

情報はチカラになる。男女の間のさまざまな課題に気づき、次のステップ＝チャレンジを応援する情報紙

BOOK インフォメーション すくらむ21

NO.1/2013 年秋号

ワーク・ライフ・バランス

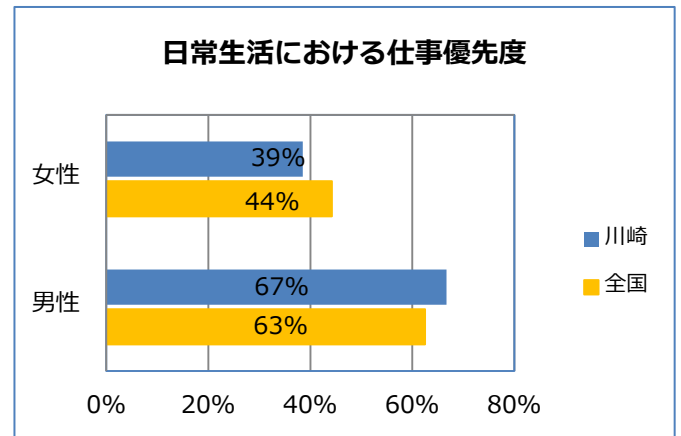
*10月は川崎ワーク・ライフ・バランス推進月間です。

仕事と生活の相乗効果

最近よく耳にする「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」。
その目的は、仕事と生活（家庭や地域）をうまく調和させ、相互により影響を及ぼし合う好循環を生み出すことにあります。少子高齢化による労働力不足と大介護時代の到来、長時間労働に伴う健康被害の増加等、これからの社会において、仕事と生活の調和は、労働者にとっても雇用主にとっても避けて通れない課題となりました。

配偶者のいる男性の4分の1が家庭を優先したい

仕事と生活の調和は、働く女性の子育て上の問題と思われがちですがそれだけではありません。配偶者のいる男性の4分の1が家庭を最も優先したいと願う時代——男性の気持ちも変化しています*¹。けれど、従来型の時間制約のない働き方を最も評価する労働観のもとでは、女性の生活はライフに、男性の生活はワークに傾きすぎてしまいます。川崎市では、女性がワークを優先できる割合は全国平均以下である一方、男性は全国平均以上にワーク優先の生活を送っており、性別による役割分担が少し強そうです（右図参照）*²。長時間労働は、メンタルヘルス問題のもととなるとともに、配偶者のワークのあり方を制限します。あなたの生活は、希望のワーク・ライフ・バランスになっていますか？



性別に関わりなく誰もが仕事と生活の好循環を楽しめる社会へ——家庭で、職場で、社会で、働き方を見直すことにより、女性も男性も一人ひとりが、仕事と生活を調和させながら働けるヒントとなる書籍をご紹介します。今働いている方も、これから働きたい方も、読書をきっかけに働き方を見直し、できることからワーク・ライフ・バランスを進めてみませんか？

(*1「働き方とワーク・ライフ・バランスの現状に関する調査」報告書 38頁)

(*2 『2011年版かわさきの男女共同参画データブック』(好評配布中。ご希望の方はすくらむ21まで) 14頁をもとに作成。回答者は女性714名、男性454名。)

↓↓↓市内図書館&すくらむ21で読めます↓↓↓



『ワークライフバランス入門——日本を元気にする処方箋』

荒金雅子ほか編著 ミネルヴァ書房 2007年

ワーク・ライフ・バランスの目的や背景をコンパクトに理解したい方へ

右肩上がりの成長が終わり、豊かさの尺度が変わった今、ワーク・ライフ・バランスが労使双方に必要なことを教えてくれる本。ワーク・ライフ・バランスの導入により、企業は優秀な人材を確保できると同時に、多様な人材を揃えることで市場の変化や危機に際し柔軟な対応が可能となります。個人にとっても、仕事と生活の葛藤のない働き方は、家族との関係を改善し、仕事の質の向上につながります。政策課題や世界の取り組みについても紹介しています。



『2人が「最高のチーム」になるワーキングカップルの人生戦略』

小室淑恵・駒崎弘樹著 英治出版 2011年

共働きカップルへの実践的アドバイス～これから働きたい方にも参考になる本～

今をときめく若手起業家2人が仕事と家庭の両立のヒントを紹介する本。スーパーウーマンとスーパーマンにしかできない技が披露されているのかと気後れしてしまいましたが、実は、人一倍ワーク・ライフ・バランスに悩んだ結果、編み出されたコツ——家庭でのコミュニケーションの取り方、家事や育児、お金についての考え方——が披露されています。「将来エクセル」や「家事のポイント制」、仕事の「時間割把握法」など、ためになるヒントが満載です。



『仕事と子育て—男たちのワークライフバランス』
 ヒューマンリソース研究所 中間真一・鷲尾梓編著 幻冬舎ルネッサンス 2010年

隣のパパはどうしてる？ 男性の立場からのワーク・ライフ・バランス

育児をする男性たちの胸の内を丁寧にインタビューし、彼らの日常を描いた良書です。子どもがいることが見えづらい男性たちが、仕事と育児を両立するのは、想像以上に大変。けれど、子育てというかけがえのない体験を大切にしながら仕事との両立に取り組む男性たちは、人生に新たな付加価値を見出し、着実に新しいワーク・ライフ・バランス社会を築いています。診断チャートで、父親を6つのタイプに分類。それぞれのタイプ別に両立のヒントを載せています。



『実践 ワークライフバランス—プロジェクトの進め方と定着の仕組みづくり』
 小室淑恵著 日本能率協会マネジメントセンター 2012年

人事担当者・管理職のための、組織へのワーク・ライフ・バランス導入本

企業にとって、ワーク・ライフ・バランスは、もはや福利厚生でも人材確保のツールでもない、強い組織を作るための重要な経営戦略であることをわかりやすく説明してくれる本。企業をワーク・ライフ・バランス度によって4つのタイプに分類し、タイプ別に効果的な導入法・展開法を説明、定着法も紹介しています。メニュー・ツールが具体的で、組織へのワーク・ライフ・バランス導入を目指す、役員、管理職・人事担当者にお勧めです。

本を読んだら、もっと学びたい！実践したい！！

すくらむ21では、市民の皆さんのワーク・ライフ・バランス推進を応援するさまざまな事業を行っています。参加してみませんか？

◇ **女性のワークを応援** ～自分らしく働きたい方へ～

- **仕事を続けるために**
個別キャリア相談／育休ママのための職場復帰セミナー／育休後カフェ
- **これから働きたい方に**
個別キャリア相談／女性のための再就職支援セミナー
- **働き方を見直したい方**
女性起業家ビギナーズサロン／起業家無料相談会

◇ **男性のライフを応援** ～子育て・地域デビュー支援～

- **すくらむ21「イクメン研究所」企画運営**
パパのための子育てサロン Salon Papa's (サロンパパス)
パパもママも考える父子手帳コンテンツ (11/10)
パパが企画する親子イベント (12/1)

イクメン研究所とは、地域で「イキ」活きと活躍する男性<メンズ>のプロジェクト。今年度はパパたちがパパの子育てを調査し、本サロンを企画運営中♪



◇ **企業・団体を応援** ～出前講座やってます！～

それぞれの職場・団体に応じた研修プログラムをオーダーメイドで企画・実施します。女性社員向け、管理職向け、人事担当者向け等、お気軽にお問い合わせください。

すくらむ21 情報提供室のご案内
男女共同参画に関わる書籍・資料を所蔵しています。

- 書籍 6000冊
- 内閣・自治体の行政資料
- 大学・NPO等の機関紙
- 雑誌

行政、ジェンダー論、DV、労働問題、ワーク・ライフ・バランス、イクメン等、男女を取り巻く現状を知り、様々な課題を解決するために役立つ書籍・資料を所蔵。個人でも団体でも閲覧できます。子育て団体などグループでの調査にもお役にください。

貸出サービス (約 150 冊+雑誌)

貸出対象書籍のリストはHPにてご確認ください。
 今号で紹介した4冊も貸出対象です。

- 貸出冊数：一人5冊まで
- 貸出期間：2週間 (延長2回まで。電話も可)
- 貸出・返却・延長ともに 8:30~20:00
- 貸出サービスをご利用できる方

- ・川崎市内 在住・在学・在勤の方
- ・すくらむ21主催の連続講座を受講中の方

*住所・氏名を証明できるものをご持参ください。

川崎市男女共同参画センター (愛称:すくらむ21)

※JR 南武線「武蔵溝ノ口駅」徒歩 10分
 ※東急田園都市線・大井町線「溝の口駅」徒歩 10分
 〒213-0001 川崎市高津区溝口 2-20-1
電話：044-813-0808
FAX：044-813-0864 (受付 9:00~21:30)



携帯はこちらから



すくらむ21 検索