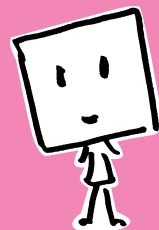


はーい！

男と女が共に歩むための情報誌

Hi, あきしま

vol.22
2006.10



特集

仕事と幸せの方程式

～ワーク・ライフ・バランス点検中～

- People
昭島環境フォーラム
- Book
モラル・ハラスメントを
ご存知ですか？

特集

仕事と幸せの方程式

ワーク・ライフ・バランス点検中

人生をよりよく生きていくための秘訣にバランス感覚というものがあると
言われています。綱渡りのバランス感覚は重心を右にも左にもかけず、常
に自分の真ん中に保ち、綱の上を前進していく能力のことです。

私たちの生き方で考えるバランス感覚は、極端に偏った生活は避けて、常
に自分を中心においたライフスタイルを保ち続ける力（感覚）ということ
でしょうか？

自分の生活を振り返ってみてください。あなたの生き方のバランスはどう
でしょうか？

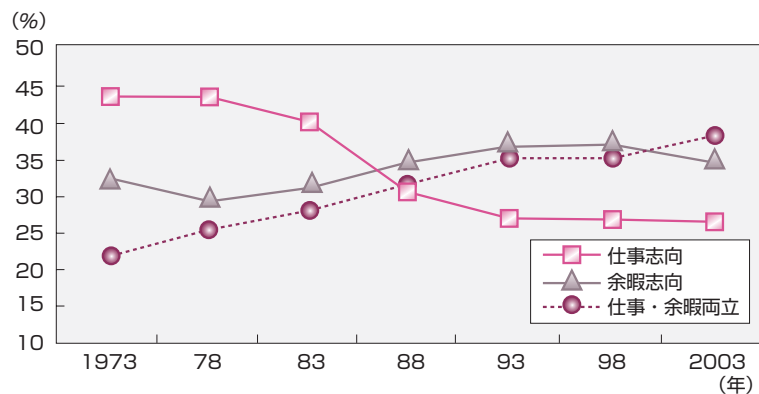
崩れはじめたバランス

働くことは、生きていくために必
要なことです。なかでも仕事は生活
するためのお金を作り出し、そして
やりがいを感じ、自分の能力を高め
てくれるとても重要な活動です。し
かし、今、フリーター・ニートと呼
ばれる就労について新しい考えを
もった人たちが出現し、「仕事」に魅
れを感じなくなっている人が増えて
います。

ただし、働き方によっては、仕事
が私たちのバランスを崩す原因にも
なっているようです。その場合は、
早急に働き方を見直さなければなら
ない事態にもなりかねません。以前
から問題だった過労死や働き盛りの
自殺は、仕事に重点を置き過ぎた人
がバランス感覚を失ったために起
こった不幸な出来事と考えられるで
しょう。同じように、核家族化によ
る子育てノイローゼや児童虐待も、
バランスのとれた生活が送れないた
めに起こる社会問題と言えます。

図1「仕事志向と余暇志向を巡る
意識の変化」は、仕事と余暇の在り
方について調査したものです。この

図1 仕事志向と余暇志向を巡る意識の変化



出典：NHK放送文化研究所「第7回日本人の意識調査2003」調査報告書

意識調査から、現在の日本人は、仕事志向でもなく余暇志向でもなく、仕事・余暇の両立を望む人が一番多いことが分かります。仕事の成功だけでなく、余暇の充実だけでもなく、まさにバランスのとれた生活を送ることで幸福感が得られる、と考える人が増えてきたということでしょう。しかし働く現場では、厳しい現実を突きつけられています。

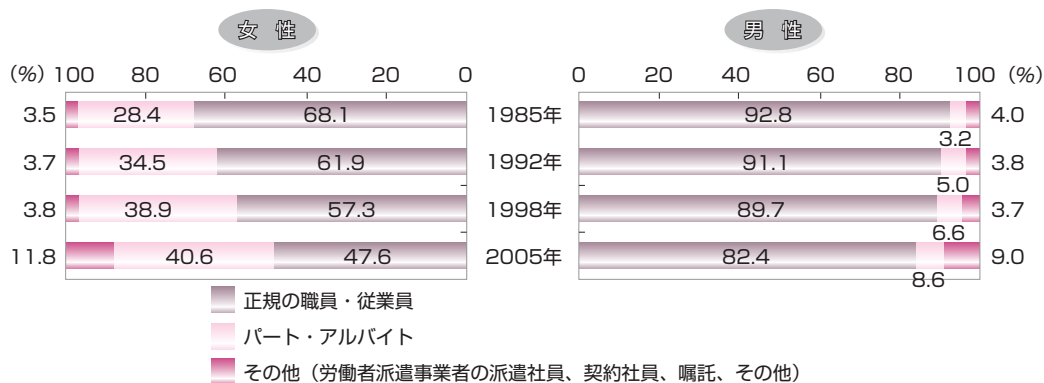
働き方の変化

正社員として働く人は、自分が一生の間にどのくらい収入を得ることができるか、想定できた時代がありました。しかし、バブル経済の崩壊後、これまでの終身雇用制度は崩れ、リストラや倒産などのために先行きが不安な社会となりました。また、就職氷河期ともいわれ、自分の働きたい仕事に就くことが困難な時代が続いています。さらに企業は、合理化のために正社員の雇用を減らす傾向にあります。特に近年では、パート・アルバイトのほかに、派遣社員や契約社員という非正規雇用が急増しています。(図2)

景気は少しずつ回復の兆しをみせていますが、企業は正社員の雇用を控え、若年層(15〜24歳)の失業率は、10%近くと依然として高いままです。就職活動に励んでも、派遣会社への就職しか見つからない若者が増えています。

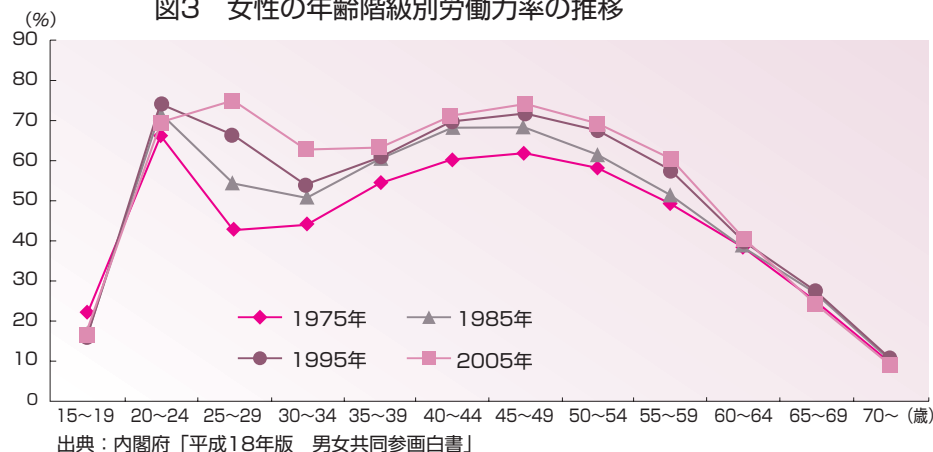
一方で、図3のようにM字型就労と呼ばれる女性のライフスタイルがあります。女性の7割は、結婚や出産前後に退職しています。そして、

図2 雇用形態別にみた役員を除く雇用者(非農林業)の構成割合の推移



出典：内閣府「平成18年版 男女共同参画白書」

図3 女性の年齢階級別労働力率の推移



出典：内閣府「平成18年版 男女共同参画白書」

や退職金の違いから、億単位の差が生まれてしまうのです。現実には、多くの女性がパートなどの働き方を選んでいきます。正社員としての再就職が難しいこともありますが、短時間の労働を望む人や収入を非課税限度内の10.3万円に合わせるために働くことを制限している人が多いよ

うです。

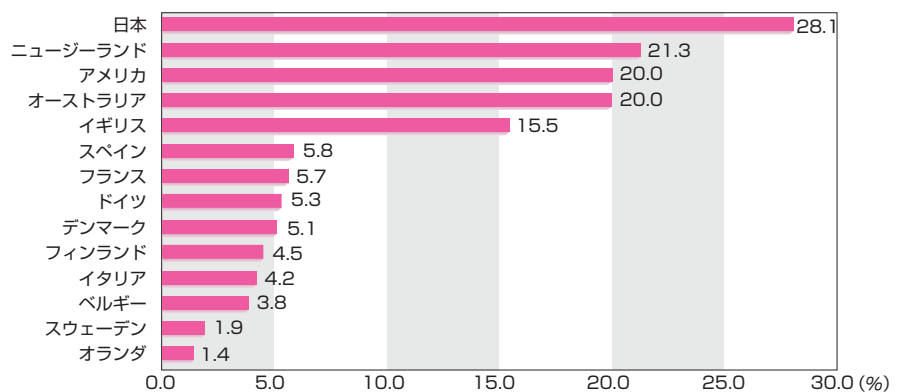
しかし、このまま企業が非正社員を増やすと、多くの収入を得たい女性や正社員として再就職したい女性にとっては、ますますチャンスの少ない社会となってしまいます。

「働き方」を選びたい

超過勤務時間を欧米諸国と比較（図4）すると、相変わらず日本人の働く時間が長いことを示しています。ただし、契約社員や派遣社員では、長時間働いても収入は低く、安定していません。低賃金のまま正社員並みの責任や労働時間を求められています。また、勤務時間が長い分それなりの収入を手にする人もいるでしょうが、仕事の収入と満足度がそのまま比例するわけではないようです。

そこそこの収入であればやりがいのある仕事に就きたい人、やりがいも収入も低くても時間が自由になる仕事をしたい人、自分の好きな仕事で能力を高め収入をどんどん増やしたい人、その人の価値観やライフステージによって理想の働き方も変わってくるでしょう。労働の実態や

図4 欧米諸国の超過勤務時間の動向（2000年）



出典：労働政策研究・研修機構「ワーク・ライフ・バランスー欧米の動向とわが国への示唆」

個人の価値観がさまざまになり、労働時間≠収入、収入≠満足度、という今までのあたりまえだと思われていた方程式が成り立たなくなっています。

非正社員の増加の原因は、主に企業の人件費削減と考えられます。2007年以降の団塊の世代の大量退職を控え、企業は人材の確保に悩ん

でいるようですが、退職した分の労働力が、そのまま正社員の雇用に結びつかない企業もあるようです。このままでは社会全体にもゆがみを生じさせてしまいます。

近年の高齢化に伴い、介護のために短時間労働を希望する人も増えてきました。正社員のままである程度時間が自由になるのなら、家族の介護や育児が負担にならず、仕事にも意欲がわいてくるのではないのでしょうか。

多様な働き方が望まれているのだから、従来からの働き方だけに合わせた税や社会保障の制度などのしくみだけでなく、社会全体の意識も変わっていかねばなりません。

仕事も家庭生活も

自分の楽しみも

自分の生活に合わせて働き方を選べれば、バランスのとれた生活が可能になります。国は『仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）がとれた働き方』を進めるために働き方を見直し始めました。育児・介護休業の取得率は相変わらず低いままですが、少しずつ法律も整備されてきています。育児・介護休業が取

りやすく、女性が再就職できるよう働き方を見直すことで、男女ともに暮らしやすく、子どもを安心して産み育てられる社会になるでしょう。人間関係や金銭感覚、どんな場面でもバランス感覚は必要ですが、働く環境が厳しい今こそ、仕事とプライベートのバランスを考えることがたいせつになってきます。自分を中心に置いた働き方は、おのずと仕事、家庭生活、余暇など、自分流バランスのとれた働き方となるでしょう。

ただし、自分を中心にすることは、決して自己中心的であることではありません。人生を長い目で見たときに、がむしゃらに働いたり学んだりする時期も必要ですし、また家族をたいせつにし、ゆとりある時間を持つ時期も必要です。いつでも自分の働き方を客観的に見て、流されない自分を持つことです。

「働く」ことは、年齢、性別、子どもの有無にかかわらず、全ての人の問題です。自分なりの仕事と私生活のバランスを見つけれられる、そんな柔軟な社会が求められています。



こんな暮らし方あります

from スウェーデン



16年前、昭島市からスウェーデンのストックホルムに移住した小川友子さんに、
スウェーデンの生活について伺いました。

高校卒業後一度就職しましたが、教師になりたくて仕事をしながら大学に通いました。英語教諭の資格を取り、5年間勤務しました。その後、夫（フィンランド人）の転勤でスウェーデンで暮らし始め、現在は2つの高校で週3時間ずつ日本語を教えています。4人の子供はスウェーデンで育てましたので、労働事情も子育て事情も日本との違いを身をもって感じています。

スウェーデンでは、職種による賃金の差はあまりなく、どんな職業でも収入はそれほど高くありません。税金は高めで、所得税は収入の30%~50%、消費税も12%~25%です。収入が少ない分、ほとんどの家庭では夫婦2人で収入を得ています。

労働時間は8時間、フレックスタイム制度あり、というのが一般的な労働環境です。それに驚いたことには“家族第一の文化”なので、早く帰宅するために昼休みは30分。夫婦で勤務時間をずらし、午後4時頃には保育園へ子どもを迎えに行きます。残業はほとん

どせず、家族で過ごす時間を多く持つことができます。もし残業しても、普通残業代は支払われず、他の日の労働時間で調整します。賃金体系は明快で、同一労働同一賃金。常勤者もパートタイマーも、働いた時間分の給料が支払われます。パートタイマー労働法が法制化していて、ワークシェアリングが進んでいます。

また、国全体で子育てを支援しており、子どもをたいせつにしていると感じます。電車やバスなどの公共交通機関も子ども連れが利用しやすいようにデザインされ、運賃の免除もあります。育児手当も充実しており、子どもをたくさん育てていれば、日本のパート収入ぐらいになります。学費は大学まで無料。大人も子どもも学ぶ権利があり、就職してから学校に入り直す人も多く、その場合は復職も保証されています。なにより家庭中心の生活で、男性も率先して家事も育児もします。育児休業制度は充実していて男性の約8割が利用し、大臣も育児休業を取得しています。

高校を卒業する18歳で選挙権を持ち、ほとんどの人が親元を離れて生活をします。徴兵制度はありますが、選択的で義務ではありません。国民の政治に対する関心はとても高く、政治家は30~50歳代が中心で、政策や法律には柔軟性があります。国会議員の女性比率は45.3%（世界第1位）です。



ストックホルム市街地にて（右が小川さん）

スウェーデンの教育目標は、自分に合った仕事を見つけ、経済的にも社会的にも自立した人間になること。スウェーデンの人は、お互いの権利や自由を尊重し、自分の人生と家族をたいせつにしています。日本とは歴史も文化も違いますが、日本の未来のヒントになるかもしれません。

スウェーデンってどんな国？

スウェーデン

人口 約904万人 面積 約45万km²（日本の約1.2倍）

気候 高緯度にあるが、暖流の影響でおだやか。白夜の国として知られています。

育児休業制度等

育児休業…両親合わせて480日のうち産後6ヶ月は父母どちらかの取得が義務。残りの育児休業は8歳までに取得します。育児休業以外に10日間の父親休暇が与えられます。

休業中の給付…賃金の80%を390日と日額60クローナ（900円程度）を90日

時間短縮…8歳以下もしくは基礎学校の1年の子どもがいる時、通常の労働時間を3/4に短縮可

児童手当…月額平均16,000円（16歳未満・所得制限なし）

助走から

着実な活動へ

2001年に会が発足。地域の環境を保全、回復、創造していきたいという目的で活動を開始しました。

1年目は市内の環境問題に取り組む団体の情報収集から始め、市役所などの行政を含め10以上の団体から話を聞きました。「昭島市内にはいろいろな団体があるんですよ。蜚の生育にかかわる団体やゴミ問題に取り組む団体、ダイオキシンなどの化学物質・汚染について活動している団体など、さまざまな環境問題に取り組んでいます。たくさんの人たちが頑張っていると感心しました」と代表の永井康淑さんが発足当時からのお話をしてくださいました。

2年目は、市内をくまなく歩き、用水路や崖線を調査。3年目は、農業の環境と、先進的な市民参画を実践しているNPOエコシティ志木の取り組みを学びました。毎年テーマを決めて、活動範囲を広げています。

会員の構成は？

会員数は14名。高校教諭、建築設計事務所経営者などさまざまな職業

People（ピープル）では昭島で活躍する元気な人たちを紹介します。



昭島環境フォーラム

昭島市の環境に関する調査や学習会などの活動をしている市民団体です。

今年度は「昭島市の宝」ともいわれている地下水の現状を知り、今後の水道事業や防災に生かしたいと井戸の調査を中心に活動しています。

パートナーシップを

図りながら

の方で構成されています。定年退職後、公民館の市民大学講座がきっかけで活動している人、また、以前からさまざまな環境問題に取り組んでいる人、昭島市のおいしい地下水を飲み続けたいと思いついている人など、いろいろな思いの人が集まって活動しています。会則にもあるように、ゆるやかなネットワークをつくりたいと考えているそうです。

活動6年目の今年は、地下水・湧水・井戸のマップの作成を計画しました。資金の調達は、昭島市の補助金も利用しました。市内にある約200本の井戸をひとつひとつ訪ね、水質・水位などを調査しています。

「実際に調査に伺うと、代々伝わる井戸、新しく掘った井戸、それぞれ愛着を持っている方が多いですね。災害時などに公共的な活用を考えている方も多く、心強く思いました。でも、井戸をほとんど利用されていないお宅や閉鎖してしまったお宅を

訪問した時は、せっかくの井戸がもったいないなあ、と思います」

市内を自分の足で回って集めた情報から目で見えない地下水の『水みち』を解明したり、地下水の現状を把握したりしています。こうしてまとめた情報を市民と行政、事業所の3者で共有し、パートナーシップを図りながら情報交換や活動交流を行っていききたいと活動を続けています。

※市民活動支援事業補助制度
市民団体の公益的な活動を支援するため、市民団体の活動経費の一部を補助する制度。補助金が公平に活用されるように、公募方式により募集しています。



井戸の調査は専門的です

モラル・ハラスメントをご存知ですか？

モラル・ハラスメントは、言葉や態度によって巧妙に人の心を傷つける暴力で、『精神的暴力』『精神的虐待』といわれています。モラハラと省略されることもあります。

「そんな事も知らないの？ あなた以外は知っているのに…」

言葉自体は何気ないものかもしれませんが、何度も言われたり、否定されたり、認められなかったりということが続くと、だんだん自分に自信が持てなくなります。しかも、自分の不安な気持ちを他の人に「そんなささいな事で…」などと言われてしまうと、自分が間違っているのかと思い、さらに落ち込んでしまい

ます。真綿で首を絞めるようにして相手に「自分が悪い」と思わせるように仕向け、最終的には相手を精神的に追い込むのがモラハラなのです。

加害者の性格は、誇大妄想癖を持ち、自分は特別で、他人を平気で利用するなど自己愛的です。それに加え罪悪感がなく、責任を全て他人のせいにするなどの特徴があげられます。被害者の性格は、まじめで責任感が強く、その上罪悪感を持ちやすい傾向にあるようです。

フランスでは2002年1月に職場におけるモラル・ハラスメントを禁止する法律ができています。

これもモラハラ
の一部です!!

- ・セクシャル・ハラスメント（性的な嫌がらせ）
 - ・ドメスティック・バイオレンス（夫婦間の暴力）
 - ・児童虐待
 - ・パワー・ハラスメント（職場の上司と部下などの上下関係を盾にしたいじめ）
 - ・ドクター・ハラスメント（医師の立場を利用した患者への嫌がらせ）
- などの精神的な暴力

BOOK



『モラル・ハラスメント 人を傷つけずにはいられない』

マリー＝フランス・イルゴイエヌ 著

紀伊國屋書店

モラハラとは何か、どう行われるか、どう対処すればよいのかを家庭や職場などの実例を多数とりあげて、克明に記しています。モラハラを理解する上で貴重な参考書といえます。その正体にかく然としつつも自分なりの納得が得られるかもしれません。

『離婚裁判』

荘司雅彦 著

幻冬舎

総合職として働く彼女に、まず、リストラというパワー・ハラスメントがおそいかかります。そして結婚。その後、離婚調停をきっかけに自分の置かれた状況がモラハラであると分かってきます。この状況から脱出するためにモラハラに精通した弁護士の助言を受け、彼女はひとり調停の場で戦います。現役弁護士が書いた臨場感ある作品です。

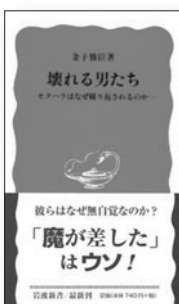


『壊れる男たち セクハラはなぜ繰り返されるのか』

金子雅臣 著

岩波新書

労働相談に従事している著者のもとに、加害者でありながらなぜ非難されているかを理解できず、自らの犯したセクハラに自覚のない男性がやってきます。問題の本質とは…？ 最近、男性から男性への画一的な性的価値観の強要なども問題になっています。男性にこそ読んでもらいたい一冊です。



ここで紹介した本は、男女共同参画ルーム（おあしす）にあります。

女性相談

家族関係やからだ、心の悩みなどはありませんか？
専門のカウンセラーによる相談です。お気軽にご利用ください。 **《無料》**

相談日 毎週水曜日午後1時～4時
(祝日・年末年始は除く)
相談時間 一人50分まで
場所 市役所3階 小応接室
相談方法 電話または面接
利用方法 予約制 TEL 544-5130

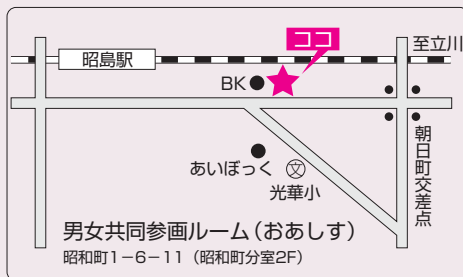
男女共同参画ルーム おあしすへようこそ

誰でもふらっと遊びに来てください。
友だちとのちょっとした集まりやくつろぎのひとときに「おあしす」を提供します！
団体登録すると、開室日以外も利用できます。また「言いつばなしの会」も開いています。ぜひご利用ください。
詳しくは市役所企画政策室へ。

●開室日：水・土・日曜日（祝日・年末年始は除く）午前10時～午後4時

言いつばなしの会 ★毎月第3水曜日
午前10時～

日頃思っていることを、お茶など飲みながらお話しませんか？
誰でも自由に参加できます。



男女共同参画ルーム（おあしす）
昭和町1-6-11（昭和町分室2F）

この冊子の音訳テープを、音訳ボランティア「あかさたな」が作成しています。詳しくは企画政策室へ。

編集後記 一年半お金を貯めて買った宝物を中一の息子が傷つけた。息子を叱っていて、彼にこれといった宝物がない事に気付いた。大切なもの・守りたいものがなければ、人はがむしゃらには行動できない。彼の未来はニートかも。ニートとはあえて大切なものを持たない人たちのだろうか？

編集委員

高橋由美・松本智子・柳川敦子

働くことに悩んだ時はご相談ください

昭島市勤労商工市民センター

	時間	内容	問合せ先等
労働相談	毎月第2木曜日 14時～16時30分	労使間のトラブルや労働条件など	勤労消費者係 545-0230
高齢者就業相談	毎月第2木曜日 13時～16時	概ね55歳以上の方の就業相談や紹介	勤労消費者係 545-0230

東京都労働相談情報センター国分寺事務所

労働相談	月～土曜日 9時～17時	職場でのさまざまな問題	042-321-6110
パート相談	月曜日 17時～20時		042-327-8110
夜間相談	月曜日 17時～20時		042-321-6110
心の健康相談（予約制）	金曜日 14時～17時	職場における心の健康	042-321-6110
外国人労働相談（英語）	水曜日 14時～16時	外国人の労働問題に英語で対応	042-321-6110

ハローワーク（公共職業安定所）

マザーズハローワーク 東京	月～金曜日 10時～19時 土曜日 10時～17時	子育て中を含めた女性の就職支援	03-3409-8609 渋谷区渋谷 1-13-7 千秋ビル3階
ハローワーク 立川	月～金曜日 8時30分～17時15分	職業紹介、指導、雇用保険給付など	042-525-8609 立川市錦町 1-9-21

女性と仕事の未来館

総合相談（専門相談も各種あり）	火～金曜日 10時～19時30分 土・日曜日 10時～15時30分	仕事に関すること全般 専門相談が必要な場合は予約制	03-5444-4155
-----------------	--	------------------------------	--------------

映画会を実施します



「ベアテの贈りもの」

敗戦後の日本で、日本国憲法の草案委員であったアメリカ人女性ベアテ・シロタ・ゴードンが、憲法と日本の女性を語るドキュメンタリー映画。

日時 平成18年11月18日（土）午後2時～4時

会場 昭島市民会館公民館 小ホール

定員 200名（先着順） 保育あり（要予約）

昭島市男女共同参画都市宣言

わたしたちは、水と緑に恵まれた昭島を引き継ぎ、性別や世代を超え、一人ひとりがいきいきと輝くまちをめざし、ここに「男女共同参画都市」を宣言します。

わたしたちは

- 1 男女がお互いを認め合い 一人ひとりが尊重されるまちをめざします
- 1 一人ひとりが自立し 男女が平等なまちをめざします
- 1 一人ひとりが個性と能力を発揮し さまざまな分野に男女がともに参画するまちをめざします
- 1 職場・学校・地域・家庭をはじめ社会のあらゆる領域で男女がともに責任を担うまちをめざします
- 1 国際社会の一員として地球環境を守り 男女がともに支え合う平和なまちをめざします

平成15年1月1日



昭島市