

あなたは仕事と生活、バランス取れていますか？

ワーク・ライフ・バランス 仕事と生活の調和

くわしくは
人権・男女共同参画課
男女共同参画推進係
☎21-5148

人生において、仕事と生活のバランスが大切です。個人差はあると思いますが、皆さんはうまくバランスが取れていますか。

今回は、仕事と仕事以外の生活の両立を考えるワーク・ライフ・バランスについて取り上げます。



ワーク・ライフ・バランスとは

最近よく、ワーク・ライフ・バランスという言葉が聞かれます。この言葉は「仕事と仕事以外の生活のバランスが取れた状態」のことをいいます。

もし仮に、あなたの一日が次のようなサイクルだったとしたらどうでしょう？

あなたの一日

- ①朝、家族より早く起きて出勤
- ②仕事
- ③深夜に帰宅
- ④一人で夕食を食べて寝る

このようなライフサイクルでは、仕事が一日の大部分を占めることになり、そのほかのプライベートな時間はほとんどありません。これでは、家庭内のコミュニケーションや地域活動、趣味などの時間がとれず、仕事と仕事以外の生活のバランスが取

れているとはいえません。

ワーク・ライフ・バランスという考え方は、このような状態にならないように、「自分の希望に沿った生き方を実現し、人生を充実させよう」というものです。

充実した毎日を送るために

仕事は、暮らしを支え、生きがいや喜びをもたらします。しかし同時に、家事や育児、地域活動などの仕事以外の生活も暮らしには欠くことができないものです。その両方の充実があつてこそ、人生の生きがい、喜びは倍増します。

仕事以外の時間を増やすためには、仕事から早く帰ることに対する会社の理解や職場の雰囲気など、高いハードルがあります。企業の取り組みが重要なことはもちろんですが、わたしたちが自分自身の考え方を

ワーク・ライフ・バランス
セミナーを開催

10月19日(火)、小崎恭弘氏(こさきやひろ)戸常盤大学短期大学部准教授を
迎えセミナーを開催しました。

「これからの時代の男性・女性の生き方」と題した講演では、保育士として、また父親として子育てに関わった経験を基に、関西弁でテンポ良く、ワーク・ライフ・バランスについて、分かりやすく講話をいただきました。

参加者にご協力いただいたアンケートでは、「父親の育児休暇」の話が特に印象に残ったようです。



えていくことも必要なことです。

バランスの比率は人それぞれ違いですが、自ら職場で仕事の時間を短くする工夫などの取り組みを進めていけば、仕事と仕事以外の生活のバランスがとれた状態へ近づいていくのではないのでしょうか。

あなたも、まずは自分の働き方や生活のバランスについて、見つめ直していきましょう。

ラピッド市との中高生の交流事業を紹介します

市では、姉妹都市ラピッド市とさまざまな交流事業を通じ、友好を深めています。

今回は、7月～8月にラピッド市に行った中学・高校生の相互交流事業を紹介します。

くわしくは 観光交流課 国際交流係 ☎21-5196

ラピッド市とは

ラピッド市は、アメリカ合衆国サウスダコタ州西部に位置する都市で人口は約6万人です。

自然の宝庫であるブラックヒルズの近くに位置し、4人の大統領の顔のモニュメントで有名なマウントラシユモア国立記念公園やクレイジーホース記念碑などがあり、毎年約300万人の観光客が訪れます。また、自然を生かした農業や林業も盛んで、金の発掘なども行われています。

市内中高生のラピッド市訪問

7月21日(水)～8月1日(日)の12日間、市内の中学・高校生20名がラピッド市を訪問しました。ホストファミリーをはじめラピッド市の皆さんに温かく迎えられ、出発前の不安はなくなり、帰国が迫ると生徒からは、「帰国したくない」「また来たー」などの声が挙がりました。

滞在中生徒は、マウントラシユモアやバッドランドなどを見学し、大平原の中を貫くハイウェイなどに驚きました。また、ホームステイなどを



通じて、将来の糧になる掛け替えのない体験をすることができました。

ラピッド市中高生の日光市訪問

日光市の生徒の帰国と一緒にラピッド市の中学・高校生が来日しました。滞在中は、ホームステイをしながら、二社一寺の見学や露天風呂の入浴など、日本の文化や習慣を体験するとともに、茨城県で海水浴も行いました。日光市同様ラピッド市にも海が無く、海まで自動車です3日も掛かるため、ほとんどの生徒は初めての海を時間も忘れて楽しみました。



交流を終えて

相互交流を体験した生徒からは、「人種・言語・宗教の違いにかかわらずなく接してくれたラピッド市の人々の優しさが一番の思い出」「人種などの違いを超えて仲良くなれた」「もっと英語の勉強をしたい」「語学留学したい」といった感想や目標が多く聞かれました。市では、これからも日光市の国際交流が広がるよう交流事業を継続していきます。

参加した生徒の感想文

感謝

今市高等学校1年 高橋友萌香

「アメリカに来てくれてありがとう」。これはホームステイ先のお母さんが最初に言ってくれた言葉です。この言葉をかけてもらったら、不安な気持ちがうれしさと期待、楽しみに変わりました。

わたしは、ホームステイをする前に「今まで学んできた英語を一生懸命話してくる」という目標を決めました。今、振り返ってみると、英語の聞き取りがあまりいながら、一生懸命頑張れた気がします。辞書を引いたり、ジェスチャーをしたりしました。通じたときはすごくうれしかったです。

わたしが、毎日笑顔でいられたのは特に、ホストファミリーの皆さんのおかげだと思います。お父さんは、いつも明るくてわたしを元気にしてくれました。お母さんは、いつもわたしたちのことを考えてくれてやさしい英語を使ってくれてくれました。私も自分から英語を調べ、たくさん話をすることができました。

ラピッド市の方々はとても温かく接してくれました。これからはラピッド市の友達とメールのやり取りを続けたいと思います。そして私もラピッド市の皆さんのような温かい人になりたいです。