



## Niihama ワーク・ライフ・バランス通信



「仕事と私生活の調和」を図る「ワーク・ライフ・バランス」、近年注目されるようになったのには、いくつかの社会的な背景があります。

- ・急速に進む少子高齢化
- ・増加するメンタルヘルス・過労死
- ・終身雇用制度の崩壊
- ・増加するワーキング・プア
- ・長時間労働やサービス残業

これらのキーワード、決して他人事ではないことにお気づきでしょうか。団塊ジュニア世代が15年後に両親の介護に直面した時に、夫婦共働きだったら・・・毎日深夜までの残業が続き、心身ともに疲弊してしまつて・・・そういった問題はニュース上だけのことではありません。

現在30歳代の男性のおよそ4人に1人が週60時間以上働いていると言われていいます。こういった働き方のもとでは、育児・介護休業の制度が整ったとしても、家族と一緒に食事をするのはもちろん、子育てや家事にも参加することができません。

また本来であれば、住民として参加すべき地域活動にも参加できず、地域社会の

担い手不足も起きています。

長時間労働が慢性化することで、心臓疾患やメンタルヘルス不調者が増加しています。過労死や過労自殺にはこういった時間外労働勤務が要因に挙げられることは、想像に難くありません。

若年層のパート・派遣労働者の多くは、自分が選択した働き方ではなく、会社のコスト削減によりこうした働き方を選ばざるを得なかったという場合が増えていきます。とくに、こうした働き手の賃金は安く抑えられることから、働いても働いても生活を維持していくのがやっと、というワーキング・プア層が増大しています。

こうした中、合計特殊出生率（一人の女性が一生で子どもを産む平均数）は下降の一途を続け、近年わずかに上昇したものの2010年はわずか1.39という率の低さで、50年後に子どもの数は現在の半数以下にまで落ち込むとも言われています。

こうした「**社会的基盤が整わなければ**」、「**会社の制度が変わらなければ**」根本的解決は望めない深刻な問題点が多数あります。

一方で、自分自身の働き方を見直して、自分にあったライフスタイルを選ぼうという動きが起きています。

自分の毎日の生活を見直してみると、少しゆとりが生まれてくるものです。例えば、週一回は絶対残業をしない日を作り、子どもや家族と話したり、普段会えない友達と会ったり。また、今まで仕事を理由に断り続けていた地区の役員を引き受けてみたり、自分の得意分野でのボランティアを始めた



# Niihama ワーク・ライフ・バランス通信

りすると、意外なネットワークが広がっていくこともあります。

また、職場での働き方を見直してみると、意外なところで無駄な時間を費やしていることに気づくものです。

たとえば、メール。現在は電話やファックスと並ぶ、便利で有用なコミュニケーションツールとなっていますが、3行で済む用件に、長々としたメールを送っていないでしょうか。また、何度もメールをやりとりするよりも、一度、直接顔をつき合わせて打合せするほうが一気に問題解決する場合があります。

また、職場の慣習にも無駄が隠れていることもあります。会議のたびに数十枚の資料を作成し配布することは、作成する側にも受け取る側にも負担になっていることがあります。また、報告書を事前配布し目を通しておいてもらう事で討論の時間にあてることができ、よりよい結果を生み出すことができます。



このように考えてみると、ワーク・ライフ・バランスは決して社会だけのため、会社だけのため、個人だけのためという偏った問題でないことに気付かされます。さら

には、性別や年代、未婚既婚に関わりなく、全ての人に当てはまる問題なのです。



自己を変え、さらには他者（職場や地域）に働きかけ、他者を変えることが、ワーク・ライフ・バランス実現への一番の近道なのかもしれません。

今回は、実際にワークライフバランスを取り入れてイキイキと毎日を過ごしている個人の例をご紹介します。

不定期での発行となりますが、本市におけるワーク・ライフ・バランスの推進に向け、情報を発信してまいります。

発行：新居浜市男女共同参画課

ひとつ「働き方」を変えてみよう!

カエル! ジャパン

Change! JPN

