

# ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）とは？



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等においても、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・実現できることをいいます。

## 今なぜ わたしたちにワーク・ライフ・バランスが必要なのか？

わたしたちの生活を振り返ってみると、長時間労働の仕事中心の生活により、健康を害しかねない状況や、子育てや親の介護などとの両立が難しい現実があります。

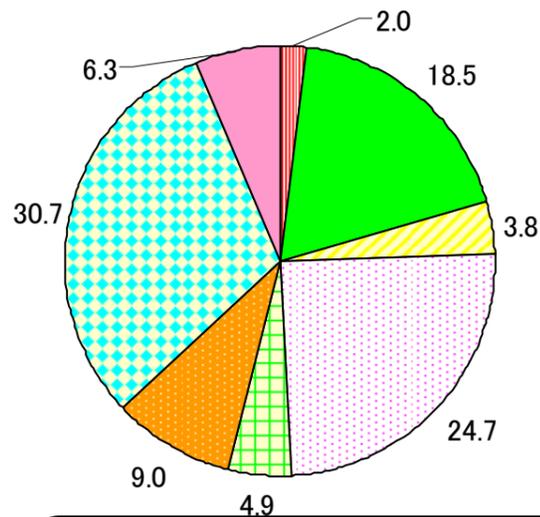
人々は「もっと家族との時間を大切にしたい」とか「子どもを生んでも仕事を続けたい」など、様々な希望を持っていますが、現実には、多くの男性は仕事優先となり、また、女性は家事や育児の責任が重い状況にあり、自分の人生を希望どおりのバランスで実現できない状況にあります。

このような問題を解消し、男性も女性も、人生の各段階において様々な活動を自分の希望するバランスで展開できるよう、特に「ワーク（働き方）」を見直すことが必要になっています。

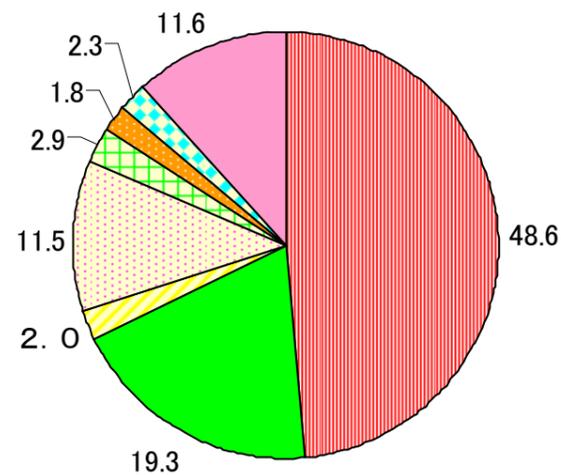
「ワーク（働き方）」を見直して、仕事の効率が上がれば、個人にとっては時間に余裕を得ることができ、「ライフ（生活）」が充実します。仕事と仕事以外の生活の好循環を生む社会の実現が必要となっています。

## ◆ 【仕事と生活の調和に関する理想と現実】

【理想】



【現実】



出典：内閣府「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）に関する意識調査（平成20年9月）」

- 「仕事」優先
- 「家庭生活」優先
- 「地域・個人の生活」優先
- 「仕事と家庭生活」優先
- 「仕事」と「地域・個人の生活」優先
- 「家庭生活」と「地域・個人の生活」優先
- 「仕事」「家庭生活」「地域・個人の生活」優先
- わからない



仕事以外に家事・プライベートを両立させたいという希望があるにもかかわらず、現実には、仕事優先になっています。

## ワーク・ライフ・バランスは社会にとっても 必要なことです。

仕事と生活の両方を大事にすることは、社会や事業者にとっても、とても重要なことです。

今、社会においては、急速な少子高齢化、人口減少時代の到来により、労働力人口が減少する中で、企業における人材の確保が切実な問題となっており、優秀な人材の確保や定着、生産性の向上を図るためには、男性も女性も、そしてあらゆる世代にとって働きやすい就業環境を整えることが急務となっています。

個々の事業者や組織にとって、将来の成長・発展につながる「明日への投資」となることから、ワーク・ライフ・バランスの実現は必要不可欠なことと言えます。

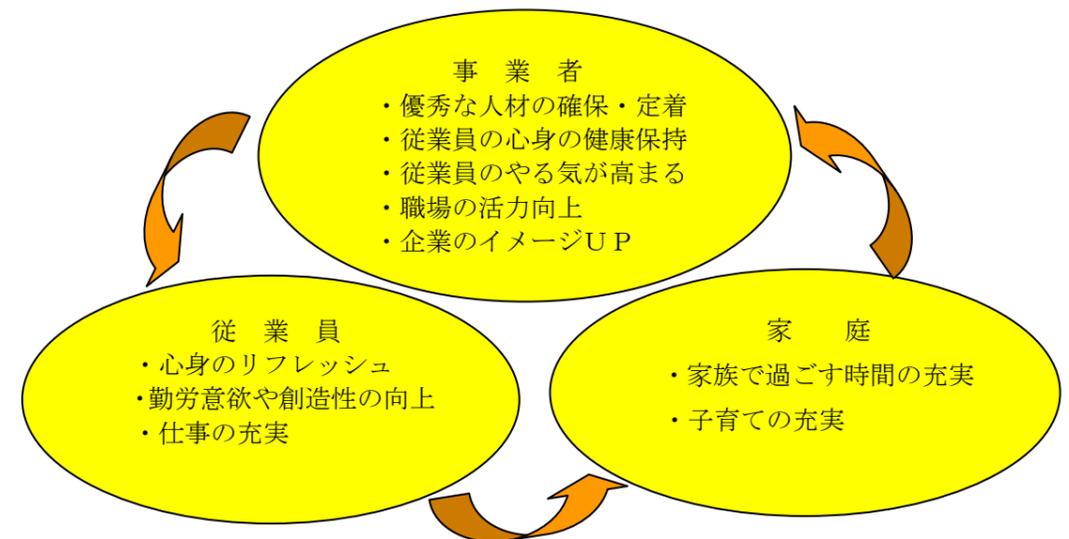
将来にわたり、持続的発展が可能な社会を目指して、ワーク・ライフ・バランスの推進に社会全体で取り組んでいく必要があります。



事業主のみなさんも、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・バランスに取り組むメリットは？

ワーク・ライフ・バランスに取り組むことにより、事業者や従業員、従業員の家庭にもメリットが生まれます。ワーク・ライフ・バランスは、個人にとっての「仕事」と「生活」の好循環だけでなく、社会全体の好循環につながります。



事業者のみなさん、市民のみなさん、ワーク・ライフ・バランスについて、ともに考えてみませんか？