

自分を成長させていきた  
いので、仕事は続けよ  
うと思っています」という高  
橋さん。4歳と1歳になる2  
人のお子さんを育てながら、シ  
ズンホールディングス(株)人  
事部人事課で働いています。  
同社は、ワーク・ライフ・



バランスをはかるために、これ  
まで「育児休業制度」や「介  
護休職制度」の充実のほか、  
「育児就業時間短縮措置」を1  
日2時間を上限に、対象を小  
学校3年生までに拡大するな  
ど、誰もが働きやすい仕組みづ  
くりに取り組んできました。

多くの女性先輩たちがいき  
いき働き続けている姿をみてき  
た高橋さんにとって、復職は自  
然な流れだったと言います。現  
在、育児就業時間短縮措置を  
活用し、定時に入社し、2時  
間早く退社するという働き方  
をしています。  
「保育園のお迎えがあるので  
早めに退社できるのはとても助  
かりますし、上司や同僚の理  
解があればこそ、両立できるの  
だと思います」という高橋さ  
ん。  
「働き続ける一番のメリット  
は、キャリアを積み上げていけ  
ること。周囲の協力を得なが  
ら、自分の力を発揮していき  
たいと思います。」と語って  
くださいました。

## 自分を成長させていきたいから 仕事と子育てを両立し 働いています

シズンホールディングス株式会社 人事部人事課  
高橋 悦子さん

### 家庭で職場で地域で

# ワーク・ライフ・バランス 実践レポート

職場の様々な制度を活用したり、  
行動に移したりして  
自分のライフスタイルにあった働き方、  
生き方を実現している市民の方を紹介します。



秋の運動会のフンシーン (おやじ倶楽部)

## 特集 ワーク・ライフ・バランスってなに?

仕事に追われるだけでな  
く、もっと子どもと関わ  
ったり、地域の人と交流でき  
る機会がほしい。そう望んで  
いる父親も少なくないはず。コン  
ピュータ会社で営業を務める  
吉田さんそんな思いを抱いて  
いた一人です。

その吉田さんが発起人とな  
り、今年の4月に立ち上げた  
のが、ひばりが丘中学の生徒  
や卒業生の父親たちで構成す  
る「おやじ倶楽部」。きっかけは、  
同校大野雅生校長の「PTA  
は母親が中心、父親が積極的  
に参加できる場をつくれないう  
たこと」という一言でした。

現在、会員は34名。仕事で  
忙しい父親が気軽に参加でき  
るよう、活動は土日とし、特  
に会則などは決めていないとの  
こと。これまでバレーボール大



会や運動会など、学校行事に  
おやじ倶楽部チームとして参加  
し、交流をはかっています。  
「お陰で学校の様子がわかっ  
たり、親子で会話する時間が  
増えました。父親同士のコミ  
ュニティもでき、より地域が身  
近になったと感じています」と  
いう吉田さん。自分なりのワー

ク・ライフ・バランスを実現す  
る一歩は、「きっかけを活かし  
て、行動に移してみることでは  
ないでしょうか。今後は、子ど  
もに職業経験を語って聞かせ  
るなど、それぞれの得意分野を  
活かした父親ならではの講座  
を開催したいと考えています」と  
語ってくださいました。

## きっかけを活かして 行動に移してみること から始めよう

「おやじ倶楽部」会長  
吉村 英雄さん



中学生チームと真剣に戦う  
おやじ倶楽部のメンバー

ひとつ「働き方」を変えてみよう!  
カエル! ジャパン  
Change! JPN

## カエル! ジャパン

キャンペーン

内閣府では、「仕事と生活  
の調和(ワーク・ライフ・  
バランス)憲章」と「仕事  
と生活の調和推進のための  
行動指針」に基づき、取り  
組みを進めています。

平成20年6月からは、「カ  
エル! ジャパン」キャンペ  
ーンを開始し、社会全体で  
できるワーク・ライフ・バラ  
ンスの取り組みを推進してい  
ます。みなさんも、ひとつ  
「働き方」を変えてみせんか?

◆ワーク・ライフ・バランス  
に関する情報  
内閣府仕事と生活の調和  
推進室HP([http://  
www8.cao.go.jp/wlb/](http://www8.cao.go.jp/wlb/))

# 個人が主役の 働き方へ見直す時代です



大沢 真知子

(日本女子大学教授)

◆プロフィール  
専門は労働経済学。内  
閣府男女共同参画会議  
専門委員会、厚生労働  
省パートタイム労働研  
究会等の政府委員を務  
める。「ワーク・ライ  
フ・バランス社会へ  
個人が主役の働き方」  
など著書多数。

## 長時間労働がもたらす問題

いま、働き過ぎが原因とみられる過労死  
や自殺、鬱病などが増加しています。また  
正社員で週60時間以上働く人の割合は、  
子育て期にある30代男性が最も高く、4  
人に1人。子育ての負担が女性にかかり、  
出産を機に約7割の女性が仕事を辞めて

います。

こうした長時間労働がもたらす様々な問  
題を解消するためにも、いまワーク・ライ  
フ・バランスの実現が急務といえましょ

## ワーク・ライフ・バランスへの 課題

これまで日本では、極端に言えば、仕事  
優先の正規雇用で、安定した収入と地位  
を得る働き方か、生活時間を優先の非正規  
雇用で、収入の低い不安定な処遇の働き方  
を選ぶしかありませんでした。しかし、こ  
れからは、「個人が主役の働き方」へ変え  
ていかなければなりません。

それにはまず、企業が非効率に長く働く  
ことで優遇される制度を見直し、正規・非  
正規にかかわらず成果にあった賃金が支払  
われるような処遇体系に変えていかなけれ  
ばなりません。また、労働者もその日の仕  
事の優先順位を決めて進めていくことで効  
率を上げていく。実は仕事と生活のバラ  
ンスをはかることが、仕事においてもいい結  
果をもたらすことが多いのです。

中には育児のための短時間勤務や在宅勤  
務など、個人の生活に合わせた柔軟な働き  
方への取り組みを実施している企業もみ  
られます。実現への一歩は、女性も男性も、  
自分の生き方にあった働き方を模索し、行  
動に移していくことが大切です。