

男性にとってのワーク・ライフ・バランス (仕事と生活の調和)



●仕事と生活の調和が実現した社会の姿とは何だろう？

「国民一人ひとり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・実現できる社会」をいいます。

※仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章より

●男性の働き方に影響があります

平成 28 年 4 月 1 日、女性の個性と能力が十分に発揮できる社会の実現を目的として「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律（女性活躍推進法）」が施行されました。この法律に基づき策定された基本方針では、働き方の改革を進め、男女ともに働きやすい職場をめざすことや男性の家庭生活への参画を強力に促進することが事業主に求められるなど、女性だけではなく、男性にも大きな影響を与える内容になっています。このことからワーク・ライフ・バランスに取り組む企業が今後増えてくると考えられます。

●人の生き方はいろいろ

ワーク・ライフ・バランスは「仕事も家庭生活（育児・家事・介護など）も両方がんばろう！」ということではありません。仕事と家庭生活のうち、どこに重点を置きたいかはその人の生き方、働き方などによって異なりますし、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて変わってきます。家事や育児に参画したくても自分が働かないと家庭が成り立たなかったり、「男は仕事、女は家庭」という社会の意識が根深く、周囲の理解不足や職場での評価に悩む人、育児や家事に限らず、介護のために時間が必要な人もいます。

つまり、ワーク・ライフ・バランスとは、一人ひとりの置かれた状況に応じて仕事と生活のバランスをとれるようにすることをいい、個人だけでなく、社会全体としての取り組みも必要です。

あなたは仕事と生活のバランスが上手くとれていますか？家族のだれかに負担がかかっていませんか？パートナーがいる人は、どのような暮らしをしたいのか、そして自分がどんな人生を過ごしたいのかななどを家族で話し合い、プラン（ライフ、キャリア、マネーなど）を立ててみてはいかがでしょうか？

自分らしく すべての人が輝くために

- ・家事(育児・介護など)を手伝うのではなく、シェアするという意識を持ってみませんか。
- ・地域において、まずはあいさつから始めてみませんか。コミュニティが広がります。
- ・職場では、情報を共有し、業務を可能な限り標準化、マニュアル化してみませんか。
- ・企業においては、従業員が働きながらも仕事以外での責任や要望を果たせる環境を提供できるようにしてみませんか。最大限に能力を発揮し、会社に貢献してもらうことにつながります。

●仕事と家庭の両立支援制度をご存じですか？

長時間労働を前提とした働き方では、仕事と家庭生活（育児・家事・介護など）との両立は困難です。働きながら育児や介護を行う場合、育児・介護休業法に定められた両立支援制度があります。また、職場に制度がなくても、要件を満たしていれば利用できるものがありますので、職場に確認してみましょう。

◎ 育児・介護休業法の概要

育児のための 両立支援制度	①育児休業 ②短時間勤務制度 ③所定外労働の制限 ④子の看護休暇 ⑤法定時間外労働の制限 ⑥深夜業の制限 ⑦その他の両立支援措置 ⑧転勤に対する配慮 ⑨不利益取扱いの禁止 など
介護のための 両立支援制度	①介護休業 ②短時間勤務制度等の措置 ③介護休暇 ④法定時間外労働の制限 ⑤深夜業の制限 ⑥転勤に対する配慮 ⑦不利益取扱いの禁止 など

●職場の理解を得るために

育児休業や介護休業を取る際には、職場の理解を得ることが重要です。例えば、休業中は職場のだれかが仕事を補ってくれることから、なるべく早く上司に相談し、所定の労働時間で成果を出せるような仕事の段取りをするなど、普段から相互フォローできる体制づくりを進め、信頼関係をしっかり築いておくことも大事です。

●ワーク・ライフ・バランスへの取り組みは、企業においてもメリットがあります

- 長時間労働を改善することで、従業員の健康が守られます。
- 仕事以外の生活が充実することで、従業員の満足度や仕事への意欲が高まります。
- 知識や技術、経験のある人材の離職を防ぎ、有能な人材の確保につながります。
- 限られた時間で仕事を遂行しようとするため、仕事の効率化が図られます。
- 仕事以外の生活の経験を通じ、生活者としての視点や創造性が養われたり、資格を取得したりするなど、従業員の能力向上につながります。
- 企業イメージが向上し PR 効果につながります。

●ストレスや悩みを抱えていませんか？

男性は、悩みを人に伝えられずにひとりで抱えている場合が少なくありません。

身近な人間関係（夫婦・パートナー・家族・友人・職場など）や性のこと、身体のこと、生き方など、ひとりで悩まずお電話ください。

男性をとりまく悩み全般に対し、専門の男性相談員が気持ちを整理するお手伝いをします。

相談料は無料（別途通話料がかかります）・秘密厳守・匿名での相談も可

◇◆◇ 男性のための電話相談 ◇◆◇

電話番号 06-6910-6596 ※ナンバーディスプレイは使用していません

相談日時 第2・第3土日 17時00分～21時00分

その他の週は水曜日 16時00分～20時00分

※年末年始は除きます

※相談日が祝日にあたる場合は、他の週に振り替えて実施します

※相談日については、ドーンセンターホームページにてご覧いただけます

<http://www.dawncenter.jp/>

主催 大阪府

実施運営 ドーン財団（一般財団法人大阪府男女共同参画推進財団）

秘密は厳守します。安心してご相談ください。

羽曳野市 女性相談窓口

夫婦、家族などの人間関係や、夫、恋人などからの暴力など、女性を取り巻く悩み全般に対し、専門相談員が気持ちを整理するお手伝いをします。

まずは、電話でご予約ください。

相談日時 第1水曜日・第2金曜日・第4水曜日

13時30分～16時30分

相談場所 市役所本館 1階市民相談室にて（面接・電話相談 いずれも可）

※ただし、偶数月の第4水曜日については、陵南の森総合センターにて、面接相談のみとなります。

予約電話 072-958-1111（内線 1055）

**自分らしく 多様性が認められる
男女共同参画社会の実現をめざしましょう！**



羽曳野市 市民人権部 人権推進課

〒583-8585 羽曳野市誉田4-1-1
TEL (072) 958-1111 FAX (072) 958-8061
E-mail : jinkensuishin@city.habikino.lg.jp