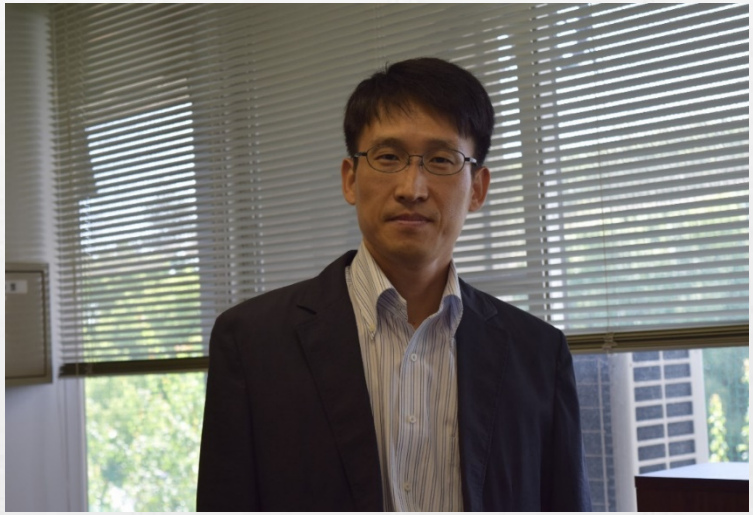
実体験からみる
ワーク・ライフ・バランス

目次

- インタビュー者の紹介とインタビューの総括
- ワーク・ライフ・バランスを実現するための工夫
  - アニヴェルセルのアンケート調査の結果
  - インタビュー者の具体的なエピソード
- まとめ

尹先生



- 職業：大学准教授
- 所属：芸術工学研究科 建築都市領域
- 韓国生まれ。2000年から日本に留学。
- 家族構成：妻と子

家族と過ごす時間

- 子どもたちが一人になる時間を減らすことを重視

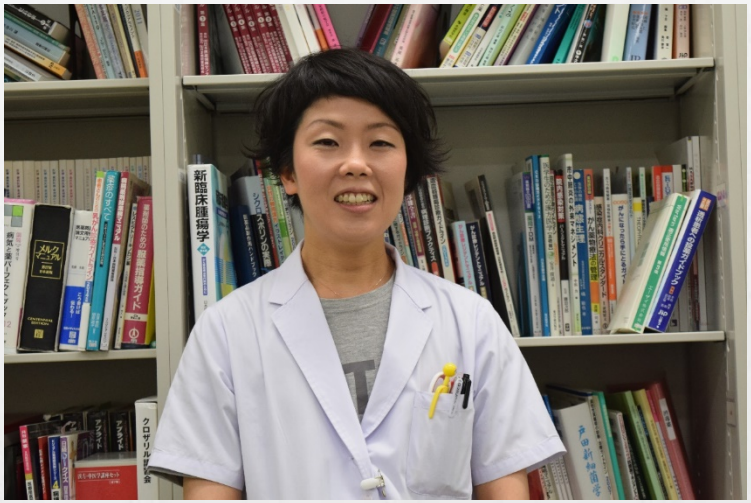
そのために

- 夫婦で相談
- 分担は決めずに、できる方がやる
- 朝の時間を利用して仕事をする
- 臨時保育の利用や近所の友人を頼りにしたり、トワイライトを利用

将来の展望

- 子どもが大きくなるにつれて、経済的支援が一層必要になる
- 夫婦同士の時間も増やせるので、有意義に二人の時間を過ごしたい
- 女性が活躍できる場はたくさんあるので、学生にももっとキャリアを積んで社会に出て活躍していってほしい

上野さん



- 職業：薬剤師
- 所属：名古屋市立大学病院薬剤部
- 勤務先：名古屋市立大学病院
- 家族構成：夫と子

仕事以外の時間の過ごし方

- 基本的に子どもと過ごす
- 平日は保育園に迎えに行き、夕食、勉強や習い事の手伝い、食事、一緒にお風呂に入るなど
  - その中で子どもと日ごろの話をする
- 平日に子どもと遊ぶことはあまりできない代わりに、休みの土日に一緒に出かける
- 日々の生活を通じて、子どもから教わることもとても多い

仕事と生活の両立のコツ

- 利用制度：さくらんぼ保育所、産休育休（3年）
- 家事・育児分担：部分的に決めて、あとは柔軟に対応
- 終業時（17時）までに最大のパフォーマンスを発揮できるように意識
- 仕事時とそうでないときの切り替えを明確化
  - 仕事時にはそれ以外のことは考えないように

Cさん

- 所属：ファザーリングジャパン東海
- 勤務先：名古屋キッズステーション
- 家族構成：妻と子

完璧さを求めすぎない

- Cさんが考えるワーク・ライフ・バランスのコツ
- 「完璧さを求めすぎないこと」
- 「何事にもゴールを設定しておくこと」
  - 若いときに完成度を高めることにこだわった結果、身体を壊してしまった経験を教訓に

「上司力と部下力」

- 人手不足の職場が多く、1人あたりの業務量は増加している現状

- 上司は部下に曖昧な指示ではなく、最低限の基準を設けた上で仕事を投げる
- 部下は上司の意図を把握してから仕事を進める

ワーク・ライフ・バランス
実現のために

- 「配偶者と良い関係でいる為に普段気を付けていることは何ですか」

1位	コミュニケーションを多くとる	53.2%
2位	「ありがとう」など感謝の気持ちを伝える	52.3%
3位	思いやりを持つ	47.0%
4位	休日は家族の時間を大切にする	44.5%
5位	「ごめんね」と素直に言える	39.7%

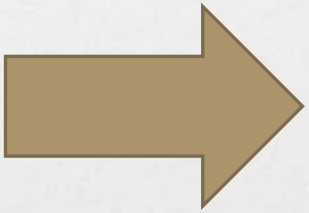
出典：アニヴェルセル株式会社 （http://www.anniversaire.co.jp/）

1位：コミュニケーションを多くとる

- Cさんのケース
  - 毎晩、お酒を飲みながら子どもの話、仕事の話をする
  - 夜遅くなってしまった時には、甘いものを買って帰る

4位：休日は家族の時間を持つ

- 尹先生のケース
  - 休日は基本的に家族で過ごせるように心がける
  - 忙しくて、妻に家のことを任せっきりにしてしまったときは、尹先生が家で子どもたちを見て、妻が仕事をすることも



<u>バランスが取れるように夫婦で調整</u>

4位：休日は家族の時間を持つ

- 上野さんのケース
  - 仕事の時間は「薬剤師」
  - 休日は「母」

  はっきりと切り替える

  - 当直のときは空き時間に新しい資格の勉強

<u>あらゆる場面でメリハリをつけた行動を！</u>

6位：家事分担

- 尹先生のケース
  - 夫婦間で細かいことは決めず、相談して決める
  - 子どもの身の回りの世話は全部妻がやっている
  - 尹先生は力を使うだけの仕事
  - 忙しいときはできることを分けてやる

6位：家事分担

- Cさんのケース
  - 最初は、仕事ごとに役割を決めていた
    - 洗濯物たたむのは俺がやる、お風呂洗うのは私がやる
  - 現在は、やれる方がやる
    - 保育園に送っていけるときは、自分の方がちょっと余裕があるなと思ったら自分が朝送っていくし、
    - どうしても自分が絶対間に合わないときは、妻が送ってくれる
    - たまに早く帰れるときとか、平日休みになったときは、ごはんをつくる

理想の夫婦！？

出典：TBS「逃げるは恥だが役に立つ」

平匡さんとみくりさんのケース

- 「夫＝雇用主、妻＝従業員」という、仕事としての結婚からはじまった2人の夫婦生活
- 雇用契約はその都度相談、話し合いで決める
- 毎日、ごはんはできる限り一緒に食べる
- 毎週火曜日は「ハグの日」
- お互いのやりたいことを尊重
  - Ex.みくりさんに兼業させてあげる

まとめ①

- ワーク・ライフ・バランス実現のためには家族間でのコミュニケーションが大事
  - お互いの信頼関係が大前提
  - 各人の考え方を理解し、尊重する
  - 困っているときは、お互いにできることを行う
  - 仕事に合わせて相談して柔軟に対応
  - 休日は家族の時間を大切にする

まとめ②

- 家庭内だけでなく、職場の理解も重要
  - 育休・産休の取得しやすい環境づくり
  - 「男＝仕事、女＝家」という考え方をなくす
  - 「上司力・部下力」
  - ある程度のところで区切りをつける、メリハリをつける
- 自分のビジョンに向けて行動していった結果、仕事の満足度や楽しさもアップできる

ご清聴ありがとうございました