ライフデザイン＆キャリア形成セミナー

ワーク・ライフ・バランスについて

育Men’S倶楽部ながさき　事務局　関根志朗（せきね　しろう）

関根志朗のプロフィール

- 1974年（S49年）生まれ　茨城県ひたちなか市出身　44歳
- 家　　族　フルタイム勤務の配偶者、ひとり娘（高1）
- 1996年　大学卒業後、㈱茨城新聞社にUターン就職
- 2001年　長崎市に転居、福）長崎県社会福祉協議会　入局
- 2010年　パパ友ネットワーク「育Men’S倶楽部ながさき」加入
- 2012年　NPO・ボランティア支援団体「ハンズオンながさき」設立
- 長崎県男女共同参画審議会 委員（H29年度まで）
- 長崎県中間支援組織によるNPO組織力強化事業 支援員（H29～）
- 災害ボランティア活動支援プロジェクト会議会員（H23～）

これの名前は？

これの名前は？

就職活動や、仕事を探す時

どんな仕事をしたいのか？

↓

どんな生き方をしたいのか？

生き方を決めたら

- どんな経験を積めばいいのかを考える
- 社会での経験（キャリア）を積む＝働き方を決める
- キャリアはイベントに左右される。途中で生き方が変わってもいい
- 「なんとなく」で続けてもいい。１０年、１５年経ったら足跡が見える

せきねファミリーライフプラン　作成基準

１．人生の目的

- 先に産まれた者（自分たち）は、自分たちより後から産まれてくる人たちのためにより良い社会を創って遺そう

（長崎と茨城という離れた地域の二人の結婚を認めてくれた家族、友達、職場の人たちに恥ずかしくない生き方をしよう）

２．家庭の目標

- 笑顔がある家庭を目指す

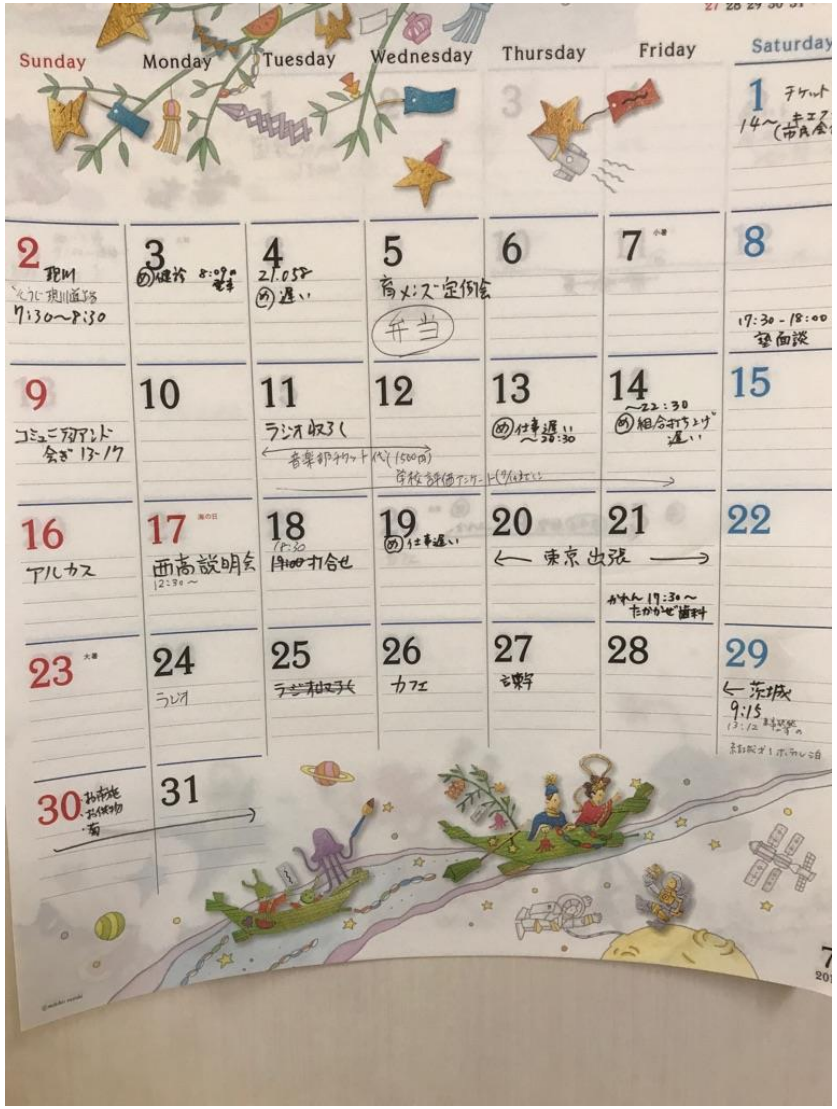
せきねファミリーの今のライフプラン

１．ちょっと先の事

- 娘は高校を卒業したら、東京の大学へ進学。
- ２年後を目途に生き方、働き方を見直す。
- 住宅ローンを50歳までに払い終わる。

２．日常的な事

- 早く帰宅した方が家事をする。
- １０，０００円以上の買い物をするときは相談する。
- カレンダーに予定を書く。
- いろんな予定は早めに相談して調整する。
- 学校や仕事の愚痴もOK



ライフプランを想像する（3分）

23歳
- Uターン就職
- 仕事に必要な知識を学ぶ

28歳
- 結婚・転職
- 生活ルールを作る

29歳
- 子どもが産まれる
- 仕事中心⇒家族中心へ

35歳
- 副業を始める
- 必要な勉強を始める

歳

歳

歳

歳

働いている会社をちょっと紹介

- 社会福祉法第110条に基づき、自治体ごとに設置。主に社会福祉事業

- 社員50名程度、女性が56%、女性管理職1名（男性管理職7名）

- 仕事内容は連絡調整、打合せ、相談対応が多い。

ハローワークの求人見て応募したら、採用された。

会社で働く時に気を付けていること

- 自分の状況を明らかにする
  自分の用事や困りごと、できることを早めに周りに伝える

- 周りを気にする
  残業している理由、何か困っていないかを気にして話しかける（特にひとり親家庭の方）

- 時間を守る
  出勤時間を守るのと同じように退社時間を守る。野球型からサッカー型へ

- その仕事は何のため、誰のために、成果品の目標を確認してから仕事に取り掛かる
  100の目標に対して、200を目指すのは無駄（な時もある）

- 勝ち負けを決める議論（ディスカッション）＜アイディアを出す対話（ダイアローグ）

4,600
時間

平成21年度

2,200
時間

2,400
時間

平成23年度

育休取得5人（こども8人）

余分な人件費
余分な光熱水費
万が一の病気リスク

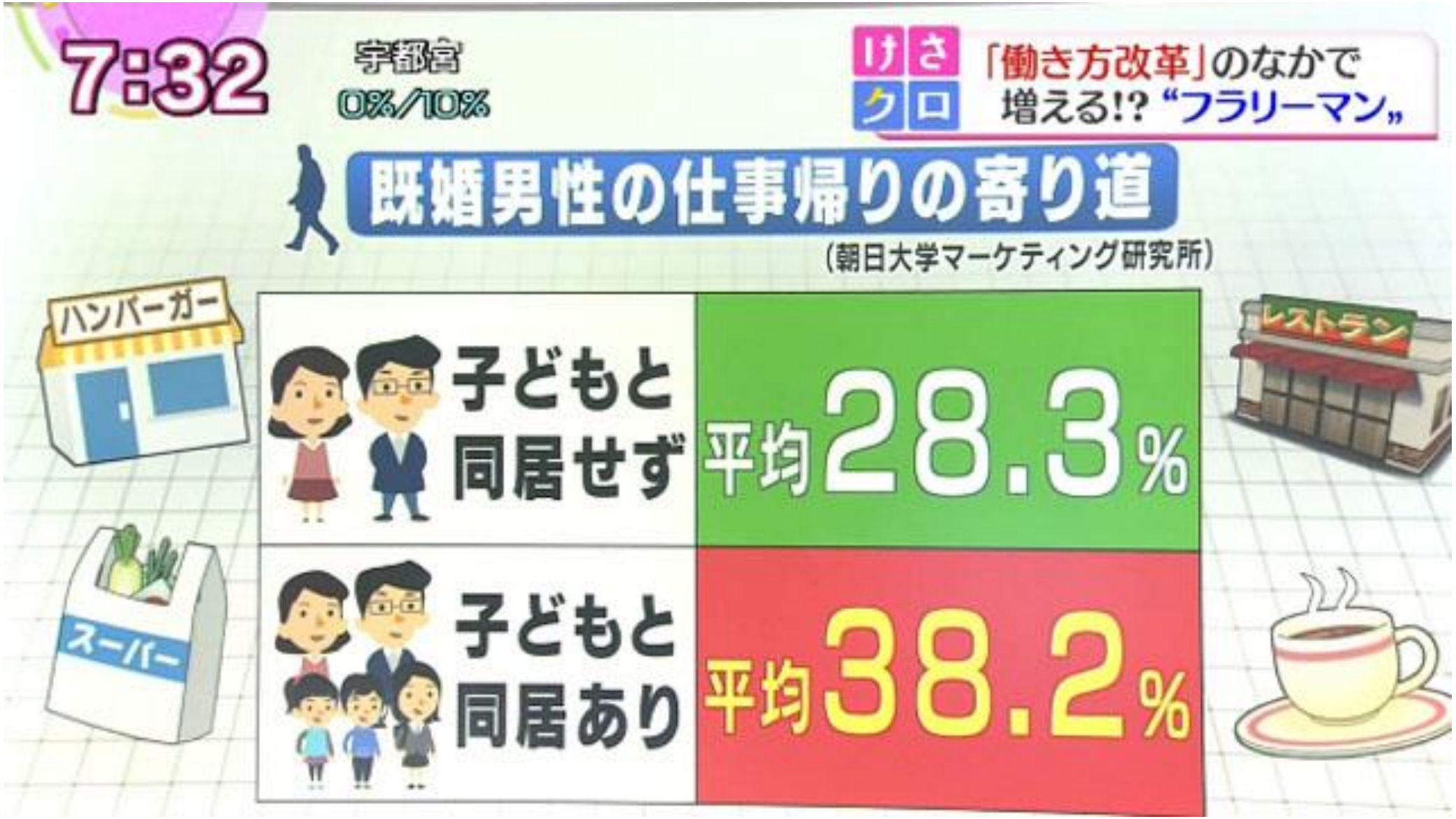
定時退社の推奨、業務の棚卸・削減、会議資料は1日前、締切はその日etc.

（意識改革より行動をリクエストする）

ウイークデーの過ごし方

- ６:００　起きる　娘のお弁当と朝ご飯を作る
- ７:０５　娘をJRの駅まで送る
- ８:００　出勤する
- ８:４５　仕事する
- １２:００　昼休み
- １３:００　仕事する
- １７:３０　退社する（スーパーで買い物する日もある）
- １９:００　娘をJRの駅まで迎えに行く
- １９:２５　洗濯機回す、ご飯を作る
- ２０:３０　娘の話を聞きながらご飯を食べる
- ２１:００　洗濯物干し、洗い物、ブログ・メール・資料作り
- ２２:３０　お風呂入って寝る

働き方改革なのにフラリーマンが増えている



フラリーマンになる理由

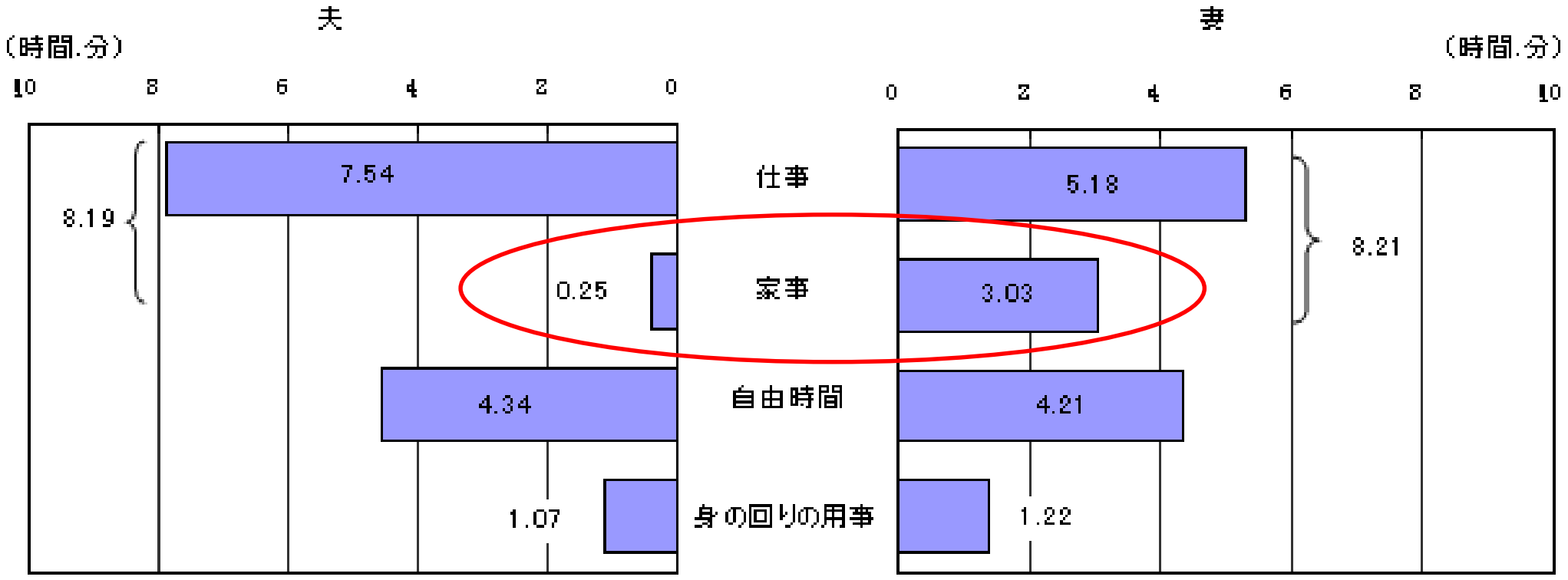
- 仕事のストレスを家に持ち帰れない
  妻（夫）だって家事育児のストレスがある。
  働いていれば仕事のストレスも。家で話せばいいと思う。

- 自分の自由な時間が欲しい
  仕事と違って家事育児に終わりはない（と感じる）。
  妻（夫）だって自由な時間が欲しい。自由な時間を作ってあげる。

- 家事育児をして（やらされて）失敗すると妻（夫）から怒られる
  得意な事を見つけて、まずはそれをやる、徐々に増やす

夫と妻の家事時間は？

・夫と妻の仕事、家事・育児、自由時間の状況　（総務省　社会生活基本調査）



注：行動の種類の内容（図2、図3も同様）
・「仕事」時間＝「仕事」＋「通勤・通学」の時間
・「家事」時間＝「家事」＋「買い物」の時間
・「自由時間」＝「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」＋「休養・くつろぎ」＋「趣味・娯楽」＋「スポーツ」＋「交際・付き合い」の時間

とにかく、時間がほしい！

- 会社では平日の８：４５～１７：３０「しか」働けないと覚悟する
- 仕事でも家庭でもボランティアでも「やらないこと」を決める
- ６０％のプランでスタートする。変化にきちんと対応すればいい
- １００％を目指さない。目的にはこだわるが目標にはこだわらない
- 得意な事×好きなことを優先、不得意なことは他人に頼む

９月の活動（仕事以外）

https://calendar.google.com/calendar/r/month/2018/9/1?hl=ja&pli=1&t=AKUaPmb4n8QEVKOxRJH40KNRspLFhUIOJJWrAWwjxh7Kwk7MM14H

Google カレンダー - 2018年 9月

カレンダー　今日　2018年 9月　月

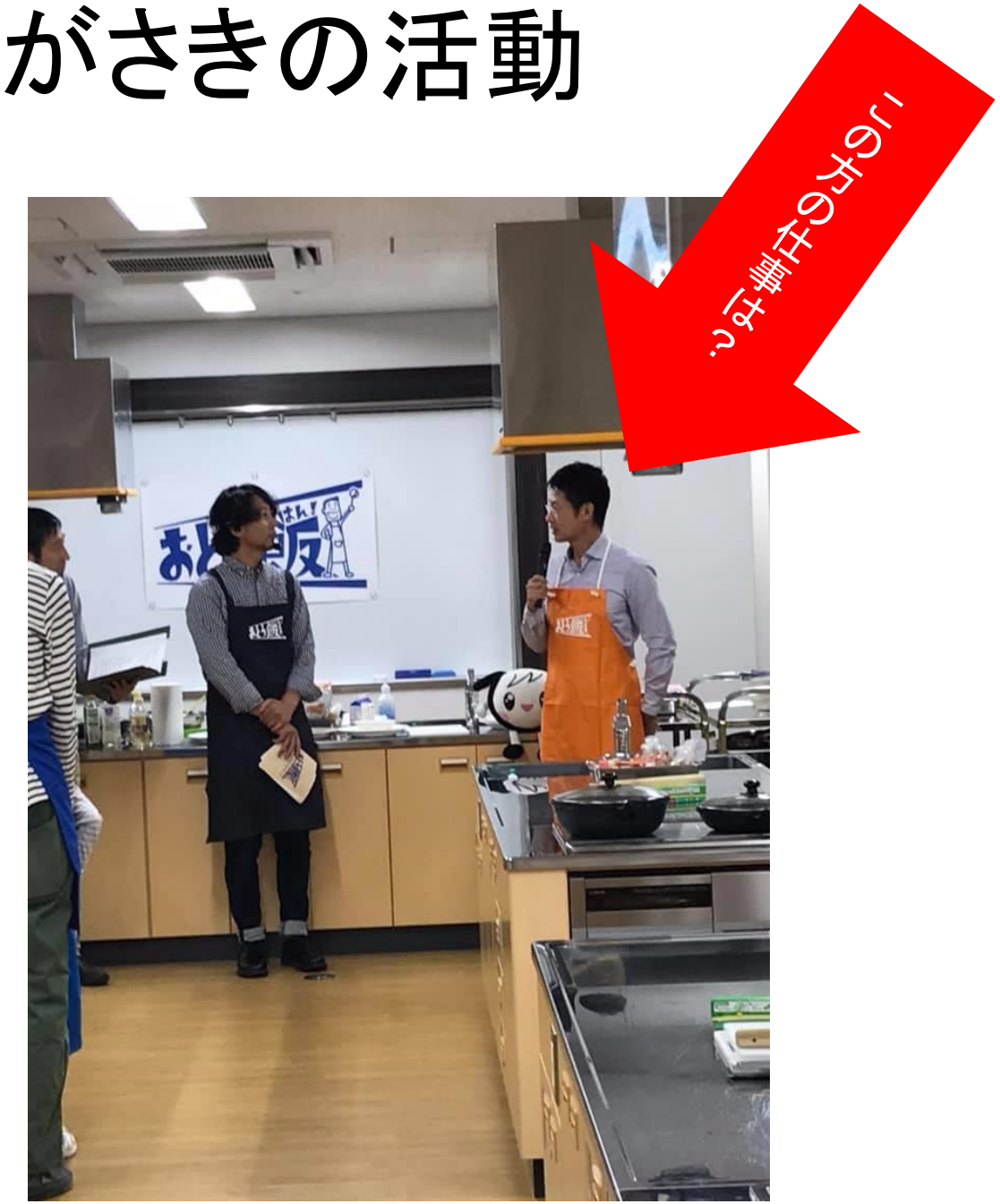
月	火	水	木	金	土	日
27	28 11:00 NPO法人支援（未定）	29	30	31 13:30 高校文化祭	9月 1日 08:30 高校の文化祭 11:30 こども食堂ネットワー 14:00 大村市ボラセンに参加 15:00 岩崎さんと打ち合わせ	2 17:00 吉川君から配布状況報
3	4 19:00 ラジオ収録（平山）	5 19:00 NPO法20周年フォーラ	6 合唱九州大会（宮崎）	7 08:00 ファザーリング全国フォーラムin広島	8	9 高校体育祭 10:00 絵本ライブ（梶さん） 14:00 県北地区リーダー研修 18:30 県、講師、懇親会
10 10:30 やってみゅーでスク参 11:00 灘さんに旅費660円渡 13:00 イクボスセミナー	11 18:30 take it！虹さん取材（	12	13	14 名義後援申請締切	15 10:00 育メンズ定例会 11:00 こどもの国	16 10:00 子どもの国 11:00 福岡タワー下草取り 14:00 福岡県NPOボランティ
17 敬老の日	18 NPOフォーラム会場決定締切 18:00 ながさき女性活躍推進 18:30 ラジオ収録（平山）	19	20	21	22	23 友達来崎 秋分の日 14:00 ノビヤさん取材（川島
24 秋分の日 振替休日	25	26 18:30 ハンズオンカフェ	27 生月への出張者最終確認	28	29 保育園、障害施設訪問 13:00 お迎え 14:00 PTA説明会 17:00 NPO訪問	30 NPO20周年フォー　シ校

People

育Men’S倶楽部ながさきの活動

（活動の一部）

- 「パパのがっこうinながさき」の開催（2018.10.28　長崎市）
- ファザーリング全国フォーラムinひろしま参加（2018.9/7-8）
- パパ友の懇親会や家族BBQ
- 長崎市子育てパパ講座への協力（2016-2017）



家事・育児を楽しむ

- イクメン・・・アクティブに育児したり、エンジョイする男性
  育児をしない男性⇒〇〇〇〇〇
  子ども10歳⇒〇〇離れ　家族（贈与）⇒友達（互恵）

- 自分が育った家は「モデル」のひとつ

- パパ・ママになる前から、パパ・ママの役割を学ぶ
  妊娠～就学前までの期間がとっても大事

パパ（期間限定プロジェクト）を楽しもう！

ハンズオンながさきの活動

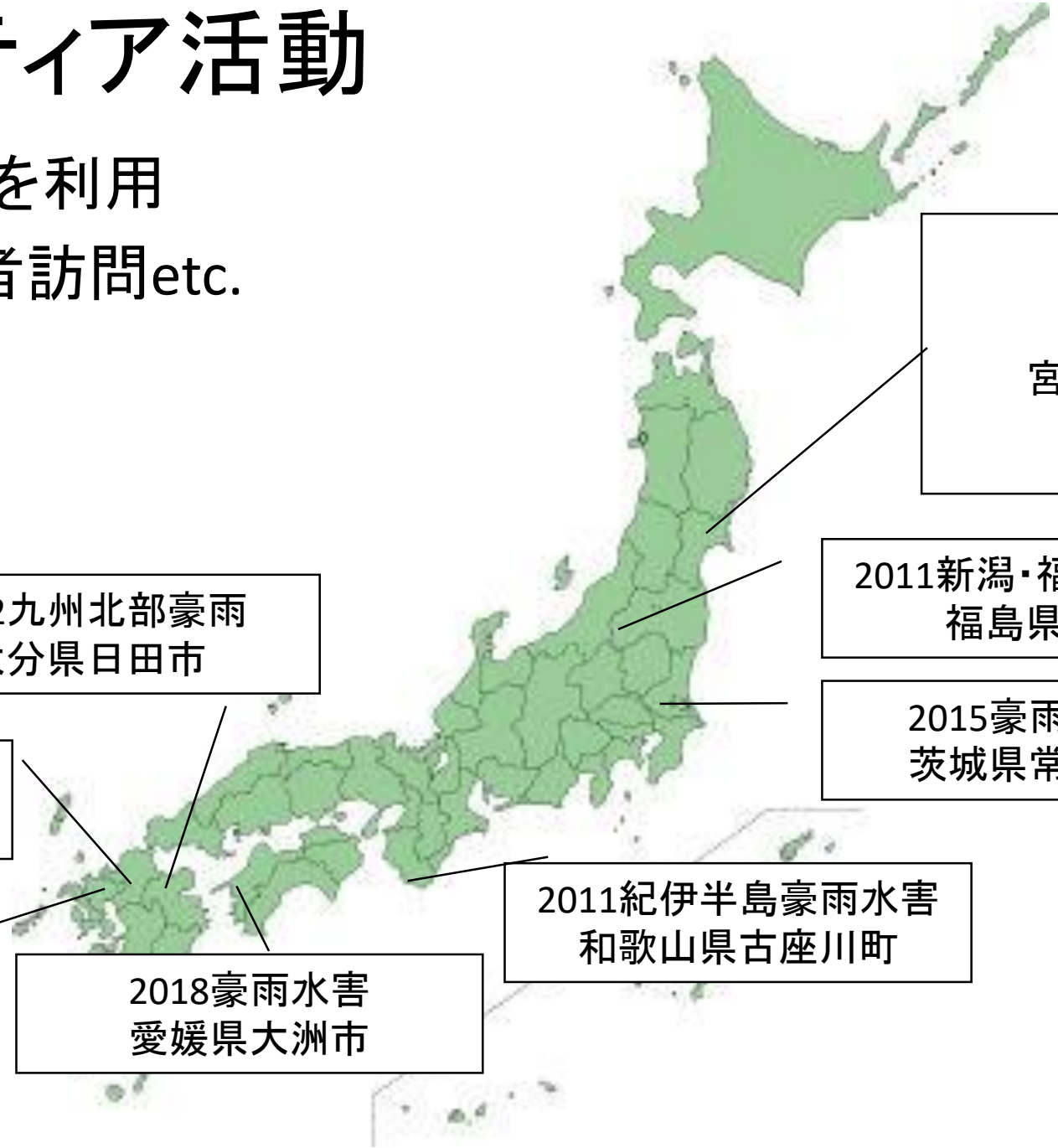
ボランティア活動・NPOをサポートする任意団体（中間支援組織）

（活動の一部）

- ながさきNPOリソースマップ
- ボランティア、NPO交流の場「ハンズオンカフェ」（月1回）
- NPO法成立20周年記念フォーラムin九州実行委員（11/18）
- ボランティア・NPO相談（随時）
- 長崎県NPOボランティア活動推進協議会委員
- 長崎市市民力推進委員会委員

災害ボランティア活動

- ボランティア休暇を利用
- 土砂除去、被災者訪問etc.



2011～東日本大震災
岩手県陸前高田市
宮城県仙台市、気仙沼市
福島県いわき市

2011新潟・福島豪雨水害
福島県只見町

2015豪雨水害
茨城県常総市

2011紀伊半島豪雨水害
和歌山県古座川町

2012九州北部豪雨
大分県日田市

2017豪雨水害
福岡県東峰村

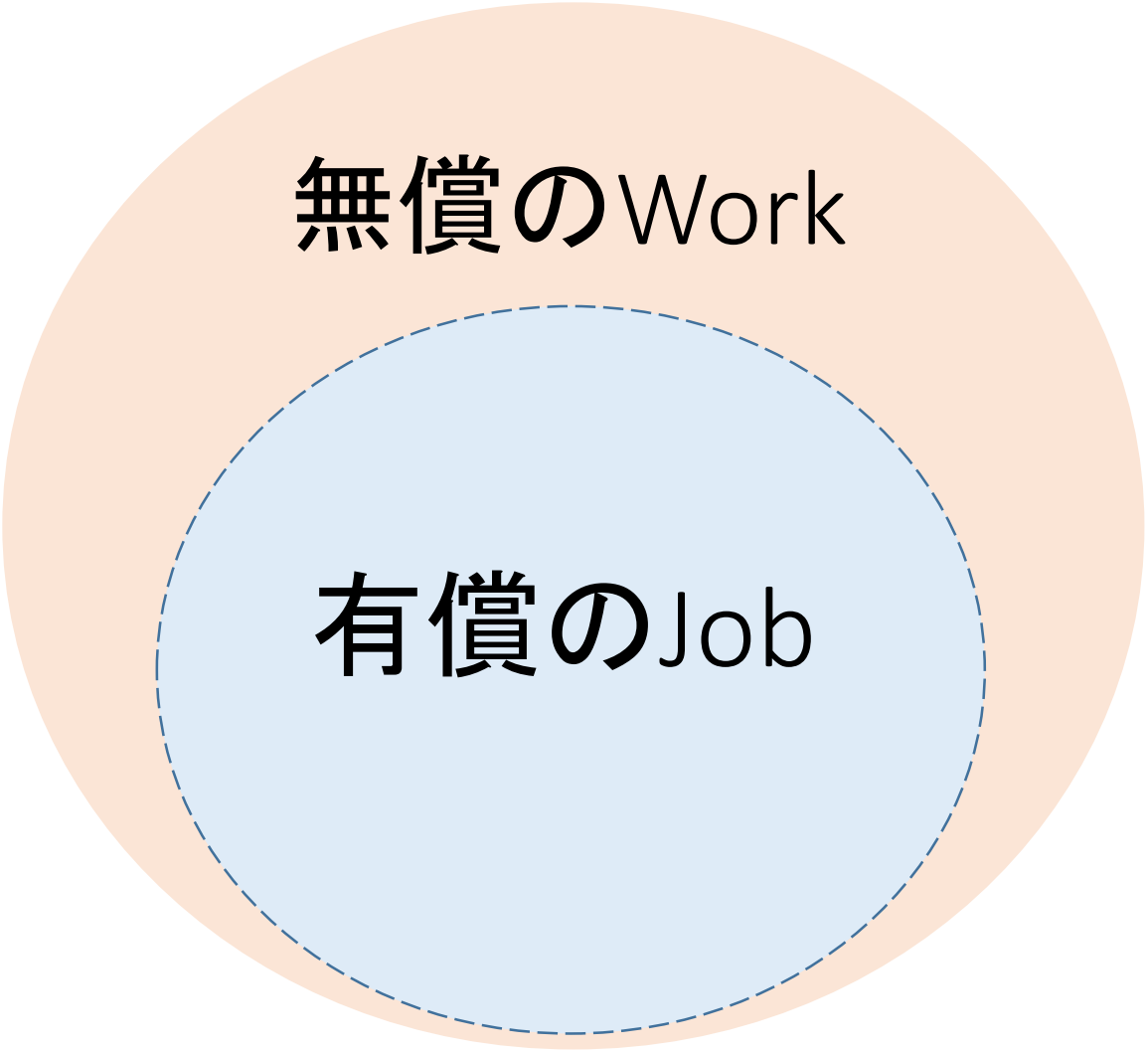
2018豪雨水害
佐賀県佐賀市

2018豪雨水害
愛媛県大洲市

ボランティアとは?
無報酬で社会や他人に
奉仕したがっている人たち、
ではない
↓
市民による自発的な
問題解決行動である

NPO法人せんだい・みやぎNPOセンター
代表理事　故 加藤哲夫さん

２種類の仕事



Workのしごと

- 家事
- 育児
- 介護
- ボランティア
- 自治会、町内会
- PTA

etc..

無償のWork　グータラパパご飯

１．Planning（見えない家事）

- 学校の行事、仕事、家族の予定を確認
- 冷蔵庫の中の食材、残り物をチェック
- 家族の体調と希望を（一応）きく

２．Doing

- 必要な食材を買いに行く
- 某サイトのレシピを見ながら調理する
- 娘の話を聞きながら食べる
- 洗い物と明日のお弁当の準備をする

無償のWorkと有償のJobは似ている

無償のWork

- 学校の行事、仕事、家族の予定を確認
- 冷蔵庫の中の食材、残り物のチェック
- 家族の体調と希望を（一応）きく

有償のJob

- 周りの社員の予定の確認
- 倉庫の品物のチェック
- 疲れていない？と聞く

Workがデキる人＝Jobもデキる人？

夕飯を作る

- 家族の好みやその日の天気を見てメニューを考える
- 冷蔵庫にある物に合わせて買い物する
- 温かいものは温かく、冷たいものは冷たく出すように作る順番を考える

たこ焼きパーティー

- 参加メンバーの好みやその日の天気を見てタコだけにするかネギを入れるか考える
- 小麦粉はAさん、タコはBさん、ネギはCさんが準備する
- 飲み物は冷蔵庫で冷やしておき、タコ焼きはアツアツが食べられるよう最後に焼く。

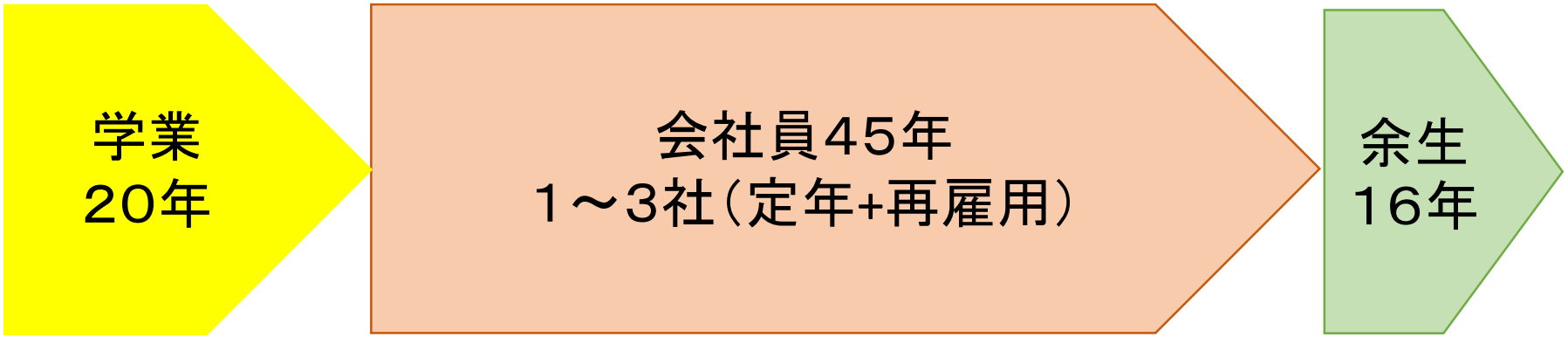
無償のWorkで培ったスキルや人間関係を
有償のJobで生かす（又はその逆）

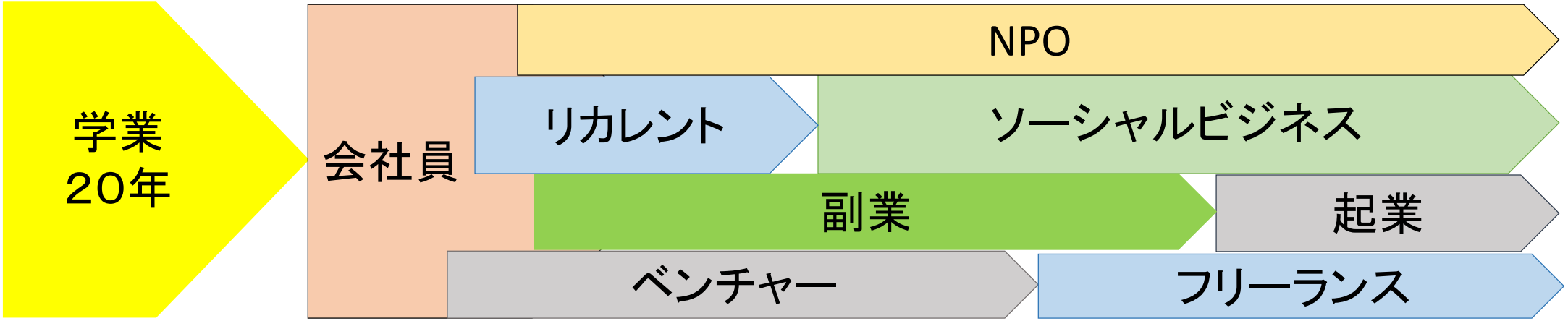
↓

ワーク×ライフ＝シナジー（相乗効果）

リスク回避のポイントは？

変わる社会　多様化する働き方





変わる社会　副業OK

https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyoku/0000213521.pdf

副業・兼業　mhlw.go.jp

会社があって自分があるのではなく、自分があって会社がある
複数の名刺を持って活動することで、自らのキャリアの幅を広げていく

磯村幸太氏　プロフィール

- 1987年生まれ
- 2011年大手メーカーに入社
- 現在は経営企画兼社内コンサルティング業務に従事
- 2017年IGUコンサルティング創業

仕事1の内容： 大手メーカー
仕事2の内容：
IGUコンサルティング代表社長

副業・兼業の目的

- キャリアの幅を広げ自らの意思で人生の選択をしていくために、会社勤務だけではなく創業をすることを決めた。テレビ番組の『LIFE SHIFT』特集がきっかけとなった。
- IGUコンサルティングでは、自身の人生のビジョンである「全ての働く人が今日の仕事を楽しみにしている社会に貢献する」ことを実現する手段の一つとして、個人向けキャリアコンサルティング事業や企業向け組織開発コンサルティング事業を行っている。
- 2017年4月からは大学院でパラレルキャリアの研究を行っており、会社勤務、大学院での研究、経営者の3つの活動に取り組んでいる。
- 複数の仕事を持つこと自体に価値を感じており、今後も常に複数の仕事を持ち続けていきたいと考えている。

副業・兼業のメリット

- 会社があって自分があるのではなく、自分があって会社があるという考え方を持つことができるようになった。
- 会社勤務の名刺ではできないような仕事も、経営者としての名刺を持つことでできるようになった。
- 副業を通じて得たスキルは勤務先でも活用しており、社内の働き方改革の推進や、中間管理職向けのキャリアビジョン研修の企画運営などを行っている。

副業・兼業にあたって留意していること

- 複数の仕事を持つことで困ったことは無い。
- 副業のランニングコストを低く抑えているため、副業にかける時間の割合を柔軟に調整することができる。

ここに入力して検索　16:41 2018/09/03

変わる社会　昔は･･･戻らない

https://www.huffingtonpost.jp/2018/08/07/tokyo-medical-university_a_23497229/

東京医大の点数操作「もはや...

NEWS 2018年08月07日 14時20分 JST | 更新 2018年08月07日 22時39分 JST

128

東京医大の点数操作「もはや女性差別以外の何物でもない」と指摘。内部調査委が会見

調査報告書をまとめました。

Shino Tanaka, 泉谷由梨子

YURIKO-IZUTANI

記者会見する内部調査委員の中井憲治弁護士

絶対やってはダメな起業

倒産した中小起業の7割は、同じ原因で倒産。会社を潰す社長が決まって知らない3つの悪い習慣

direct publishing　開く

AdChoices

PRESENTED BY DELL Japan

ここに入力して検索　11:29 2018/08/30

変わる社会　声をあげる少数派

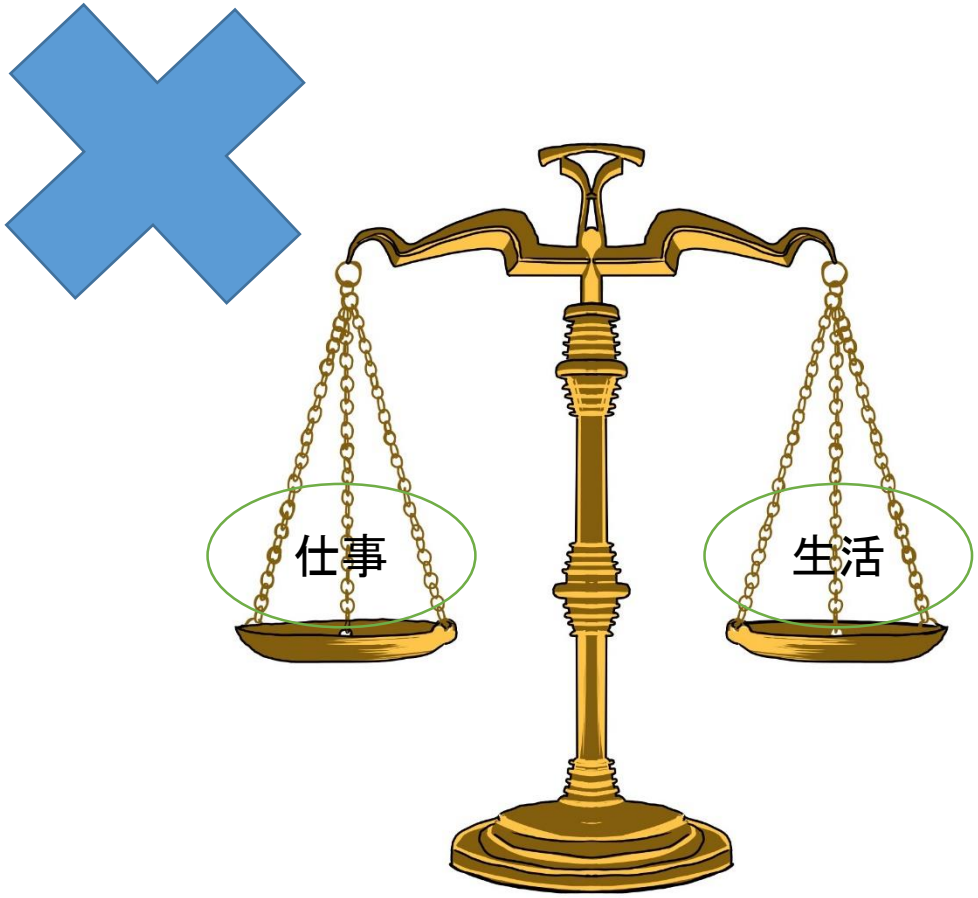
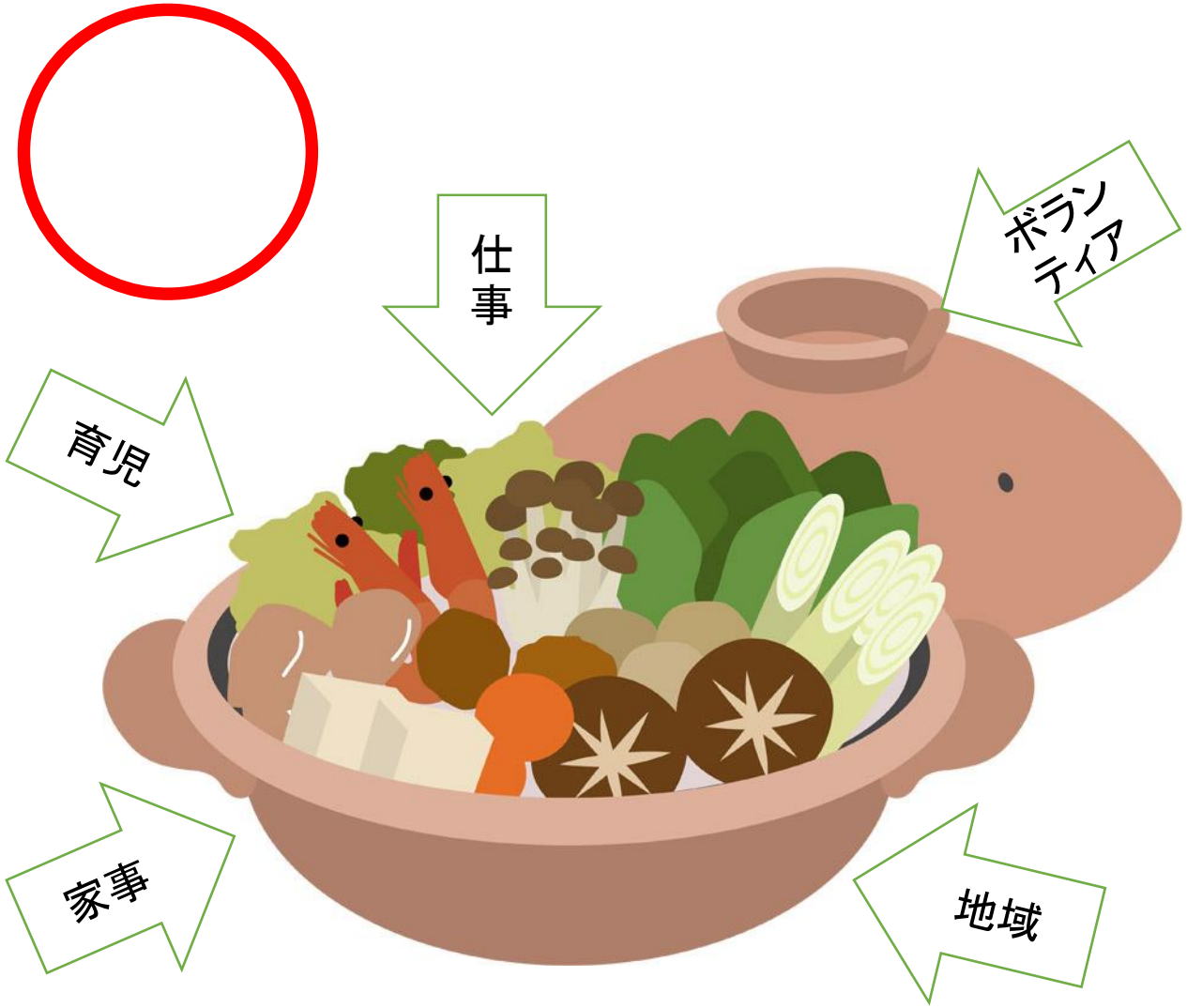
ワーク・ライフ・バランスとは

我が国の社会は、人々の働き方に関する意識や環境が社会経済構造の変化に必ずしも適応しきれず、仕事と生活が両立しにくい現実に直面している。

誰もがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たす一方で、子育て・介護の時間や、家庭、地域、自己啓発等にかかる個人の時間を持てる健康で豊かな生活ができるよう、今こそ、社会全体で**仕事と生活の双方の調和の実現**を希求していかなければならない。

仕事と生活の調和と経済成長は車の両輪であり、若者が経済的に自立し、性や年齢などに関わらず誰もが意欲と能力を発揮して労働市場に参加することは、我が国の活力と成長力を高め、ひいては、少子化の流れを変え、持続可能な社会の実現にも資することとなる。

そのような社会の実現に向けて、国民一人ひとりが積極的に取り組めるよう、ここに、仕事と生活の調和の必要性、目指すべき社会の姿を示し、新たな決意の下、官民一体となって取り組んでいくため、政労使の合意により本憲章を策定する。

（仕事と生活の調和　ワーク・ライフ・バラス憲章より）

ワーク・ライフ・バランス　は　寄せ鍋