

WORK・LIFE・BALANCE

# ワーク・ライフ・バランス (仕事と生活の調和)

人生をより豊かに  
幸せに暮らすために！  
「働き方」を見直そう



松江市  
松江市

プリエール情報誌特別号

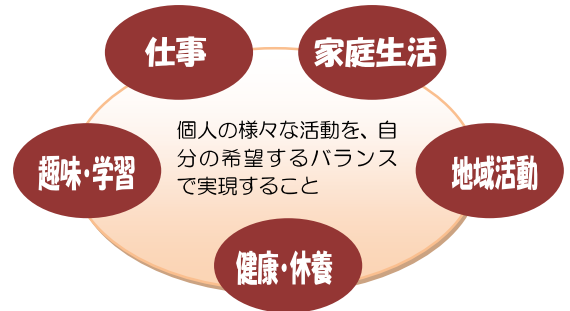
\*プリエールとは男女共同参画センターの愛称です。  
フランス語で願い・祈りの意味を持ち公募によって決まりました。





### ワーク・ライフ・バランス って何？

性別にかかわらず、「仕事（ワーク）」と「家庭生活や地域活動等の私生活（ライフ）」の調和を図り、その両方を充実させる働き方・生き方のことです。



### なぜ、必要なの？

仕事と生活のうち、どこに重点を置きたいかは人それぞれで異なります。子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて変わってきます。単に仕事と生活に割く時間を半々にするという意味ではありません。少子高齢化や共働き家庭が増えてきたことなどで人々の価値観も変わり、多様な働き方が望まれるようになりました。仕事と生活の両立が出来るようになると、個人や企業にとって様々なメリットを生み出します。仕事にやりがいを感じ、健康で生き生きと豊かに充実した毎日を過ごせるようになります。

#### —仕事と両立がしにくい現実—

- ▲長時間労働— 仕事の生産性・効率性が低い  
心身の健康を害する
- ▲若手社員の入社希望が少ない、定着しない
- ▲女性は結婚、出産を機に退職するなど



毎日、帰りが遅いし、疲れるばかり。家族との団欒が欲しい…！



仕事と家庭の両立は難しいのかな…。でも、ずっと働きたい！

### ワーク・ライフ・バランスがもたらす メリットは？

#### 個人

#### ポイント

#### 仕事以外の生活を充実させる

- \*心身ともに安定する
- \*コミュニケーション能力UP
- \*視野や人脈が広がる
- \*キャリアアップ
- \*アイデアが沸く

- 働く意欲が向上
- 精神が安定
- 仕事に集中

**重要!**

企業にとってワーク・ライフ・バランスの取り組みは

**経営戦略**であって  
**「明日への投資」**です

#### 企業

- \*社員の意欲向上、生産性の向上
- \*優秀な人材確保、定着
- \*業務の見直し等仕事を効率化などなど…。

やる気が出てきた！  
がんばるぞ～！



## ワーク・ライフ・バランス を実現するには？

## 「働き方」を見直そう！ より良い働き方に意識改革！



### 柔軟な働き方

制度を利用しやすい環境を整え、個人にあったワークスタイルで就業できるようにする

〈制度例〉

育児・介護休業、短時間勤務、在宅勤務、年休の取得単位を小型化(例半日など) など

### 多様な人材の活躍

多様な人材の能力が発揮できる取り組みを推進し、有能な人材確保や定着に繋げる

〈取り組み例〉

女性管理職・リーダーの増加、長期休業からの復帰支援、身近なロールモデルの提示 など

### 労働時間の改善

現状の仕事量や仕事の進め方などを見直すことで、業務の効率化を図り、長時間労働を削減する

〈制度例〉

ノー残業デー、  
\*変形労働時間制の導入 など

\*繁忙に合わせた労働時間配分(繁忙期の労働時間を長くし、閑散期は短く)を行い、全体として労働時間を少なくする。

## ポイント

### \*取得しやすい雰囲気づくり\*

トップや管理職が、年次有給休暇取得が心身の疲労回復や健康障害予防において有用であることを伝え、取得しやすい雰囲気づくりを行う。

## 制度や支援などの情報は

## 見える化 共有化

重要!

### \*意識改革\*

残業するのが当たり前 or 職場に長時間居ることがことは良いことだという風潮があると、改善は進まない。仕事と生活のメリハリをつけるように意識を変える。

キーパーソンは  
上司 !!



## イクボス宣言しよう！

ワーク・ライフ・バランスの実現できる組織や職場風土をつくるためには時間がかかります。トップがイクボス宣言するなどコミットメント(責任を伴った約束・誓約・公約)して持続的に取り組むことが最重要。上司(イクボス)の存在はワーク・ライフ・バランスの実現には欠かせません。

★イクボスとは  
職場でともに働く部下、スタッフの仕事と生活の両立を考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績も結果を出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむことができる上司(男女)のこと

成果と笑顔が  
共に アップ！

## チェック

上司の人はご自身に  
部下の人はあなたの上司に当てはまるのは、何個ですか？



## イクボス度に挑戦してみよう！

- 部下が大切にしている私生活を知っている。
- 早く帰るといっただけで、部下の評価を下げたりしない。
- 部下が急に一人抜けても、対応方法を用意している。
- 部下の家族構成を、おおむね把握している。
- 部下と、プライベートな話をよくする。
- 組織の会議、書類、メール等の削減に取り組んでいる。
- 自分自身も、家族、趣味、社会貢献等を楽しんでいる。
- 組織業績(成果)への責任に強くこだわっている。

松江の  
企業の声

ワーク ライフ バランス  
W L B 推進ネット  
ワーク会員企業の皆様  
に聞きました

「まつえワーク・ライフ・バランス推進ネットワーク」が設立されました。詳細はP7



Q. ワーク・ライフ・バランス推進にあたり  
「最もこころがけていること」を教えてください



アースサポート  
株式会社  
代表取締役  
尾崎 俊也さん



アクサ生命保険株式  
会社 山陰支社 ★  
松江営業所育成部長  
森田 晴昭さん



アサヒ工業株式会社  
代表取締役  
實重 正樹さん



株式会社一畑百貨店 ★  
代表取締役社長  
渋谷 和樹さん



株式会社今井書店  
代表取締役社長  
中尾 行雄さん



株式会社コダマ  
代表取締役  
児玉 泰州さん



株式会社山陰合同銀行 ★  
頭取  
石丸 文男さん



株式会社さんびる  
代表取締役  
田中 正彦さん

★印は、まつえ男女共同参画宣言企業です。



株式会社  
システム工房エム  
代表取締役  
持田 朝子さん



株式会社 島根銀行  
取締役頭取  
青山 泰之さん



株式会社  
テクノプロジェクト  
代表取締役社長  
山中 茂さん



株式会社 長岡塗装店  
代表取締役  
古志野 功さん



株式会社日本政策金融  
公庫 松江支店  
支店長  
浜崎 剛さん



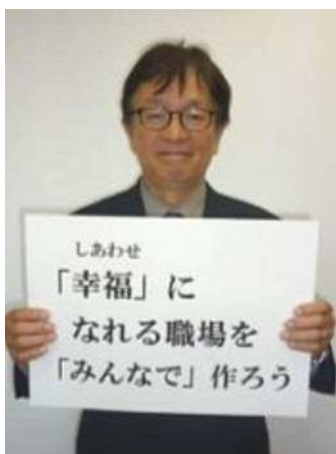
株式会社ネットワー  
ク応用通信研究所  
女性職員の皆さん



株式会社  
ヒューマンシステム  
代表取締役  
湯野川 恵美さん



株式会社増原産業建設  
代表取締役  
増原 修一さん



協同組合  
島根県鐵工会  
理事長  
児玉 泰州さん



国立大学法人島根大学  
学長  
服部 泰直さん



山陰中央テレビジョン  
放送株式会社  
代表取締役社長  
田部 長右衛門さん



島根県農業協同組合  
くにびき地区本部  
本部長  
栗原 令さん



社会保険労務士 ★  
村松事務所  
所長  
村松 文治さん



社会福祉法人 ★  
島根ライトハウス  
理事長  
青戸 亨さん



第一生命保険株式会社  
島根支社  
支社長  
原 寿雄さん



大和リース株式会社 ★  
山陰営業所  
所長  
後藤 健治さん



中国電力株式会社  
島根支社  
執行役員島根支社長  
妹尾 雅雄さん



明治安田生命保険 ★  
相互会社 山陰支社  
支社長  
妹背 俊紀さん



有限会社シャルル ★  
代表取締役社長  
仙田 兼崇さん

〔その他加入企業〕  
島根電工株式会社  
中浦食品株式会社  
三菱マヒンドラ農機株式会社

〔行政・団体〕  
島根県庁  
松江市役所  
松江商工会議所

(写真は五十音順)

★印は、まつえ男女共同参画宣言企業です。

ネットワークへの加入は  
随時受け付けています



会社が従業員やその家  
族を大切にすると従業  
員が会社を大切に思っ  
てくれるんだね。

【問い合わせ先】

ネットワーク事務局（松江市市民部男女共同参画課）  
〒690-0061 松江市白潟本町43番地市民活動センター3階  
TEL：0852-32-1196 FAX：0852-32-1191  
メールアドレス：danjpsankaku@citymatsue.lg.jp

まつえワーク・ライフ・バランス推進ネットワーク 検索





# 住みやすい 働きやすい 松江に

ワーク・ライフ・バランス  
の実現した社会とは？

就労による経済的自立が可能な社会

多様な働き方・  
生き方ができる社会

健康で豊かな生活のための  
時間が確保できる社会



松江市では

急速に進む少子高齢化や労働不足などの問題を解決するためには、安心して働ける職場環境の整備が必要です。松江市では、ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、様々な取組みを行うよう呼びかけています。

## ■「まつえワーク・ライフ・バランス推進ネットワーク」■



仕事と家庭を両立できる職場環境づくりを進めようと経済界、労働界、教育機関、行政が共同で行った「まつえワーク・ライフ・バランス推進宣言」を共有・実現するために、ワーク・ライフ・バランス推進に積極的に取り組む企業・団体等により2016年7月に設立したネットワークです。

### 活動内容

- ・自社の取り組み等について会員相互でのノウハウの共有、情報発信
- ・ネットワーク拡大のため、ワーク・ライフ・バランスの必要性について情報発信  
(※松江市HP、男女共同参画センター情報誌を通じて会員各事業所の取り組みを紹介)
- ・セミナー・交流会等の開催
- ・❖「まつえ男女共同参画推進宣言」並びに同宣言に基づく取り組みの促進 など

わが社も  
ネットワークに  
加入しよう！



### ❖「まつえ男女共同参画推進宣言企業」

「まつえ男女共同参画推進宣言企業」認定事業とは、具体的な取り組みを宣言する企業を市が認定し、広報や各種情報の提供等により市が取り組みを支援するとともに、取り組み事例を広く市民に紹介するものです。

〈要件〉



・ポジティブアクション（積極的改善措置）推進の取り組み



・ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）推進の取り組み



・その他（男女が共に働きやすい職場環境づくり等）の取り組み



詳しくは松江市男女共同参画課へお問い合わせください ☎0852-32-1196  
Eメール dan.jpsankaku@citymatsue.lg.jp

まつえ男女共同参画推進宣言企業

検索



## まつえワーク・ライフ・バランス推進宣言文

我が国は、急激な人口減少時代を迎えています。特に島根県は進学・就職等による県外流出が著しく、ますます厳しい状況に直面することが予測されます。そんな状況を打開するためには、魅力ある働く場の確保が最も重要です。これからの生活を考えるとき、仕事のやりがい・達成感が得られることはもちろんですが、少子高齢社会においては育児や介護などへの参加、また、自己啓発の時間が確保できることなども魅力ある職場の重要な要素となってきます。すなわち、仕事と家庭生活を両立できるような職場環境こそが、これからの優秀な人材を確保するうえでも、女性の活躍を促すうえでも、最も重要視すべき点と言えます。

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進に取り組むことは、企業や大学にとって人材の確保につながるだけでなく、企業・団体のブランドイメージ及び労働生産性の向上を図ることにほかなりません。また、働く人にとっては安心して働き、健康で豊かな暮らしの実現に向かうことでもあります。さらには、このことが働く人の地域活動への参画をも促し、性別にかかわらず全ての人がその能力・個性を發揮し、かつ責任を担う豊かな松江を実現することであり、社会全体の活力向上にもつながります。

「暮らしやすさ全国一」の松江にさらなる磨きをかけ、経済界、労働界、教育機関、行政が一体となり、松江市で住んでみたい、住み続けたいと実感してもらえる「人や企業に選ばれるまち」をめざしたまちづくりを力強く押し進めるため、次の取り組みを推進することを宣言します。

平成28年7月15日

ワーク・ライフ・バランスの推進を図るため、取り組みに賛同する企業・団体の組織を立ち上げ、加入を促進し、ワーク・ライフ・バランスを推進する企業・団体の輪を大きくしていきます。

市民一人ひとりにワーク・ライフ・バランスを推進する必要性を発信します。

仕事と生活の両立に配慮でき、業務成績を上げる工夫にも取り組む経営者や管理職、いわゆる「イクボス」の普及と養成に取り組めます。

ワーク・ライフ・バランスの推進に積極的に取り組む企業・団体を支援し、学生の地元企業への定着を促します。



共同宣言者の方々〈敬称略 写真左から〉

- \* 木下幹也(連合島根松江・隠岐地域協議会議長)
- \* 古瀬誠(松江地区商工会・商工会議所連携協議会会長)
- \* 松浦正敬(松江市長)
- \* 服部泰直(国立大学法人島根大学学長)



編集・発行(平成28年10月)

松江市男女共同参画センター

〒690-0061 松江市白潟本町43番地(スティックビル3階) TEL 0852-32-1190 FAX 0852-32-1191 E-mail: danjo@city.matsue.lg.jp