

---

カエル！ジャパン通信 Vol.222 令和6年1月19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 ワーク・ライフ・インテグレーション 心が動く働き方とは

2. 最新情報

《お知らせ》 2件

《地方公共団体等の動き》 5件

---

## ■□■ 1. コラム ■□■

ワーク・ライフ・インテグレーション 心が動く働き方とは

---

中村艶子さん

同志社大学グローバル・コミュニケーション学部教授。専門「日米の女性労働とワーク・ライフ・インテグレーション」、2009～10年フルブライト客員研究員（スタンフォード大学/ハーバード大学）共編著『ワークライフ・インテグレーション』（ミネルヴァ書房）、共著『男女協働の職場づくり』（ミネルヴァ書房）、『各国企業の働く女性たち』（ミネルヴァ書房）、共訳書『最高の職場』（ミネルヴァ書房）など。

---

仕事環境も生活環境も向上させるには、どのようなことを意識する必要があるのでしょうか。今回は仕事と生活の相乗効果を生み出す働き方として、「ワーク・ライフ・インテグレーション」について、中村さんにお話を聞きしました。

### ◆包括して支援する時代へ

ワーク・ライフ・インテグレーションという言葉聞いたことがあるでしょうか。この言葉が欧米で使われ始めるのが2005年で、ほぼワーク・ライフ・バランスと同義のような形で使用されてきました。日本では2008年頃に「ワーク&ライフ インテグレーション」という表記で使用されています。

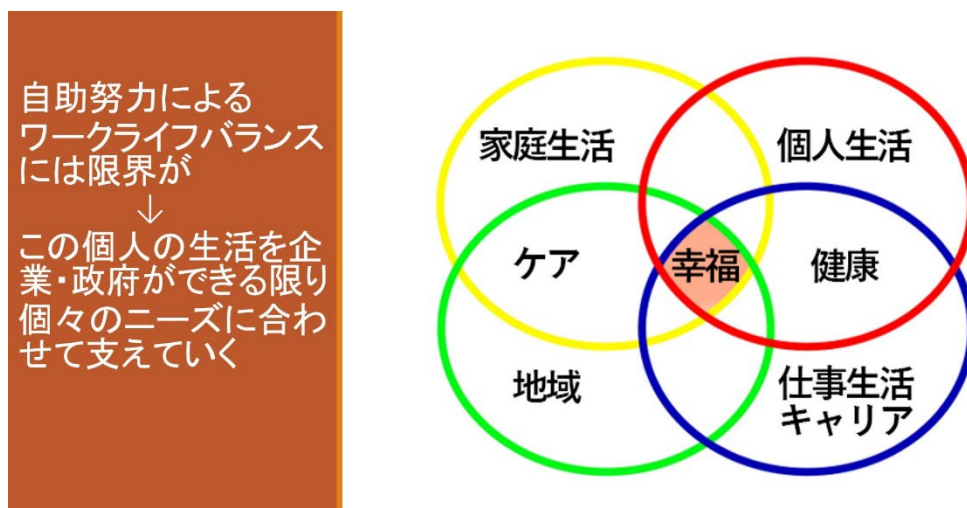
ワーク・ライフ・インテグレーションの定義は、ワークとライフを統合するという形、つまり、個人や企業のみでのワーク・ライフ・バランスの努力では成し得ない部分を、補填・支援するもっと包括的な様態を指します。家庭生活、ケア（介護）、地域生活、個人生活、健康、仕事生活・キャリアなど、人の暮らしの中心になるのは幸福感です。これらすべてを個人が自助努力だけで達成するには限界があります。また、個人の価値観は多様であり、企業や政府は、できる限り個々のニーズに合わせて支えていく、これがワーク・ライフ・インテグレーションの重要なポイントです。

ワーク・ライフ・バランスにおける課題は、コロナによるパンデミックにより明らかになりました。多くの保育施設が閉鎖され、特に子育てをしている親や、自社に保育施設を持たない中小企業の従業員が影響を受け、リモートワークを活用するなど、半ば強制的に「仕事」と「生活」を両立することを迫られました。この状況を受け、仕事と生活を別物として捉え、両者のつり合いをとろうとするワーク・ライフ・バランスから更に前進して、政府や企業の支援により、仕事と私生活の「相乗効果」を生み出す新しい働き方、つまり、より統合的なワーク・ライフ・インテグレーションが必要であることが明らかになりました。

#### ◆個々の能力を引き出しワンチームに

「仕事」と「生活」の両方が相乗し、充実する新しい働き方を実現させるためには、企業はどのような考え方をすればいいのでしょうか。従来の日本の働き方では、女性は育児と家事、男性は長時間労働や、仕事と生活の責任を負うといった固定的な役割分担意識がまだまだ強く残っていますが、**これからは個を大事にし、意思・能力によって役割分業していくことが必要**です。ジェンダー格差を、企業の職場でできる限り縮小し、ワンチームとして一人ひとりの能力を生かせるような組織を作ることが重視されます。そのためにも、人的資源を最大に活用することが企業の課題だと考えています。

雇用面から見ると、正規・非正規の二層構造をできる限り縮小するなど、賃金格差、成長格差といった生活格差を緩和し、ワーク・ライフ・インテグレーション、つまり「仕事」と「生活」の両方の充実をしていかねばなりません。それによって人材育成と、優秀な人材が確保できることにもつながります。



#### ◆居心地の良い領域から飛び出すことも必要

では、個人単位ではどうでしょうか。私も日本で生まれ育ちましたが、他国と比較すると日本の女性は就業意識が弱いように感じます。これまでは女性が働きながら、「仕事」と「家庭」を充実させるためには、家事や育児、介護等の支援がないという課題を解決する基本的な土台を作る必要がありました。しかし、これは時代の流れと共に改善されてきています。今、肝心なのは、**自分が輝けるよう就業意識を持ち活躍していこうという気持ち**です。多くの女性が、「私は自立していて、自信を持った自分だと

胸を張って言える」社会としていくことが大切なのではないでしょうか。

## 心が動く働き方に自分を導くための個人の課題

メンター、異業種交流 人間関係の構築

目標と向上していくモチベーション

より専門的な内容の習得

タイムマネジメント・ストレスマネジメント

アメリカの企業人事に浸透しているフレーズで「Out of your comfort zone!」という言葉があります。これぐらいでいいかなと満足してしまっている現状を越え、コンフォートゾーン（心理的な安全領域）から出て挑戦することが重要という意味です。こういった意識改革が人を成長させます。

個人が意識改革と努力を行って、企業は支援を直接的に個人に与え、そして政策で個人を支える。いわば三位一体の相乗が、これからの時代のより統括的な形のワーク・ライフ・インテグレーションであり、心が動く働き方への導きとなるのではないのでしょうか。

---

## ■□■ 2. 最新情報 ■□■

---

《お知らせ》

【内閣府 男女共同参画局】

令和6年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ募集中！

毎年6月23日～29日は男女共同参画週間です。令和6年度の募集テーマは「男女ともに自らの個性と能力を最大限に発揮できる社会を実現していくためのキャッチフレーズ」です。「男だから」「女だから」といった性別役割意識にとらわれず、ライフスタイルを選択し、全ての人が希望に応じて、学校や職場など様々な場面で、活躍できる社会へ切り替えていく必要があります。

皆さんが考える、個性と能力を最大限に発揮できる社会をイメージしたキャッチフレーズをご応募ください！最優秀作品に選ばれたキャッチフレーズは、令和6年度男女共同参画週間ポスターに使われます。一緒に、男女共同参画社会について、考えてみませんか？

応募締切：令和6年2月23日（金）

詳しくは下記URLを御覧ください。

<https://www.gender.go.jp/public/week/week.html>

**【厚生労働省】**

テレワークセミナー（オンライン）

1月26日（金）に「テレワークセミナー（第6回）」をオンラインで開催します。（参加費無料）

テレワークは、ICT を活用し、時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方です。テレワークの活用によって、育児・介護と仕事の両立や、優秀な人材の確保・定着などの効果が見込めます。

このセミナーでは、テレワーク実施時の労務管理上の留意点、ICT 活用方法と留意点、テレワーク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・事前申込制）

日時：1月26日（金）13:30～15:30 ※オンライン接続開始 13:20 定員 200 名

**【申込や詳細はこちら】**

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

**《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。

**【茨城県】**

「働く女性のキャリアを考える教材」のご案内

茨城県内外の女性活躍の現況や女性が職場で活躍するためのポイントを学び、女性が自らのキャリアについて考えることができる動画教材を作成しました。企業内研修や個人学習など様々な機会に御活用ください。

<https://www.diversity-ibaraki.jp/event/event-57.html>

**【埼玉県】**

第22回 With You さいたまフェスティバル（ワークショップ・展示・舞台・講演会）の開催

With You さいたま（埼玉県男女共同参画推進センター）では、「第22回 With You さいたまフェスティバル」を開催します。県内で男女共同参画の視点を持って活動する団体が、日頃の活動成果をセミナー・ワークショップ、展示、舞台で発表します。

日時：令和6年2月2日（金）～2月4日（日）

令和6年2月2日（金）13:00～16:00

令和6年2月3日（土）10:00～16:30

令和6年2月4日（日）10:00～16:00

場所：With You さいたま（埼玉県男女共同参画推進センター）

入場料：無料

<https://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/event/list/22fes.html>

**【神奈川県】三浦市**

誰もが自由に活躍できる夢を叶えるために「無意識な思い込み」に気づく方法～ジェンダーレスで真の平等・公平な環境づくりを実現するために～

日時：令和6年1月27日（土）10：00～12：00

場所：三浦市民交流センター「ニナイテ」研修室

対象：この講座に興味のある方ならどなたでも

定員：50名 ※先着順

参加費：無料

申込方法：Web、メール、FAX又は電話

申込締切：令和6年1月19日（金）

[https://www.pref.kanagawa.jp/docs/x2t/kouza\\_event/kouza\\_event2023.html](https://www.pref.kanagawa.jp/docs/x2t/kouza_event/kouza_event2023.html)

**【静岡県】駿東郡長泉町**

講演会「居場所」のない男、「時間」がない女

令和5年度長泉町男女共同参画講演会・つどい長泉は、水無田気流さんの講演会を開催します。

日時：令和6年2月4日（日）14：00～15：30（開場 13：30）

場所：コミュニティながいずみ 3階ホール ※オンライン視聴可

定員：100名 ※整理券が必要

参加費：無料

申込方法：Web又は来館

申込締切：令和6年2月3日（土）

<https://www.azarea-navi.jp/event/20240204nk/>

**【和歌山県】**

和歌山県男女共同参画センター“りいぶる”設立25周年記念事業

記念講演会「あした、笑顔の私に会うために～変化の時代をしなやかに生きる～」

日時：令和6年1月20日（土）13：30～15：35

場所：和歌山ビッグ愛1階 大ホール

対象：どなたでも

定員：150名 ※要申込、先着順

参加費：無料

申込方法：Web、電話、FAX、メール又は来所

<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/031501/kouzaevent/d00214873.html>

---

**【編集後記】**

仕事やワーク・ライフ・バランス、ジェンダーに関する価値観は、個人間はもちろん、世代によっても大きく異なると言われます。若い世代ほど仕事よりプライベートを優先する傾向があり、仕事第一で、あま

り休みを取らないといった上の世代の仕事への姿勢にギャップを感じる人が多いようです。一方で、あまりにホワイト過ぎる職場に対しては物足りなさを感じ、自身の成長機会を重視する傾向がある若い世代もいるため、上の世代が一昔前の感覚で一樣に若い世代に接すると、無自覚に若い世代のモチベーションを下げってしまうリスクもあります。そうしたリスクを避けるには、まずは管理職をはじめとする上の世代が、若い世代の新しい価値観を理解する必要があります。加えて、組織内で世代間コミュニケーションの機会を増やす工夫も有効でしょう。

今回はワーク・ライフ・インテグレーションについてご紹介しましたが、ジェネレーションギャップという観点も忘れてはならないと感じました。

※内閣府では、「令和4年度 新しいライフスタイル、新しい働き方を踏まえた男女共同参画推進に関する調査」で、若い世代を中心に、生活様式や働き方についての考え方が変わってきていることを明らかにしています。是非御覧ください。

内閣府男女共同参画局「令和4年度 新しいライフスタイル、新しい働き方を踏まえた男女共同参画推進に関する調査」

[https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/pdf/lifestyle\\_r04/00.pdf](https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/pdf/lifestyle_r04/00.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>