



## Niihama ワーク・ライフ・バランス通信

今回は、平成24年1月28日に行われた男女共同参画リーダーズスクールでの「ワーク・ライフ・バランス講座」(講師(株)タイワ ワーク・ライフ・バランスコンサルタント 近藤智佳先生)の様子をご紹介します。



参加者は32人、性別や職業も様々です。またお互いに面識のない方がたにテーブルについていただいているためか、少し緊張の面持ちです。

**「ワーク・ライフ・バランスという言葉をご存知ですか？」**

パラパラといった感じで手が挙がります。初めて内容を耳にするという方もいらっしゃったようです。

また、ワーク・ライフ・バランスは働いている人のため、女性のため、育児をしている人のためというごく一部の人のためのもの、バランスというからには、仕事も私生活も半分半分でバランスを取らなければならないという先入観を持ってしまっているようです。

そういった中、近藤先生は「自分の人生には、仕事に没頭する時期、子育てに取り組む時期など、人生の各ステージにおいてそれぞれ状況が異なります。そのペースや力の配分は自分が選んでいくことが大切なのです。定時に帰ること、育児休業をとることだけがワーク・ライフ・バランスではないんです。」とお話されました。

また、「ワーク・ライフ・バランスは自分だけのものではありません。他の人にとっても図られるよう、常に意識しておくことが大切です。」とも。

そこで大切になってくるのは『**コミュニケーション**』。常日ごろお互いを思いやって仕事をしている職場(家庭)と、必要なことしか話さない職場(家庭)を比べると、いざという時に助け合えるのは、もちろん前者です。またコミュニケーションと聞いて、皆さんが思い浮かべるのは、『しゃべること』かもしれませんが、しかし、『聴く』こともとても大切。職場での小さなコミュニケーションや思いやりの気持ちの積み重ねが、大きな助け合いに発展するのです。





## Niihama ワーク・ライフ・バランス通信

ここで近藤先生は面白いお話を紹介されました。職場でいわゆる『おいしいお菓子』を配るのではなく、『(おいしくない) 個性的なお菓子』を配ること。そのびっくりする味への反応や意外な反応から、職場内の会話（コミュニケーション）が広がり、職場に風通しのよい雰囲気を生み出すのだとか。参加者から大きな笑いが起こりました。

さて、参加者の方々にも少しワーク・ライフ・バランスの意義が分かり、お互いの緊張も少し解けてきたところで、早速グループに分れてワーク・ライフ・バランスを身近に感じていただくことになりました。

今回のワークショップのスタイルは『ワールド・カフェ』。テーブルを世界の国と見立てて、参加者が旅人となり、世界を回りながら意見交換やコミュニケーションを図っていきます。国によって文化や考え方が違うように、各テーブルには様々な人や様々な意見があります。



「ワーク・ライフ・バランスを実現するために、あなたが明日からできることは何

ですか？」

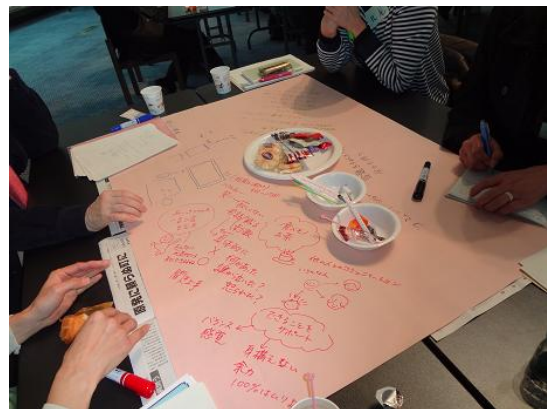
先生が出される問題に、皆さんは活発に意見を出されていました。



また、会場には終始とても和やかな雰囲気が漂っていました。



各テーブルごとに配られている用紙に、みなさんの思い思いの意見が書き込んでいかれます。





# Niihama ワーク・ライフ・バランス通信

最後に、各国（各テーブル）から出された意見をまとめてご紹介します。

## 《生き方について》

- ・色々な人と沢山会い、視野やコミュニケーション力を広げることが大事。
- ・他人にも興味・関心を持ち、アンテナを張り巡らせておく。
- ・自分のいる状況、家族や周りの人にも感謝の気持ちを。言ってもらって嬉しかったことは他の人にも言う、『感謝』を還元していく。
- ・コミュニケーション能力の高い人とは、「人を否定しない、人を受け入れる、押し引きの加減がちょうどいい人」のことはないだろうか。
- ・良く寝る、100パーセントの力を出し切らない、余力を残しておく、ありのままの自分を受け入れる、自分が人生を楽しむ・・・等々

## 《家庭において》

- ・食事をする時には、なるべくテレビを消してコミュニケーションを図る。つけている場合も、家族間でコミュニケーションを図ることのできる配席に。
- ・子どもとの情報交換のために交換日記をつけて、「形」化する。
- ・家庭円満のために、夫婦の時間を作り会話を楽しむ。
- ・家族全員の家事力アップが生きる力につながる。
- ・子育て中もどんどん外に出て行く。
- ・自治会に参加する。
- ・電子レンジの音より、子ども・夫の声に

耳を傾ける・・・等々

## 《職場において》

- ・職場でのあいさつに一言添えて。「今日は朝から元気だね。」など。
- ・部下の誕生日を覚えておいたり、家族のことや趣味を知る。
- ・定時に帰ることの大切さを理解する。上司が帰ると部下も帰りやすい雰囲気になる。職場に長くいる事で「仕事をしている気分」になっていないか。
- ・土日の休みと仕事のメリハリをつける。
- ・会議資料を簡潔にし、事前配布。それにより会議の時間が短縮できる。

いかがでしょうか。明日から実践できること、毎日元気に生きていくためのヒントが満載されているのではないのでしょうか。

セミナー参加者からは、話し合う事で多くの発見があったこと、多様な意見に触れることの大切さが分かりましたとの感想を頂きました。

ワーク・ライフ・バランスとは、決して特定の人だけのものではありません。しくみや制度が整うことはもちろん必要な事ですが、まずはみなさん一人ひとりが十分その内容を理解し、毎日の生活の中で実践していくことが大切なのです。

発行：新居浜市男女共同参画課

