

---

カエル！ジャパン通信 Vol.218 令和5年11月2日

発行：内閣府 仕事と生活の調和推進室

---

<<<今号の目次>>>

1. コラム 無理せず気負わずワーク・ライフ・バランスを楽しむために

2. 最新情報

《お知らせ》 3件

《地方公共団体等の動き》 8件

---

## ■□■ 1. コラム ■□■

無理せず気負わずワーク・ライフ・バランスを楽しむために

---

橋本賢二さん

リクルートワークス研究所研究員。法政大学大学院キャリアデザイン学研究科修了。修士（キャリアデザイン学）。人事院にて国家公務員採用試験や人事院勧告に関する施策などの担当を経て、経済産業省にて人生100年時代の社会人基礎力の作成、キャリア教育や働き方改革の推進などに関する施策などを担当。その後、人事院にて国家公務員全体の採用に関する施策の企画・実施を担当。2022年11月より現職。

---

充実したワーク・ライフ・バランスの実現は大切です。今回は、継続して実現していく視点からの、ワーク・ライフ・バランスの捉え方について橋本さんに伺いました。

### ◆個々の趣向から家族や身内、上司や同僚と考える時代へ

ワーク・ライフ・バランスを重視する傾向は近年増しており、特に若い世代は仕事だけでなく、多様な選択肢のなかでプライベートの充実を望んでいます。また、共働き世帯が増える中、家族や育児、介護の役割も考慮する必要が出てきました。そういう方にとってのライフというのは、決して自分のプライベートだけではなく、**家族や身内も含めてのライフ**の重要性が高まっています。この二つの側面で、長い人生で見てバランスを図りたい、そういう思いが強くなっているのではないかと考えます。

バランスというと天秤を思い出してしまいましたが、ワーク・ライフ・バランスはどちらも常に両立させなければならないという意味ではありません。そのときの状況により、**ワーク（仕事）を重視しなければいけないときもあれば、ライフを重視しなければいけないときもあります**。このため、ワークやライフが変化するタイミングで、**自分の中での優先順位をはっきりさせておくことが必要**です。

仕事でも家庭でも、自分の持っている時間は有限ですし、急な子どもの病気など自分にはコントロールできないことも起こります。全てを自分でやろうとせずに上司、同僚、パートナーに事情を共有し、丸抱

えしないように心がけることも、ワーク・ライフ・バランスを継続する上で大切です。

#### ◆「学ぶぞ」と強く構えない

仕事のスキルアップやライフの充実につながるものとして「自己啓発」があります。これは筋トレのように継続することが重要であり、中断するとその効果が減少してしまいます。多忙な生活の中で上手くいかないと感じる場合は、スキマ時間を有効に活用することがお勧めです。また「学ぶぞ」と強く構えすぎないことも重要です。純粹に自分が楽しめることの延長に啓発的な活動があるのであれば、とりあえずかじってみるぐらいの緩さで始めてみるといいのではないかと思います。

ただ、自己啓発に努めていけば幸せになれるわけではありません。自分の心身の調子が崩れた際、それは自分の容量を超えてしまっていることが要因である可能性が高いです。その状況を改善するためには、**何かを諦めるか、他者に頼ることも時には必要**です。完璧主義や自前主義がこれを阻むことがあります。今やっていることを手放すという発想も必要になります。

#### ◆肩ひじを張らずに

ワーク・ライフ・バランスも、ライフを充実させる自己啓発も、「かくあるべし」という決まり事はありません。タイミングやそのとき大切にしたいポイントによって、力の入れ具合にメリハリをつけることは大切です。すべてを成果に結び付けようとするのではなく、肩ひじを張らず「自分にとって何らかの良い影響があるもの」と捉えて、それが自身の成長や充実感に繋がるのであれば、その取組は非常に価値のあるものになるでしょう。

---

## ■□■ 2. 最新情報 ■□■

---

《お知らせ》

【厚生労働省】

#### ●11月はテレワーク月間です

テレワーク実行委員会（政府、産業界、学識者で構成）では、11月を「テレワーク月間」として、広くテレワークの実施を呼びかけるとともに、テレワークの普及に向けたイベントや周知等の取組を集中的に行うこととしております。奮ってのご参加をお願いいたします。

「テレワークセミナー(オンライン・会場開催)」

厚生労働省では、テレワーク月間における主な取組として、オンラインセミナー、会場セミナーを計3回開催します。【参加無料】

このセミナーでは、労務管理上の留意点、ICTの活用方法と留意点、導入企業の体験談など、テレワークに必要な情報をお届けします。セミナー終了後に、労務管理面やICT面で企業が抱える個別具体的な課題などについて、セミナー講師が直接アドバイスする「個別相談会」も実施します。【希望者のみ・事前申し込み制】

■オンラインセミナー（各回とも定員 200 名）

11月7日(火) 13:30～15:30 ※オンライン接続開始 13:20

11月15日(水) 13:30～15:30 ※オンライン接続開始 13:20

■会場セミナー

11月24日(金) 13:30～15:30 TKP 市ヶ谷カンファレンスセンター（東京都新宿区市谷八幡町 8 TKC 市ヶ谷ビル ホール 3 D）

【詳細・お申し込みはこちら】

テレワーク総合ポータルサイト <https://telework.mhlw.go.jp/support/seminer/>

【国立女性教育会館】

●令和 5 年度「男女共同参画推進フォーラム」(NWEC フォーラム 2023) 開催について

国立女性教育会館 (NWEC) では、年に 1 度の男女共同参画推進フォーラムをオンラインで開催します。テーマは SDGs 目標 5 と同じ「ジェンダー平等を実現しよう」。基調講演に岸本聡子氏 (東京都杉並区長) をお迎えし、「地域における意思決定の場への女性の参画」、特に「政治分野における女性のリーダーシップ」をテーマに御講演いただきます。約 6 週間の期間中は、「女性活躍推進セミナー」を同時開催するほか、NGO/NPO、男女共同参画センター、行政、企業、大学など、一般公募による 46 団体がオンラインブースを通じて情報発信やワークショップを実施します。男女共同参画の「今」を知ることができる多彩なプログラムが満載です。

特設サイト公開まで、イベントカレンダーなどの最新情報を NWEC ホームページ上で随時更新しています。

皆様のご参加をお待ちしております！

特設サイト公開期間：11月15日（水）9:00～12月21日（木）17:00

[https://www.nwec.go.jp/event/training/g\\_forum2023.html](https://www.nwec.go.jp/event/training/g_forum2023.html)

●令和 5 年度「女性活躍推進セミナー」開催について

国立女性教育会館 (NWEC) では、『働きがいをもつ DE&I の推進～組織の未来を拓く働き方～』をテーマに、「女性活躍推進セミナー」を開催します。

本セミナーのテーマとしている DE&I (ダイバーシティ・イクイティ&インクルージョン) の推進がなぜ今必要で、「女性活躍推進」とどのように関係するのか。DE&I に取り組むことで、組織における男女共同参画に関わる現状・課題を把握し、女性の意思決定過程への参画の意義・必要性についての理解を深め、人材の育成や組織の改革という課題に対して今後どのように取り組んでいけばよいのか、その解決のヒントや情報を共有します。

本セミナーは、令和 5 年度「男女共同参画推進フォーラム」と同時開催します。「NWEC フォーラム 2023」特設サイトにアクセスして閲覧してください。

日時：ライブ配信 令和 5 年 11 月 17 日 (金) 13:30～16:00

見逃し配信 令和 5 年 12 月 1 日 (金) 9:00～12 月 21 日 (木) 17:00

[https://www.nwec.go.jp/event/training/g\\_soshiki2023.html](https://www.nwec.go.jp/event/training/g_soshiki2023.html)

《地方公共団体等の動き》

各事業の詳細はそれぞれの地方公共団体にお問い合わせください。

【群馬県】

みんなで応援！令和モデルの育児と仕事

「育児も仕事も頑張りたい！」「男性だって子育てしたい！」令和の時代、父親・母親の役割や価値観は変化しています。働くパパ・ママとお子さんが毎日笑顔で楽しく過ごせるように、それを支えるサポーターの皆さんの存在がとても大切です。現代における子育ての形について一緒に考え、コツをつかんでみませんか。

日時：令和5年11月19日（日）13：30～15：30

場所：ぐんま男女共同参画センター

対象：育児を応援したい人どなたでも御参加ください

定員：100名 ※先着順

参加費：無料

申込方法：電話、FAX 又はメール

<https://www.pref.gunma.jp/site/sankakuse/606019.html>

【東京都】港区

港区ワーク・ライフ・バランス シンポジウム

J-Win 内永氏 基調講演「経営戦略としてのダイバーシティ & インクルージョン～多様な価値観を受け入れ企業文化を変革するには～」

WLB の必要性は理解しつつも、取組が進まないことはありませんか？本シンポジウムでは、「慣習」からWLBについて考えます。関心のある方、どなたでもご参加いただけます。

日時：令和5年11月15日（水）15:00～17:00（開場 14:45～）

場所：港区立男女平等参画センター1階 リーブラホール

対象：港区内の企業経営者、管理職、人事・労務担当者、またはテーマに関心がある方

定員：60名（先着順）。（一時保育：対象4カ月～未就学児（定員あり・申込順）11月1日（水）までに要予約）

参加費：無料

申込方法：Web

<https://www.minatolibra.jp/events/course20231115/>

【福井県】

「共家事」を一緒に広めましょう！協力店舗・団体を募集します。

実施期間：令和5年11月16日（木）～11月30日（木）

募集対象：県内に事業所を置く企業、量販店、小売店、団体（任意団体を含む）

実施内容：県から提供する「共家事ハンドブック」、「共家事啓発ポスター」を店舗にて配布・設置することで、「共家事」の普及・啓発を進めていただきます。

応募方法：県に応募用紙を提出

応募締切：令和5年11月10日（金）

<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/joseikatuyaku/ladygo/tomokaji.html>

### 【長野県】

「『よくわからないを卒業!』働き方とお金のハナシ」開催のお知らせ  
働くうえで、社会保険や税金の知識は重要です。このままで大丈夫?と不安に思う方も多いのではないかと思います。働き方とお金を具体的にして、これからの『ワーク・ライフ・バランス』を一緒に考えてみませんか。

日時：令和5年11月25日(土) 13:30~15:30 (受付 13:10~)

場所：御代田町役場2階庁議室

対象：長野県在住・在勤・在学の方

定員：20名 ※先着順

受講料：無料

申込方法：電子申請サービス、電話、FAX又はメール

申込締切：令和5年11月17日(金)

<https://www.pref.nagano.lg.jp/aitopia/event/jigyo/051118hatarakikata.html>

### 【奈良県】

「働きながら子育てする」ということ ~自分らしくあるために~  
職場復帰後の両立生活に向けて、気になること、不安に思っていることについて、働くママ同士で気軽にお話しませんか?これからも自分らしく働き続けるために、話して聞いて自分の考えを整理していきましょう。

日時・テーマ：

第1回 令和5年11月10日(金) 職場復帰に向けて ~今の不安を整理してみよう~

第2回 令和5年12月8日(金) 家事の時短術 ~工夫して時間を作ろう~

第3回 令和6年1月12日(金) 私らしいワーク・ライフ・マネジメント

第4回 令和6年2月9日(金) 職場復帰した経験者の話を聞いてみよう

場所：奈良県女性センター 3階和室又は4階スタジオ

対象：育児休業や産前産後休業中の方、もしくはこれから取得予定の方

※いずれもパートナーと一緒に参加可

定員：各回15名 ※先着順、1回から参加可

参加費：無料

申込方法：Web又はFAX

申込締切：

第1回 令和5年11月2日(木)

第2回 令和5年11月30日(木)

第3回 令和6年1月5日(金) 12:00まで

第4回 令和6年2月1日(木)

<https://www.pref.nara.jp/64175.htm>

**【広島県】 広島市**

Work Life Balance～パパの家事・育児どうしよるん？～

男性の育休体験談を聞けるチャンス！仕事と家庭の両立（ワークライフバランス）に関心がある方、是非お申込ください！

日時：令和5年11月11日(土) 13:30～15:00

場所：ゆいぽーと5階研修室

対象：家事・育児のテーマに興味のある方

定員：10組 ※要予約・先着順

参加費：無料

申込方法：Web、電話、FAX 又は来館

申込締切：令和5年11月8日（水）

<https://www.yui-port.city.hiroshima.jp/?cn=100089>

**【高知県】**

令和5年度男女共同参画講座 なぜ進まない？ジェンダー平等 ～「無意識のバイアス」が阻むもの～（オンデマンド配信）

配信日時：令和5年11月9日（木）0:00～11月22日（水）17:00

場所：オンライン配信（YouTube）

対象：どなたでも

定員：なし

受講料：無料

申込方法：Web

申込締切：令和5年11月20日（月）17:00

<https://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=2059>

**【福岡県】**

「あすばる男女共同参画フォーラム2023」を開催します。

日時：令和5年11月25日（土）

13:00～14:00 開会式/第22回福岡県男女共同参画表彰 表彰式

14:00～15:00 スペシャルトーク

場所：クローバープラザ 大ホール（アリーナ棟2F）

参加費：無料

事前申込：不要

<https://www.asubaru.or.jp/156069.html>

---

**【編集後記】**

厚生労働省の「令和4年度 能力開発基本調査」の結果を見ると、自己啓発を実施した労働者は全体の3

割程度（34.7%）となっています。一方で、自己啓発を実施する上で何らかの問題があると答えた労働者は、約8割（79.9%）に上ります。

具体的な問題点としては、正社員の男女ともに「仕事が忙しくて自己啓発の余裕がない」、「費用がかかりすぎる」を挙げた人が多かった他、そのうち特に正社員の女性では「家事・育児が忙しくて自己啓発の余裕がない」、「自分の目指すべきキャリアがわからない」、「どのようなコースが自分の目指すキャリアに適切なかわからない」という回答が男性に比べて多い傾向が見られました。

企業はこうした問題点を踏まえた上で、社員が自己啓発に取り組みやすい環境を整備していく必要があります。具体的な支援の例としては、「キャリア形成に適した講座や書籍などの情報を提供する」、「一定の条件のもと就業時間内に研修等を受けることを認める」、「自己啓発にかかる費用を補助する」といったものが考えられます。また、自身のキャリアビジョンを十分に描けていない社員に対しては、社内でキャリアコンサルティングを実施すると、キャリア形成意識が高まり、自己啓発への意欲が高まる可能性があります。

※厚生労働省「令和4年度 能力開発基本調査」（調査結果の概要）（P45、P55 参照）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11801500/001111383.pdf>

---

本メールは送信専用メールアドレスから配信されております。

このまま御返信いただいてもお答えできませんので御了承ください。

配信中止はこちらから

<https://nmg.cao.go.jp/cao007/unsubscribe.php>

配信先変更は上記により配信中止の後、こちらから新しいアドレスで登録

<https://nmg.cao.go.jp/cao007/subscribe.php>

バックナンバーはこちらから

<http://wwwa.cao.go.jp/wlb/e-mailmagazine/backnumber/index.html>

このメールマガジンへの御意見・御要望はこちらから

<https://form.cao.go.jp/gender/opinion-0086.html>

内閣府「仕事と生活の調和」推進サイトはこちらから

<http://wwwa.cao.go.jp/wlb/index.html>