



ワーク・ライフ・バランス
は 幸 せ バ ラ ン ス

～あなたは一枚の板チョコ（ワーク&ライフ）をどのように味わいますか？～



大阪市



ワーク・ライフ・バランス を知っていますか？



ワーク・ライフ・バランスとは、ワーク（仕事）の根源にライフ（生活）があり、ライフの質が上がる
とワークの質も上がるという『生活と仕事の相乗効果を図るもの』なのです。

もし、あなたが「ライフに重きをおくと、ワークが軽んじられる」と、とらえているなら少し考え方の
見直しが必要かもしれません。ワーク・ライフ・バランスは“幸せバランス”です。自分でできることは
何かを考え、できることから始めてみましょう。きっと変化が起こるはずですよ！！

【理解度チェック】

ワーク・ライフ・バランスチェック

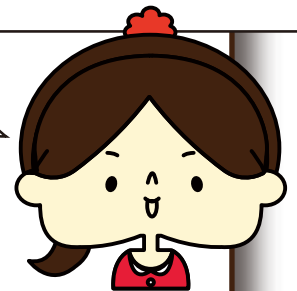
働く人々を取り巻く状況は、日本ではどうなっているのでしょうか？

ワーク・ライフ・バランスを保つには、何から取り組んだら良いのでしょうか？

日本の平均値とあなたの状況を比較してみてください。（平成22年度資料に基づく）

1. 週労働時間60時間以上の雇用者の割合は、約___%である。
[①10 ②15 ③20]
2. 年次有給休暇取得率は、約___%である。
[①47 ②57 ③67]
3. 柔軟な働き方の中で、もっともニーズが高いのは___である。
[①子どもの看護休暇 ②半日単位での有給休暇 ③在宅勤務]
4. 女性の育児休業取得率は、約___%である。
[①64 ②74 ③84]
5. 男性の育児休業取得率は、約___%である。
[①1.4 ②2.5 ③3.8]
6. フルタイム労働者に占める週60時間以上働く人の割合が一番多いのは、男性___歳代である。
[①20 ②30 ③40]
7. 労働安全衛生法では、月時間外労働時間___時間以上で本人の申し出があった場合、
医師の面談を義務付けている。
[①60 ②80 ③100]
8. 日本の合計特殊出生率(※)は、___である。
[①1.29 ②1.39 ③2.14]
※合計特殊出生率とは、その年次の15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、1人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に生むとした時の子ども数に相当する。（厚生労働省資料より）
9. 女性の労働力率がM字型カーブ(※)となっているのは、日本以外では、___がある。
[①アメリカ ②韓国 ③スウェーデン]
※女性労働者の年齢階層別の労働力率（15歳以上人口に占める労働力人口の割合）は、「25～29歳」（77.1%）と「45～49歳」（75.8%）を左右のピークとし、「35～39歳」を底とするM字型カーブを描くことから、M字型カーブと呼ぶ。（厚生労働省資料より）
10. 第1子出産後の女性の継続就業率は、約___%である。
[①40 ②60 ③80]

「子どもの“寝顔”より、子どもの“笑顔”」
「仕事と生活のバランスは幸せのバランス」
2007年 第1回ワーク・ライフ・バランス大賞
標語部門優秀賞



【理解度チェック】の解答は、最終ページにあります→

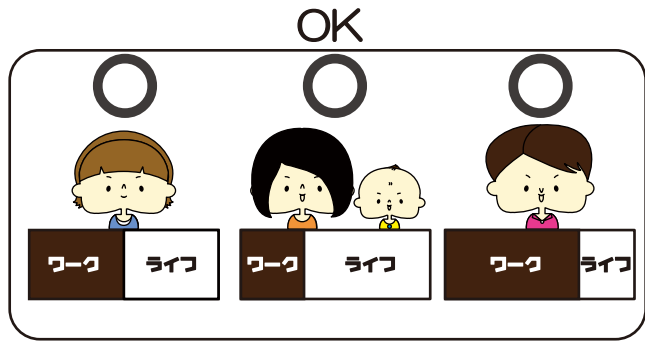
●あなたの職場の状況はどうでしょうか？調べてみましょう。

1. 週労働時間60時間以上の人の割合は、___%である。
2. 年次有給休暇取得率は、___%である。
3. 柔軟な働き方の中で、もっともニーズが高いのは___である。
4. 女性の育児休業取得率は、___%である。
5. 男性の育児休業取得率は、___%である。



ワーク・ライフ・バランスって？

ワークとライフをてんびんに乗せてバランスを取るのではなく、ワーク・ライフ・バランスの割合は、年齢や家族構成、ライフステージによって人それぞれ異なるものなのです。



ワーク・ライフ・バランスとは 個人の幸せと会社の成長を同時に実現させるキーワード

支え合う職場が、ワーク・ライフ・バランスの原動力！

育児や介護の経験が、私たちを大きく成長させてくれるように、職場で支え合う経験を通し、仕事や働き方を見直すことが、ムダをなくし、効率的な業務を考えるチャンスとなります。実際に育児休業や短時間勤務者がいる職場へのアンケートでは、「仕事の進め方について職場内で見直すきっかけになった」「引き継いだ人の能力が高まった」などプラスの影響がたくさん。ワーク・ライフ・バランスへの取り組みは、お互いに支え合うことが出来る柔軟な職場を実現します。

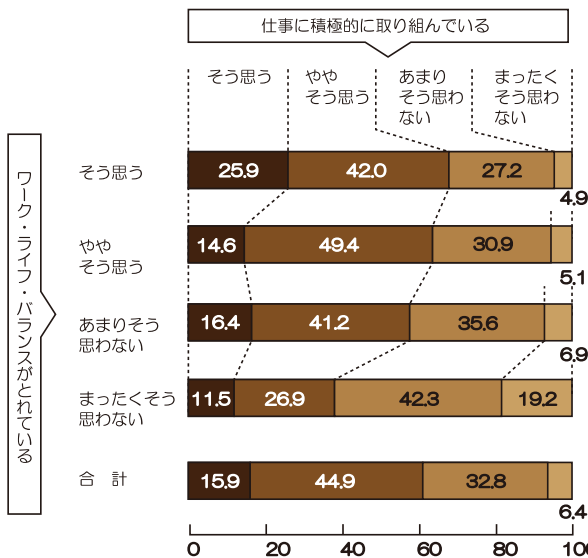
キャリアも子育てもあきらめない！

女性が出産後も就業を継続するためには、仕事と家庭を両立して働き続けられる制度や雰囲気があることが重要です。また、職場環境だけではなく、働く女性が仕事を続けたいという意欲をもつことも大切です。家事・育児を通して得られる知識や経験は、男性にとっても、女性にとっても自分自身を成長させ、それはきっと仕事の中にも活かすことが出来ます。個人の成長が企業の成長にもつながるのです。どちらもあきらめない生き方をめざしてみませんか？

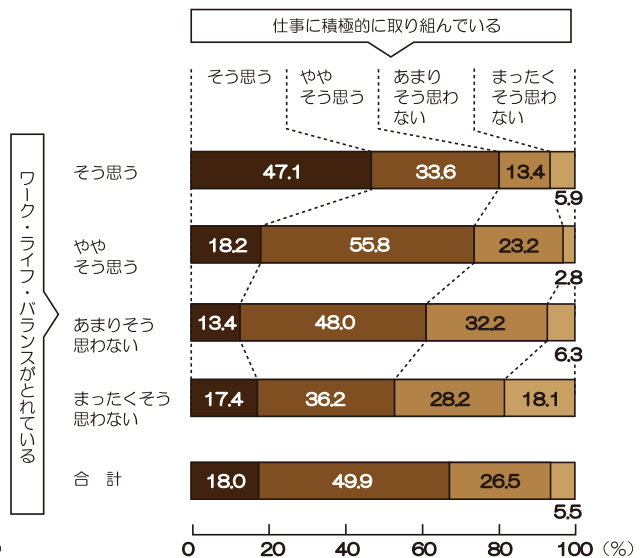
ワーク・ライフ・バランス実現度と仕事への意欲

ワーク・ライフ・バランスがとれていると考える人の方が、仕事への意欲が高い傾向にあります。

既婚就業女性



既婚就業男性



資料出所：男女共同参画会議・少子化と男女共同参画に関する専門調査会「少子化と男女共同参画に関する意識調査」（平成18年）
 (注) 仕事への意欲：「あなたは、今の仕事に目的意識を持って積極的に取り組んでいますか」への回答

ワーク・ライフ・バランスを進めるために 働き方の見直しへの4つのアプローチ

ワーク・ライフ・
バランスの進め方

最重要 POINT ! 「長い恒常的な時間外労働をなくす」

ワーク・ライフ・バランスに満足できていない要因に「就業時間の長さ」や「十分な有給休暇が取れない」ことがあります。仕事のムリ・ムダ・ムラをなくす等、業務の進め方を見直しつつ、仕事の成果を出していく工夫をしなければなりません。時間をかけずに成果をだすという相反する問題を同時にしようとするから難しい、と頭を悩ませている方も多いのではないのでしょうか？ 4つのアプローチを是非実践してみてください。



1. 業務改革（選択と集中、仕事の優先順位づけ）

1時間当たりの生産性をいかに高めるか。集中できる職場環境を作り出しましょう。付加価値の高い仕事に時間を集中し、他で対応できるものは削っていきます。ひとつひとつの仕事のみくらべ、優先順位をつけて処理していく。単に優先順位を付けるだけではなく、「同時並行で処理できるものはないか」「すきま時間にできる仕事はないか」と意識をします。電車の待ち時間にも良いアイデアが浮かぶことも。



2. タイムマネジメント（意識）

時間を常に意識して仕事をする感覚を持つ。すべての仕事に時間の期限を設けて、終える時間を明確にします。最初のうちは、帰る時間を徹底させることから始めます。「仕事後予定があるときにはいつもより早く仕事が終わった」ことはありませんか？その感覚を持続させましょう。



3. 自己研鑽（長期的視点からのキャリア形成）

自分自身の能力をいかに高めるか。4時間かかっていたことを3時間で出来るようにするにはどうすればいいか。専門性のある知識をどうすれば身につけられるか。すぐに結果がでるものではありませんが、日々の自己研鑽も重要です。自己研鑽の時間を作りましょう。



4. 健康的なライフスタイルのすすめ（ストレス予防とメンタルヘルス）

疲れても休むことができず自分を追いつめてしまったり、無理を重ねることで、心と脳の疲労が蓄積されてうつ病を発症することがあります。「運動」（競技スポーツではなく、健康スポーツを）「労働」（働きがいは生きがいの源）「睡眠」（寝つきが良いこと、寝ざめの良いこと）「休養」（休養は心の潤滑油）「食事」（朝食は一日の活動食、食卓を囲む習慣を）等に気を配り、健康を維持しましょう。

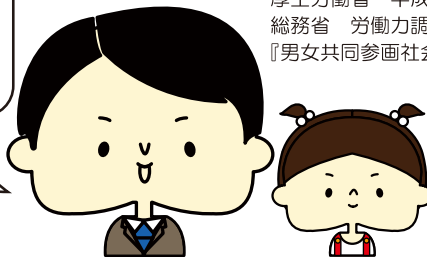
【理解度チェック】の解答

1. ① 2. ① 3. ② 4. ③ 5. ① 6. ② 7. ③ 8. ② 9. ② 10. ①

参考資料

『ワーク・ライフ・バランス実践ハンドブック』公益財団法人日本生産性本部
『ワーク・ライフ・バランスの実践』日本リーダーズ協会発行
『イクメンで行こう!』渥美由喜著
厚生労働省 平成23年版厚生労働白書
総務省 労働力調査
『男女共同参画社会の実現を目指して』内閣府男女共同参画局

「名を呼ぶな！私は終業 5分前」
「帰りざわ 5分ですむに ダマサレタ」
「あれもやれ 残業するな これもやれ」
「イクメンで ならした部下は イクメン」
いずれも「第一生命サラリーマン川柳コンクール」より



発行 大阪市市民局市民部男女共同参画課
編集 (財)大阪労働協会
平成23年12月発行

わたしらしさも、あなたらしさも、もっとかがやく

クレオ大阪東

大阪市立男女共同参画センター東部館

〒536-0014 大阪市城東区鳴野（しぎの）西2丁目1番21号

TEL.06-6965-1200 FAX.06-6965-1500

休館日：月曜日（その日が祝休日の場合は除く）、祝日の翌日、年末年始

詳しくはホームページ

クレオ大阪東

検索

