

epoca

エポカ

なぜ「ワーク・ライフ・バランス」が必要なの？

・ 仕事のために他の私生活の多くを犠牲にしてしまう**仕事中毒（ワーカホリック）**状態となり、心身に疲労を溜め込みうつ病に代表される**精神疾患**を患ったり、**過労死や自殺**、家庭を顧みる時間がなくなることで**家庭崩壊**に陥ることがある。

・ 時間の大半を仕事に費やす長時間労働では心身の**健康を害する**ほか、**家庭や地域との和を乱す**原因になる。

・ 多忙で安定した生活ができないことにより出生率低下・少子化に繋がり、**人口を減らす**原因になる。

・ 家族の介護ができないことにより**離職**の原因になる。

あなたの
ワーク・ライフ・バランス！
を考えよう

「ワーク・ライフ・バランス」ってなに？

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」ことを指します。

いつも同じバランスでなくてもいい

天秤のように仕事と生活の両方が同じ重さでなければならないのではなく、**バランス状態は人によってさまざま**で、同じ人でも**時期によって変化**していきます。

仕事と生活が**常に同じ比重で釣り合っているのではなく**、仕事に重点を置くこともあれば、生活に重点を置く場合もあります。

多様なバランス状態を前提としたワーク・ライフ・バランス社会の実現を考えていく必要があります。

特集!

ワーク・ライフ・バランス!

～男女共同参画社会づくり宣言事業所・団体～

三笠運輸株式会社

本社：掛川市成滝 340-1

従業員数男性 115 人・女性 30 人計 145 人 平成 27 年 1 月現在

宣言事業所・団体 1187 件

(平成 26 年 12 月 16 日現在)



大型トラックでの配送など様々な業務で活躍中!

ワーク・ライフ・バランスと向き合って 27 年

男女を問わず働きやすい環境を作れば、社員一人ひとりが安心して生き生きと働け、会社が活性化する、という発想のもと、社員の勤務体制の再検討をはじめたのが、27 年前。

少子化に伴い、従業員不足を補うには女性の力は欠かせないとの考え方もあり、全職場へ女子を配置し、各部門で女性チームリーダーの積極的登用を実施した。

静岡県内では、女性活用企業の先駆的存在である。

以後、社内外での研修、育児・育休中の勤務形態変更、1 時間単位の有給取得、繰越有給制度、子どもの体調不良に対応できるよう嘱託社員の確保など、さまざまな取り組みを実施している。

また、社内研修・ポスター掲示で全社員に周知することで、男女を問わず制度を取得しやすい環境づくりを進め、男性の育児や介護での休暇取得者も増えてきている。

女性だけではなく、男性にとっても働きやすい職場となっていることは、確か。

「個々の仕事上での悩みや問題点を拾い上げて、会社としてできる対策を考えています」というのは総務課長の殿岡希久子さん。「社員の働きやすさ、会社のメリットの追求」イコール「ワーク・ライフ・バランス」ということに自然に流れがすすんでいった。

三笠運輸(株)は、全社員のライフステージにあわせて、相談やアドバイスをしながら仕事を決めていく、男女という枠ではなく個性にあった仕事に就くことができる「職場」。

早々と男女共同参画の取り組みを始めたが、女性が男性と同じように役職をクリアすることは、なかなか難しい。代表取締役 松浦明社長は「女性の役職・営業職の育成に力を入れ、各部署が男女ともに支え合いキャリアアップしていける環境整備をさらに進めたい」と、これからのさらなる希望を託す。



3/5

13:00 ~
17:00

あざれあ企業ガイダンス

事前予約不要・入退場自由

金融、運輸、サービス(行政含む)をはじめとする県内 24 の企業が参加。男女共同参画推進の取組、業務内容、就業環境、採用に関する説明等を行います。県内での就職を希望する学生のみならず、ぜひご参加ください。

日時：平成 27 年 3 月 5 日(木) 13:00 ~ 17:00
(受付 12:00 ~)

会場：あざれあ

対象：大学、大学院、短期大学、専門・専修学校の全学年の学生

内容：男女共同参画推進の取組、業務内容、就業環境、職場の雰囲気等の説明

参加企業・団体についてはあざれあナビをご覧ください。

※「男女共同参画社会づくり宣言事業所・団体」は、県の男女共同参画社会づくり宣言推進事業において、時間外労働の削減や、仕事と育児・介護との両立支援、女性の積極的登用など、男女共同参画に関し、独自の取組を宣言している企業・団体です。

あざれあ指定管理事業

情報誌「ねっとわあく」編集員

募集!

募集人員：若干名

仕事内容：情報誌『ねっとわあく』(66・67 号)の企画・

取材・原稿案の作成・編集から発行まで。

作業会場：あざれあ

募集締切：平成 27 年 4 月 12 日(日)まで

選考：書類選考

その他：謝金 1 号発行につき 3 万円・交通費支給

問合せ先：あざれあ交流会議グループ

TEL 054-250-8147

E-mail info@azarea-navi.jp



詳しくは...

あざれあナビ

検索



報告

県委託事業 女性防災リーダー育成事業 まちを守るのは私。 防災力。パワーアップ講座

12月東部・1月西部で開催された「防災力。パワーアップ講座」。

東部・西部会場で計55人が出席し、2日間にわたり講座生が自ら考えて発表する形で「地域で男女共同参画の視点をもった防災に取り組むための知識と技法」を学んだ。

1日目午前中は静岡大学教授池田恵子さんから避難所における性別や立場別の被害の違いを学び、講座生が考える「誰もが使いやすい避難所」を発表した。

午後は、家庭内DIG（地図・間取りから参加者全員で災害時の対応策などを考える訓練）の技法を学び、受講生が講座生と

なつてDIG体験をした。

2日目はSWOSの会が劇「防災への女性参画の現状」を演じた後、グループワークを通して女性の視点の重要性を確認。各グループがHUG（避難所運営ゲーム）を行いながら、多様な人々へどのような配慮が必要なのかを話し合った。

中部会場は2月8・15日開催予定。

互いの意見を尊重できる男女共同参画の視点に立った防災の推進が、誰もが安心できる過ごしやすい避難所運営につながる。



DIG 講座の様子（東部会場）

募集！

平成 26 年度静岡県委託
男女共同参画地域協働団体協働促進事業

助成金事業を行った
9 団体によるプレゼンテーション

「あざれあ地域協働事業」事業報告会

- ・静岡エコセトラ
- ・共同参画ワーキンググループ TrueColorsPlanning
- ・（公社）誕生学協会関東甲信越支部誕生アドバイザー
静岡県講師会
- ・（特非）生き活き岳南クラブ
- ・（特非）色彩心理診断士協会 COMPAS
- ・御前崎市シニアスクール実行委員会
- ・ぬまづ男女共同参画ネットワーク
- ・いわたすみれの会
- ・（特非）コラボりん湖西

日時：2月20日（金）13：00～

会場：あざれあ 5F 501 会議室（予定）

対象：「あざれあ地域協働事業」に関心のある方

託児：無料 1歳半～未就学児 15人（先着順・要予約）

申込み・問合せ：NPO 法人あざれあ交流会議

TEL:054-250-8147 FAX:054-251-5085

ブックサポーター 23：ワーク・ライフ・バランス！の本

『あなたが働き方を変えるべき 48 の理由：

小室式ワークライフバランスの極意』

（小室淑恵 二見書房 2008 年）



仕事だけでなく私生活も大事にすることで、仕事をもっとうまくいく。仕事充実するからこそ、私生活もますます楽しめる。ワークライフバランスの“基本のき”をわかりやすく解説します。

『新しいパパの働き方：仕事も家庭も！欲張りガイドブック』

（ファザーリングジャパン 学研マーケティング 2014 年）



仕事にも育児にも、精一杯全力で取り組むことを目指すキャリア“育キャリ”を目指すパパにおすすめの1冊です。パパたちが、自分らしい働き方を見つけるヒントに。

『ママの仕事復帰のために：

パパも会社も知っておきたい 46 のアイディア』

（ファザーリングジャパン マザーリングプロジェクト／編 労働調査会 2014 年）



「今は働かない」というママの気持ちは、多くの場合、パパや子どものことを考えたうえでの選択ではないでしょうか。すべてのママが、自分の生き方を選択することを応援する本です。

図書室利用案内

貸出：図書 5 冊、ビデオ・DVD 2 本（2 週間）

開室時間：月～金 9：00～18：00

土日祝 9：00～17：00

休室日：第 1・3・5 日曜日、年末年始、図書整理日

TEL：054-255-8763 / FAX：054-255-8759

3/8 (日)

13:00 ~

17:50

働く女性とつながる、自分を変える、未来を切り拓く

ふじのくに

さくや姫サミット 参加者募集

「さくや姫」とは、
富士山の女神として名高い
「木花咲耶姫」に
由来します。

県民の半分を占める女性の力。

この力をそれぞれの人生のステージで自ら選択して発揮できればもっと豊かな人生に、社会になるはず。
様々な分野で活躍する女性管理職者との意見交換やネットワークづくりを自分らしく楽しみ、共に学ぶ
きっかけとして是非御参加下さい。

内容

- ・基調講演「自分らしく輝き続ける
ために～働く女性を取り巻く環境
と次のステージに向けて」(仮)
小島貴子氏(東洋大学グローバル
キャリア教育センター)
- ・活動紹介「女性の活躍推進福岡
県会議の活動内容と今後の展望に
ついて」久留百合子氏(女性の活躍
推進福岡県会議)
- ・分科会
テーマ「リーダーシップで変わる
チーム力～男性部下のマネジメン
トの秘訣」他
- ・交流会

【会場】 静岡県男女共同参画センター あざれあ大ホール
※公共交通機関を御利用ください。

【対象】 企業、行政の女性管理職の方
女性管理職を目指している方
企業、行政の女性活躍促進担当部署の方(男性も可)
県、市町議会の女性議員の方

【定員】 200名・参加費無料(事前申込、定員になり次第締切)

【託児】 無料1歳半～未就学児15人まで(先着順)

【申込み】 住所・氏名・電話番号・ご希望の分科会・託児の有
無をFAXまたは男女共同参画課ホームページからお
申込みください。FAX:054-221-2941

【お問合せ】 静岡県くらし・環境部県民生活局男女共同参画課

【主催】 静岡県・NPO法人あざれあ交流会議

詳細は、あざれあナビをご覧ください。

女性相談

すべて女性の相談員、医師、弁護士による相談です。
安心してお電話ください。

0558-23-7879 賀茂

055-925-7879 東部

054-272-7879 中部

053-456-7879 西部

※混み合う場合がございます。

時間をあけておかけ直してください。

月 火 ○ 木 金 ○ 9:00 ~ 16:00

○ ○ 水 ○ ○ ○ 14:00 ~ 20:00

第2 土 13:00 ~ 18:00

※いずれも日・祝を除く

電話

あざれあ
相談

男性電話相談

生き方・家庭・仕事・健康等の悩み
男性相談員が対応します。

054-272-7880

毎月第1・3土曜日

13:00 ~ 17:00

電話

チャレンジ相談

「再就職したい」「起業したい」「NPOを作りたい」等

予約: 054-221-2824

完全予約制 女性限定 託児付き無料

偶数月第3土曜実施:

① 13:00 ~ ② 14:00 ~ ③ 15:00 ~

奇数月第3水曜実施:

① 9:30 ~ ② 10:30 ~ ③ 11:30 ~

面接

要予約 託児付き 無料

あざれあ女性電話相談の番号におかけください。

月	火	水	木	金
DV・ その他暴力 10:00-15:00	偶数月第4 精神科医相談 14:00-16:00	DV・ その他暴力 14:00-19:00	DV・ その他暴力 10:00-15:00	奇数月第3 精神科医相談 14:00-16:00
	第1・第3 弁護士相談 13:00-16:00			
		離婚・相続等		

面接