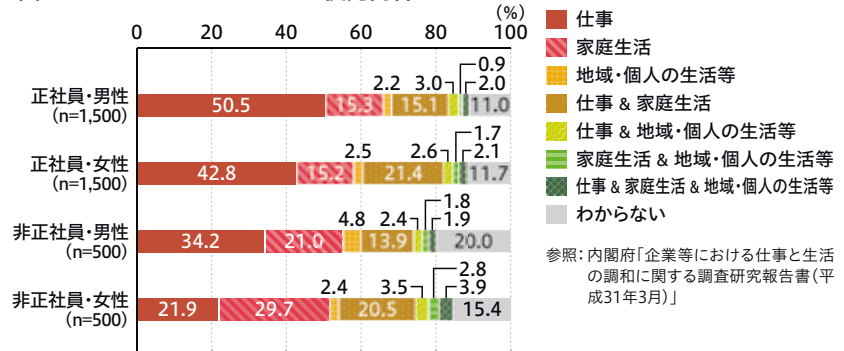


図2：働き方関連データの比較

	過去	現在
週労働時間60時間以上の 雇者の割合	10.8% [2006]	5.1% [2020]
年次有給 休暇取得率	46.6% [2006]	56.3% [2019]
第1子出産前後の 女性の継続就業率	38.0% [2000-2004] →遡及改定値 39.8%	53.1% [2010-2014]
男性の育児休業 取得率	0.50% [2005]	7.48% [2019]

参照：内閣府「仕事と生活の調和
(ワーク・ライフ・バランス)レポート2020」

図1：ワーク・ライフ・バランスの優先内容



多様化する ワークスタイル

昨今、多くの企業で働き方の選択肢を広げる取組が進んでいます。コロナ禍でテレワークを導入する企業も急増しており、東京都では現在、63.9%の企業がテレワークを実施しています(※)。在宅での勤務が可能になり、通勤時間が削減されたことで、時間を有効活用できるようなったという肯定的な声もあがっています。その他、余暇を楽しみつつテレワークができる「ワーケーション」を推奨したり、副業・兼業を認めたりする企業も増えています。子育てや介護をしている人をはじめ、様々な状況の人が働きやすい環境をつくることは、離職防止、人材確保につながるため、企業にもメリットがあります。ワー

ケーションや副業・兼業についても、生産性の向上や、会社に新たな視点をもたらされる等の利点があるとされています。

自分にちょうどよい ワーク・ライフ・バランスは？

理想のワーク・ライフ・バランスは人によって異なり、仕事と私生活の時間配分も様々です。また、ライフステージに応じてワーク・ライフ・バランスは変化します。仕事に専念したい時期、子育てを優先したいタイミング等、その時々でバランスを調整していくことがポイントです。



仕事以外の時間の過ごし方

方には、家事・育児、介護、家族や友人と過ごす時間、趣味のほか、心身の休息、自己研鑽、地域活動等が含まれます。例えば、仕事で培ったスキルや趣味・特技を身近な地域で実践してみると、新たな活躍の場が見つかるかもしれません。職場や家庭以外のコミュニケーションに参加することで心身をリフレッシュできるだけではなく、人脈を広げたり仕事への刺激やヒントを得られたりする可能性もあります。区内にも地域交流の場が数多くあり、区報に情報を掲載しています。この機に地域活動に参加してみたいかがでしょうか。

※東京都「テレワーク実施率調査結果をお知らせします！9月の調査結果」より。

パスステル
おすすめ本



家事は8割
捨てていい
佐光紀子 著
宝島社 発行

新しい生活様式が進む今こそ家族で家事をシェアするチャンス。効率化のヒントが満載の一冊です。

