

心地よい働き方 生き方

ワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）とは、「やらなければならないこと」と「自分がやりたいこと」のバランスをとることだと、焼津市男女共同参画プラン推進市民会議会長である犬塚協太教授（県立大学）は語ります。

これらのバランスをどのようにとり、自分にとって心地よい働き方、生き方を実現しているのか、今回は焼津市の30代男性にお話を伺ってみました。

●あなたのバランスは？

仕・家・自
事・庭・分 = :



●自分にとって心地よい働き方、生き方を表すと...

私のワーク・ライフ・バランス宣言

「
」



まつした いさお
松下 力さん (34歳) 焼津市在勤

- 会社員
- 妻・子ども2人

3 : 3 : 4
＜仕事＞ ＜家庭＞ ＜自分＞

私のワーク・ライフ・バランス宣言

**「適度にテキトーに
良い加減にいいかげんで!!」**

■あえて自分の割合を一番多くしました

「自分のための時間を大切にすることで、仕事も家庭（家族）もより大切にできると考えます。仕事も家庭（家事・育児）も今生きていく上で必要で大切な時間です。やりたいことを我慢したり犠牲の上にあるという考え方をしてしまうのは、とても寂しいし、どこかに無理がきいてしまうような気がします。夫婦という意識をパートナーととらえ、役割分担し、妻にも得意分野でいつでも力を発揮できるよう準備をしてもらうため、互いに努力、協力し合っています。そういう意味では、自分のバランス4について自分2+妻2と考えても良いと思っています」

■今だからできることを

妻と始めた子育てラジオや両親教室などで、自分の失敗談や日頃夫婦で感じる子育てについて語る松下さん。男性たちのやる気を損ねないようにとの気遣いで、やりすぎない、無理をしない子育てを伝えています。家庭内と同じく社会でもパートナーは必要、とする松下さんは身近なコミュニティを大切にしたいと考えます。彼の宣言は、バランスを保つことの大切さを自分が再確認するためでもあるようです。



トークライブ前のリラックスした風景

- 18歳 アメリカ、カナダに半年間ホームステイ
- 19歳 就職
- 21歳 転職、演劇活動開始
- 25歳 転職
☆先輩たちとの出会いもあり、仕事面でも充実
- 27歳 演劇ユニット "Ricky's Stone" を立ち上げる
- 32歳 結婚、第一子誕生
☆演劇活動休止
- 34歳 第二子誕生
仕事・子育て・趣味とバランスの良い充実した時間を過ごす。が、腎臓を痛め、やりすぎないように、ちょうど良い加減の活動を模索中。



あらかわ やすゆき
荒川 康之さん (31歳) 焼津市在住

- 保育士、放課後児童クラブ指導員
- 妻

6 : 2 : 2
＜仕事＞ ＜家庭＞ ＜自分＞

私のワーク・ライフ・バランス宣言

**「仕事・家庭、
どの場面でも常に "荒川康之"。
分けずにいることが心地よい」**

■自らの成長につながる仕事

「保育は子どもも自分も成長させてくれます。毎日の喜怒哀楽が自分にかえてくるので、バランスの中の自分の割合は2よりももっと多いかも」

■「ありがとう」と言い合える仲

「帰宅したら、妻と会話することを心掛けています。楽しいことはもちろん、時には悩みも。

妻と一緒にいられる時間を大切にしています。「家事はしてもらって当然ではない」ので、お互いができることをして「ありがとう」と伝えています。感謝の気持ちを言葉に表すことの大切さを、改めて教えてくれた素敵な夫婦です。

■分けずにいることが心地よい

「どの場面でも自分は自分」と語る荒川さん。互いに尊敬し、認め合う妻との関係が、彼のナチュラルな生き方につながっているのではないのでしょうか。家庭のことを話しながら、はにかむ彼の横顔からは、妻への思いがあふれていました。



保育園でクッキング

荒川さんのある1日

0:00	睡眠
7:30	起床
9:30	登園 幼児クラスの保育
13:00	放課後児童クラブへ指導員同士の打合せ等 各学年ごと子どもたちが登所→保育に従事 保育を終了
19:00	保育園の会議・行事の準備等
21:30	帰宅 妻と雑談 入浴