

# 男女共同参画に関するミニコラム Vol.7

～自分にとってのワーク・ライフ・バランスを考える～



おがわ たえこ  
執筆 小川 妙子 さん

(第10期羽村市男女共同参画推進会議委員、精神保健福祉士、  
産業カウンセラー、2級キャリアコンサルティング技能士)

「できないこと」ばかりに目を向けるのではなく、  
「今できること」に目を向けてみよう

平成19年12月、内閣府は「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」を策定し、ワーク・ライフ・バランスが実現された社会を目指すこととした。

この憲章の内容は、国民一人一人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、家庭や地域生活においても多様な生き方が選択・実現できるようなものである。そのためには、政府、自治体、企業、労働者がそれぞれ工夫し、ワーク・ライフ・バランスを推進することが求められている。

個人に焦点を当てて考えてみたい。ワーク・ライフ・バランスといっても、誰もが同じバランスを目指すということではないし、仕事と生活の割合を半々にしようというものとも違う。私たちは生きていく過程においてさまざまな役割を担っている。例えば初めは子どもの立場だったのが、いずれ親になるかもしれない。しかし、親になったから子どもの役割が無くなるというわけでもない。また労働者であると同時に地域生活者でもあるなど、一つの役割だけではない。

今、何に比重をかけるかは一人一人違うはずである。置かれている環境によっても、年代によっても違って来るだろう。「～でありたい」と目標を持つのは大切だが、すぐに実現しないかもしれない。「～であるべき」と考え過ぎると自分を縛ってしまうかもしれない。仕事に限らず、その時々でやりたくなくてもやらねばならないこともある。「できないこと」ばかりに目を向けるのではなく、「今できること」に目を向け、自分で選択をしていくことが必要である。その取組みがいずれ自分がやりたいことに費やす時間を生み出すことにつながるだろう。もちろん環境がサポートをしていくことも必要だが、与えられるのを待つだけではなく、自分の人生は自分で作っていくという意識が大切である。

一人ひとりがそういう意識を持つ中で、自分以外の人をサポートできることは何かを考えられると、ワーク・ライフ・バランスが実現された社会に近づくのではないだろうか。

羽村市企画政策課企画政策担当  
電話：042-555-1111（内線366）  
ファクス：042-554-2921  
メール：s101000@city.hamura.tokyo.jp