

ひらく

●一点を支点としてひらく●窓・扉をひらく●道をひらく●口・目をひらく●花がひらく●運をひらく●文化をひらく●インターネットをひらく●新聞・本をひらく●講座・会をひらく

—— 未来をひらく、心をひらく ——



特集

ワーク ライフ バランスって？

いきいきレディ31

辻 千秋さん (ちあきこどもクリニック院長)

行ってみました

西国図書室

33

男女共同参画社会をめざす

内閣府が言う

ワークライフバランスとは

皆さんは、「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」という言葉をご存じですか？働くすべての方々が、「仕事」と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった「仕事以外の生活」との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方のことです。

小平市のワークライフバランス

についての説明

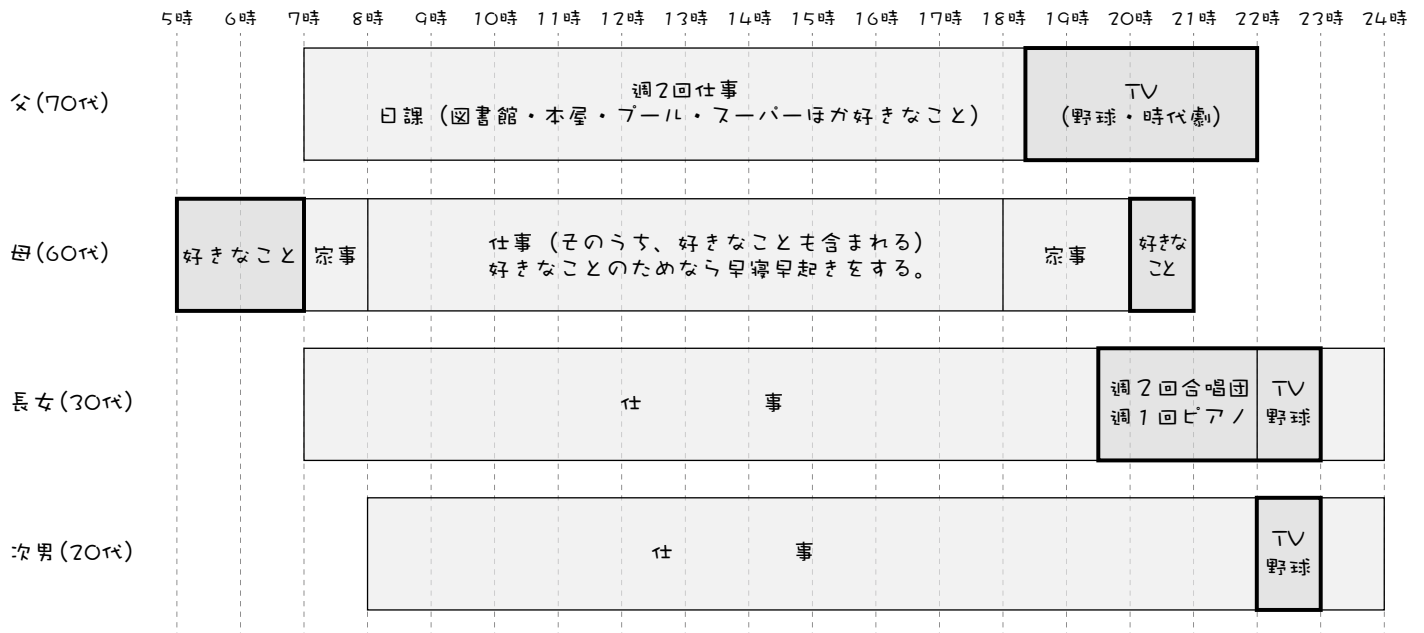
市の男女共同参画推進計画では、仕事と家庭生活の両立支援や男性の家事・育児・介護への支援など、ワーク・ライフ・バランスに関する事業を推進しています。仕事と生活の調和のバランスは人によって様々で、年齢やライフステージによっても違います。自分が望むバランスを自分で決め、仕事と生活の両方を充実させることができる社会にすることが求められています。

特集

ワークライフバランスって？

ワークライフバランスって？を考えるために、3つの家族の時間割を出してもらいました。仕事、遊び、休養、おしゃべり。見ただけで、それぞれの家族が見えてくるようです。どこが違って、どこが似ているか、自分たちの時間割と比べてみる。大切にしたい時間はどこですか？改善したいところはありますか？

《成人ばかりの家庭の各人の時間割》



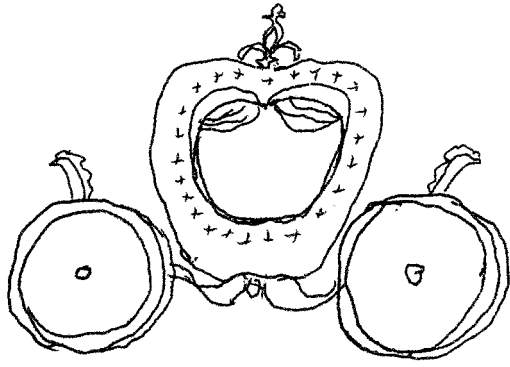
「好きなこと」って
響きがいいね。



好きなことのために早寝早起き。
私もやりたいと思いつつも
なかなか実行できません。



20代のお子さんは仕事漬け？
仕事の中に楽しみはあるのかしら？



7時に
帰れるなんて
羨ましいー！

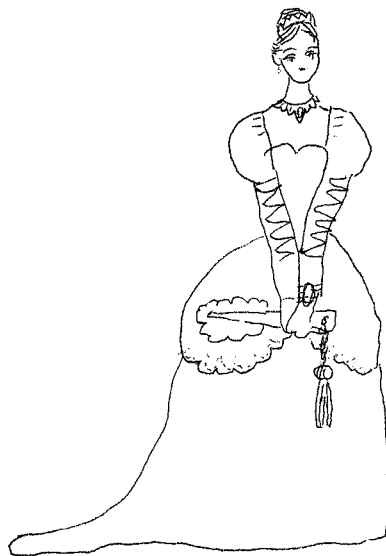


《40代夫婦、小学生2人、幼稚園1人の時間割》

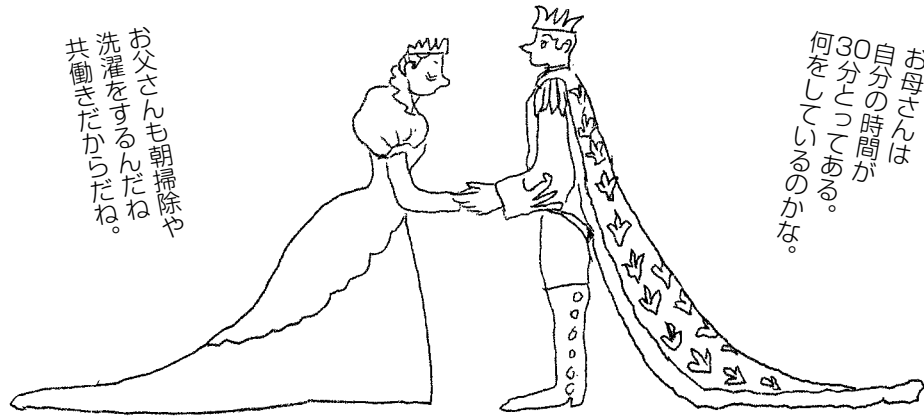
| | 5時 | 6時 | 7時 | 8時 | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|--------|----------------------------|-----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|--------------------------------|-----|-----|-----|-----------------------------|-----|-----|---------------------------|-----|--------------|--------------------|
| 父(40代) | 起床 (運動) 支度 ご飯 | 出勤 | | | | | | | | | | | | | | | TV・夕飯 お風呂・(運動) | | | 就寝 |
| 母(40代) | 起床・弁当作り 食事・洗濯 片付け・支度 | パート | | | | | | | | 買い物や掃除、片付け外出など 自由な時間、おやつなど。 | | | | 夕飯支度 趣味など | | | お風呂 食事 | | 食事や TV・趣味 | 就寝 |
| 長女(小4) | 起床 食事 支度 | | | | | | | | | 学校(週3・6時間) | | | | 宿題・遊不 | | | 習い事(週2) 食事・お風呂 支度など | | | 就寝 |
| 長男(小1) | 起床 食事 支度 | | | | | | | | | 学校(週4・5時間) | | | | 宿題・遊不・習い事についていく お風呂・支度など | | | | | | 就寝 |
| 次女(年長) | 起床 食事 支度 | | | | | | | | | 幼稚園 | | | | 遊不・習い事についていく お風呂・食事など | | | | | | 就寝 |
| ※休日 | 起床・食事・片付け 父運動・母パート | | | | | | | | | 子ども達は 遊びに行ったり | | | | 遊んだり・外出したり | | | | | | TV・夕飯 家族みんなて過ごす |

※長女・習い事がある日あり

休日の家族時間のほか
平日も夫婦で共有する時間があるように良いですね。



この母の時間割は私の理想。
でも、現実には子育てとパート。
なんとか打破したい気持ちで、
踏ん張ってる(空回り)感じます。



《公務員夫婦、子ども4人》

| | 5時 | 6時 | 7時 | 8時 | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|------------------|----------------------|-------|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|------|----------------|----------|-----------|----------|-----|-----|-----|-----|
| 父 | 起床・掃除 洗濯・食事 支度 | | 仕事 | | | | | | | | | | 夕食 など | TV など | お風呂 など | 自分 時間 | 就寝 | | | |
| 母 | 起床・食事 支度 保育園送り | | 仕事 | | | | | | | | | | 迎え・片づけ 夕食など | TV など | 自分 時間 | 就寝 | | | | |
| 長男(中2) | 起床 食事 支度 | 学校・部活 | | | | | | | | | | 夕食 | 自分 時間 | TV など | お風呂 就寝 | | | | | |
| 長女(小5) | 起床 食事 支度 | TV | 学校 | | | | | | | | 自分時間 お手伝い | 遊ぶ | TVなど | 就寝 | | | | | | |
| 次男(5歳) 次女(3歳) | 起床 食事 支度 | TV | 保育園 | | | | | | | | 遊ぶ | TVなど | 就寝 | | | | | | | |

※自宅の掃除は休日(土:父 月:母) 長期休暇中や必要に応じて中2と小5の子どもにしてもらうこともある。
玄関・トイレの掃除等片づけ系の家事は父が担当し、食事関連は母が担当する。



《自分の時間割》

| | 5時 | 6時 | 7時 | 8時 | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 自分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ワーク ライフ バランス について 聞いてみました

平成25年6月27日、女と男のフォーラムで、佐々木常夫さんのお話を聞きに来た方に、アンケートをとり、62名(男性23名、女性39名)の方から回答をいただきました。

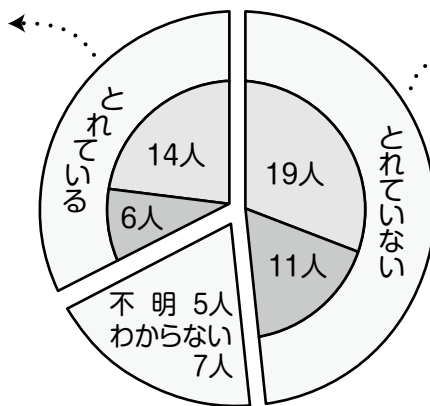
ご協力ありがとうございました。

多い人数とは言えませんが、貴重なご意見です。じっくりご覧ください。

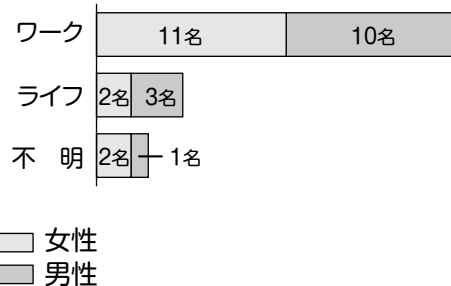
◆バランスを保つために 取組んだ秘訣や工夫

- 地域の方と一緒に活動できる趣味をもつこと。
- 自分が決めたのだからやるという意志
- 結婚して休日出勤を止め、仕事を効率的にやることを考えた。
- 家族と互いの現状を話し合い、家族の仕事に分け合う。
- 完璧主義からの脱却
- 公私を明確に分けるよう努力すること
- 自分の考えや望みを明確にし、それを人に話してアドバイスなどをいただきながら理解協力していただく

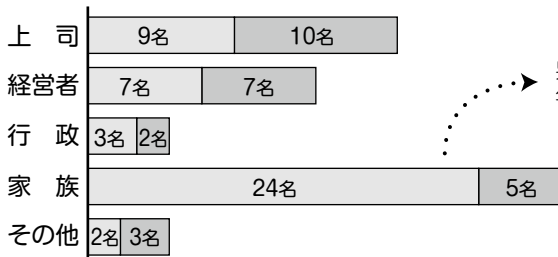
Q1. ワークとライフのバランスは とれていると思いますか



バランスがとれていないと感じている人は、どちらに偏っていると感じているのでしょうか。



Q2. 理想のバランスに近づくためには、誰の協力が必要だと思いますか (複数回答)



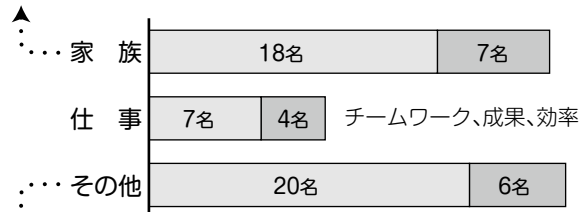
男女差が大きかったので年齢層も調べてみました。

| 性代 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 計 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 女 | 0 | 7 | 4 | 5 | 7 | 1 | 24 |
| 男 | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 | 0 | 5 |

Q3. 日頃大切にしたり優先して考えているものは何ですか？

個人が大切にしている事柄や時間をもつこととワークとライフのバランスを保つことにつながりがあるのではないかと考えての質問です。満足にできているかは別の人もいました。

家族団らん、子どもの笑顔、親、コミュニケーション、家族を思った食事作りなど



ストレスレス・家業・終活・自分の時間、読書、男女共同参画社会・友人関係・睡眠・朝食・ペット・遊び・健康・勉強・リフレッシュ・仲間への声掛け・介護・お金・地域への貢献…

◆こんな意見もありました

- 単身だと片翼(仕事 only)になりやすい。単身者こそ意識が必要。
- 家業に追われて家事は一切できていない、できない。それでもワークライフバランスと言えるのか。
- ワークライフバランスとは時間を管理すること。今と未来を大事にして生きていくことなのだ実感した。
- すべての企業団体が取り組むことで世の中が変わると思う。
- 自分がきちんとしていないとどんな生活でもバランスはとれない。
- 役所においては定数管理を廃止、総枠管理で人件費を抑制し、職場により加配するフレキシブルな管理が必要。
- 主婦なのでワークライフバランスは関係ないかな？
- ワークは現実の動きと流れをつかむこと、ライフは「何食べる」などと言いつつゆっくりの生活です。年金生活者なので

◆ひらくが考えるワーク ライフ バランス

ワーク ライフ バランス。直訳すると「仕事と生活の調和」だけど、ちょっとおかしい。そもそも仕事は生活の中にあるのだから、この二つを同じ分母ではくれない。調和という割合を出すことができないのだ。なのに、何故かいつも二つは同等に扱われているので、生活の中で仕事がどんな割合を持っているのかわからなくなる。仕事は生活の一部という事実を思い出して、もう一度よりよく生きるためのワーク ライフ バランスを考えてみたい。

ひろく広場

原稿をお寄せください

ひろくの記事や表紙の感想、その他なんでもOKです。原稿(500字以内)には〒、住所、氏名(ふりがな、原稿掲載は匿名・イニシャル可)、年齢も書いてください。採用された原稿は文意を変えずに短くする場合があります。

あて先 / 小平市小川町二丁目1333番地
小平市次世代育成部青少年男女平等課
「ひろく広場」係 FAX 042-346-9200
byodo@city.kodaira.lg.jp



ひろく編集室はあなたにひらいています。

東京にもどって

7月のある土曜日、約12年ぶりに東京に戻り、小平市へ行きました。札幌へ転勤する前は一橋学園で暮らし、乳幼児の子どもを抱えながら『ひろく』に参加。その当時の仲間と久しぶりに会うためでした。

待ち合わせ場所、萩山の小平元氣村おがわ東内の市民活動支援センターあすびあへは初めて行きました。『ひろく』の活動拠点が移り(私時は市役所周辺)、そこは廃校だった学校を市民向けに再利用した手作り感のある施設。市民の交わり、活動場所を市が増やし、バックアップするのはいいですね。もう少し賑やかな町の中心部にあると利用しやすいと思いました。(札幌は札幌駅前

にあり、私も建物鑑賞のサークルで便利に活用)。

当時の仲間は今、あすびあスタツフやひろく実行委員会にもおり、33号を数える『ひろく』が現在も発行されていることに感動!『ひろく』に注がれる思いや時間、何より続ける力はすごいなあ。さて、小平で何か元気をもらい、私はこの12年、北国での充実した暮らしを経て、これからの生活を思い巡らし帰途につきました(現・国立市民O)

道をひらくなら

(尺八、しの笛)

尺八を吹いているうち新しい出会いがありました。一つは、民謡サークルで一緒にいる先生の朗読会に、太宰治の「津軽」のアドリブを頼まれました。尺八としの笛で前段を「津軽山唄」を、中段で「江差追分」、後段を「津軽地方の子守唄」を吹きました。朗読に尺八などを演奏することはなかったようです。

もう一つは、それを聞いた他の先生の紹介で、百人一首のうちの女流歌人21人の和歌にピアノ、チェロ、尺八、しの笛を加えた伴奏を入れて歌うライブに、参加してほしいというものでした。それぞれの和歌に

別々な曲をつけて歌うというのは初めてなので、興味もありお受けしてみました。

譜面を渡されたのですが、大事なフレーズは指示されて、後は好きなように吹いてよいということでした。晩年のそれぞれの境遇の中で恋する男性が幻想として現れたり、風のように消えていくさまを、尺八の低い音色で出してほしいと注文されましたが、音がかすれたり苦しい息づかいも受け入れてもらえました。恋の苦しみが表現されたのかもしれない。詩吟の中で歌われる和歌の朗詠のようにどの和歌も同じ節調で歌われるのではなく、それぞれの和歌一首ごとに別々な曲をつけて、その思いを聴く人に伝えようとした熱心な作曲者に出会えたことは幸いです。全く知られていないコンサートに、足を運んでくれた友人達に感謝するとともに、新たな人間関係も大切にして新たな道をひらきたいと思えます。

(音きち U)



二人三脚で100キロを

〜岩手銀河ウルトラマラソンに参加して〜

埼玉県鶴ヶ島市在住で、視覚障害(全盲) 男性・63歳、長岡保と申します。

ウルトラのレースはまだまだ初心者

で、今回(6月9日)のレースは3回目の100キロで、Iさんに伴走していただき、今回も何とか完走できました。フルもそうですがウルトラは、途中、苦しいところはあるけれど、この嬉しさは、完走したものでなければ味わえないものです。病みつきになりそうです。

45歳のとき、目の病気がわかり、仕事は継続したものの10数年間、趣味の駆け足を止め、不安で押しつぶされそうな、この先生きていけるのかと悩む暗い日々でした。

60歳から伴走をしてもらって走りはじめたら、本当に身も心も元気を取り戻し、スピードは別ですが、走る距離はドンドン伸びています。60を過ぎても身体は走ることに順応することを実感しています。100キロから100マイルへ、夢が膨らんでいます。

