

## コラム 「ワーク・ライフ・バランス」について考えよう

### ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）とは

仕事は、私たちの暮らしを支え、生きがいや喜びをもたらすものです。一方で、家事・育児・ご近所とのつきあいなども暮らしには欠くことができないものです。日々の「仕事」と、こうした「仕事以外の生活」とを自ら希望するバランスで両立させ、いずれも充実させる働き方・生き方のことを、「ワーク・ライフ・バランス」と呼んでいます。

しかし、今日の社会では、

- ・「安定した仕事に就けず、経済的に自立できない」
- ・「仕事に追われ、心身の疲労から健康を害しかねない」
- ・「仕事と、子育てや親の介護との両立が難しい」

などの理由で、多くの方がワーク・ライフ・バランスを実現できていません。

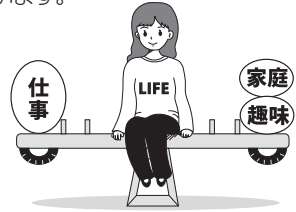
働く人それぞれが、ライフスタイルやニーズに合わせて多様な働き方・生き方を選べる社会の実現に向けて、国をはじめ、島根県でも様々な取り組みを行っています。

[＜あなたにとっての「ワーク・ライフ・バランス」を考えてみよう＞](#)

- ・メリハリのある仕事のやり方を工夫したので、自分のために使える時間が増えた。
- ・会社が育児を応援してくれるので、安心して子育てをすることができる。
- ・残業が少なくなったので、通信教育で資格を取得した。専門的な知識が身についたので仕事でも成果が出せるようになった。
- ・仕事以外の経験を生かした斬新なアイデアを部下が提案してくれたので、新製品の売り上げを伸ばすことができた。

**ワーク・ライフ・バランスとは、仕事と生活に使う時間を半々にするという意味ではありません。あなたの生き方・働き方にとって、よりよい「バランス」を見つけ、充実した職業生活を送りましょう。**

島根県では、社員がいきいきと働ける職場づくりを推進している企業等を、「しまねいきいき雇用賞」として表彰しています。



### 働き過ぎと「過労死」について

「過労死」という言葉を耳にしたことがあるでしょうか。

長時間にわたる過重な労働による疲労の蓄積が、脳・心臓の病気との関連性が強いということが、医学の研究から分かっています。さらに、業務における強い心理的負荷（ストレスやプレッシャーなど）により精神障がいを発症し、最悪の場合みずから命を絶ってしまう場合があるとされています。このような原因によりもたらされる過労死等を防ぐためには、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）を図るとともに、働きやすい職場環境（職場風土）をつくりあげ、働く人の心理的負荷を軽減していくことが必要です。