

<<<今号の目次>>>

1. コラム フリーランスから見たワーク・ライフ・バランス

2. 最新情報

《地方公共団体等の動き》 12件

---

■□■1. コラム

フリーランスから見たワーク・ライフ・バランス

---

私はイラストレーター、ライターとして活動しています。

仕事を始めて13年、フリーランスになって3年目になります。独立するまでは、司書や情報担当の専門職として働いていました。当時は、夜もフリーとして動いていましたので、朝から夕方職場、夜は自宅でフリーの仕事と、かなりハードな生活を体力と気力と若さで乗り切っていました。

さて、完全フリーランスになってからの生活はどう変わったかという……、実は仕事時間自体はあまり変わっていません。Wワーク時代の感覚が抜けておらず、夕食後も机に向かい、気がつけば深夜ということもしばしば。それとは反対に、ライフスタイルは大きく変わりました。一番の変化は体を動かさなくなったことでしょうか。外で働くと、駅まで歩いたり、職場で作業したりと、あれこれ運動をする機会があります。しかし、自宅が仕事場だとほとんど歩きません。トイレだって狭い我が家では数歩。危機感を覚えて万歩計で測ったら1日約600歩でした。このままでは老後が怖い！

フリーランスは自由であるがゆえに、自分自身でワークとライフのバランスを意識していく必要があると痛感しています。とはいえ、一筋縄でいく問題ではありません。フリーランスの場合、収入と直結しているからです。生活（ライフ）を充実させるためには、仕事時間を削る必要があります、仕事（ワーク）を減らせば収入も減ります。どこかに属して働く人は「ワーク・ライフ・バランス」だけを考えればいい。でも、フリーランスは「ワーク・ライフ・マネー・バランス」を、自分で上手にとらなければ、幸せになれないのです。これは、今の私の課題でもあります。

私の場合の主な解決策は二つ。一つは、スキルをあげて仕事の単価を上げること。もう一つは、必要な収入を設定し、仕事を詰め込みすぎないこと。実現するのは簡単ではありませんが、希望の働き方に近づくべく、今はイラスト学校に通ったり、ビジネス勉強会に参加して

います。「ワーク・ライフ・マネー・バランス」を常に意識し、課題を一つずつクリアにしていきながら、幸せに働き続けるのが私の理想です。

<あまちゃ工房 天野勢津子> あまちゃ工代表／イラストライター  
図書館や男女共同参画センターで勤務するかたわら、フリーとして活動を開始。イラスト、マンガ、執筆をメインに10年以上のキャリアを積み、2015年独立。多様な表現力と人権への配慮が強み。「絵と文で世の中をちょっと明るく生きやすくする」が活動理念。2017年より兵庫県立図書館協議会委員。

---

## ■□■ 2. 最新情報

---

《地方公共団体の動き》

### 【岩手県】

「男女共同参画サポーター養成講座」受講者募集

→男女共同参画の推進活動に意欲のある方を「男女共同参画サポーター」（岩手県知事認定）として養成します。受講料は無料（テキスト代1,500円）、託児（有料）有り。応募締切：6月18日

<http://danjo12.wixsite.com/iwatedanjosankaku/2017>

### 【山形県】

「山形いきいき子育て応援企業」継続募集中

→「女性の活躍推進」や「仕事と家庭の両立支援」に取り組む企業等を登録・認定し、県がサポートします。

[https://www.pref.yamagata.jp/kenfuku/danjo/wlb/8010003h29work\\_of\\_bosyu.html](https://www.pref.yamagata.jp/kenfuku/danjo/wlb/8010003h29work_of_bosyu.html)

### 【栃木県】

平成30年度「男女生き生きコンテスト」実施

→女性の活躍推進及び働き方の見直し等に関する優れた取組を行っている企業等を募集し、企業規模別に表彰します。募集期間：平成30年7月13日まで

<http://www.tochigi-woman-navi.jp/topics/page.php?id=478>

### 【東京都】足立区

「足立区ワーク・ライフ・バランス推進企業」平成30年度新規認定企業追加

→足立区では『足立区ワーク・ライフ・バランス推進企業』として、「企業の経営改革」と「従業員の仕事と生活の両立」を進めている区内企業を、新たに7社認定しました。

<http://www.city.adachi.tokyo.jp/sankaku/shigoto/chushokigyo/30nintei.html>

【神奈川県】川崎市

川崎市「ふらっと育休子連れカフェ」が東京新聞に掲載されました

→川崎市で4月18日（水）に開催された「ふらっと育休子連れカフェ」の様子が、東京新聞川崎版（4月19日号）に掲載されました。

<https://www.scrum21.or.jp/topics/sc26228.html>

【山梨県】

講演会『大切な人の「想い」とともに』を開催

→山梨県男女共同参画推進月間記念事業として、キャスターの清水健さんを講師に迎えま  
す。受講無料。日時：6月9日（土）、定員：150名（定員になり次第締切）

[http://www.pref.yamanashi.jp/challenge/calender\\_detail.php?id=3021](http://www.pref.yamanashi.jp/challenge/calender_detail.php?id=3021)

【富山県】

「未来を描く ライフデザイン応援出前講座」を実施します

→大学・短大・専門学校を対象に、結婚や出産、働き方等、現在の社会状況や今後予想され  
る変化に関する講座を実施します。実施時期は平成30年12月頃まで。申込期限：希望日の  
2か月前まで（先着順）

[http://www.pref.toyama.jp/cms\\_sec/1017/kj00018949.html](http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1017/kj00018949.html)

【京都府】

新たにワーク・ライフ・バランス推進宣言登録した企業2社を掲載

→ワーク・ライフ・バランスに取り組む方針を宣言して、自社に合った取組を推進する企業  
2社を公表しました。

[http://www.pref.kyoto.jp/wlbsuisin/topics/declared\\_corp201803.html](http://www.pref.kyoto.jp/wlbsuisin/topics/declared_corp201803.html)

【山口県】

「男女共同参画推進月間ポスターコンテスト」の作品を募集

→山口県は、毎年10月を「男女共同参画推進月間」と定め、この月間のポスターに使用す  
る「男女共同参画社会」を表現した絵画を募集します。応募締切：平成30年7月27日（※  
当日消印有効）

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a12800/oshirase/h30poster-bosyu.html>

【愛媛県】

「男女共同参画意識啓発（中高生向け）リーフレット」作成

→若い世代の男女共同参画に関する理解促進を図るため、分かりやすく作成したリーフレットです。ご希望の方は男女参画・県民協働課まで。(部数に限りがあります)

[https://www.pref.ehime.jp/h15200/dvboushi/danjokyodo\\_leaflet.html](https://www.pref.ehime.jp/h15200/dvboushi/danjokyodo_leaflet.html)

#### 【大分県】

「女性活躍推進宣言」企業を新たに2社掲載

→女性が働きやすい職場づくり、環境整備などについて、企業・団体等が、それぞれの状況に応じた取組を宣言するものです。県内全ての企業・団体等を対象に募集中。

<http://www.pref.oita.jp/site/sankaku-jyoseikaigi/jyoseikatuyaku-30sengen.html>

#### 【熊本県】

男女共同参画社会づくり地域リーダー育成事業研修生募集

→募集期間は6月8日まで。所定の「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、各市町村の男女共同参画担当課に提出ください。

[http://www.pref.kumamoto.jp/ki\\_ji\\_23324.html](http://www.pref.kumamoto.jp/ki_ji_23324.html)

---

#### 【編集後記】

5月も最終週となり、梅雨の入りも間近となりました。バランスを整えるといえば、体調を整えることも大切です。湿気や気温が高くなる梅雨は、細菌性の食中毒の発生件数が増える季節。食中毒予防の3原則(厚生労働省による)は、「食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』」。ちょっとした油断から、生活のバランスが崩れないよう気をつけたいと思っています。

---

この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。  
このままご返信いただいてもお答えできませんのでご了承ください。

配信中止・配信先変更は、こちらから

<http://www.cao.go.jp/wlb/e-mailmagazine/tetsuzuki.html>

バックナンバーはこちらから

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

このメールマガジンへのご意見・ご要望はこちらから

<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://www.cao.go.jp/wlb/>