



ワーク・ライフ・バランスを 実現するために

「ワーク・ライフ・バランス」とは、仕事と生活の調和・調整のとれた生き方のことをいいます。人生100年時代といわれる中、仕事を辞めた後の生き方を考える上でも、ワーク・ライフ・バランスの重要性が認識されはじめています。

「働き方改革関連法」の成立に伴って

残業時間の上限規制や、年次有給休暇の取得義務付けなどを盛り込んだ「働き方改革関連法」が、今年4月から順次施行されています。そして、この法律の成立とともに大きく注目されているのが、ワーク・ライフ・バランスという考え方です。



仕事と家事・育児の両立で充実した生活を

ワーク・ライフ・バランスとは、「仕事」と、育児や家事・介護・趣味や地域活動といった「仕事以外の生活」の調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方のことです。ワーク・ライフ・バランスを実現することによって、豊かで実りのある人生を送れるようになることが期待されています。



調和により生まれる相乗効果

仕事と生活のどこに重点を置くかはその人の生き方、働き方によって異なります。また、子育て期や中高年期など、年齢や家族構成によっても変わってくるので、単純に仕事とそれ以外の生活時間を半々にするというものでもありません。さらに、仕事と生活というのは決して相反するものではなく、「仕事があまくいくことによって、私生活も充実する」といった相乗効果が生まれることも頭に入れておきましょう。

一人ひとりができることから始める

ワーク・ライフ・バランスを達成するためには、企業など雇用者の取り組みをはじめ、介護や子育て施設の環境整備など、社会全体のサポートが必要になりますが、何よりも実現へ向けた心構えが大切です。書類の整理整頓やスケジュール管理の徹底など、まずは身近で一人ひとりができることを、少しずつでも始めていきましょう。



ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、内閣府では「3つの心構え」と「10の実践」を掲げています。これらも参考にしながら、取り組みを始めてみましょう。

3つの心構え

- ①本気! …実現に向けて全員が「本気」で徹底的に取り組む。
- ②前向き! …「やらされ感」ではなく、全員が納得の上、前向きに取り組む。
- ③全員参加! …「自分だけは例外」を許さず、「忙しい」を言い訳にしない。



10の実践

- ① 会議のムダ取り
- ② 社内資料の削減
- ③ 書類を整理整頓する
- ④ 標準化・マニュアル化
- ⑤ 労働時間を適切に管理
- ⑥ 業務分担の適正化
- ⑦ 担当以外の業務を知る
- ⑧ スケジュールの共有化
- ⑨ 「がんばるタイム」の設定
- ⑩ 仕事の効率化策の共有

