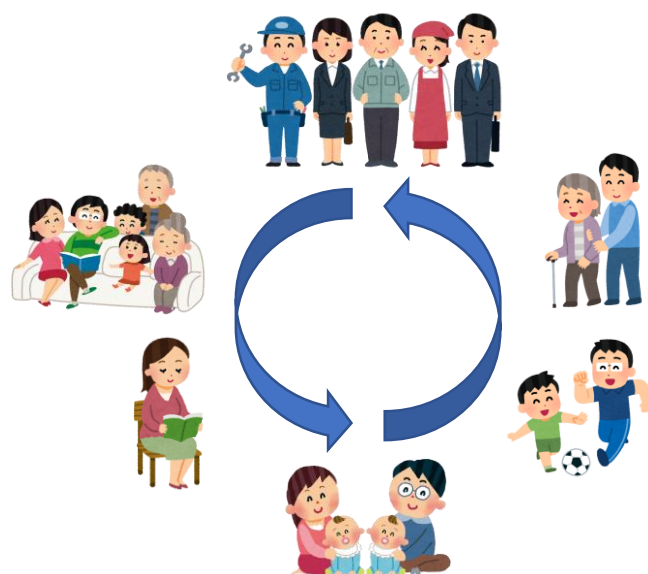


特集 ワーク・ライフ・バランス

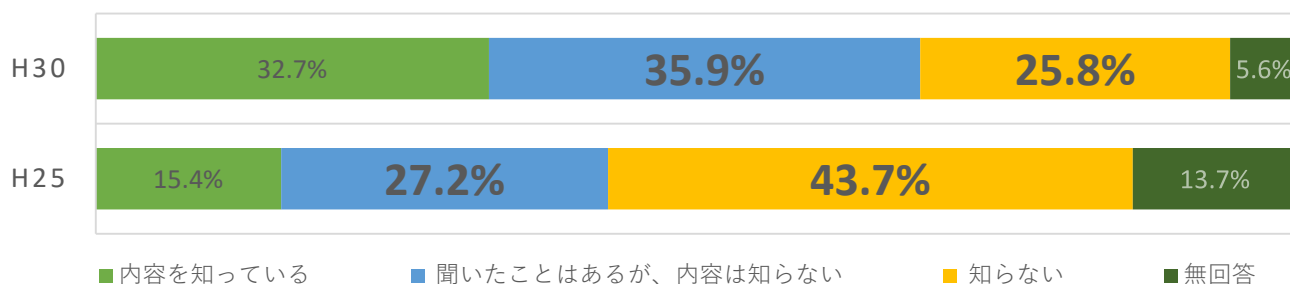
人生100年時代といわれるようになった近年、働き方そのものを見直そうという動きが高まっています。その中でワーク・ライフ・バランスという言葉が話題にあがることも増えてきました。

しかし、ワーク・ライフ・バランスとはいったい何なのか改めて聞かれると分からないという人も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回はワーク・ライフ・バランスを特集します。



ワーク・ライフ・バランスを知っていますか？



(出典：平成30年寄居町男女共同参画に関する意識調査)

ワーク・ライフ・バランスって？

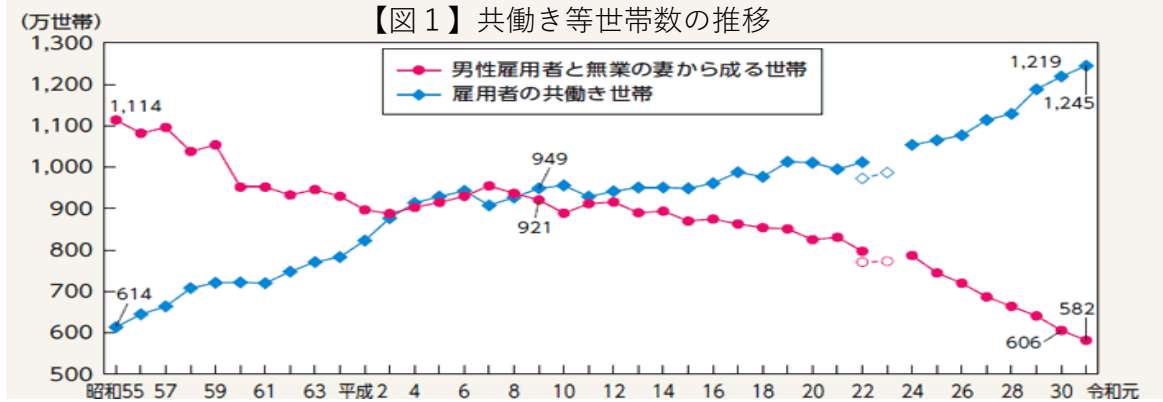
ワーク・ライフ・バランスとは、人それぞれの希望に応じて、「仕事」と家事や育児、介護、地域活動、自己啓発等の「仕事以外の生活」の調和がとれた状態をいいます。それは人によって異なり、またライフステージによって変化します。

新型コロナウイルス感染症の影響により、多くの人の生活が一変しました。また、国の緊急事態宣言や外出自粛をきっかけとして、リモートワーク等の在宅勤務が導入されるなど改めて働き方の見直しが進められています。

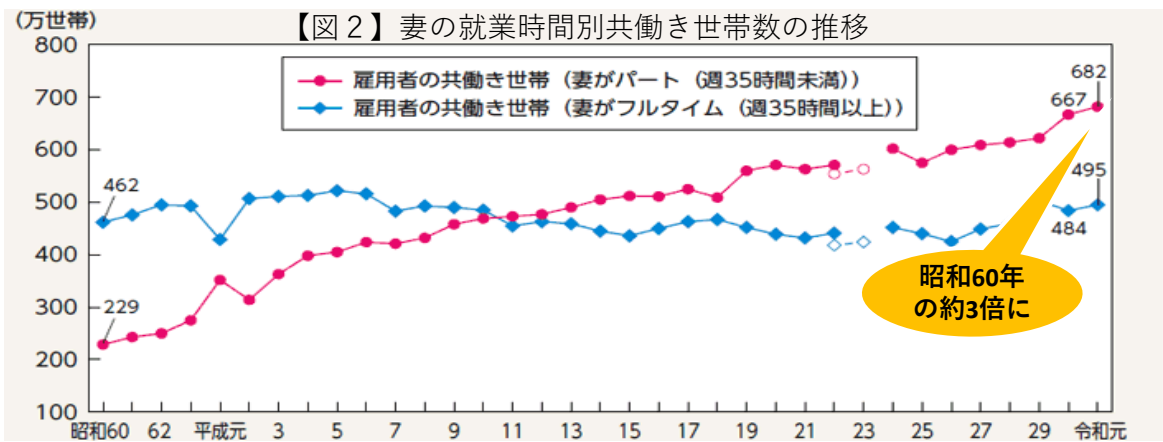


データでみるワーク・ライフ・バランス

昭和55年以降、夫婦ともに雇用者の共働き世帯は年々増加しています。【図1】



増加の大部分は「妻がパート（週35時間未満）の共働き世帯」によるもので、令和元年の世帯数は昭和60年当時の約3倍に増加しています。【図2】

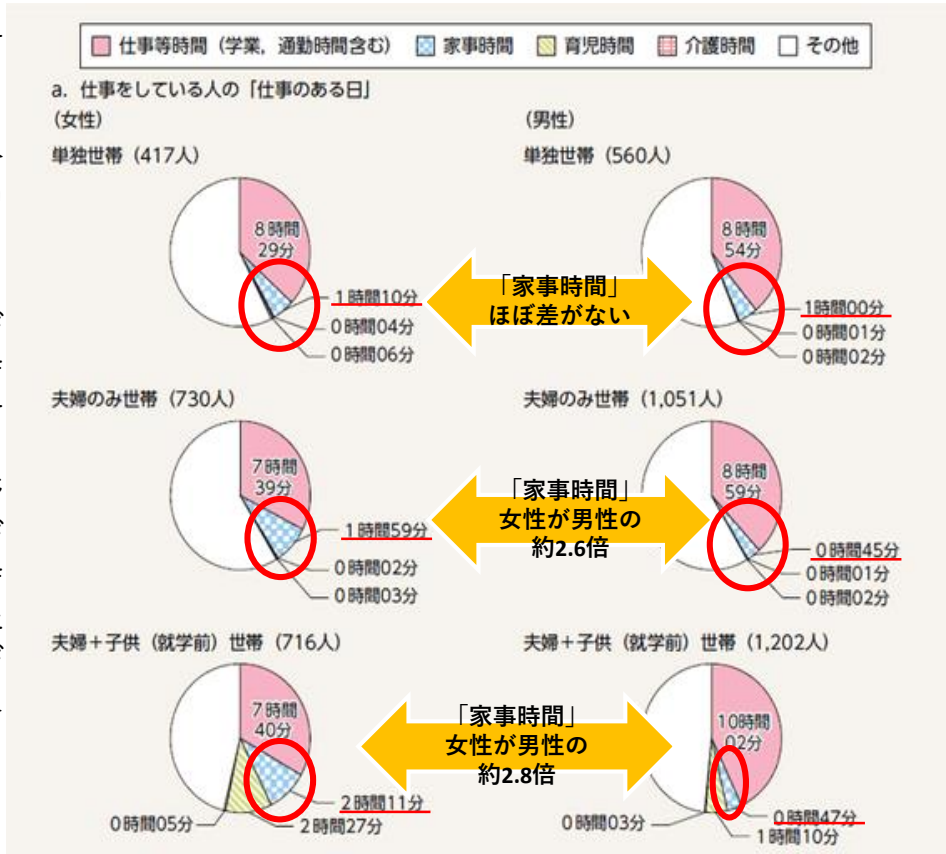


【図3】 家族類型(男女別)ごとの1日当たりの家事・育児・介護時間と仕事等時間

仕事をしている人の「仕事のある日」を見ると、女性の「家事時間」は家族類型により大きく異なり、男性の場合はほぼ異ならないという傾向があります。【図3】

単独世帯では「家事時間」の男女差はほぼありませんが夫婦のみ世帯での「家事時間」は、女性は男性の2.6倍程度になります。

夫婦+子供（就学前）世帯では、「家事時間」は女性が男性の2.8倍程度、「育児時間」は女性が男性の2.1倍程度、「仕事等時間」は男性が女性の1.3倍程度という結果が出ています。



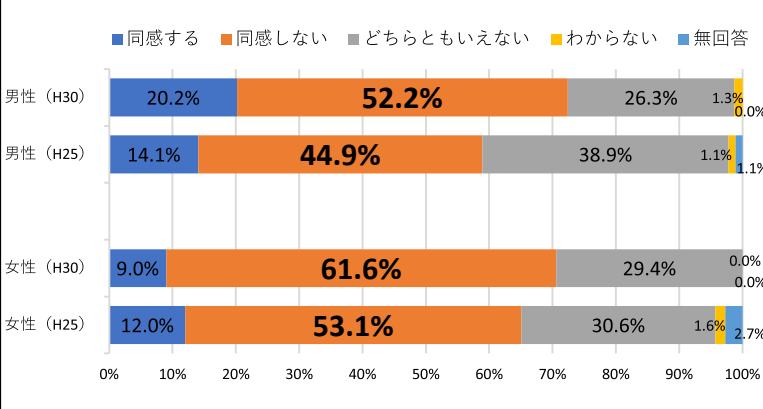
(「令和2年版男女共同参画白書(内閣府)を加工して作成)

性別役割分担意識は変化している

「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方に反対する人の割合は男女とも増加傾向にあり、国が実施した令和元年の調査では、男性が55.7%、女性が63.4%となっています。当町でも「男性は仕事」「女性は家庭」という考え方に同感しないと答えた割合は男女とも増加しています。【図4】

しかしながら家庭内での役割分担は、平成30年寄居町男女共同参画に関する意識調査では、家事が70.6%、子育てが51.8%、介護が34.1%の割合で主に女性が担っており、平成25年の結果とあまり変化していない状況が見られます。【図5】

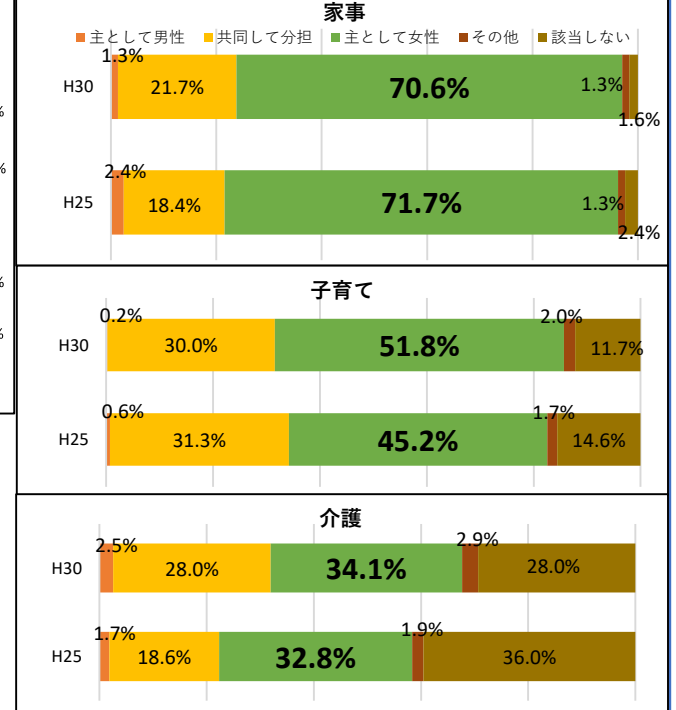
【図4】 「男性は仕事」「女性は家庭」の考え方に同感しますか



(出典：平成30年寄居町男女共同参画に関する意識調査)



【図5】 家庭内での役割分担について



(出典：平成30年寄居町男女共同参画に関する意識調査)

ワーク・ライフ・バランスが崩れると・・・

仕事をしている人の「仕事がある日」の育児時間や介護時間が長いと、生活満足度の低下や抑うつ・不安が強い傾向がみられ、生活の質を下げることに繋がる可能性があります。

また、疲労の蓄積による仕事の生産性・思考力の低下や健康状態の悪化による体調不良も起こりえます。

一人ひとりに合ったワーク・ライフ・バランスを見つけましょう

老若男女すべての人が、家事や育児、介護などの家庭生活と仕事のバランスを自ら決め、その人が希望するバランスの取れた豊かで充実した生活を送るためにも、ワーク・ライフ・バランスの実現が必要です。

そのためには、本人のみならず職場などまわりの人の理解も必要となり、今後も性別による固定的な役割分担意識の見直しなど、一人ひとりの意識を変えていくことも重要です。また、家事・育児・介護を家庭内で分担するのみならず、担い手の多様化や外部サービスの活用によって、それぞれに合ったワーク・ライフ・バランスを見つけましょう。



DVの「暴力」ってどんなこと？

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、配偶者や恋人など親密な関係にある人からふるわれる暴力のことです。暴力は殴る・蹴るだけではありません。該当するものがないかチェックしてみましょう。

また、子どもがいる家庭での夫婦間での暴力は子どもへの心理的虐待にあたり、子どもの健やかな成長発達に多大な影響を及ぼすおそれがありますので絶対にやめましょう。

□身体的暴力

殴る、蹴る、物を投げつける、突き飛ばす、刃物を振りかざすなど

□経済的暴力

必要な生活費を渡さない、仕事を無理やり辞めさせて経済的に弱い立場に立たせるなど

□精神的暴力

交友関係や毎日の行動を細かく監視する、「誰のおかげで生活できるんだ！」「役立たず！」等の暴言、何を言っても無視するなど

□性的暴力

望まない性行為の強要、避妊に協力しないなど

□子供を利用した暴力

子どもへの加害をほのめかす、子どもに被害者が悪いと思わせるなど



DVに関する相談先

With Youさいたま (埼玉県男女共同参画推進センター)

電話：048-600-3800

月～土 10:00～20:30 (祝日・第3木曜日・年末年始を除く)

埼玉県婦人相談センター

電話：048-863-6060

月～土 9:30～20:30

日・祝 9:30～17:00 (年末年始を除く)

寄居警察署 生活安全課

電話：048-581-0110

緊急の場合は迷わず110番へ！

DV相談ナビ

電話：#8008 (#はねれば)

※最寄りの相談機関につながります

DV相談+ (プラス)

電話：0120-279-889 (つなぐ はやく)

※24時間受付

SNS・メールでの相談 <https://soudanplus.jp/>

※メール相談 24時間受付

SNS相談 12:00～22:00

デートDV110番

電話：0120-51-4477

LINE相談：ID(@410bxqkx)で検索

火曜日 18:00～21:00・土曜日 14:00～18:00

寄居町 人権推進課

電話：048-581-2121 内線411・412

月～金 8:30～17:15

ひとりで悩まずに相談しましょう

内閣府の「男女間における暴力に関する調査」によると、パートナーからの暴力を受けながらも、「自分にも悪いところがある」「自分さえ我慢すればいい」などと考えて、約4割の女性が誰にも相談していません。

また、暴力を受けた女性の4割以上は、「子どもがいるから」「経済的な不安があるから」などの理由で、配偶者と別れたいと思いつつも別れなかったと答えています。

しかし、**暴力はいかなる理由であっても、どんな間柄であっても、許される行為ではありません。**暴力を受けた被害者を加害者から守るために、様々な相談窓口があります。暴力の被害から抜け出し、自分自身や子どもを守るためにも、ひとりで悩まず相談先へ相談してください。