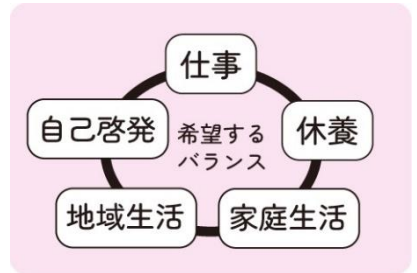


「自分らしいワーク・ライフ・バランスを見つけよう」

ワーク・ライフ・バランスのはじまり

戦後、高度経済成長期の日本では組織の中で粉骨砕身して働くことが美德とされ、「モーレツ社員」「企業戦士」と呼ばれるような、仕事に人生を捧げるサラリーマンを指した言葉も生まれました。この頃は、長時間労働が忠誠心や勤勉さの象徴として扱われ、仕事に没頭することが個人の価値や地位を決定する重要な要素とされていました。このような日本の労働環境が大きく変化したのは、1990年代のバブル経済崩壊後といわれています。少子高齢化の進展や男女雇用機会均等法の浸透による共働き世帯の増加等により、個人それぞれの状況に合わせた働き方が求められるようになってきました。そこで内閣府は、誰も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一方で、子育て・介護の時間や、家庭、地域、自己啓発等にかかる個人の時間を持てる健康で豊かな生活ができるようにと、2007年12月に「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」¹を策定しました。



充実した人生を送るために

ワーク・ライフ・バランスとは、仕事とプライベートをはっきりと区別して均等な比率にすることではなく、仕事と生活その他の活動がともに充実し、相乗効果を生み出すことを目指しています。仕事とバランスを取りながら自己研鑽した時間や、友人・家族と過ごした時間、地域活動やボランティアに費やした時間やその交友関係の広がり、この先の人生を充実させるエッセンスになるでしょう。とはいえ、ライフステージにおいて自分のやりたいことができない我慢の時期や、時間や経済的余裕はあるがやりたいことが見つからない、という時期もあるかもしれません。自分の人生の主導権を持ち、生きがいや自分らしさを見つけていくためには、「忙しい」「自分にはできない」を言い訳にせず、「自分が今できること」に目を向けて少しずつ視野と行動を広げてみましょう。自分のワーク・ライフ・バランスは自分でとるという意識を持つことが大切です。



企業の取り組み

4月には、米大リーグ・ドジャースの大谷翔平選手が妻の出産に合わせて、産休制度である「父親リスト」に入り、戦列を離れたことが話題となりました。トッププレーヤーとして活躍している最中の選手であっても、チームで支え合うことで現場を離れることができるのです。企業は、育児・介護休暇制度の充実以外にも、時短勤務制度の導入、テレワーク等の柔軟な働き方、長時間労働対策、資格取得時の資金援助等の福利厚生の実施など、個人の充実した人生を支援するために様々な取り組みができます。改革のはじめの一步を踏み出す際にはさまざまに反発があるかもしれませんが、明確な方針を経営トップの方から繰り返し発言することで、その重要性を組織全体に浸透させることができるでしょう。



【厚生労働省】
仕事と生活の調和推進プロジェクト



【内閣府 仕事と生活の調和推進室】
社内におけるワーク・ライフ・バランス
浸透・定着に向けたポイント・好事例集

【出典・引用・参考文献】

i.内閣府 「仕事と生活の調和」推進サイト 仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章
<https://www.cao.go.jp/wlb/government/20barrier.html/20html/charter.html>