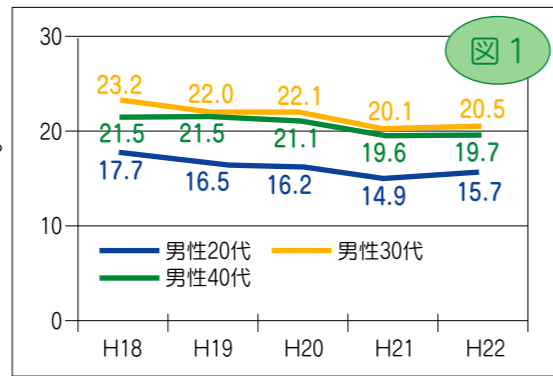


## ワーク・ライフ・バランスを取り巻く私たちの状況は？

→ワーク・ライフ・バランスの**実現には遠い状況**です。

### ★依然として男性の長時間労働が多い(図1)

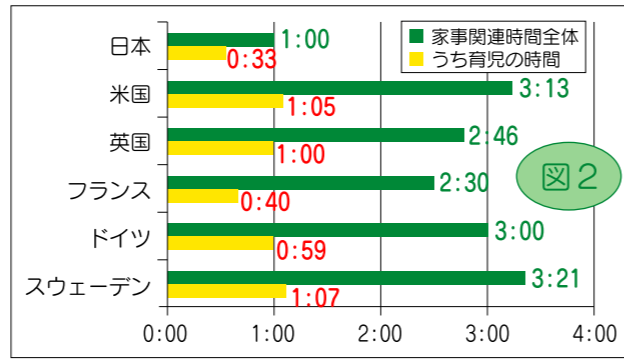
子育て世代である30~40代の男性の「週60時間以上勤務」の割合は約2割となっています。これは約5人に1人のほり、男性の長時間労働の傾向が伺えます。



### ★男性の家事・育児への参加が少ない(図2)

6歳未満の子どもを持つ男性の一日の家事・育児時間の国際比較では、日本の男性は他国に比べて少ない状況です。

これは「夫は仕事、妻は家庭」と言った「固定的性別役割分担意識」によるものとともに、家事・育児に参加したくても出来ない、男性の長時間労働が原因と考えられます。



### ★女性の6割は第1子出産前後に退職する

女性は第1子の出産前後に約6割が退職する実態があります。これは仕事と家庭生活との両立の困難さから就業を断念している状況が伺えます。



## なぜワーク・ライフ・バランスを推進するの？

→ワーク・ライフ・バランスの実現は**私たちの毎日が変わる**ばかりでなく、**社会全体の課題にも対応するための施策**です。

### ★誰もがいきいきと暮らせる社会が実現します

ワーク・ライフ・バランスが実現すると、自分の望むバランスで仕事と仕事以外の活動に取り組むことができたり、子育て中の家庭では孤立しがちな育児期に夫婦で協力し合うことで、喜びと責任を分かち合うことができます。

また、恒常的な長時間労働は心身に大きな悪影響を与えます。日本では毎年3万人以上の方が自殺で亡くなるなど、早急に心身の健康への取組が求められています。ワーク・ライフ・バランスの実現で誰もがいきいきと暮らせる社会の実現は喫緊の課題です。

### ★将来の労働力・地域の担い手不足への対応

少子高齢化が進み、今後人口が減少することが予測されています。これまで以上に、子育て・介護、地域活動等を皆で担う必要が生じてきます。また、労働人口も減少しますので、女性や高齢者などの雇用も必要になります。

また、消費者ニーズの多様化や社会経済情勢の変化のスピードが速くなる中で、多様な人材を活用し、こうした変化に対応していく必要にも迫られています。

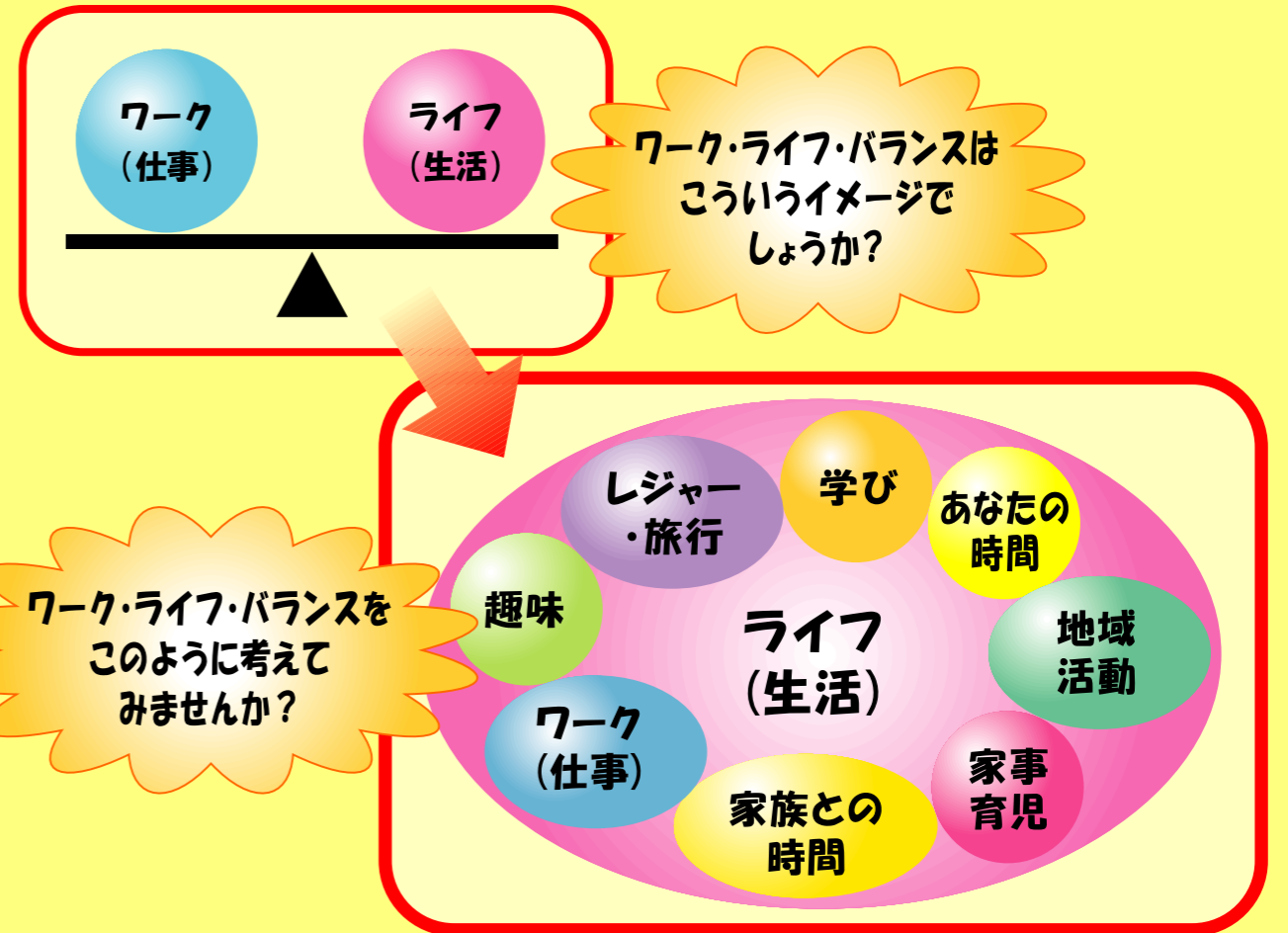
このことから、働く場でも、それ以外の場でも多様な人材を確保するために、ワーク・ライフ・バランスを実現する必要があります。

## 男女共同参画の推進とワーク・ライフ・バランスは関係があるのですか？

男女共同参画社会とは「性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することのできる社会」です。その実現のためには、ワーク・ライフ・バランスを推進することで、すべての男女にとっての仕事への意欲や満足が高まるとともに女性の人材活用にもつながります。

このため、第3次山梨県男女共同参画計画においては、「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進」を重点目標に位置づけ推進していくこととしています。

# ワーク・ライフ・バランス でああなたの毎日を 変えてみませんか？



私たちの毎日は、ワーク(仕事)だけではなく、家族との時間や地域活動、余暇活動もあなたの大事な時間です。ワーク・ライフ・バランスでああなたの毎日を变えてみませんか？

平成23年度  
山梨県

このパンフレットは御自宅にお持ち帰りいただき、御家族みんなで御覧ください。

# ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)が実現した社会とは

「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**」です。(内閣府「ワーク・ライフ・バランス憲章」より)

ワーク・ライフ・バランスが実現した社会のあなたの毎日は、

## ■家庭



家事、子育て、介護などを夫婦や家族全員で分担し協力し合うことで、その喜びも責任も分かち合い、誰か一人だけが負担を負うことがなくなります。

また、家庭内のコミュニケーションが良くなったり、家族の絆が深まります。

## ■仕事



多様な働き方が実現し、仕事か家庭かの二者択一ではなく、両立しながら就業を続けることが可能になったり、健康を損なうことなく働き続けることができます。

その結果、誰もがいきいきと働きながら、自分の能力を十分に発揮することが可能になります。

あなた



の毎日

## ■地域



地域活動(自治会、育成会、消防団活動、伝統行事継承活動など)に参加することができ、地域社会の中で重要な役割を担うことができます。

また、日ごろから地域活動に参加することで災害などの緊急時には、地域の協力体制が築きやすくなります。

## ■余暇



家族・友人との旅行やレジャー、スポーツやウォーキングなどの健康づくり、スキルアップのための能力開発、サークル活動や趣味などが楽しめます。

また、余暇が充実すると、気分がリフレッシュし、明日への活力が生まれます。

## ワーク・ライフ・バランスの実現には

### ★働き方の見直しが必要です！

- 育児・介護休業や看護休暇などの「**休暇・休業制度**」の整備
- 残業抑制策や短時間勤務制度、フレックスタイム制度などの「**働く時間の見直し**」や、在宅勤務などの「**働く場所**」の見直し
- 結婚・出産で退職した女性の再雇用やパート等から正社員への転換制度等の「**働くスタイルを選択できる制度**」の整備
- 結婚・出産等のライフステージの変化を考慮したキャリア目標設定、研修・情報提供・ロールモデル提示等の「**キャリア・ライフプランニング**」の支援

### ★意識を変えることが必要です！

- 「仕事優先」の意識を改め、「ワーク・ライフ・バランス」の視点を持った働き方への意識改革
- 時間外労働(残業)に頼らず、勤務時間内に効率よく働く意識を持つ
- 休暇等の取得は「お互い様」という意識を持ち、積極的に取得することを推進する
- 働く場での、採用、昇級、研修制度、評価等についてはワーク・ライフ・バランスの視点を重視する

## ワーク・ライフ・バランスで社会が変わります

### ★家庭は

家事・育児や介護を助け合うことで、家族全体で喜びと責任を分かち合う家庭が生まれます。その結果、個人の負担が減少したり、困難時にも対応できる力が向上し、家庭の総合力が上がります。

### ★仕事は

誰もがいきいきと働きやすくなり、能力を発揮しやすくなります。その結果、多様な人材が集まり、新たな発想が生れることが期待されたり、生産性の向上や企業活動の幅が広がります。

### ★地域は

性別に関わらず世代を超えて、多様な人材が地域活動に参加することができます。その結果、多様な人材による地域づくりが可能となり、地域の持つ力(地域力)が向上します。

### ★余暇は

レジャーや文化活動に参加する人が増えたり、これまで参加出来なかった人の参加が可能になります。その結果、さまざま余暇活動等の活性化が期待されます。

**社会全体が活性化します！**

あなたは、家庭・仕事・地域・余暇やその他のさまざまな活動に参加していますか。

その人によって希望する毎日は異なりますが、仕事以外の活動を行うことは毎日の生活の満足度をアップさせ、生活にメリハリがつけます。その結果、仕事に対するモチベーションも向上するといった好循環を生み出します。

「仕事が忙しくて他の活動が出来ない」という方は、「ワーク・ライフ・バランス」を実現させるために、あなたの毎日を見直してみませんか。