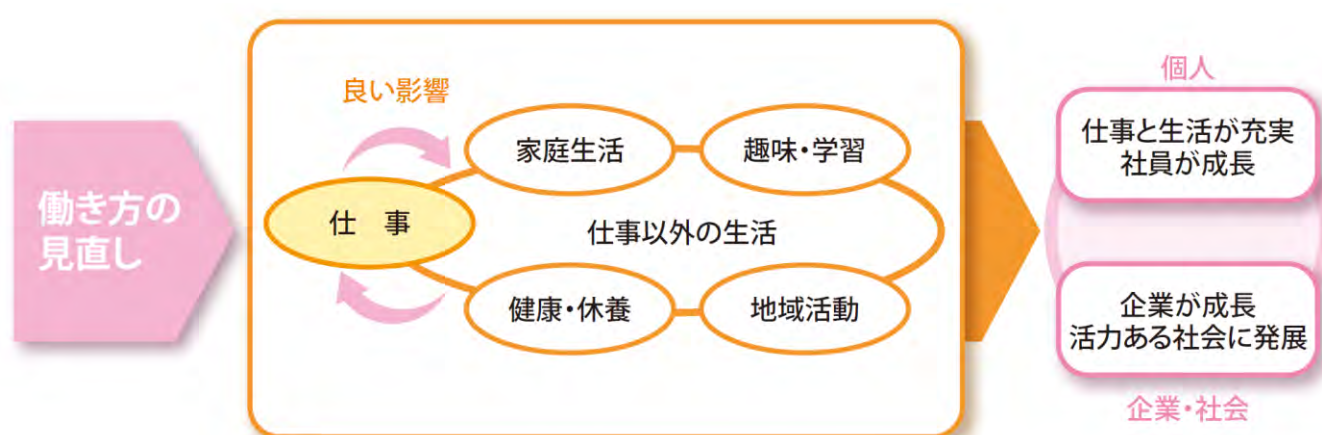


はたらしい区なかの ～中野のワーク・ライフ・バランス～



『ワーク・ライフ・バランス実践プログラム』(東京都生活文化局都民生活部男女平等参画課,平成 25 年 3 月)より

ワーク・ライフ・バランスとは、ひとりひとりがニーズに合わせた「仕事」と「仕事以外の生活」のバランスをとって、その人の「生活」にとってより良い循環を生み出すことです。

また、個人の生活がより良いものになるだけでなく、それによって仕事の意欲促進につながり、企業の生産性が向上し、ひいては社会全体の好循環を生みだします。

現在、少子化・高齢化など様々な問題が顕在化しています。そのため、育児休業や短時間勤務、テレワーク（在宅勤務）など、個人の生活に合わせた働き方が生まれてきました。今後は育児休業だけでなく、介護休業の必要性も高まるかもしれません。

このような社会の中では、個々人の働き方を見直すワーク・ライフ・バランスが必要不可欠なものとなっています。

中野区に住んで、どのようなワーク・ライフ・バランスが行えるのか、見ていきましょう。

場所 中野区立中央図書館 B1F ワークライフ支援展示コーナー
期間 平成 26 年 11 月 1 日（土）～平成 26 年 12 月 25 日（木）
問合せ 中野区立中央図書館 中野区中野 2-9-7
☎ 03-5340-5070

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源
2014

ワーク・ライフ・バランスに対する行政の取り組み

ワーク・ライフ・バランスに対する行政の取組みは、下記のような法律のもとに行われています。

ワーク・ライフ・バランスに関連する法令

- ◆ 育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律
- ◆ 次世代育成支援対策推進法
- ◆ 雇用の分野における男女の均等な機会及び待遇の確保等に関する法律
- ◆ 労働基準法

◆一般事業主行動計画◆

従業員 101 人以上の企業には、一般事業主行動計画（以下「行動計画」）の策定・届出、公表・周知を義務付けています。行動計画とは、次世代育成支援対策推進法に基づき、企業が多様な労働条件の整備や、従業員の仕事と子育ての両立を図るための雇用環境の整備などに取り組むに当たって、

- (1) 計画期間
- (2) 目標
- (3) 目標達成のための対策及びその実施時期

を定めるものです。

(厚生労働省 HP 「一般事業主行動計画の策定・届出について」 <http://www.mhlw.go.jp/general/seido/koyou/jisedai/> 参照)

厚生労働省や東京都は行動計画を公表できるサイトを設けたり、公表した目標を達成した企業の中で一定の基準を満たした企業に対し、認定や表彰をしたりしています。



◆ダイバーシティへの取り組みの推進◆

ダイバーシティ（ダイバーシティマネジメント）とは、人材の多様性を生かせる組織の構築を目指すことです。また多様な働き方を受容することで、ビジネス環境の変化に迅速かつ柔軟に対応し、企業の成長と個人の幸せを結びつける、という概念でもあります。（「現代用語の基礎知識 2014」自由国民社/R031 頁 14 / 2014 年、デジタル大辞泉 <http://kotobank.jp/dictionary/daijisen/> 参照）この取り組みを行う企業への表彰、取組内容の紹介が行われています。

◆介護と仕事の両立支援◆


就労世代で介護をする人が増え、育児だけでなく介護と仕事との両立も課題となっています。そのような人への支援はまだ始まったばかりです。

国の取り組み

内閣府男女共同参画室	取り組み	ジャンル	概要
	カエル！ ジャパン	育児 介護 女性進出 障害者・ 外国人雇用	http://www.cao.go.jp/wlb/change_jpn/index.html  平成 22 年 6 月に策定された「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」及び「仕事と生活の調和推進のための行動指針」を多くの人に理解してもらい、社会全体での取組を推進するためのキャンペーン。
	仕事と介護の両立ポータルサイト	介護	http://www.cao.go.jp/wlb/ryouritsu/index.html  各種データ・リンク集のほかに、ケース別に細かく支援メニューを紹介。
厚生労働省	取り組み	ジャンル	概要
	両立支援のひろば	育児 介護 女性進出 障害者・ 外国人雇用	http://www.ryouritsu.jp/  育児・介護と仕事の両立を支援するためのサイト。一般事業主行動計画の公表サイトと、会社の取り組み状況を診断する両立診断サイトに分かれる。
	くるみん	育児	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/shokuba_kosodate/kurumin/  次世代育成支援への取り組みを推進している企業を「子育てサポート企業」として認定し、認定された企業は次世代認定マーク「くるみん」を使用することができる。
	トモニン	介護	「仕事と介護を両立できる職場環境」整備促進のためのシンボルマーク。 
	均等・両立推進企業表彰	育児 介護	http://www.mhlw.go.jp/general/seido/koyou/kintou/ryouritsu.html 女性労働者の能力発揮促進の取り組み（均等推進企業部門）仕事と育児・介護との両立支援のための取り組み（ファミリー・フレンドリー企業部門）を推進している企業への表彰。
	イクメンプロジェクト	育児	http://ikumen-project.jp/index.html  社会全体で、男性がもっと積極的に育児に関わることを目的としたプロジェクト。ハンドブック「父親のワーク・ライフ・バランス～応援します！仕事と子育て両立パパ～」をダウンロードできる。「イクメン企業アワード」で、男性従業員の育児参加を推進し業務改善を図る企業を表彰。

経済産業省	取り組み	ジャンル	概要
	ダイバーシティ経営企業100選	女性進出 障害者・ 外国人雇用	http://www.diversity100sen.go.jp/  「ダイバーシティ経営によって企業価値向上を果たした企業」を表彰。 ダイバーシティ促進事業表彰もある。

東京都の取り組み

生活文化局	取り組み	ジャンル	概要
	TOKYO ワーク・ライフ・バランス	育児 介護 女性進出 障害者・ 外国人雇用	http://www.tokyo-wlb.jp/  冊子「ワーク・ライフ・バランス実践プログラム」をPDFでダウンロードできる。各種セミナーも開催。

産業労働局	取り組み	ジャンル	概要
	チャオ	育児 介護 女性進出 障害者・ 外国人雇用	https://www.wlbnavi-ciao.metro.tokyo.jp/ 仕事と家庭の両立支援に取り組む企業の紹介。一般事業主行動計画の公表。 
	ワークライフバランス企業認定	育児 介護 女性進出 障害者・ 外国人雇用	http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/equal/ikiiki/nintei/index.html  仕事と生活を両立しながら、いきいきと働き続けられる職場の実現に向けて優れた取組を実施している中小企業を認定・公表。「長時間労働削減取組部門」「休暇取得促進部門」「多様な勤務形態導入部門」「女性の活躍促進部門」「仕事と育児の両立推進部門」「仕事と介護の両立推進部門」がある。

中野区の取り組み

男女共同参画センター	取り組み	ジャンル	概要
	アンサンブル	育児 介護 女性進出 障害者・ 外国人雇用	http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/danjo/ 区内企業・事業所のワーク・ライフ・バランスの取り組み事例を紹介。

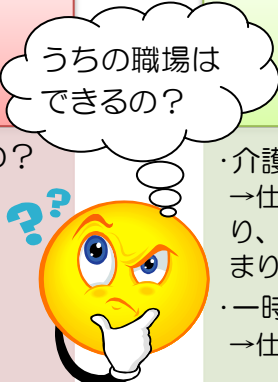
働く人たちのワーク・ライフ・バランス

これまでみてきたように、行政により、ワーク・ライフ・バランスに対するさまざまな施策が立てられています。そして**各企業でも、施策に基づいた一般事業主行動計画の策定**や、就業規則の見直しが行われ、出産・育児・介護による従業員の働き方の変化への対応や、有給休暇の積極的な取得や、メンタルヘルスの相談など、生活と仕事の調和に向けた仕組みづくりが行われています。雇用される人々は、これらの仕組みをもとに休業や、有給休暇等の取得や時短勤務などが可能です。

ここでは、これらの制度を使う大きな契機として、「**出産・育児**」と「**介護**」についてみてみましょう。

出産・育児	介護
<ul style="list-style-type: none"> ・産前産後休業、育児休業が取得できるの？ →会社に迷惑をかけるので辞めたい。 →出産後に職場復帰した前例がない。 ・休業後に職場復帰できないなら退職？ ・女性だけ？ 男性も取得できるの？ →男性の育児休業取得の前例がない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護にかかりきりになるので退職？ →仕事を辞めることにより、閉鎖的になり、悩みを誰にもきけず、ストレスがたまり、追い込まれがち。 ・一時的な介護休暇の取得などの検討 →仕事との両立が難しい？

うちの職場はできるの？



退職や転職をする前に、調べてみませんか？

まずは 会社に相談する	<ul style="list-style-type: none"> ・小さい会社だからこそ、個別の柔軟な対応 ・大きい会社は、制度として整えやすい 	1 例目を作る機会を待っている会社もある
どんな制度が使えるか 調べる	<ul style="list-style-type: none"> ・公的制度（各自治体の制度を含む）、会社の制度（産前・産後休業、育児休業、介護休暇・休業などの就業規則・福利厚生）、雇用保険の育児・介護休業給付、健保組合の福利厚生 他 	
どんな外部サポートが あるか調べる	<ul style="list-style-type: none"> ・地域包括センター、保育園、一時保育、家事代行サービス、介護割引運賃（航空会社）他 	
どんな働き方が あるか調べる	<ul style="list-style-type: none"> ・時短勤務、フレックスタイム、変形労働時間制、有給休暇（1時間～数時間）、モバイル勤務、在宅勤務・テレワーク 他 	

中野区でも、ワーク・ライフ・バランスの取り組みを公表し、成果を紹介されている企業や団体は少なくありません。行政のホームページに掲載されているだけでも以下の数があります。

- | | |
|-----------------------------|----------|
| ・アンサンプル（中野区男女共同参画センター） | 実例掲載 19社 |
| ・チャオ（東京都ワーク・ライフ・バランス推進企業ナビ） | 登録 11社 |
| ・両立支援のひろば（厚生労働省） | 登録 3社 |

第21回個性づくり展示のパネルでは、このうちの4社の取り組み実例を紹介しています。

ワーク・ライフ・バランスについての調べ方

検索の参考キーワード

適切なキーワードを使って、効率的に情報を探しましょう。

【ワーク・ライフ・バランス、仕事と生活の調和、ダイバーシティ、両立支援、男女共同参画、CSR 報告書】



基本的な情報源で調べる

辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を入手しましょう。

書名	編者	出版者	出版年	請求記号
社会学事典	日本社会学会社会学事典刊行委員会	丸善	2010	R361.0 シ

「ワーク・ライフ・バランス」等の用語を、見開きページで詳説。



図書資料を探す

●中野区立図書館の資料を探す

- ・図書館内の利用者開放端末（OPAC）
- ・中野区立図書館ホームページ

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index6.html>

上記の場所にて、中野区立図書館の資料を検索できます。

こんな資料が検索できます。

※中央図書館参考室所蔵の資料

●テーマの棚に行って探す

図書館では、関連分野ごとに図書が並んでいます。テーマの棚を実際に見て、図書を探しましょう。

請求記号	分野
366.7	ワーク・ライフ・バランス
336.4	ダイバーシティ
335.1	企業倫理、CSR報告書

書名	編著者	出版者	出版年	請求記号
仕事と生活の調和に関する世論調査	東京都生活文化スポーツ局広報広聴／編	通産資料出版会	2014	G91 D 08
男女共同参画白書 平成26年版	内閣府男女共同参画局／編	ウィザップ	2014	R367.2 ダ 14
東京都男女雇用平等参画状況調査結果報告書 平成25年度	東京都産業労働局雇用就業部労働環境課／編	東京都	2013	G14D 13
少子高齢社会総合統計年報 2011-2012	三冬社編集部／編	三冬社	2010	R365.5 シ 11
両立支援ガイドブック 平成21年度（雇用平等ガイドブック）	東京都産業労働局雇用就業部労働環境課／編	東京都	2010	G80D 09

●東京都内公立図書館に所蔵されている図書を探す

- ・東京都内の公立図書館の蔵書を一括検索。「東京都立図書館統合検索」

<http://ufinity51.jp.fujitsu.com/cass/usrshd.do?tenantId=metro>

- ・東京都内の公立図書館の新聞雑誌の所蔵の目録。「区市町村立図書館新聞雑誌総合目録」

<http://www.library.metro.tokyo.jp/download/category/tabid/171/Default.aspx>

●国立国会図書館ホームページで探す

- ・国立国会図書館所蔵の資料（本、論文、新聞、デジタル資料）のほか、都道府県図書館の所蔵資料を複合的に検索。「国立国会図書館サーチ」

<http://iss.ndl.go.jp/>



オンラインデータベースで調べる

参考室のインターネット端末では、以下のオンラインデータベースにアクセスして、雑誌・論文記事などを検索することができます。

種類	概要
聞蔵Ⅱビジュアル	1926年から当日までの朝日新聞の検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事や企業情報などの検索
MAGAZINE PLUS	1981年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学術論文などの検索
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
WHO PLUS	歴史上の人物から現在活躍する人物まで、約32万人のプロフィールの検索

こんな記事が検索できます ※2014年10月1日時点のデータです。

データベース	記事情報	掲載誌	請求記号
聞蔵Ⅱビジュアル 過去1年で「ワーク・ライフ・バランス」検索63件	大介護時代・働きながら ①会社、保育園、母待つ家へ ②午後3時、仕事切り上げ君を待つ ③揺らぐ心、それでも母と ④管理職、有休使い親元へ500円 ⑤「前例ない」休業渋られ転職 ⑥情報編「辞めずに休業」制度を知ろう	朝日新聞 2014年4月10日 朝刊 29面 2014年4月11日 朝刊 25面 2014年4月12日 朝刊 26面 2014年4月15日 朝刊 31面 2014年4月16日 朝刊 34面 2014年4月17日 朝刊 33面	中野区立図書館所蔵の朝日新聞・日本経済新聞では見られない、地方版の記事が見られます。
	WLB(ワークライフバランス)推進へ IT活用を社団法人が発足	朝日新聞 新潟版 2014年8月14日 朝刊 25面	
日経テレコン21 過去1年で「ワーク・ライフ・バランス」検索142件	結婚、出産、介護……それぞれの事情 人事面談での扱い方は? 「相談=メリット」へ環境整備を	日本経済新聞 2014年2月17日 夕刊 7面	
	「ワーク」と「ライフ」どう関係? (風)	日本経済新聞 2013年12月3日 朝刊 28面	
	少子化対策を考える(経済教室) (上) 戦後の倫理・制度 大変革を (中) 人口維持へ 出生率目標を (下) 人口維持、全年齢層に課題	日本経済新聞 2014年9月1日 朝刊 19面 2014年9月2日 朝刊 27面 2014年9月3日 朝刊 27面	
	女性の活躍推進へ(経済教室) 企業の間接差別、法規制を	日本経済新聞 2014年8月29日 朝刊 31面	
	選べる勤務地 力引き出す KIMOTO、家庭との両立へ働き方改革	日経産業新聞 2014年8月20日 19面	
いま女子力 頑張れる職場とは(33) 時短勤務者が管理職に	日経MJ(流通新聞) 2013年10月18日 14面		
MAGAZINE PLUS 過去1年で「ワーク・ライフ・バランス」検索126件	〔特集〕介護離職 第1部 ストップ・ザ・介護離職 離職しない! 介護シミュレーション他 第2部 介護力をつける 企業の取り組み 仕事と介護の両立を支え 離職を防ぐ取り組みを急げ他	週刊エコノミスト 2013年12月3日号 第1部 p22~42 第2部 p88~93	雑誌
	大特集・アカルイ介護 介護で会社を辞めない/「相談しやすい」が両立の決め手/働きながら介護できる57社	アエラ 2014年8月4日号 p12~34	雑誌
	「5時まで管理職」が会社を救う/働き方「新時代」の企業/使い倒されるブラック課長	アエラ 2013年9月16日号 p10~25	雑誌
	職場のお荷物か? 戦力か? ワーキングマザー Part1 理想と現実で揺れる日本企業 Part2 奮闘するワーキングマザー	週刊東洋経済 2013年8月31日号 p38~79	雑誌



インターネットで調べる

※1~4pの各リンク先をご参照ください。

おすすめ本レビュー・リスト

●ワーク・ライフ・バランスとは？

ワーク・ライフ・バランス 実践プログラム

東京都生活文化局都民生活部
男女平等参画課
2013年
G14D

ワーク・ライフ・バランスは何なのか知りたい人だけでなく、実践していこうとしている人にもわかりやすい資料です。個人の具体的なケースに応じた実践の方法、また、担当者・管理職・社員それぞれの目線での取り組みや、制度の一覧・参考データ・情報サイトまで載っています。ワーク・ライフ・バランスに興味がある人は、ぜひ手にとって一度は読んでみて欲しい一冊です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
社会を結びなおす	本田由紀	岩波書店	2014	210.7ホ
実践ワークライフバランス	小室淑恵／編	日本能率協会マネジメントセンター	2012	336.4ジ
こうして手にする仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)	労働調査局出版局／編	英治出版	2010	366.7ロ

●行政・企業のとらえ方

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
4カ月で残業代年500万円減らす方法教えますー戦略的ワークライフバランスの積極的活用	真島伸一郎	経営書院	2012	336.4マ
指標とランキングでわかる 本当のホワイト企業の見つけ方	東洋経済 CSR プロジェクトチーム	東洋経済新報社	2014	335.1ホ

●被雇用者からの視点

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
実践ワーク・ライフハピネス	安部重利・榎本恵一	万来舎	2013	366.4ア
もう限界！！ 介護で仕事を辞めないために読む本	高室成幸／監修	自由国民社	2012	369.2モ
ママの仕事復帰のために～パパも会社も知っておきたい46のアイデア～	NPO法人ファーストリング・ジャパン マザーリングプロジェクト／編	労働調査会	2014	366.3マ

ワーク・シフト～孤独と貧困から自由になる働き方の未来図(2025)～

リンダ・グラットン／著・池村千秋／訳
プレジデント社
2012年
366グ

2025年——今以上にテクノロジーが進歩し、グローバル化や長寿化が進み、社会通念も変容する未来。孤独で常に仕事に追われるような人生ではなく、仕事にやりがいと情熱を見出し、私生活も充実しているような人生を送るには、どうすればよいのか？
本書では、所得だけに価値を置く仕事観を離れ、自分ならではの能力を発揮できる働き方や、家族や友人とともに過ごしたり、趣味に没頭したりする時間を十分に取れる働き方などを提唱し、未来への展望と希望とを与えてくれる。