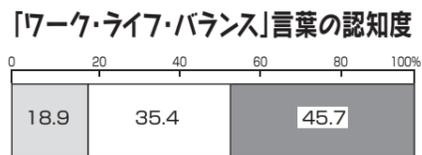


ワーク・ライフ・バランスって？ はじめの一步

「ワーク・ライフ・バランス」という言葉を知っていますか？ 内閣府の調査では、内容を知っていると答えた人が18.9%、知らないと答えた人は半数近くの45.7%にのぼっています。なかなかぴったりとした日本語に置き換えることが難しいことば、「ワーク・ライフ・バランス」とはどういうことなのでしょう。制度や社会全体の取り組みが必要なのはもちろんです。仕事中心の生活から「ワーク・ライフ・バランス」へははじめの一步を踏み出すために編集委員それぞれの我が家の「一步」を話し合ってみました。



資料：内閣府「仕事と生活の調和と最近の経済情勢の影響に関する意識調査」平成21年12月

ワーク・ライフ・バランスとは・・・



老若男女誰もが、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など様々な活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態

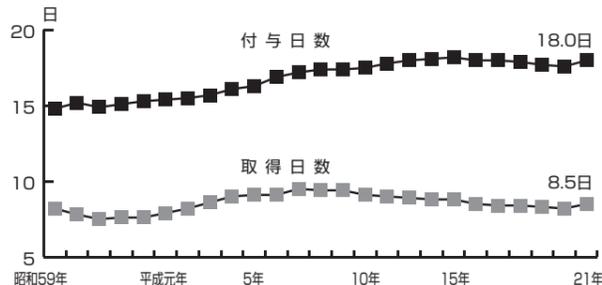
資料：平成19年7月 男女共同参画会議 仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)に関する専門委員会

年次有給休暇の取得率の数値目標

現在 **47.4%** ⇒ 2020年 **70%**

平成19年12月、「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」及び「行動指針」が仕事と生活の調和推進官民トップ会議により策定され、平成22年6月には、新たな視点や取り組みが盛り込まれました。企業や働く者、国、地方公共団体の施策の方針を示すもので、2020年の目標値が設定されています。

そのひとつに労働基準法に定める年次有給休暇の取得が取り上げられました。平成21年の労働者1人の年平均付与日数は18.0日、取得日数は8.5日、取得率は47.4%です。2020年までに年次有給休暇取得率70%達成をめざす取り組み

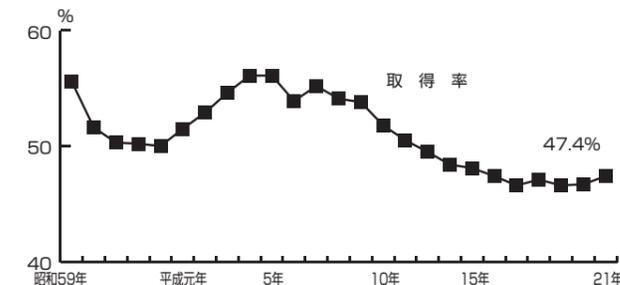


労働者1人平均年次有給休暇の付与日数、取得日数、取得率

は、「制度はあるのに、使いづらい」現状をどう克服するかが課題です。「健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会」を実現するために、取得しやすい雰囲気づくりも必要です。

「ワーク・ライフ・バランス」を単語の意味のまま受け取ると、天秤にかかった「仕事と生活のバランス」となってしまいます。「仕事も家庭生活も頑張っているのに、これ以上頑張ることなんてできない」という悲鳴が聞こえてきそうです。

しかし、「ワーク・ライフ・バランス」とは、頑張りすぎることではありません。仕事も生活も自分自身が主導権を握り、自分が心地よく感じ、そして納得できるように管理することなのです。一度に完ぺきにするのではなく、少しずつできることから、仕事と生活だけでなく、自分も大切に人生のマネジメントをしてみませんか。



資料：厚生労働省「就労条件総合調査」

地域活動に参加してみる

こども110番ウォークラリー

「こども110番」とは、子どもたちがトラブルに巻き込まれそうになった時、助けを求めて駆け込めるように、地域のお店や協力家庭が旗を揚げたりステッカーを貼って子どもたちの避難場所を提供する運動です。



芦屋ではウルトラマンのステッカーが貼られている家を見たことはないでしょうか？

日曜日の朝、110番ポイント(青少年育成協議会・東灘支部)の書かれた学区の

地図を見ながら避難場所を確認するスタンプラリーに参加しました。40～50組中、10人ほどのお父さんの中には、下の子のベビーカーを押しながらという参加者も3人いました。学区内をぐるりと周るコースなので、歩道橋や線路を越え、低学年の足では1時間以上はかかります。地図の見方でも苦戦。要領を得て目的地に見当がつくと、スタンプ目がけて走り出し、横断歩道でヒヤッとする場面もありました。交通ルールの指導をはじめ、自分の身を守る大切さにふれ、不審者に声をかけられたり、危ない目にあった時、子どもが助けを求められるよう地域の頼りになる場所を親子で確認する重要性を痛感しました。(U)



親子で参加 2011.4.24

我が子と安全教育を実践してみる

父と子で歩いた
電車通学路



「もしもまた阪神大震災のような災害が起きたら、小学生の娘はどうすれば帰宅できるか」

芦屋から宝塚市にある私立小学校に通わせると決まってから夫婦で何度か話していた。普段、休日くらいは家でゆっくり休みたいと外出を避ける夫が「自分が連れて行く」と言ってくれた。小学2年も終わりに近づいた2月、電車を使わず実際に歩いてみるようになった。

娘の学校の最寄りの小林駅から夫と娘、2人の徒歩での帰宅がスタートした。夫が同行しているからと安心してはいたが、家を出て4時間ほど経っていた様に思う。なかなか帰宅しないと気をもんでいたら電話があった。

家の近所の本屋に立ち寄ったら2人とも疲れすぎて動く気になれない、もうしばらくしたら帰宅するとの連絡だった。大人でも宝塚から芦屋まで歩くなんて普通に考えればためらう距離だ。娘もよく頑張ったと思う。同行してくれた夫にも感謝だ。道中どんな話を2人はしながら長い道のりを歩いたのだろう。(S)

生活時間を管理してみる

7人家族、育児中の時間マネジメント

夫婦と子ども5人(1歳半、小1、小3、社会人(20代)2人) 頭の中だけで考えていると、やらなければならないことだらけ、とても忙しく感じて「自分の時間がなーい！」と思ってしまう。

- まずは、自分の行動スケジュール(パターン)を見てみる。1～2週間、自分の行動を記録する。行動のすき間が見えてくる。(何気なくテレビを見たりしている時間に気づいたりする)このすき間をうまく活用するとフリータイム=自分の時間ができる
- 次にやらなければならないことを書きだす。優先順位をつける。

優先順位のつけ方

- | |
|--|
| ①重要で、急ぐ |
| ②重要でない、急ぐ
(家事や子ども関係) |
| ③重要で、急がない
(将来にかかわること
(スキルアップなど)) |
| ④重要でない、急がない |
- ①⇒②⇒③⇒④にする人が多い
①⇒③⇒②⇒④の順に優先するとストレスなく物事が進んでいく
3. 今日やることを決める (K)

0:00	睡眠
3:00	フリータイム①
5:00	身支度・朝食用意
6:00	洗濯・子どもの仕度・朝食
8:00	そうじ
9:00	お仕事タイム
16:00	フリータイム②
18:00	夕食用意・そうじ
19:00	夕食タイム
20:30	入浴
21:30	
22:00	睡眠