

働き方を見直そう！

プリエール情報誌
特別号

松江
大好き！

WORK・

LIFE・BALANCE

仕事と生活の調和

自分らしく充実した人生を



JA しまね くにびき地区本部 岩田 政彦さんとお子さん

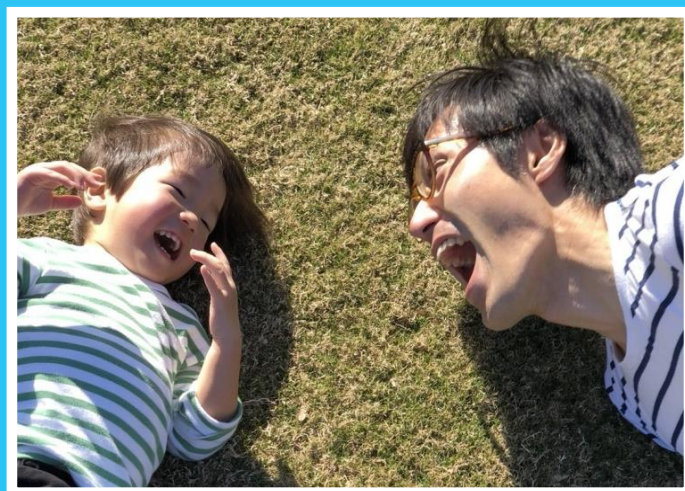


ワクワク・ライフ・バランス

Happy



社会福祉法人 島根ライトハウス ゆめハウスデイサービスセンター
山根 翔さんご家族のみなさん



株式会社 金見工務店 野波 隆司さんとお子さん

MATSUE
松江市



Work life Balance

(仕事と生活の調和)

ワーク・ライフ・
バランスって？

Q こんなふうに思っていないですか？

女性のた
めの子育
て支援
でしょ？



ワーク・ライフ・
バランスって若
い世代のため
なんだよね

自社ではワーク・
ライフ・バラン
スなんて無理



仕事半分、
家庭半分っ
てこと？

A 男性も女性も子育て中の人だけでなく、あらゆる世代のために

一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できるものです。

働き方を見直す

具体的にどうす
ればいいのか？

効率よく計画的に。定時
退社を心掛けましょう。



「家事・育児・介護」等は家族全
員で協力しましょう。



家庭生活

仕事

個人の様々な活動を、自
分の希望するバランスで
実現すること

地域活動

地域活動やボラン
ティアに積極的に
参加しましょう。



趣味・学習

趣味の時間でリフレッシュ！
スキルアップのための自己投資



健康・休養

十分な睡眠、栄養バランスの
取れた食事、適度な運動など
生活習慣病の予防に



相乗効果

メリットは？

ワーク・ライフ・バランスが実現すると



女性にとっても
男性にとっても
良いことなのね



結婚・出産・介護
などで働くこと
をあきらめなく
ていい

働く意欲が沸
いてきた！

コスト削減に
繋がった
従業員が辞め
なくなった

職場環境が改
善され会社の
イメージがよ
くなった！



優秀な人材確保、定着、
生産性向上、仕事の効率化、
会社のイメージアップなど

企業



自社も取り組んでみよう！
松江市のワーク・ライフ・バ
ランス推進ネットワーク会
員になってより意識を高め
たい！

早く帰って家族
との時間を大切
にしたい！



資格をとってキ
ャリアアップし
たい！仕事に活
かしたい！



充実した人生、
心身の健康維持、
仕事へのモチベーションアップなど

個人

- 仕事と生活が充実
- 企業も成長
- 活力ある社会に発展

松江市での取り組み

まつえワーク・ライフ・バランス推進ネットワーク

第4弾

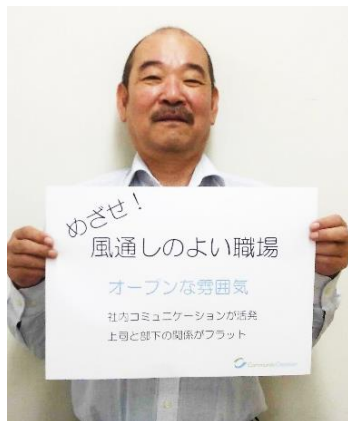
会員事業所の皆様に聞きました (五十音順)

ワーク・ライフ・バランス推進にあたり「最も心掛けていること」を教えてください。

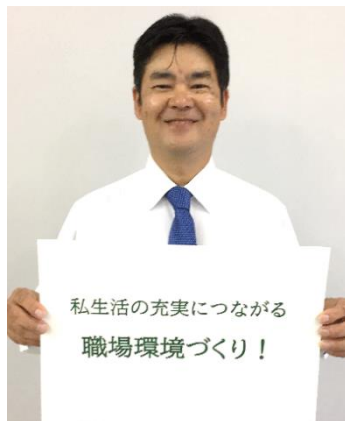
★印は、まつえ男女共同参画推進宣言企業です。



明石屋株式会社
代表取締役
明石 雅之さん



株式会社コミクリ
松江オフィス
支店長
前満 昌衛さん



株式会社谷口印刷
代表取締役社長
糸川 和浩さん



株式会社ちいきおこし
代表取締役
河野 美知さん



株式会社中井測量 ★
設計事務所
代表取締役
中井 学さん



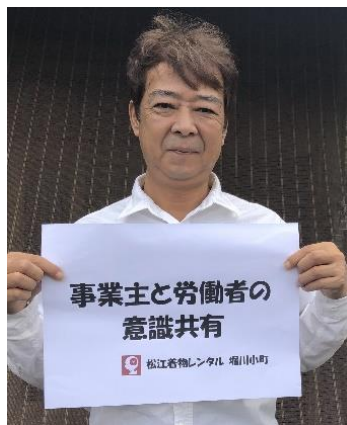
株式会社松江エクセル
ホテル東急
総支配人
越野 司朗さん



株式会社八雲ソフト
ウェア
代表取締役
松本 隆義さん



公益社団法人松江市 ★
シルバー人材センター
理事長
西村 昌志さん



松江着物レンタル
堀川小町
代表
加藤 茂さん



松江地方・家庭裁判所
総務課長
大西 勉さん

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

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を通して会員相互でノウハウや情報を共有しています。





■社会福祉法人 島根ライトハウス
ゆめハウスデイサービスセンター
介護福祉士 山根 翔さん



■株式会社 金見工務店
総務部 課長
野波 隆司さん



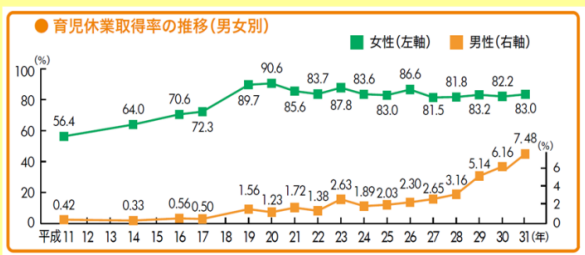
■JA しまね くにびき地区本部
営農経済部 指導販売課
課長 岩田 政彦さん

子育てパパの

ワクワク・ライフ・バランス

<テーマ> 男性の育休取得の促進

●2019 年度育児休業取得率の推移(男女別)



女性 83%

男性 7.48%

厚生労働省が発表した2019年度の雇用均等基本調査によると育児休業を取得した女性の割合は83%、男性は7.48%でした。

男性の育休の取得率は前年度を1.32ポイント上回り、過去最高に。少しずつ増えてはきましたが、政府が掲げている取得率を今年度までに13%、5年後までには30%とする目標にはまだまだ及びません。



井上(進行役) 育休をとろうと思ったきっかけを教えてください。

岩田さん 次男が誕生した10年前にトータル1ヶ月取りました。当時は男性の育児休業はあまり浸透していませんでしたが、妻の負担を感じ、長男の世話と家事に専念しようと思ったのがきっかけです。

野波さん 妻が里帰り出産から戻るタイミングで、1週間ほど取得しました。有給休暇でも思いましたが、育児休業という制度があるなら利用してみようと思ったのと、自分なりに大手を振って「育児で休むよ!」「子どもが生まれたから休むよ!」というのを周りに知ってもらい、自分が育休を取ることで、後輩たちが続いてくれるといいなと思ったからです。

山根さん 法人が行っている男性の育児セミナーに参加したのがきっかけで、子どもの四ヶ月健診のタイミングで、1日ですが、取得しました。上司も育休を取得していたので、理解もありましたし、私もこれから育休を取られる方へつなげていければと思い取得しました。



岩田 政彦さん
高校生、小学生の子ども、妻と4人暮らし
趣味は、家庭菜園とガーデニング



井上 職場の周りの方の反応等はいかがでしたか?

岩田さん 当時は、男性の育児休業制度に理解はあるものの前例がないせいか、「はあ?」という感じで、組織の人事部に相談しても「その間、無給になるよ」といった反応でした。「給料ないよ。有給で休めばいいじゃん」という対応や反応だったが故に、余計に取得してやろう!という気持ちが強くなったのが本音ですね。

野波さん 建設の会社で、男性の職員は多くいますが、育児休業を取ったのは自分が初めてです。自分が「(育休を)取るよ」と言ったときも、「えー」という反応でしたが、育児休業そのものの制度を知らない職員さんも多かったので、そんなのがあるんだねというのが率直な感想だったと思います。



井 上 岩田さんのお話で「無給になるよ」って言われたのが驚きでしたが、それでも取られたのがすごいですね。育児までの引継ぎとか、苦労されたのでは？

岩田さん 心の中では「絶対取得しよう！」と決めていたのですが、途中で心が折れそうになることも。女性ですと、出産と合わせて育児休業という事で一年だったり半年間だったり、計画的に組織側もフォローができるのですが、男性ですと、短期間。その短期間に代わりになる要員を用立てるなんてことは、どこの組織でも難しいと思う。1 ヶ月休むなら、その間は上司や同僚、部下に仕事をお願いするしかなく、そこに持っていくまでが、本当に大変でした。

井 上 野波さんは一週間の取得でしたが、引継ぎに向けてどうでしたか？

野波さん 正直自分のルーティンの中で、この期間ならいけると逆算して休みましたが、同じ総務の女性社員の方にはいろいろと協力いただきました。女性の社員さんは育児休業を取るのが自然な流れで、女性の方の理解は強かったと思います。男性は理解というか、男は働くべきという固定観念が強いかなというのがあったので、少しずつ柔軟に変えないといけないのかなと感じます。



野波 隆司さん
3才の子ども、
妻と3人暮らし
趣味は息子と遊ぶこと

育児は妻や子ども、自分のことを考えるよい機会

井 上 育児はどんなことが大変でしたか？

山根さん 育児は日々勉強でして、成長段階にあった育児が出来ているのか、悩むのは常日頃。本人がイヤイヤだと親がイライラで・・・、それが表情や言動に出たりして。子どもが寝静まってから、もっと他にもやり方があったな～とか反省ばかり。育児は大変なこともありますけど、できるだけ楽しみたいし、妻だけの負担にならないようにと思っています。

井 上 すごわかります。辛く当たってしまう事ってありますよね。
野波さんは一週間で大変だったことはありますか？

野波さん 初めての抱っこは手がカチンコチンで、けいれんしそうになるくらい固まったり、初めてのおむつ替えも、妻に教わりながらやったり。そんな一週間で、大変だった半面、今思うと楽しかったです。今はもう3歳で体重も12kg。ずしっと来ます。責任の重さでもありますけど。

井 上 岩田さんは、お子さんと一緒に過ごされていたんですね？

岩田さん はい、面倒を見ながら、妻は里帰り出産だったので、時々長男と面会に行った、という記憶しか・・・。そういえば、長い間家にいたので、ご近所さんには、お父さん仕事失ったのかな？という感じで見られていたような(笑)。
育児中は、当時小学校に入るか入らないかくらいの長男と二人で、いろんな話をしたり、出かけたり、とゆっくり向き合えたので、いい機会でした。



育児をしながらの家事は大変！妻の気持ちがよくわかる！

井 上 食事とかも全部？どうされていたんですか？

岩田さん その頃から料理、洗濯、食器の片づけを始めました。これは自分の仕事という感じで、今でも当たり前、できるように、なぜか、なりました(笑)。

井 上 僕も下の子が生まれるときに妻の里帰りで1ヶ月、当時2才だった娘と二人暮らしになってしまって、一人でご飯とか面倒見る自信がなかったので、実家に避難しました。岩田さんはプラスに転換されてすごいなって。当時、近所の目が気になるっていうのが印象的で、今でもそう思われてしまうのかな、どうなんでしょう・・・。

岩田さん 私は田舎の方なので、近所の皆さん、見てないようなふりをして、よ～く見ているんですよ。『あそこの御主人の車は3日も4日も止まってる』みたいな(笑)。だから、『育児休業取ってます』みたいな、『冷やし中華始めました』みたいな看板でもしたいな～(笑)。

井 上 それいいですね(笑)。それ、もしかして市が作って配らんとはいけんじゃないですか(笑)！？
では、次の質問ですが。育児を取る前と取った後で、自分自身の変化について、聞かせていただけたらと思うのですが。

山根さん 携帯やTVなどはできるだけ見ないようにするなど、子どものことを優先に1日の時間の過ごし方を考えるようになりました。自分の趣味の時間は子どもが寝た後や平日休みにON/OFFを切り替えてやっています。



山根 翔さん
2才8ヶ月の子ども、
妻の3人暮らし
趣味は魚釣り



子育てをしながら自分も成長！

野波さん 育児休業を取らなかったら、正直、子育ては全て妻に任せていたかも。自分の子どもという実感がわかなかったかもしれません。1週間ですが、子どもと一緒に過ごせたことで、父親という自覚を持たせてもらえました。また、以前は残業が多かったのですが、子どもが生まれてからは早く帰りたいという思いが強くなり、定時に近いところで帰っています。実はそこまで残業しなくてもできるんだなって。やらないといけないう時期は、いろんな企業さんでもありますが、毎日ではないでしょってことに自分自身気づいたり。

岩田さん 家事育児が、生活の中で当たり前になったことかな。それまでは、手伝わされているという感覚だったのが、自分の仕事になったのが一番の変化です。

あとは・・・とりあえず、夜の付き合い(お酒を飲みに行く)がなくなりました(笑)。

井上 まさに、意識改革ですね。育休から復帰するときはスッと戻れましたか？

岩田さん そうですね、何事もなかったように。引継ぎでお世話になっていた皆さんにその1ヶ月の間の様子を聞いて、あとは何も変わらず、業務上はスムーズにいきました。

井上 ご家族からこんなことを言われて嬉しかったとかありますか？

山根さん 誕生日に、子どもの手形でお花の絵を作ってくれて、そこにメッセージで「家族のためにいつもありがとう」みたいなことを書いてくれたのは、すごく嬉しかったです。

男性の育休取得促進のために

育休に理解ある上司・先輩がいると取得しやすい！



本人の強い意志と育休制度の周知

「取得したい！」という強い気持ちが必要

井上 最後に、これから育休を取られる松江市内のパパさんへメッセージをお願いします。また、どうやったら育休を取りやすくなるか、自分自身の考え方や、職場がどうあったら取りやすいかも聞かせてください。

岩田さん 育児休業を取らなくても、フル回転で家事・育児をして、休日も全力育児をしているお父さんはいくらでもいると思います。それにプラスして、育休を取れば、子どもとゆっくり向き合える時間がとれるので、育児休業取得は非常にいい期間だと思います。ただ、取得するには、それぞれの組織・会社・企業の理解もですが、それぞれお父さんの「取得したい！」という強い気持ちが必要だと思います。

野波さん 自分もそれを言おうと思っていくらい。やはり、取られる方の強い意志が一番かなって思います。そうすると、周りの人たちの目や企業全体の風土が変わってくると思います。たぶん、最初の人が一番抵抗にあうだろうし、後ろめたい気持ちにもなると思うけど、そこは本人の意志で頑張って突き抜ければ、多分いいことになるのかな。と思います。

それと、男性の社員さんとか、子どもさんが生まれた時の手続きとかがよくわからないので、ここ行って、アレやってとアドバイスをしながら「育児休業を取って見たら？」といった声がけを一緒にするのもいいかなって。

井上 一瞬、育児休業取ろうかなって脳裏に浮かんでも、手続き・申請の煩わしさやどうしたらいいか考えると、億劫になるかもしれませんね。でも、そういう方が社内に入らっしゃると、心強いですね。

山根さん 私は1日でしたが、1日でも取れる会社で、他にも先輩方が取っておられたことや、上司から声をかけてもらったことが、取りやすさにつながりました。自分からは言いにくいかもしれないけど、周りが「取ったらいいじゃん」って感じで、もっと気軽に育休が取れる世の中になればいいなと思います。



〈進行役〉 松江市男女共同参画課
主任主事 井上優作

今日、皆さんからいただいたお話が松江の育休の啓発に、次の育休取得パパの誕生につながっていくと思います。
また、そうしなきゃいけないのが我々の使命でもあります。
今日は皆さんの育休のお話を聞かせていただき、本当にありがとうございました。



〈座談会〉会場：市民活動センター 1階
寺子屋カフェ LAB KITCHEN ラボキッチン

～ワーク・ライフ・バランスの実現～ 働き方の変化と暮らしの変化

新型コロナウイルスの影響で感染防止対策を基本とする今までとは違う新しい日常が始まりました。その際の外出自粛要請によりテレワークという働き方が広がってきました。



働き方改革の1つ テレワーク

「ICT(情報通信技術)を活用し、時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方」です。「在宅勤務」「モバイルワーク」「サテライトオフィス勤務」の3つのテレワークの形態の総称です。

移動中(交通機関の車内など)や顧客先、カフェなどを就業場所とする働き方

●メリット

- *営業職など、所属オフィス以外での業務が多い職種にとって特に有利
- *移動時間を有効活用でき、顧客先で迅速に対応できる
- *移動等身体的負担が軽減でき、ワーク・ライフ・バランス向上に効果的



在宅勤務

所属するオフィスに出勤しないで自宅を就業場所とする勤務形態のこと

●メリット

- *通勤負担を軽減し時間を有効に活用
- *従業員のワーク・ライフ・バランスを実現するうえで効果的
- *キャリアの継続や就労継続に
- *業務の効率化



所属オフィス



モバイルワーク



サテライト オフィス勤務

所属するオフィス以外の他のオフィスや遠隔勤務用の施設を就業場所とする働き方

●メリット

- *迅速な顧客対応、移動時間の削減により業務を効率化
- *従業員が所属するオフィスまで通勤することが困難な人材を活用
- *キャリアの継続や就労継続に
- *空き家など活用することでオフィスコストを抑える

場所にとられない自由な働き方

暮らしの変化

- ・家族団らんの時間が持てた
- ・十分な睡眠をとったりなど生活習慣をつけて健康に
- ・自分時間の確保

気をつけよう！ ハラスメント！

テレワークでのハラスメントが新たな社会問題として浮上

コロナ禍でテレワークが増え、パワハラやセクハラがオフィスから舞台を移しています。

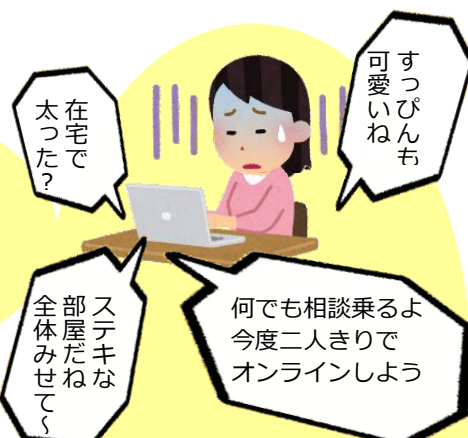
オンラインでのハラスメント事例



- ☑生活音や子どもがうるさいことへのダメ出しや、ビデオ会議で子どもが映り込むと露骨に嫌な顔をする。



- ☑常にパソコンの前にいるかチェックされる。(テレビ会議のつながりばなしを強要したり、チャット等で定期的に話しかけたり)



- ☑背景に映る部屋の様子や服装、化粧など仕事と関係のないプライベートに踏み込む。
- ☑仕事の名目で必要以上に二人きりでのオンライン会議等を求めてくる。

何でも相談乗るよ
今度二人きりで
オンラインしよう

ハラスメントの原因は？

- ◆仕事場と自宅の境界がなくなっている。
- ◆カメラを通して相手の私生活が見える。
- ◆指示や確認などのコミュニケーションがスムーズにいかない。
- ◆他者の行動に対する信頼感が低下。

ハラスメントの予防法は？

◎きちんとした服装をする

- ・そのまま外出してもおかしくない服装。

◎背景に私生活に関するものを映さない

- ・机やPCの位置を工夫し、私生活がなるべく映らないようにする。
- ・背景変更などの機能を利用する。

◎速やかな対応を心がける

- ・返信が遅れる場合は、「ちょっと立て込んでいたので1時間ほどお待ちください」等と反応を返しておく。

※事例・原因・予防法については一部のものであり、記載のものが全てではありません。

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害保険 株式会社島根支店
- ・アースサポート株式会社
- ・明石家株式会社
- ・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
- ・一般財団法人島根県東部勤労者共済会
- ・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
- ・株式会社コミクリ
- ・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
- ・株式会社谷口印刷
- ・株式会社玉造温泉ゆうゆ
- ・株式会社ちいきおこし
- ・株式会社テクノプロジェクト
- ・株式会社中井測量設計事務所
- ・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
- ・株式会社博愛社
- ・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
- ・株式会社松江エクセルホテル東急
- ・株式会社八雲ソフトウェア
- ・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
- ・公益社団法人松江市シルバー人材センター
- ・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
- ・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
- ・日新ホールディングス株式会社
- ・日本郵便株式会社出雲東部地区連絡会 (市内 43 郵便局)
- ・認定NPO法人自然再生センター
- ・Hi・stock(ハイ・ストック)
- ・東出雲町商工会
- ・Bistro Engi(ビストロ エンギ)
- ・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
- ・松江着物レンタル堀川小町
- ・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
- ・松江地方・家庭裁判所
- ・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松江支社
- ・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2年10月現在)

まつえワーク・ライフ・バランス推進ネットワーク



だれもがい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
参考に見ませんか？

【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: 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

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。

編集・発行(令和2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(市民活動センター3階) TEL 0852-32-1190

FAX 0852-32-1191 E-mail: danjo@city.matsue.lg.jp

