

### ワーク・ライフ・バランスに関する講演会が開催されました

1月20日(日)に一宮市民会館にて、「これからの時代とリーダーシップ ～会社も成長するワークライフバランス～」と題し、(株)東レ経営研究所 特別顧問 佐々木常夫氏による講演会が開催されました。

講演では、夫婦共働きの世帯が増え、ライフスタイルも多様化し、仕事と家庭の両立を図る「ワーク・ライフ・バランス」が重要となっている現代において、ご自身の経験を通して、仕事と家庭のどちらもあきらめずに、自分自身の人生を自分でマネジメントしていく生き方の重要性についてお話されました。

講演の主な内容をご紹介します。

- ・誰もが仕事と私生活・家庭の充実を求めているが、最大の障害は、長時間労働と非効率労働である。
- ・ワーク・ライフ・バランスは、仕事を定時に終えて、家に帰ることではない。個人も会社もともに成長することが重要
- ・ビジネスとは予測のゲームである。先手先手で仕事をこなすとよい。戦略的計画立案を。
- ・仕事は発生したその場で片付けるとよい。会議の報告書は、会議中に作成を。
- ・仕事をいかにやらないで済ますか、他の選択肢はないのか、効率性を常に考えること。

### 「パパと一緒にパンダのおすしを作ろう！」参加者募集！！

日頃、忙しくてなかなかお子さんとふれあえないと感じているお父さん、お子さんと一緒にパンダのおすしを作ってみませんか？

と き：8月3日(土)午後1時30分から4時 尾西庁舎東館5階料理実習室

講 師：ファザーリング・ジャパン東海 岡本靖史さん

定 員：親子12組(抽選)(市内在住または在勤の父親と小学生(1組3人まで))

募集期間：7月19日(金)まで

参加費：1組700円(教材費)

その他：1歳6ヶ月～就学前児童の託児(無料)あり

お問い合わせ、お申し込みは、企画政策課まで



### DV(ドメスティック・バイオレンス)の相談窓口～ひとりで悩んでいませんか？～

配偶者や恋人からの暴力で悩んでいませんか？ひとりで悩まず、困ったときには次の窓口をご利用ください。

- 内閣府男女共同参画局 <DV相談ナビ>  
0570-0-55210(全国共通・24時間)  
お近くの相談窓口を自動音声でご案内します。
- 愛知県女性相談センター<女性悩みごと電話相談>詳しくはホームページをご覧ください。  
※電話相談 052-962-2527  
(月～金曜日 午前9時～午後9時、土・日曜日 午前9時～午後4時、祝日、年末年始は休み)  
※面談相談  
電話相談の後、必要に応じて女性相談員が行きます。  
(火～日曜日 午前9時～午後5時(水曜日は午後8時30分まで)、月曜日、祝日、年末年始は休み)
- 一宮市<女性悩みごと相談>詳しくはホームページをご覧ください。  
0586-28-9149 一宮庁舎1階 子育て支援課  
(月～金曜日 午前10時～午後4時30分・祝日、12月29日～1月3日は休業します。)

**公園通法律事務所** 弁護士法人  
愛知県弁護士会所属

弁護士 瀧 康暢 弁護士 鈴木 含美  
弁護士 武川 真弓 弁護士 丹羽加奈絵

http://www.park-lo.com  
法律相談は要電話予約  
相談料1回5,250円

TEL 0586-26-6266

この「いーぶん」で持参の方  
**初回相談無料**

一宮市公園通3-30-6  
(一宮裁判所交差点すぐ)

離婚・DV・養育費・相続・交通事故

編集協力者/岡西 美子、横井 秀子、吉田 和江、伊藤 孝司、岩田 宏美  
編集・イラスト協力者/後藤 明美  
編集・発行/一宮市企画部企画政策課  
〒491-8501 一宮市本町2-5-6  
TEL 0586-28-8952  
FAX 0586-73-9128  
eメールアドレス kikakuseisaku@city.ichinomiya.lg.jp  
ホームページ http://www.city.ichinomiya.aichi.jp/  
\*企画政策課のホームページでは、「いーぶん」のバックナンバーがご覧いただけます。  
\*「いーぶん」は一宮庁舎などで配布しています。  
配布場所については、企画政策課までお問い合わせください。

「いーぶん」に対する、ご意見等をお寄せください。

\*広告の内容に関する問い合わせは、直接広告主をお願いします。

「いーぶん」は再生紙を使用しています。

# いーぶん

● 素敵なパートナーになるために ●

第28号

平成25(2013)年7月

## 特集

### 「ワーク・ライフ・バランス」ってなーに？



突然ですが、みなさんは「ワーク・ライフ・バランス」という言葉を知っていますか？

今回の特集は「ワーク・ライフ・バランスってなーに？」と題し、ワーク・ライフ・バランスについてできるだけわかりやすく説明しています。

また、特集の中ではワーク・ライフ・バランスをテーマに市民の皆さんに実施したアンケート結果も掲載しています。ぜひご覧ください！

応援しています。東北!



# ワーク・ライフ・バランスってなーに？

ワーク・ライフ・バランスは、「性別・年齢を問わず、一人ひとりが仕事と自分の時間のバランスをうまく使い、仕事も自分の時間も充実させること」を言います。

しかし、現実ではさまざまな理由により、多くの方がワーク・ライフ・バランスを実現できていません。

ワーク・ライフ・バランスとは、単純に仕事と自分の時間を半々にするというものではありません。仕事や家庭や自分の時間など、どの時間に重点をおいて生きていくかは人によって当然異なりますし、人生の各段階（子育て期・中高年期など）によっても異なります。ワーク・ライフ・バランスが目指す姿は、それぞれの人置かれた状況に応じて仕事と自分の時間のバランスを上手にとることで、誰もが自分の事情に合わせて働くことができる社会です。

ここで、「ワーク・ライフ・バランス」がどれくらい浸透しているか、実際に市民の方々にアンケートにご協力いただき、ワーク・ライフ・バランスに関する生の声を聞きました。題して…

## みなさん、ワーク・ライフ・バランスって知ってますか？

### Q1. 「ワーク・ライフ・バランス」という言葉を知ってますか？

今回お聞きした市民の皆さまの中には、  
・ワーク・ライフ・バランスという言葉を知ったことはあるが、意味がよくわからない。  
・そんな言葉今日初めて聞いた  
という意見がかなり多く見られました。  
まだまだ「ワーク・ライフ・バランス」という言葉は、浸透していないようです。



### Q2. 普段の生活の中で、どの時間が不足している、もしくは一番充実させたいと思いますか？

圧倒的に「自分の時間を充実させたい」という意見が多く見られました。趣味や習いごとなどを充実させたいという方が多いようです。

### Q3. 自分が充実させたい時間を、思うように充実できていない理由は何ですか？（複数回答）

「仕事が忙しい」が、一番多い理由でした。他にも「経済的余裕がない」「家事が忙しい」などの理由が多く見られ、人によって事情が違うことを感じさせられる結果となりました。

### Q4. ワーク・ライフ・バランスについて一言お願いします。

仕事やボランティアを始めたころはそればかりになっていたけど、試行錯誤の末、今では仕事も家庭も趣味もボランティアも自分にとって心地よいバランスになっている。  
(20代 女性 自営業)

年と理想と現実にギャップを感じるようになり、生活のバランスが変化してきている。生活の中に何をとり入れるか捨てるか等、自己管理の大切さを感じている。  
(50代 女性 主婦)



働きながら私生活を充実させるためには企業の努力が必要。職場環境の整備が大至急と思われる。  
(40代 女性 会社員)

独身時代はできて当たり前。家庭を持ってからワーク・ライフ・バランスを取るのが難しいと思いますが、頑張ります。  
(20代 女性 その他)

自分なりにワーク・ライフ・バランスはよくやっている方だと思う。欲を言ったらきりがない。  
(40代 男性 会社員)

私の年代では、夫が働き妻が家事をするのが普通だったので、ワーク・ライフ・バランスを意識したことがなかった。今の若い夫婦は妻も働きに出る人が多く、互いに助け合う姿を見ると、それはそれで充実しているように見える。  
(40代 女性 パート)



仕事充実していなければ趣味への投資ができないので、仕事が優先されることには納得している。趣味は余裕がなければ楽しめないから趣味なのだと思う。  
(40代 男性 会社員)

毎日の生活の中でバランスよく時間を使う意識を持って実行している人は少ないと思う。忙しい人ほど難しいのでは…  
(40代 女性 主婦)



仕事で疲れて、自分の時間は身体を休めるために使っている。  
(40代 男性 会社員)



仕事もそれ以外のことも優先順位をつけて行うことが重要であると思う。  
(40代 男性 会社員)

仕事と自分の時間を両立させることで、ストレスが発散できて、毎日が楽しい時間になったり仕事にやりがいを持ちたりできると思う。「ワーク・ライフ・バランス」という言葉をもっと浸透させて、そんな風習(?)ができれば良いと思う。  
(30代 女性 会社員)

主婦・仕事・孫の世話と、自分の時間が少ない。  
(60代 女性 会社員)

経済的余裕がもう少し欲しい。仕事が終わる時間が遅いので、帰って寝るだけの生活になってしまっている。  
(20代 女性 会社員)

市民の皆さんの声の中で一番多かったのは、「仕事が忙しくて、自分の時間が十分にとれていない。」という意見でした。また、ワーク・ライフ・バランスに対する考え方も人によって様々でした。ワーク・ライフ・バランスを個人の努力だけで実現することは、とても難しいことです。国や地方公共団体、企業、個人が一体となって取り組むことで、様々なライフスタイルに合った働き方・生き方を選べる「ワーク・ライフ・バランス」社会の実現が可能になります。

今回のアンケートにご協力いただいた75名の皆様、本当にありがとうございました。紙面に掲載できなかった全てのご意見は、企画政策課のホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。

ホームページへは…

いーぶん 一宮市

検索