

それぞれの選択

No.29
よかぜ
2012.9月号

「仕事と生活」 あなたの理想の バランスは？

ーワーク・ライフ・バランスー



もくじ

| | |
|----|--|
| 特集 | それぞれの選択 「仕事と生活」あなたの理想のバランスは？ーワーク・ライフ・バランスー 最近考えたこと / BOOKコーナー / 女性総合相談 / DV相談 いろいろ情報 / 「そよかぜ」企画・編集委員です / 編集後記 |
|----|--|

ワーク・ライフ・バランスについて考えてみませんか?

ワーク・ライフ・バランスとは??

ワーク・ライフ・バランス(work-life balance)とは、「仕事と生活の調和」と訳され、「国民一人ひとりが、やりがいや充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる」ことを指しています。

学生

職場 社会人

結婚

子育て

介護

退職後

困っていること

：学生時代は、勉強にアルバイト、それから就職活動が大変だったな。

：毎日、仕事に追われ残業や出張ばかりで、自分のことで精一杯…休みの日も趣味を楽しむ余裕もないなあ。

：私の時代は、結婚したら女性が仕事を辞めるのが当たり前だと思われていた時代だった。

：共働きでも、家事をするのは女性が多いって聞きますよ。

：共働きママも専業主婦も育児は大変!!夫婦で力を合わせて子育てできたらいいな!

：子育てに参加したいけど、仕事があってなかなか手伝えないのが現実…。

：介護の負担って、女性にかかってくるものが多いよね。突然やってくるものだから、準備もできていないし、離れた所に住んでいると、なかなか手助けするのが難しいのよね。

：退職後、何をどう楽しめばいいのか、どう地域に参加すればいいのか分からない。

：退職後は家にいることが多い夫。家事を手伝ってくれたら、とても楽なのに…。

改善策

今から地域デビューしませんか? 異年齢の方と接することもでき、視野がさらに広がります!!

：私は、学生のころから地域活動に参加するよう親から言われていたなあ。

効率化を図り、ライフを充実させられるといいですね!!そのためには、会社全体で取り組むことが必要ではないでしょうか。

：上の立場の人が、効率化を図りワークシェアリングなど率先して取り組んでくれるといいですね。

家事の分担を話し合う機会を作ってみませんか?

：助け合うことや、協力して支え合うことって大事ですよ!!そうすることで、ワークもライフもお互い充実させることができるのではないかしら。

お互い支え合うことが、育児を楽しむコツです!!

：有効に使える制度があることを知らない人も多いのでは?子育ても楽しみ、ライフをより充実させることができるといいですよ。

介護のための両立支援制度を上手に利用できるといいですね。

：家族だけで抱え込まないこと。制度を利用したり、周りの協力を得ることも大切です。

若いうちから、ワーク・ライフ・バランスを心がけて!!

：相手の時間も、自分の時間も大切に、充実したセカンドライフを送りましょう!!家事や地域への参加、そして孫の育児など、積極的に今できることから取り組めるといいですね。

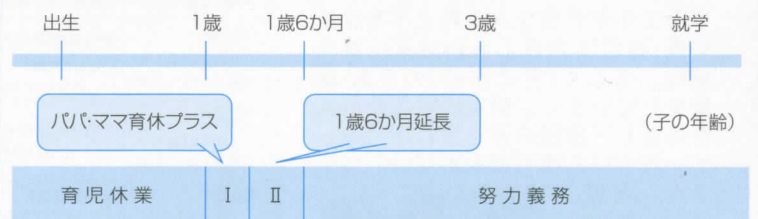
利用できる制度

●育児のための両立支援制度 【子が1歳未満の方が利用できる制度】

育児休業制度 (育児・介護休業法第5条～第9条の2)

制度の概要

○従業員は、事業主に申し出ることにより、子の1歳の誕生日の前日まで、原則1回に限り、育児休業をすることができます。



- I : 育児休業の特例～パパママ育児プラス～
両親がともに育児休業をするなど一定の要件を満たす場合は、原則1歳までから1歳2か月までに延長できます[ただし、育児休業の期間(女性の場合は産後休業と育児休業を合計した期間)は1年間が限度です。]
- II : 1歳6か月までの育児休業の延長
子が1歳以降、保育所に入れないなどの一定の要件を満たす場合は、子が1歳6か月に達するまでの間、育児休業を延長することができます。

育児・介護休業法のあらましから抜粋

○育児・介護休業法に関する情報は厚生労働省のHPで紹介しています。
(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/07/tp0701-1.html>)

●介護のための両立支援制度

(1) 介護休業 (育児・介護休業法第11条～第15条)

制度の概要

○従業員は、事業主に申し出ることにより、対象家族1人につき、要介護状態に至るごとに1回、通算して93日まで介護休業をすることができます。

- 「要介護状態」とは、負傷、疾病又は身体上若しくは精神上の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態をいいます。
- 「対象家族」とは、配偶者(事実上婚姻関係と同様の事情にある者を含む。)、父母及び子(これらの者に準ずる者として、従業員が同居し、かつ、扶養している祖父母、兄弟姉妹及び孫を含む。)、配偶者の父母です。

(2) 介護のための短時間勤務制度の措置 (育児・介護休業法第23条第3項)

制度の概要

事業主は、要介護状態にある対象家族を介護する従業員が希望すれば利用できる短時間勤務制度その他の措置(短時間勤務制度等の措置)を講じなければなりません。

- 事業主は、短時間勤務制度等の措置として、以下のいずれかの措置を講じなければなりません。
 - ①短時間勤務制度
 - ②フレックスタイム制度
 - ③始業・就業時刻の繰り上げ・繰り下げ(時差出勤の制度)
 - ④介護サービスを利用する場合、従業員が負担する費用を助成する制度その他これに準ずる制度
- これらの制度は、要介護状態にある対象家族1人につき、介護休業をした日数と合わせて少なくとも93日間は利用することができるようにする必要があります。

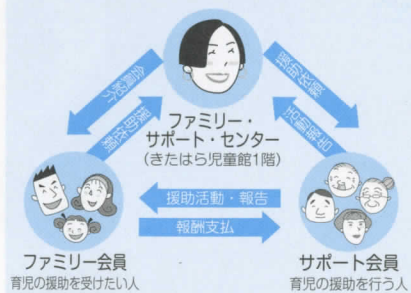
育児・介護休業法のあらましから抜粋

●朝霞市ファミリー・サポート・センター

◇ファミリー・サポート・センターとは、子育てを手助けしてほしい方、子育てをお手伝いしたい方、両方できる方が、お互いに援助し合う会員組織(有償ボランティア活動)です。

詳しくは、ファミリー・サポート・センター(きたはら児童館内)までお問い合わせください。
電話：048-485-2503
開所時間：午前9時～午後5時
休所日：土日、祝日、年末年始

ファミリー・サポート・センターのしくみ



援助を依頼したいときは?

- ①説明会に参加し会員登録をします。
- ②援助を依頼したい会員(ファミリー会員)は、ファミリー・サポート・センターに電話します。
- ③センター(アドバイザー)は、サポート会員を紹介しします。
- ④ファミリー会員、サポート会員とセンター(アドバイザー)は事前打ち合わせをします。
- ⑤援助活動が始まります。



「私の理想の バランスは？」

もうずいぶん前から知ってはいいたものの、じっくりと考えることが少なかつた「ワーク・ライフ・バランス」。「バランス」ということばから、仕事と生活の両立が同じ重さでなければならぬと考へがちですが、バランスの状態というのは、人によってさまざま。同じ人でも、時期によって、「ワーク＝仕事」と「ライフ＝生活」の比重が変わってくることを、私自身、身をもって感じています。独身時代を振り返ってみても、締め切り間近の勤務では、深夜まで残業するなど、仕事中心の生活でした。あの状況を思い返すと、今の生活にあのバランスを選択することは想像できません。ですから、あの時期は私の人生の中で、仕事の比重を特に大きくする時期だったのだろうと、今は思っています。

地域社会とのつながりも、ワーク・ライフ・バランスを考える上でとても重要なことだと思います。人は一人では生きていけません。それは、学生であっても社会人になっても、いつの時期でもそうです。互いに迷惑をかけたり、かけられたりの生活の中で、助けたり助けられたりしながら生活しています。社会の中で互いに影響し合い、経験・環境の違いを認め、協力して働く(生活すること)が自然にできる社会がいいなと思っています。私は、これから先、子どもの成長や家族の状況など、私に関わるすべての環境の変化に伴って、その時期にあったワーク・ライフ・バランスを考え、選択していきたいと考えています。また、今は企業等の組織、行政機関、各市町村の相談機関などでの、さまざまな制度が充実しつつあります。自分にあつた制度をよく理解し、大いに活用して自分自身にあつたワーク・ライフ・バランスを確立し、自身の望む生き方を実現していきたいです。(そよかぜ委員)

Book コーナー

「働く君に贈る 25の言葉」



佐々木常夫 著
(WAVE出版)1,400円+税

著者は、妻の看病、自閉症の長男を含む3人の子どもの育児、そして転勤6回と仕事もこなしてきました。家族のための時間を作るため、業務の効率化を図り、今はワーク・ライフ・バランスのシンボリック的存在です。社会人になったばかりのおいへの手紙という形式で書かれた本書は、「どこまでも真摯であれ」「とことん自分を大切にしなさい」など、とてもやさしく語りかけてくれます。ぜひ自分も家族も大事にする生活を始めませんか？

女性総合相談

相談日：毎週木曜日
(祝日の場合は前日・
年末年始は除く)
時間：午前10時～午後3時
場所：市役所1階
市民相談室
問合せ：人権庶務課
男女平等推進係
電話：048-463-2697(直通)

DV相談 配偶者暴力相談支援センター

相談日：月曜日～金曜日
(祝日・年末年始は除く)
時間：午前8時30分～午後5時15分
場所：市役所3階 人権庶務課
相談方法：面接及び電話(予約不要・先着順)
電話：048-463-0356
※毎週火曜日、金曜日(祝日の場合は前日)は、専門の相談員が相談をお受けします。
時間：午前9時～午後5時

◆個人の秘密は守ります。 ◆相談は無料です。

いろいろ情報

平成24年度

あさか女と男セミナーを開催します!!

連続講座「あさか女と男セミナー」をコミュニティセンターにて開催します。このセミナーは、一人ひとりがいきいきと生きていくことについて考えるセミナーです。今年度は「毎日を前向きに!!自分を知り相手を知ろう～支え合いともに生きるために～」と題し、コーチングスキルの習得や男女平等について学びます。ぜひ、お申し込みください!

| 日時 | テーマ | 講師 |
|-----------------------------|---|--|
| 第1回 10/10(水) 午前10時～正午 | コーチングスキル から学ぼう!! ～自分のこと子育てのこと～ | ファインコーチング 認定ママのイキキ応援 プログラムマスター講師 小出 ゆきこさん |
| 第2回 10/13(土) 午前10時～正午 | 妻が僕を変えた日 ～女性と男性の 生きづらさについて～ | 中央大学法学部教授 広岡 守穂さん |
| 第3回 10/16(火) 午前10時～正午 | そもそも平等って なんだろう!? | WithYouさいたま 事業コーディネーター 瀬山 紀子さん |
| 第4回 10/24(水) 午前10時～正午 | 未来のために、 今できること ～シニアライフ ともに 生きる ともに老いる～ | ノンフィクション作家 沖藤 典子さん |
| 第5回 10/31(水) 午前10時～正午 | 男性の家事が 社会を変える | 食生活ジャーナリスト 佐藤 達夫さん |

会場：コミュニティセンター 定員：30人(2回目のみ70人)
対象：市民 保育：1歳以上就学前の幼児15人(要予約) *無料
*手話通訳をご希望の方は9月28日までにご連絡ください。
申し込みは……朝霞市役所人権庶務課☎048-463-2697

「そよかぜ」企画・編集委員です。

そよかぜ委員4人と男女平等推進企画・運営協力員1人が意見交換を重ね、楽しく「そよかぜ」の企画・編集をしています。男女が平等な社会をめざし、市民の皆さまに手に取っていただける情報紙をお届けしていきたいと思っています。皆さまのご意見、ご要望をお待ちしております。



(そよかぜ委員)
伊藤愛子 須藤里美 中村徳子 早川真理子
(男女平等推進事業企画・運営協力員)山門千佳

編集後記

「ワーク・ライフ・バランス」難しいテーマでしたが、男女で協力し、お互いを思いやりながら、仕事・趣味・育児を楽しめるようになったらいいですね。(はんちゃん)
とても難しいテーマで戸惑いの連続でしたが、今は、立ち止まって考えるいい機会となったことに感謝。互いを認め、より生活しやすい社会にしたいですね。(あゆみ)
生活の中に、さまざまな要素を取り込んで、いきいきと過ごしていきたいと感じました。(ゆい)
育児休暇は大変浸透してきましたが、これからは、介護休暇に携わる男性も多くなると思っているので、家族職場・地域で取り組んでいきたいですね。(ハル)