 / 日暮里・舎人ライナー

「熊野前」駅より徒歩約3分

●都バス

「熊野前」より徒歩約1分

※詳細は、決まり次第、区報等でご案内します。

本号の特集にてお話を伺った権丈英子先生を講師にお迎えし、ワーク・ライフ・バランスについての講演会を予定しています。

6月23日から29日までの1週間は「男女共同参画週間」と定められています。区では、この期間に「男女共同参画社会基本法の目的・基本理念に対する理解を深める」とともに、「男女共同参画社会の形成促進を図る」ための事業を実施しています。

開催予定
平成23年6月

内容

男女共同参画週間事業

アクト21 事業案内

男女共同参画推進講座 「福井手打ちそば教室」

開催日…平成22年12月18日(土)
会場…荒川区立男女平等推進センター

荒川区の交流都市であり、「健康長寿食」といわれる越前おろしそばの本場、福井県から講師を迎え、24組の家族・グループがそば打ちに挑戦しました。



「おもしろかった!こんど家でもやってみたいです」

「名人のコツを参考に、うちでもまた挑戦してみます」



講師は第9代全日本素人そば打ち名人の岡本幸廣さん

「丸い生地を四角く伸ばしていくのが難しかった!」

「また機会があったらぜひ参加してみたいです」



本という処方箋

男女共同参画を気持ちよく深めるために

文 落合恵子

『あなたが主役の仕事との向かい合いかた』

と考えてみよう。誰のために、働くのかと。

むろん、まずは自分のために、である。自分の人生に、仕事をどう位置づけるか。そこから生まれたのが、「ワークライフバランス」という言葉であり、考え方であり、その実践の仕方であり、生き方そのものでもある。

三十年近くも前、フランスの女性ジャーナリスト、クリスチアーヌ・コランジュは言った。仕事か家庭か、キャリアか出産かというように、「二つに引き裂かれる女の人生などまっぴらだ、と。

そう。わたしたちは「ふたつ」に引き裂かれたくはない。自分を生きたいのだ。そして、それは、男性にとっても人生のテーマそのものではないだろうか。

『ワークライフバランス社会へ 個人が主役の働き方』

大沢真知子／著
岩波書店



『職場のワーク・ライフ・バランス』

佐藤博樹・武石恵美子／著
日本経済新聞出版社



おちあいけいこ ●作家・クレヨンハウス代表。最近の主な著書に『母に歌う子守唄』『母に歌う子守唄・その後』『絵本処方箋』(ともに朝日新聞社)、『崖っぷちに立つあなたへ』(岩波書店)。5月に『積極的その日暮らし』(朝日新聞社)、6月に『孤独力』(小学館)が刊行予定。



『ワークライフバランス社会をめざして』

女性ライフサイクル研究所／編
女性ライフサイクル研究所



『ワークライフバランス入門 日本を元気にする処方箋』

荒金雅子・小崎恭弘・西村智／編著
ミネルヴァ書房