

みんなでもっと考えてみませんか？



# ワーク・ライフ・バランス

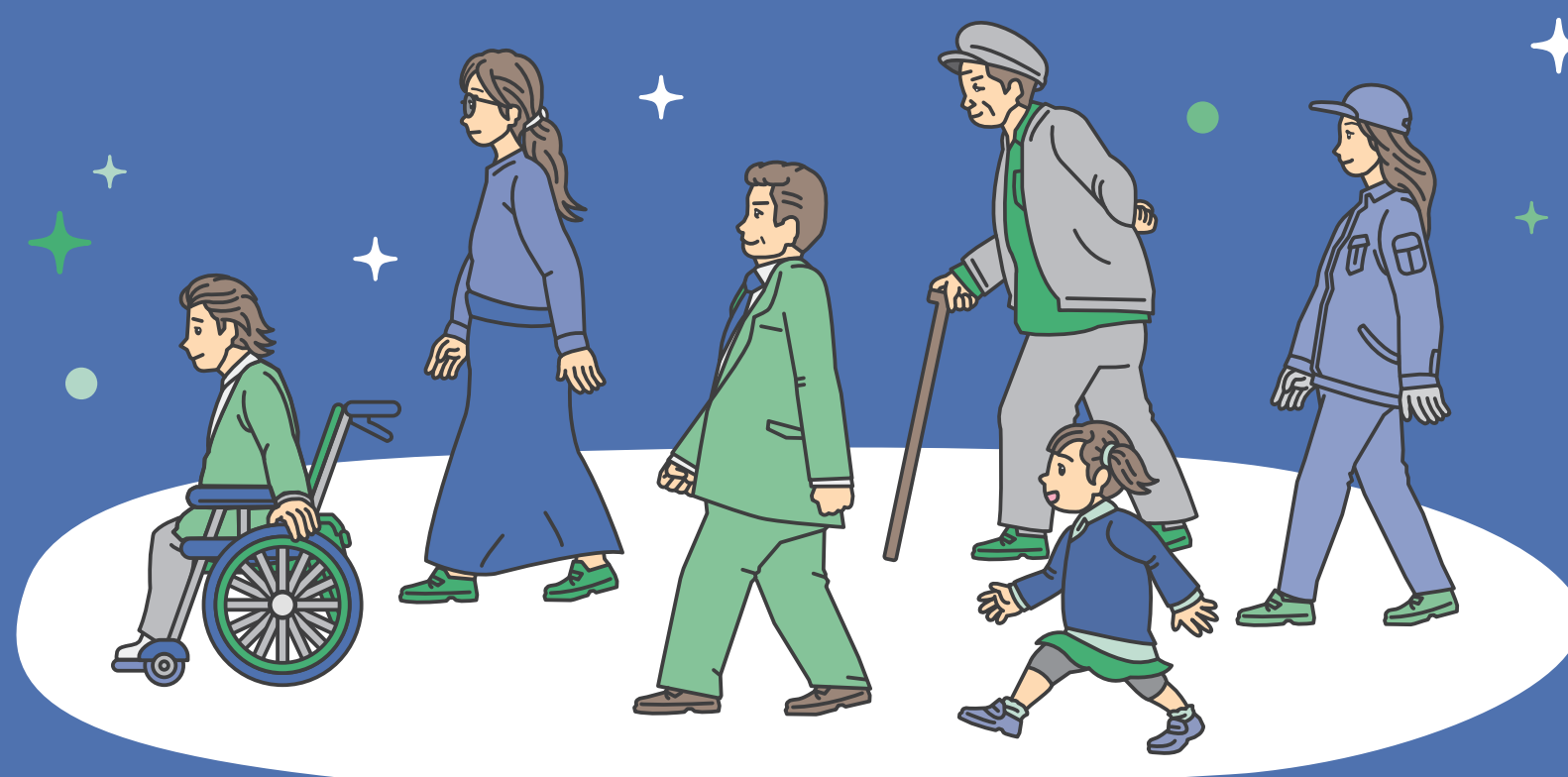
## ○ ワーク・ライフ・バランスとは

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）とは「仕事」と「仕事以外の生活」との調和がとれて充実していることです。仕事以外には、家庭・育児・介護の他、地域活動やボランティア活動、趣味なども含まれます。調和がとれている＝50：50ではありません。

バランスは一人ひとり異なりますし、ライフスタイルによっても変化します。

ライフスタイルや価値観がますます多様になっている今こそ、プライベートも充実させながら、仕事の責任も果たせるよう、そしてやりがいや生きがいを感じられるように、みんなでワーク・ライフ・バランスの実現を目指しましょう。

笑顔のある暮らし、  
一人ひとりが  
幸せな社会のために…。



## ○ ワーク・ライフ・バランスを実現すること

性別、年齢、障がいの有無に関わらず、一人ひとりが能力を発揮することが、家庭や職場だけでなく、身近な地域や社会を豊かにします。ワーク・ライフ・バランスの実現を目指すことが男女共同参画社会への第一歩、明日への投資に繋がります。

仕事が  
忙しすぎる

男性の  
家事・育児  
参画が低調

長時間  
労働

育児と両立  
できない

介護と両立  
できない

女性の就業  
継続が困難

低い年次  
有給休暇  
取得率

働くひとが、将来への不安を抱えたり、豊かさを実感できない

✓ 社会の活力の低迷化    ✓ 少子化の更なる進行    ✓ 人口減少

仕事と生活の調和の取組を推進 ▶▶▶

明日への投資  
////////////////////

仕事と生活の調和の実現

就労による  
経済的自立

健康で  
豊かな生活

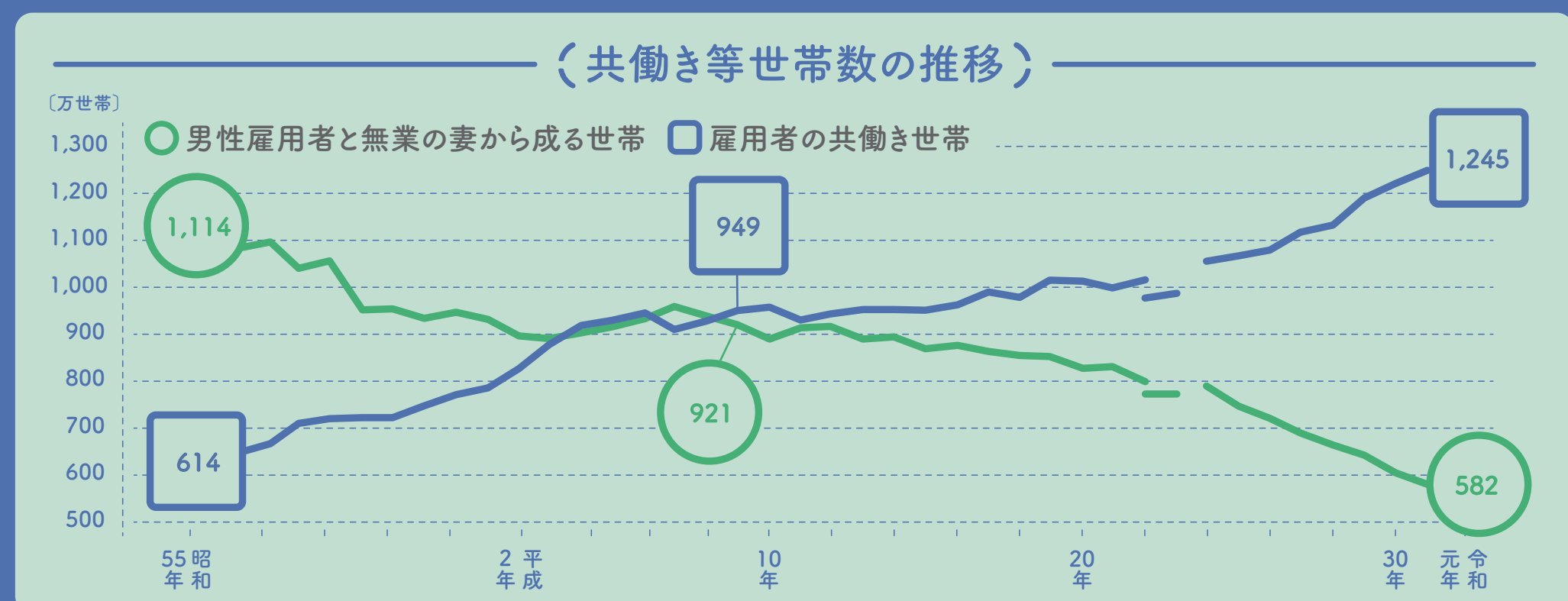
多様な働き方・  
生き方の選択

# 今の生活はどうですか？

## ～ワーク・ライフ・バランスの現状～

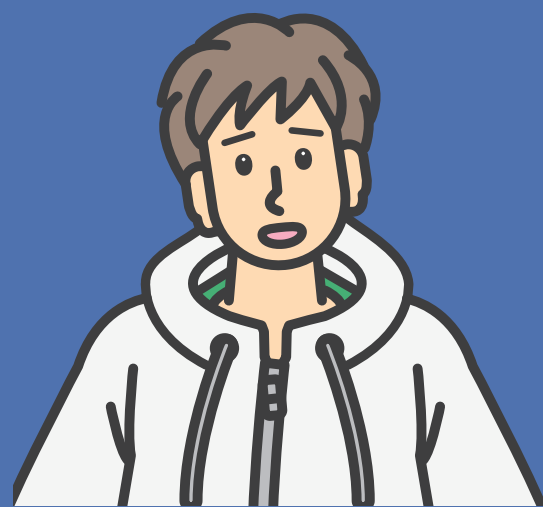


働きながら、家事や育児  
をしていると自分の時間を  
とることができないなあ

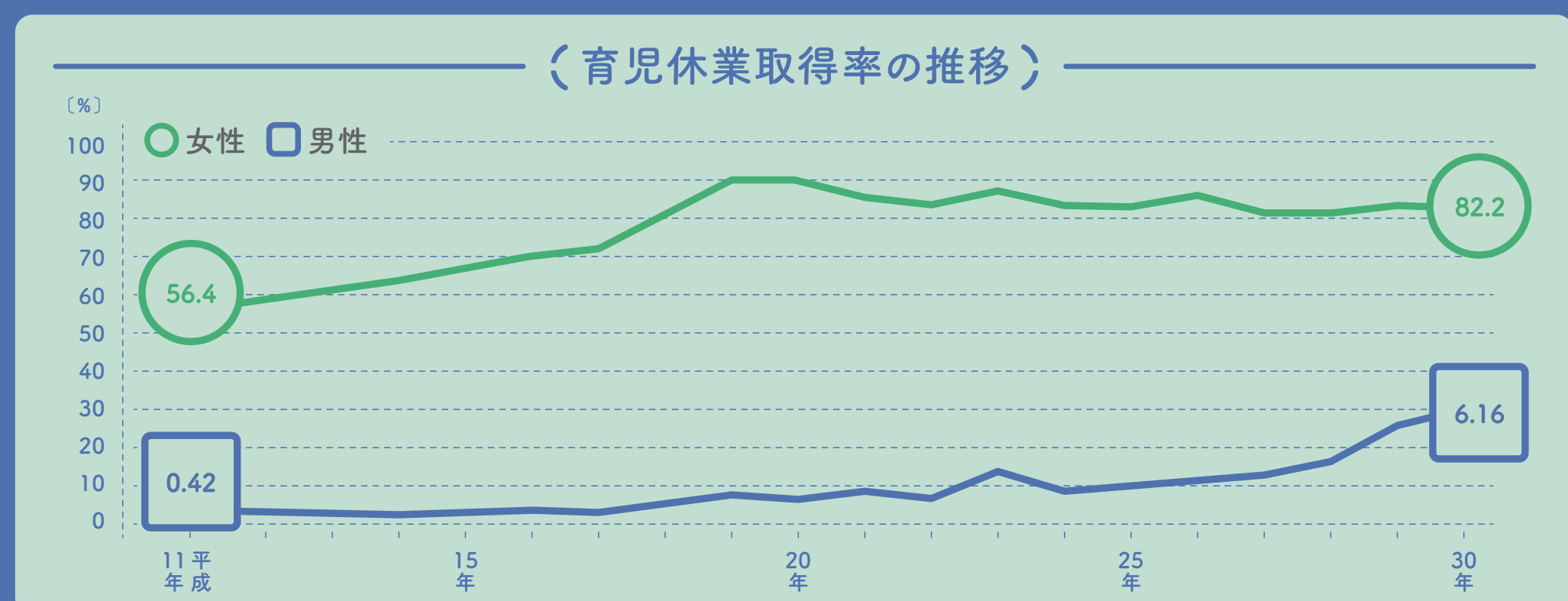


総務省「労働力調査（詳細集計）」 内閣府男女共同参画局「ひとりひとりが幸せな社会のために令和2年版データ」を元に作成

共働き世帯は年々増加し、20年以上前から片働き世帯を上回り  
現在では約2倍以上となっています。



家事や仕事、どちらも大切  
にしたいけど、仕事中心で  
家事は妻に任せきりだなあ



厚生労働省「女性雇用管理基本調査」 内閣府男女共同参画局「ひとりひとりが幸せな社会のために令和2年版データ」を元に作成

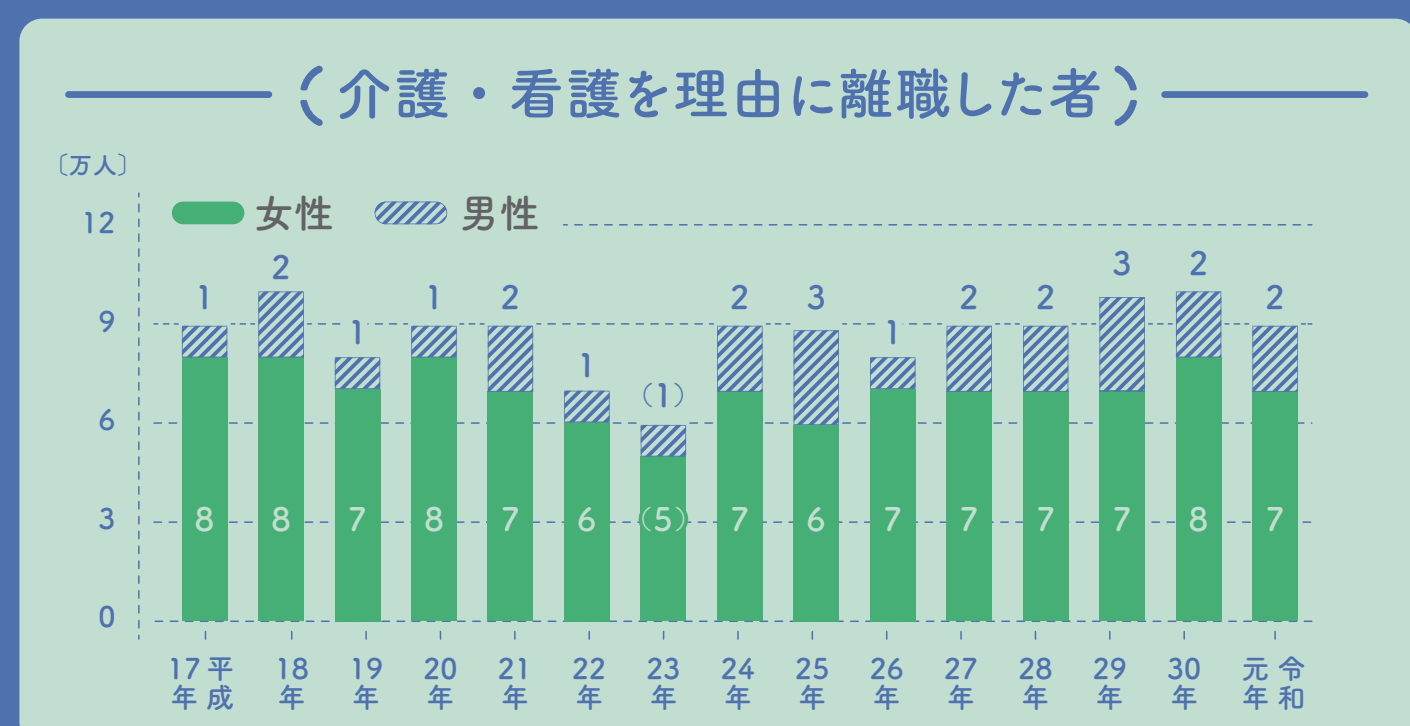
男性の育児休業取得率は微増しているものの  
6.16%（平成30年）と、まだまだ低い状況です。



親が寝たきりで介護しなきゃ  
いけないんだけど、職場での  
責任もあるから難しいなあ



介護のため、私が仕  
事をやめるしかない  
かなあ



総務省「労働力調査（詳細集計）」  
内閣府男女共同参画局「ひとりひとりが幸せな社会のために令和2年版データ」を元に作成  
※平成23年の数値は岩手県、宮城県、福島県を除く全国の結果

介護・看護が理由の離職者は、男性が約2万人に対して、  
女性が約7万人と、女性の方が多くの割合を占めています。

# どうして生活を 変えられないのかな？

- 母親は仕事よりも育児を優先すべき？
- 年配の人は頭が固く、多様な働き方への融通が効かない？



- 育児や介護をしている部下には負荷の高い仕事はまかせられない？
- リーダー的な役割は男性の方が適している？

こんな  
アンコンシャス・  
バイアス  
ありませんか？

- 男性が育休を取得すると責任感がないと思われそう？
- 部下なのに上司よりも先に帰るのは失礼？



- アシスタント的な役割は女性の方が適している？
- 長男は親の面倒を見るべき？ 嫁が介護をするべき？



## ○ アンコンシャス・バイアスとは —————

アンコンシャス・バイアスとは、「〇〇が常識」「〇〇(する)べき」といった無意識の偏った見方や思い込み、考え方で、誰にでもあるものです。あなたや、あなたの周りのアンコンシャス・バイアスに気づき、ワーク・ライフ・バランスを実現しながら、能力を発揮できるように意識と行動を変えてみませんか？

岩手県（※）は「性別による固定的な役割分担意識をなくそうと宣言」（2021.2.15）をしています。  
※「いわて女性の活躍促進連携会議」及び「いわてで働こう推進協議会」



# ワーク・ライフ・バランスを実現することで、 こんな **メリット** があります！

## 企業

- + 業務効率改善によるコスト削減
- + 優秀な人材の確保と定着
- + 創造性、生産性や売上げの向上
- + 企業イメージや評価の向上
- + 従業員の心身の健康の保持増進
- + 従業員の離職や意欲低下の防止



## 社会

- + 地域のつながりの形成
- + 地域活力の向上
- + 労働人口の確保
- + 少子化の抑制

## 個人

- + 家族との時間が増える
- + 趣味の時間ができる
- + 休息の時間を十分に取ることができる
- + ストレスの軽減
- + スキルアップのための勉強時間の確保
- + 仕事に対する満足度や意欲の向上、仕事の効率アップ

## みんなでこれからの生き方をアップデートしよう!!

### 個人ができること

- ☒ ワーク・ライフ・バランスについて理解する
- ☒ 業務の効率化や見直しをする
- ☒ 家庭内での役割について見直しをする
- ☒ 育児休業、介護休業制度等を知る
- ☒ 職場環境づくりへ働きかける

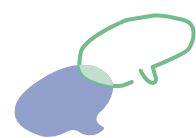
### 企業ができること

- ☒ 業務の効率化や見直しをする
- ☒ 長時間労働の是正をする
- ☒ 有給休暇の取得を促進する
- ☒ 育児休業、介護休業制度を利用しやすい風土をつくる
- ☒ 従業員の健康管理を促進する
- ☒ 多様な働き方を導入する

### 岩手県男女共同参画センター



岩手県男女共同参画センターではワーク・ライフ・バランスをテーマとした  
出前講座を開催中です。



019-606-1761

月～金曜日 / 9:00～17:00



### 厚生労働省岩手労働局 雇用環境・均等室

育児・介護休業制度等の問い合わせ先

019-604-3010

月～金曜日 / 8:30～17:15