

働き方を見直そう!

WORK LIFE BALANCE

プリアール情報誌
特別号

ワーク・ライフ・バランス

仕事と生活の調和

松江大好き

人生100年時代



私の人生 私がつくる



HAPPY

松江市

「ワーク・ライフ・バランス」って知ってる？

聞いたことはあるけど…



ワーク・ライフ・バランス

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。



企業のメリット

ワーク・ライフ・バランスが実現すると

個人のメリット

生産性の向上

人材確保、定着

仕事の効率化

就労による経済的自立が可能に

多様な働き方

時間の確保

制度を整え個人にあった働き方ができるようになり仕事に集中できた

仕事の見直し、業務の効率化等を図り長時間労働を削減した

多様な人材の活躍を推進し社員のモチベーションアップや生産性等が向上し人材確保や定着に繋がった



家族団らんや趣味等でリフレッシュでき、より健康で働く意欲が湧いてきた



自由な時間が持て仕事に役立つ資格取得の勉強等ができた



働きながらの育児や介護等は大変！でも制度があるから安心して仕事との両立ができる



週に2日働くことができるようになり生活に張り合いが出てきた

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた取組み

個々の職場において、ワーク・ライフ・バランスを推進するためには、身近で分かりやすい取り組み目標の設定や情報交換等を行う場を設け気運を盛り上げる必要があります。

松江市での取組み

まつえワーク・ライフ・バランス推進ネットワーク

ネットワーク全体で実施可能な統一テーマを掲げて取り組んでいます。目指すところは企業も個人もひとつ！成功例などセミナー等を通して会員相互でノウハウや情報を共有しています。

ネットワーク統一テーマ 働き方を見直そう！

- 長時間労働を削減しよう
 - * ノー残業デーの制度化
 - * 残業時間短縮
- 休暇の取りやすい職場風土を作ろう
 - * 職場内コミュニケーションを活性化しよう



2019年度 総会・講演会の様子

参加者の声

中小企業であっても前向きに取り組めば企業にとっても社員にとっても成果が得られることがわかりました。やってみようと思います。

第3弾
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

五十音順



株式会社フクテコ
代表取締役 福頼 弘樹さん



東出雲町商工会
会長 加藤 勇さん

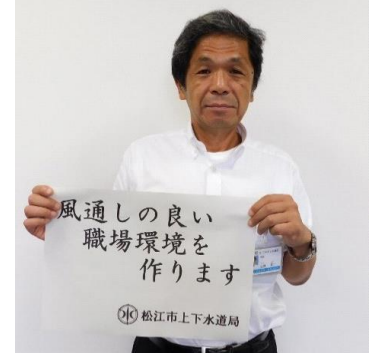


まつえ北商工会
会長 槇原 顯さん

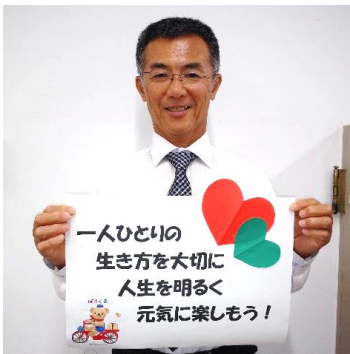


松江市交通局
局長 三島 康夫さん

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



松江市上下水道局
局長 川原 良一さん



松江殿町郵便局
局長 江角 直記さん



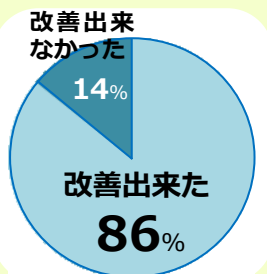
まつえ南商工会
会長 高橋 陽介さん



モルツウェル株式会社
代表取締役 野津 積さん

まつえワーク・ライフ・バランス推進ネットワーク
統一テーマに向けて取り組んだ結果

2018 年度アンケート集計結果では、統一テーマを設けて取り組んだ結果 86% の企業等が改善できたと回答がありました。



改善できた取り組み

- 第1位 ノー残業の徹底
- 第2位 年休取得率・取得日数向上目標の設定
- 第3位 職場内コミュニケーションを図るためのイベント等
- 第4位 時間外労働の事前申告制

その他多数ありました。

ずっと働きたいけど・・・。



乗り越えたい壁が・・・

ワーク・ライフ・バランスで「より自分らしく働きたい」「今の職場で働き続けたい」と考える人たちが直面する課題や要望に、キャリアコンサルタントの越野由美子さんからアドバイスをいただきました。

働く人から聞く！
ホンネ相談コーナー

CASE

1

有給休暇が取りづらいです。

どうしたらよいか、教えて！

有給休暇の申請理由は必要ありません

勤続年数によって有給休暇の日数は異なります。仕事の都合を考えて早めに上司に申し出ましょう。2019年4月から要件を満たした労働者に毎年5日、使用者が指定して有給取得させる必要があります。*法律では利用目的によって会社が取得を制限する事はできませんが、業務に支障がある場合は他の日に変更してもらうことができます。

質問に答えていただきました



誰もが働きやすい職場環境にするためには皆で声をあげ一歩踏み出し会社の風土を変えていく必要があります。

越野 由美子さん

<プロフィール>

キャリアコンサルタント
ハラスメント防止コンサルタント
ワーク・ライフ・バランスコンサルタント

CASE

2

毎日、パパの帰りが遅い！

もっと、育児や家事に関わって欲しい。

仕事も家事も育児もある夫婦にこそワーク・ライフ・バランスが必要です

まずは、パパの意識を変えること。家事や子育て、介護は女性がするものだと思っているかも。早く帰る工夫やパパ自身に長時間労働を見直してもらいましょう。

CASE

3

ハラスメントを訴える勇気がありません。

どこにどう相談したらいいですか。

ムリして頑張り過ぎず、一人で抱え込まないようにしましょう

まずは、職場の信頼できる同僚や上司、社内の相談室などに相談しましょう。心配な症状が続く場合には、早めに専門医に相談することも大切です。

●そのほか外部の相談先もあります。

島根労働局総合労働相談コーナー

(0852-20-7009) 電話相談可

弁護士に相談したい場合は法テラスに。



CASE

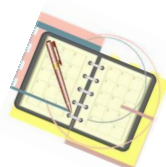
4

自分でもワーク・ライフ・バランスを考えたい

何から始めたらいいですか？

一人の意識改革が組織の働き方を見直すきっかけに

まず、あなたが定時に帰る日をつくることから始めましょう。そして定時後に仕事以外の予定(家族との時間、地域への参画、習い事などインプットの時間)を入れましょう。一人で仕事を抱え込まず、チームで情報を共有し仕事を分担・任せることや業務の見直しをしてみましょう。



人生100年時代

私の人生 私がつくる

～未来の自分をデザインしよう！



まるやまじつこ

丸山実子 さん

プロフィール

東京都出身
大学卒業後、OL から客室乗務員となる。その後、キャリアコンサルタントとしてノートや引きこもり支援→ホテルでの人事部採用担当→キャリアに関わる教育業を起業し代表となる。2016 年より島根大学准教授、キャリア教育部門長として、キャリア教育に携わる。専門は、「ライフキャリアの視点を取り入れたキャリア教育」。

厚生労働省によると2018年の日本人の平均寿命は、男性が81.25歳、女性は87.32歳と過去最高を更新したことがわかりました。医療の進歩と個人の健康志向の高まりからこの先、平均寿命は100歳になると予測されています。

人生100年時代、老後が延びることによって増えた時間をどう使うか、生きがいをもって働くのか、楽しく暮らすのか、費用は?等自身のキャリアを見つめ直すときです。

内閣府では、少子高齢化や核家族が進む中、今年度は「学び」を通して性別にかかわらず誰もが多様なライフキャリアの形成と選択ができる社会の実現をテーマに様々な取り組みを行っています。とりわけワーク・ライフ・バランスを実現するには、一人ひとりが自らの仕事と生活の調和の在り方を考えてみるのが大切です。「*ライフキャリアレインボー」の考え方で未来の自分を描いてみませんか。

ある女性のライフキャリアレインボー

*ここで使用する図はD.E.SUPER(1980)を参考に筆者が手を加えたものです。



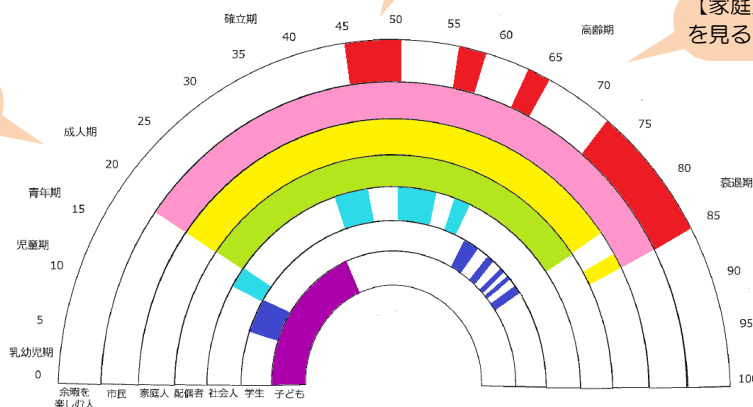
18歳で結婚してからは役割が一気に増加した時



働く【社会人】とプライベートな時間【余暇を楽しむ】の別が保てるようになり、多忙な中にもゆとりが見い出せた時



【家庭人】の役割に孫の面倒を見ることも加わっていた時



—Aさんのライフ・キャリア—

15才で中学を卒業し就職【社会人】。18才で結婚し【配偶者】となり育児をする母【家庭人】になる。一度は育児に専念するが40才でパートとして働く【社会人】となるが、同じ頃39才で両親を失い【子ども】の役割は終了。最愛の夫は81才で失った。

ライフキャリアレインボーでは、年齢、役割(ライフロール)、それぞれの時間(ライフステージ)の組み合わせによってライフキャリアが成り立っている理論です。私たちは、生涯にわたって家庭や学校、地域社会、企業など様々な場所において経験や役割を積み重ねていきます。

「早くに、社会人になり家庭を持ちながら様々な出来事乗り越えてきました。ライフキャリアレインボーで自身の振り返りができる良い機会となりました。これからはいろんな色を塗っていききたいです」とAさん。

今後も余暇を楽しみながら充実した人生を送って頂きたいですね。



*ライフキャリアレインボー

米国のキャリア発達理論の研究者 Donald E Super(1910-1994)によって考え出されたものです。人生においての役割(ライフロール)とそれぞれの時間(ライフステージ)の組み合わせで人生が成り立っていて、その成り立ちを虹に見立てたことから「ライフキャリアレインボー」と説きました。

ライフキャリアレインボーを描いてみましょう



まずは、あなたの「今」果たしている役割を右の表ライフロール(役割)から確認しましょう。

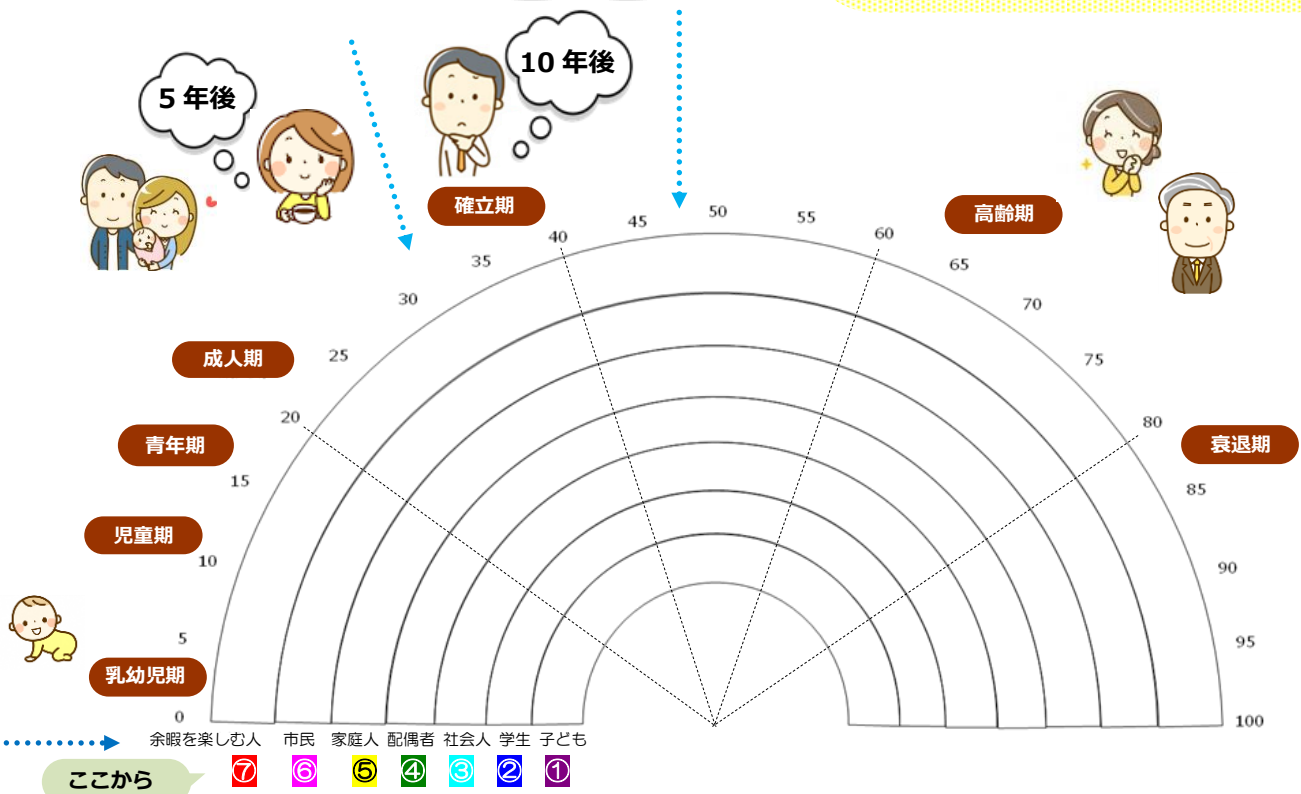
〈例〉 40代女性 共働き、子ども1人と両親同居の場合
【⑥市民】【④配偶者】【③社会人】【⑤家庭人】【①子ども】

次に、あなたの「過去」～「現在」までの役割を振り返り色を塗ってみましょう。

そして、〇〇年後のなりたい役割や希望、子どもの成長などをイメージして色を塗ってきましょう。

ライフロール(役割)

- ⑦ 余暇を楽しむ … 趣味・年金・好きなことを楽しむ
- ⑥ 市民 … 税金を払い社会貢献・ボランティア
- ⑤ 家庭人 … 自宅で家事・世話・育児・介護
- ④ 配偶者 … 夫・妻・協力者・パートナー
- ③ 社会人 … 職業人・働く・労働者
- ② 学生 … 学校・教育を受ける・学び直し等
- ① 子ども … 親(保護者)との関係・愛情を受ける



キャリアは「生涯において個人が果たす一連の役割と、それぞれの時間の組み合わせ」

今、自分がどのような役割をしているのか、将来どのような役割を担うのか塗って見てどのようになりますか？
きっと、年齢を重ねることにより、色で塗った部分が増えたり減ったり変化します。そうです、人の役割は、一生の間に変化するからですね。

特に、キャリア(人生)には、“結婚”“出産”“育児”といった人生の転機をむかえる人もいますが、そのときは、結婚や出産によって「配偶者(パートナー)」や「家庭人(親)」といった役割が増えることになります。

また、結婚後(あるいは出産後)は、仕事を辞めて家庭に入るのであれば、「社会人」の役割が一定期間減りますが、子どもが大きくなったらまた働きたいと考え、育児をしながら資格取得などの勉強をし、再就職に備えるのであれば、その期間は「配偶者(パートナー)・家庭人(親)・学生」の役割を同時にこなすことになります。そして目標通り再就職し、再び働き始めた時点で、「社会人」の役割が増えるのです。

このようにキャリアは「生涯において個人が果たす一連の役割(ライフロール)と、それぞれの時間(ライフステージ)の組み合わせ」です。
つまり、「職業としての仕事をしてない時期も、別の役割を果たすことであなたのキャリアは続いていく」ということです。

ライフステージ

〈第1期〉 乳幼児期から児童期

身体的成長、自己概念の形成が中心で、興味や能力の探究が始まる時期。興味関心の広がりを持つ。

〈第2期〉 青年期

様々な分野のその仕事やその必要条件を知る。徐々に特定の仕事に絞り込んでいき、そのために訓練を受け暫定的に仕事を試みる。

〈第3期〉 成人期

ある特定の仕事や役割にしっかりと根を下ろす。その仕事や役割を通して責任を果たし、その職業分野に貢献し、生産的に活動する。また、これまで以上に職業的専門性を高め、昇進していく時期。

〈第4期〉 確立期

確立してきた職業的地位を維持し、若い世代に負けないように、更に役割や責任を果たすために新たな知識やスキルを身につける時期。この時期の終わりには、退職に向けて、さらに退職後のライフキャリア計画（ライフキャリアデザイン）を立てておくといいでしょう。

〈第5期〉 高齢期から衰退期

スローダウンし、すこしずつ有給の仕事から離れていく時期。健康・経済面の蓄えを確認する。これまで以上に地域活動、趣味、余暇活動を楽しむ、家族との交わりの時間を過ごすための新しいライフスタイルを形成する時期。

さて、皆さんは
どんな虹(レインボー)
になりましたか？



それぞれの役割という色が、組み合わせることで、皆さんらしいステキな虹になると良いですね。

長い人生の中で、役割一つひとつを大切に果たし、また、それらの役割を丁寧に繋ぎ合わせて生きていくことで、「自分らしい人生」を歩むことができるのですね。

感想



時間の経過とともに生活を見直すことができた



仕事に対するモチベーションが上がった

人生100年
に向けて

個々の働き方の選択枠はバラエティーに富んだ時代へ

☆時間や空間に縛られない働き方になるかも

…同じ空間で同時刻に共同作業の時代からネットが繋がればいつでもどこでも働ける。

☆より充実感がもてる働き方に

…働く＝「お金を得る」 < 働く＝「助け合い」「自己の充実感」

☆自由な働き方が増加

…ミッション・目的が明確になり一定期間の枠内に仕事をするプロジェクト型が確立する。

☆働く人が働くスタイルを選択するかも

…確立されたプロジェクトを自分の働くスタイルとして選択する。

☆地方にいても常に都心&世界に繋がり続けるかも

…ITの進展によって、働く場所の制限がなくなる。

☆介護や子育てが楽になるかも

…働く人が大幅に減少→人手不足をAI・ロボットが補う。

☆マイノリティ(少数派)の壁を超えるかも

…空間や時間の制約がなくなると性別や人種・国境という制約も消滅する。AIで多言語間コミュニケーションが可能になり、関係する仕事やサービスが簡単に国境を越えられる。

未来の自分をデザインしてみよう。何かがありましたか？
今まで皆さんが持つ「キャリア」のイメージは、職業、職務、職位、経歴、進路ではなかったでしょうか？でも、それだけではなく個人の人生とその生き方までも含まれるようになってきました。
未来は個人がより多様な働き方・生活になるので、ますます、自分らしさを自分の手で作り上げていく人生になります。
自分らしい生き方をめざして自分の「キャリア」を積み上げていきましょう。



まつえワーク・ライフ・バランス推進ネットワーク会員

- ・あいおいニッセイ同和損保島根支店
- ・アースサポート株式会社
- ・アクサ生命保険株式会社山陰支社
- ・アクサ生命保険株式会社松江営業所
- ・アサヒ工業株式会社
- ・一畑工業株式会社
- ・一畑電気鉄道株式会社
- ・医療法人社団回春会
- ・カナツ技建工業株式会社
- ・株式会社一畑百貨店
- ・株式会社今井書店
- ・株式会社エースカンパニー
- ・株式会社エブリプラン
- ・株式会社大前組
- ・株式会社梶野工務店
- ・株式会社金見工務店
- ・株式会社コダマ
- ・株式会社佐藤組
- ・株式会社山陰合同銀行
- ・株式会社さんびる
- ・株式会社システム工房エム
- ・株式会社島根銀行
- ・株式会社松和
- ・株式会社真幸土木
- ・株式会社テクノプロジェクト
- ・株式会社長岡塗装店
- ・株式会社日本海技術コンサルタンツ
- ・株式会社日本政策金融公庫松江支店
- ・株式会社庭の川島
- ・株式会社ネットワーク応用通信研究所
- ・株式会社ヒューマンシステム
- ・株式会社フクテコ
- ・株式会社藤井基礎設計事務所
- ・株式会社豊洋
- ・株式会社ホテル一畑
- ・株式会社増原産業建設
- ・協同組合島根県鐵工会
- ・協和地建コンサルタント株式会社
- ・公益財団法人松江市観光振興公社
- ・公益財団法人松江市スポーツ・文化振興財団
- ・公益財団法人松江体育協会
- ・幸陽建設株式会社
- ・合資会社一文字家
- ・国立大学法人島根大学
- ・山陰中央テレビジョン放送株式会社
- ・島根県後期高齢者医療広域連合
- ・島根県市町村職員共済組合
- ・島根県庁
- ・島根県農業協同組合くにびき地区本部
- ・島根電工株式会社
- ・社会福祉法人縁むすび福祉会
- ・社会福祉法人島根ライトハウス
- ・社会福祉法人松江市社会福祉協議会
- ・社会福祉法人松江福祉会
- ・社会保険労務士法人村松事務所
- ・セコム山陰株式会社
- ・ソーイングクト
- ・曾田鉄工有限会社
- ・損害保険ジャパン日本興亜株式会社山陰支店
- ・第一生命保険株式会社島根支社
- ・大和リース株式会社山陰営業所
- ・中国電力株式会社島根支社
- ・中国労働金庫松江支店
- ・テラテクノロジー株式会社
- ・TERAMOTO 社会保険労務士法人
- ・特定非営利活動法人プロジェクトゆうあい
- ・中浦食品株式会社
- ・日本郵便株式会社出雲東部地区連絡会
(市内43郵便局)
- ・東出雲町商工会
- ・フジキコーポレーション株式会社
- ・双葉建設有限会社
- ・まつえ北商工会
- ・松江市ガス局
- ・松江市交通局
- ・松江市上下水道局
- ・松江商工会議所
- ・松江市立病院
- ・松江土建株式会社
- ・まつえ南商工会
- ・まるなか建設株式会社
- ・三菱マヒンドラ農機株式会社
- ・明治安田生命保険相互会社山陰支社
- ・モリタ工業株式会社
- ・モルツウエル株式会社
- ・有限会社シャルル
- ・リョーノーファクトリー株式会社
- ・若林建設株式会社
- ・松江市役所

五十音順(令和元年10月現在)



だれもがいきいきと明るく暮らすことができる社会の実現のため、仕事と家庭を両立できる職場環境づくりを進めようとして経済界、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・団体等による「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。(2016年7月)

ネットワークに加入して 他社の取り組みを参考にしてみませんか？

【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 松江市白湯本町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: danjosankaku@city.matsue.lg.jp

ネットワークへの加入は随時受け付けています

まつえワーク・ライフ・バランス推進ネットワーク [検索](#)

Priere

編集・発行(令和元年10月)
松江市男女共同参画センター

プリエール [*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。]

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

