
カエル！ジャパン通信 Vol.231 令和6年8月30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・エンゲイジメント 健康でいきいきと働くために

2. 最新情報

《お知らせ》 5件

《地方公共団体等の動き》 10件

■□■ 1. コラム ■□■

ワーク・エンゲイジメント 健康でいきいきと働くために

島津 明人さん

慶應義塾大学 総合政策学部 教授

早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、同大学院文学研究科心理学専攻修士課程を経て博士後期課程修了。オランダユトレヒト大学社会科学部社会・組織心理学科客員研究員、東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野・准教授、北里大学一般教育部人間科学教育センター・教授を経て現職。専門は、臨床心理学、産業・組織心理学、産業精神保健。

働く人の心身の健康増進を通じて生産性の向上を目指す経営手法がトレンドになっています。そのキーワードとなるのが「ワーク・エンゲイジメント」という概念です。トレンドの背景や活用法を、この概念の日本での普及に努めてきた島津明人さんに伺いました。

◆働く人のウェルビーイングで生産性向上

仕事に誇りとやりがいを感じ、仕事にエネルギーを注ぎ、仕事から活力を得ていきいきしている。このような仕事に関連するポジティブで充実した心理状態を「ワーク・エンゲイジメント」と言います。働く人一人ひとりが健康で主体的・積極的に仕事に取り組むことは、本人の幸福にとっても、組織全体の生産性にとっても重要です。少子高齢化が進み、労働力人口が減少している現在、多様な人材がいきいきと、十分に能力を発揮して働ける環境の整備が求められています。

企業も、働く人のウェルビーイング（より良い状態）を通じて生産性を高める戦略に転換しつつあります。働く人の健康や幸福と経済成長の両立を目指す動きは世界的な流れと

なっており、そのキーワードとして注目されているのがワーク・エンゲイジメントなのです。

これまでの企業のメンタルヘルス対策は、心の「不調」というネガティブ面に焦点を当てていました。うつ病などの未然防止や早期発見・対応、休職者の復職支援、再発防止などが主で、いわばマイナスをゼロに戻す対策です。これに対し、ワーク・エンゲイジメントは心の「活力」というポジティブ面に注目して、働く人の健康度をゼロからプラス方向に底上げし、いきいきと働ける状態を目指すものです。

◆エンゲイジメントを高める2つの要因

ワーク・エンゲイジメントが高い人は、心身の健康状態が良好で、職務満足感や組織への愛着が強く、自己啓発や創造的行動に積極的で生産性が高いことが、近年の研究で明らかになっています。熱心に働くという点でワーカホリックと混同されがちですが、こちらは仕事から離れる罪悪感や不安から強迫的に働くので、心身の健康度、職務満足感、生産性のいずれもが低い傾向にあります。組織のマネジメントを考える上でこの違いは重要です。

では、どうすればワーク・エンゲイジメントを高められるのでしょうか。ポイントは、二つあげられます。一つは「仕事の資源」で、職場内のサポートや適切なフィードバック、トレーニングの機会、裁量権の広さなど、仕事の負担軽減や目標達成を促すものです。もう一つは「個人の資源」で、自信や粘り強さ、楽観性といった性質です。二つの資源は、一方が増大すればもう一方も強化される、という具合に、相互に影響を及ぼしながら、ワーク・エンゲイジメントを高めます。

◆「いかに休むか」が課題に

職場内だけでなく、職場外の状況にも注目する必要があります。産業の主体が製造業からサービス業に移行し、24時間365日切れ目なくサービスが提供されている現在は、仕事とそれ以外の「オンとオフ」が区別しにくくなっています。また、情報技術の進歩で「いつでも、どこでも」仕事ができるようになった結果、「いつまでも、どこまでも」仕事が追いかけてくる状況も生じています。「いかに働くか」だけでなく、「いかに休むか」が課題となっているのです。

その意味で、ワーク・ライフ・バランスは極めて重要です。仕事に追われてプライベートな時間が取れなかったり、家事・育児のため仕事が大幅に制約されたりすると、ワーク・エンゲイジメントは下がってしまいます。オンとオフを上手に切り替え、仕事とそれ以外のバランスを自らの希望に合わせて調整できることが大切です。

◆家族にも影響するワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランスのあり方は、家族にも影響を及ぼすことが明らかになっています。良好なバランスが実現していて本人のワーク・エンゲイジメントが高いと、パートナーのワーク・エンゲイジメントも高まります。また、親のワーク・エンゲイジメントが高いと、子供の情緒・行動も安定します。

共働きが主流となった現在、健康でいきいきと働くためには、本人だけでなくパートナーのワーク・ライフ・バランスも大切です。企業の対策においても、家族を視野に入れた支援が求められていると言えそうです。

■□■ 2. 最新情報 ■□■

《お知らせ》

【文部科学省】

国立女性教育会館（NWEC）では、『男女共同参画統計リーフレット 2024』を作成しました。

『男女共同参画統計リーフレット 2024』は、男女間の意識による偏り、男女の格差の現状やその要因、影響を統計によって把握することを通して、ジェンダー不平等を解消することを目的とした「ジェンダー統計」活動の一環です。人口・世帯、教育、生活時間、労働と所得、健康・安全・社会保障、意思決定、地位指標といった項目について、主として政府機関が公表した公的統計データ等を基に、毎年作成しています。

男女の置かれている状況をデータに基づき客観的に把握し、男女共同参画社会形成を進めるために、ぜひ学習活動等でご活用ください。リーフレット及びデータの出所を説明した資料は、下記リンクからダウンロードいただけます。

<https://www.nwec.go.jp/research/statistics.html>

【厚生労働省】

■労働契約等解説セミナー2024 9月から順次開始

多様な人材を活用したいとお考えの事業主・人事労務担当の皆さま、社内のルールは整備されていますか？

このセミナーでは、労働契約に関する基本情報をはじめとして、パートや契約社員などが長期的に活躍できる制度「無期転換ルール」や、「副業・兼業の促進に関するガイドライン」について解説します。

事業主・人事労務担当者や労働者の皆さまはもちろん、どなたでもご参加いただけます。セミナー終了後は、個別相談会も開催します。

下記2種類のセミナーを実施します。【事前申し込み制・参加無料】

●誰でも参加できる全12回のオンラインセミナー

<9月の開催概要>

開催日：9月6日（金）、11日（水）、19日（木）、26日（木）

開催時間：セミナー13:00～15:10（休憩10分）、個別相談会15:20～16:20

●中小・小規模企業が所属する団体や、労働者・就労予定者等向けの勉強会等を検討中の方からのご依頼により開催する会場開催形式のセミナー（希望によりオンライン形式やハイブリット形式も可）

お申し込みを確認後、運営事務局からご連絡させていただき、開催日時等を決めさせていただきます。

開催期間：2024年9月～2025年2月

<https://roukeiseminar.mhlw.go.jp/>

【厚生労働省】

■勤務間インターバル制度導入促進シンポジウム（オンライン）

事業主の努力義務である勤務間インターバル制度（※）の導入は、従業員の健康管理やワーク・ライフ・バランスの実現のほか、採用・定着・生産性向上の観点からも関心が高まっています。

ぜひシンポジウムにご参加の上、この制度の導入を検討してみませんか。

なお、シンポジウム終了後、無料コンサルティングのご紹介も行います。

（※）終業時刻から次の始業時刻の間に一定時間以上の休息時間を確保する仕組み。

日時：9月19日（木）13:30～15:20（無料コンサルティングのご紹介は15:20～16:00）

場所：オンライン開催（Zoom ウェビナー利用／YouTube 同時配信）

参加費：無料

https://www.jmar-llg.jp/interval_r06/

<お問い合わせ>

勤務間インターバル制度導入促進のための広報事業 事務局

（委託先：株式会社日本能率協会総合研究所）

Eメール：interval@jmar.co.jp

電話：0120-876-300（平日10：00～17：00フリーダイヤル）

【厚生労働省】

■「多様な正社員」制度の導入・改定をコンサルタントが無料でサポートします

「多様な正社員」とは、職務内容、勤務地、労働時間などが限定された正社員をいいます。

「多様な正社員」制度の導入や見直しを検討している企業へ、人事労務に関する専門知識を持ったコンサルタント（社労士等）が無料で伺います。オンライン（ウェブ会議形式を含む）で支援を受けることもできます。

●多様な正社員の活用ケース

・転勤やフルタイム勤務が困難な各自の事情に合わせて、雇用の期間の定めがなく能力を活かせる働き方を用意したい。

・職務を高度な専門分野に限定して、特定の業務を行うプロフェッショナル人材を雇用した

い。

- ・有期雇用労働者の無期転換後の処遇として「多様な正社員」を活用したい。

●支援概要

対象：「多様な正社員」制度の導入もしくは見直しを検討している企業

費用：無料

期間：2025年2月まで

実施方法：対面またはオンライン(ウェブ会議等)

回数：1社あたり4～6回程度

内容：

- ・人事管理上の課題等の把握や多様な正社員の活用方針の整理
- ・導入する「多様な正社員」の格付けや待遇等の検討
- ・「多様な正社員」制度導入に向けた就業規則等の改訂の検討

<https://tayounaseishainseido.mhlw.go.jp/>

<お問い合わせ>

令和6年度「多様な正社員」制度導入支援等事業事務局

(委託先：PwCコンサルティング合同会社)

TEL：03-6257-0785

E-mail：jp_cons_tayounaseishain-mbx@pwc.com

【厚生労働省】

■自営型テレワーク活用セミナー（オンライン）

会社に雇用されないで、請負契約などにより、主に自宅などでテレワークを行う方やそのような方へ業務委託をしたいと考えている事業者の方などに向けた説明会です。

自営型テレワークの基本を知り、「自営型テレワークの適正な実施のためのガイドライン」を理解することで、自営型テレワーカーに業務を注文する発注者および仲介事業者と自営型テレワーカーが、トラブルを未然に防止し円滑に業務を進めることを目的としています。

ぜひご活用ください。【事前申し込み制・参加無料】

●自営型テレワーカー向け @ZOOM ウェビナー

第1回 2024年10月2日(水) 10:00～12:00

第2回 2024年11月26日(火) 10:00～12:00

https://homeworkers.mhlw.go.jp/seminar/2024_w.html

●発注者・注文者等企业向け @ZOOM ウェビナー

第1回 2024年10月2日(水) 14:00～16:00

第2回 2024年11月26日(火) 14:00～16:00

https://homeworkers.mhlw.go.jp/seminar/2024_c.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。

【宮城県】 仙台市

わたしらしくステップアップ 働く女性の交流会 in 仙台 2024

女性たちを取り巻く環境も、一人ひとりの価値観も様々な現在。ライフスタイルが多様化することで、“選択”という新たな悩みも生まれてきます。迷いながら歩む自分に「いいね！」を出せるよう、働く女性同士で語り合しましょう。

[内容]

1.オープニングトーク「『わたしはどうしたい?』を大切に生きる」

武田 あや さん（仙台ターミナルビル株式会社 ホテル事業本部 事業企画室 海外戦略グループ マネージャー）

渡邊 朋美 さん（ネットトヨタ仙台株式会社 保険推進グループ グループリーダー）

2.テーブルトーク「Let's talk それぞれのキャリア」

ぜひ名刺をお持ちください

日時：令和6年9月19日（木）18:30～20:30

対象・定員：働く女性・60名（先着順）

場所：エル・パーク仙台 ギャラリーホール（141ビル [仙台三越定禅寺通り館]6階）

申込方法：Web

<https://www.sendai-l.jp/event/14274.html>

【埼玉県】

第3回働き方改革セミナー 生産性を高める「働き方・休み方改革」

～中小企業のワーク・ライフ・バランス戦略～

DX推進やテレワークといった働き方改革と、有給休暇取得推進や多様な休暇制度といった休み方改革は、社員の満足度向上や離職防止に直結します。中小企業にも取り入れやすく、生産性向上や採用力の強化も期待できる「働き方」と「休み方」の取組について解説します。一般社団法人日本テレワーク協会事務局長・村田瑞枝氏の講義に続き、先進企業による事例紹介・パネルディスカッションもあります。事前に予約すれば、社会保険労務士等による個別相談もご利用いただけます。

※オンライン（Zoom）

日時：令和6年9月12日（木）14:00～16:00（個別相談 16:00～17:00）

対象・定員：県内企業の経営者またはお勤めの方・100名（先着順）

申込方法：Web

<https://www.pref.saitama.lg.jp/workstyle/seminar/pref/240912.html>

【千葉県】 千葉市

両立支援講座～特別編～「男性のための育休中の過ごし方」

育休を取得する男性は増えてきたものの、身近にロールモデルがいなくて、育休中どう過ごしたら良いのかわからないと悩んでいませんか。この機会に、男性育休のメリット、家事育児のシェアなど、両立していくためのコツを学んでみませんか。

講師：三木智有さん

(NPO 法人 tadaima!代表/家事シェア研究家/インテリアコーディネーター)

日時：令和6年9月28日(土) 10:00～12:00

対象・定員：育休中または取得を考えている男性・20人(先着順)

※パートナーとの参加も可

場所：千葉県男女共同参画センター セミナールーム

申込方法：Web・メール・電話等

https://www.chp.or.jp/event/dansei_ikukyu/

【新潟県】

【人材育成セミナー】リーダーのためのチームマネジメント研修～個を活かす組織運営～
「もっとチームとして一体感を持って取り組みたい」「一人ひとりが主体的、積極的に行動できるチームにしたい」「失敗を恐れず、チャレンジするチームにしたい」「メンバーの力をもっと発揮させたい」。多様な価値観や働き方が広がりつつある今、「管理」ではなく、個人の能力を最大限に発揮し、チームとしての成果を上げるマネジメントが求められています。組織の力を最大限発揮することの出来るリーダーとは、マネジメントとは。講義や他の参加者との意見交換を通して基礎からしっかり学びます。

講師：江口瑛子さん((株)HRインスティテュートチーフコンサルタント)

日時：令和6年9月28日(土) 13:30～16:30

対象・定員：テーマに関心のある方どなたでも・20人(先着順)

場所：新潟県女性センター女性団体交流室2(新潟市中央区)

参加費：3,000円(割引制度があります。詳細はお問い合わせください)

申込方法：Web・電話・FAX

<https://npwf.jp/event/0928/>

【岐阜県】岐阜市

岐阜市女性センター主催「わたしも輝く！女性のエンパワーメント講座」

ココから始まるMy(わたしの)Career(人生)～自分軸で生きていくヒントをつかもう～

子育てや家事、介護や仕事、日常生活に追われていつも自分のことは後回し…。とは言え自分のやりたいことがわからない、まだ見つかっていない。でも何か始めたい、前に進んでみたい！と考えるあなたへ。自分を大切にしながらこれまでの人生を振り返り、心のどこかにあるモヤモヤとした気持ちに向き合ってみませんか。ワークを通してわたしを再発見し、

前に進む力を身につけましょう。

講師：柴田朋子さん（JUNO 代表）

日時：令和6年10月10日（木）・17日（木）・24日（木）、いずれも10:00～12:00

対象・定員：テーマに関心のある女性・30名（原則3回出席できる方）（応募者多数の場合は抽選）

場所：ハートフルスクエア-G 2階 大研修室

申込方法：Web・往復はがき・窓口にて直接申込の場合ははがきを持参

<https://gikyobun.or.jp/heartful/josei-c/event/2024/08/post-382.html>

【大阪府】堺市

堺市立男女共同参画センター チャレンジ講座「女性のための再就職支援」 あなたの1歩
応援プロジェクト！ コーチング編

キャリアコーチング 「持ち味カード」を使って自己理解を深めよう

「持ち味カード」とは、自分やほかの人の「持ち味」を理解することができるカードです。

「持ち味」は全ての人に備わっています。しかし、自分の持ち味に気づいている人はごくわずかです。多くの人は自らほかの人と比べたり、比べられたりして本当の自分の良さを見失ってしまっています。自分の持ち味を知り、発揮することができたら、成長の可能性と仕事のチャンスを限りなく広げることができるかもしれません！

講師：橋本麻由美さん（オフィス慈恩キャリアコンサルタント）

日時：令和6年11月19日（火）14:00～16:00

対象・定員：再就職を考える女性・20名（先着順）

場所：サンスクエア堺 研修室2

申込方法：Web・電話等

<https://coquelicot-sakai.com/>

【大阪府】

大阪府では、女性活躍推進に積極的に取り組む事業者の皆さんを表彰する、「男女いきいき」事業者表彰を実施しています。

現在、第7回表彰の対象となる、女性活躍推進について他の事業者の模範となる取組を行う事業者（企業、団体）を募集しています。みなさまのご応募をお待ちしております！

○募集期間：令和6年7月16日（火）から9月30日（月）

○応募方法：募集要項を確認のうえ、応募用紙に必要事項を記入し、添付書類とともに
令和6年9月30日（月）までにメールでご提出ください。

○詳細：<https://www.pref.osaka.lg.jp/o070040/danjo/ikiiki2013/award.html>

○問合せ：大阪府 府民文化部 男女参画・府民協働課 男女共同参画グループ

TEL：06-6210-9321（直通）

E-Mail : danjo-fumin@sbox.pref.osaka.lg.jp

【兵庫県】神戸市

働きたい女性のための就職支援セミナー（全4回）

【第1回】働きたいと思ったら”急がば学べ”

① 就活のためのやる気スイッチの入れ方、探し方

就職活動に関する疑問や不安を解消。就職することのメリット・デメリットや、情報収集方法や就職活動の流れ、適職診断ツールを利用した自己分析などあなたの就職活動を後押しします。

② ハロートレスクールサロン（職業訓練学校説明会）

誰も教えてくれなかった職業訓練制度について詳しくお話します。

講師：マザーズハローワーク三宮 就職支援ナビゲーター

日時：令和6年9月17日（火）10:30～12:00（終了後、個別相談あり。要予約）

対象・定員：神戸市に在住・在勤の女性、仕事を見つけない・働きたい女性・25名（応募者多数の場合抽選）

場所：神戸市男女共同参画センター（あすてっぷ KOBE）

【第2回】労働法の基礎知識を学び、自身の働き方について一緒に考えてみよう

時給は？有給休暇は？どんな働き方があるのかな？自分には何がむいているのかな？を知る機会にしませんか？

※オンライン開催

講師：マザーズハローワーク三宮 就職支援ナビゲーター

日時：令和6年10月22日（火）10:30～12:00（終了後、個別相談あり。要予約）

対象・定員：神戸市に在住・在勤の女性、仕事を見つけない・働きたい女性・80名（応募者多数の場合抽選）

申込方法：第1回、第2回とも Web

<https://astep.city.kobe.lg.jp/2024/08/01/%e5%83%8d%e3%81%8d%e3%81%9f%e3%81%84%e5%a5%b3%e6%80%a7%e3%81%ae%e3%81%9f%e3%82%81%e3%81%ae%e5%b0%b1%e8%81%b7%e6%94%af%e6%8f%b4%e3%82%bb%e3%83%9f%e3%83%8a%e3%83%bc%e3%80%90%e5%85%a84%e5%9b%9e/>

【兵庫県】

中高年単身女性就労支援セミナー

「ミドル世代シングル女性のためのこれからの働き方とお金について考える」

40～50代のシングル女性の非正規雇用割合は高く、健康、介護、雇用など、多くの「壁」を抱えています。「親の介護の後、自分の生活はどうなるのだろう」「老後にどう備えれば良いのだろう」など、将来に不安を覚えている方も多いのではないのでしょうか。

将来への思いや悩みを同じ立場の人と共有しながら、これからの働き方やお金について考え、今後どんな働き方をすれば良いのか、「壁」を乗り越えるきっかけにしましょう。

講師：高見香織さん

(特定社会保険労務士、キャリアコンサルタント、ファイナンシャル・プランナー)

日時：令和6年10月5日(土) 10:00~12:00

対象・定員：パートナーや子どもがいない概ね40~50代の未就業又は非正規雇用のシングル女性・8名(申込多数の場合抽選)

場所：兵庫県立男女共同参画センター セミナー室

申込方法：Web

<https://hyogo-even.jp/seminar/%e3%80%9010-5%e5%9c%9f%e3%80%91%e4%b8%ad%e9%ab%98%e5%b9%b4%e5%8d%98%e8%ba%ab%e5%a5%b3%e6%80%a7%e5%b0%b1%e5%8a%b4%e6%94%af%e6%8f%b4%e3%82%bb%e3%83%9f%e3%83%8a%e3%83%bc%e3%80%8c%e3%83%9f%e3%83%89.html>

【愛媛県】

部下の育成に悩む上司のためのアンコンシャスバイアス研修

「女性だから〇〇するもの」、「育児中の社員は〇〇できない」というような特定の属性の人に対する「無意識の思い込み」。誰もが持っているこの思い込みが、組織や人の成長を妨げる要因になっていることもあります。管理職が「無意識の思い込み」を自覚的に取扱い、適切に対処することで、職場のダイバーシティ&インクルージョンの推進を目指します。

講師：石井真奈さん

(「まなのき」代表 (一社)アンコンシャスバイアス研究所認定トレーナー)

日時：令和6年10月18日(金) 10:00~12:00

対象・定員：女性の部下を持つ方(男女問わず)・50名程度

場所：愛媛県男女共同参画センター(オンライン参加も可)

申込方法：Web・電話・FAX等

<https://www.ehime-joseizaidan.com/soshiki/2/rider-followup.html>

【編集後記】

労働力人口の減少を受けて、企業は従業員を新たな価値を生み出す経営資本と捉えて投資・育成する発想へと転換しつつあります。ワーク・エンゲイジメントの考え方や健康経営が注目を集めているのも、その表れと考えられます。

健康経営の推進に向けて、経済産業省は2014年度から東京証券取引所と共同で「健康経営銘柄」の選定を開始し、16年度からは「健康経営優良法人認定制度」を運営しています。24年度の健康経営銘柄は52社(2024年4月時点)であり、また、健康経営優良法人

2024 は大規模法人 2,988、中小規模法人 1 万 6,733（2024 年 3 月時点）に上ります。同省の資料「健康経営の推進について」（令和 6 年 3 月）によると、健康経営銘柄など健康経営度の高い企業の方が離職率が低い傾向にあるほか、健康経営銘柄 2023 に選ばれた企業の株価は 2013 年 4 月～23 年 3 月の 10 年間、TOPIX(東証株価指数)を上回る形で推移しています。資料では、健康経営を経営理念に掲げて施策を実施すると、企業の利益率にプラスの影響をもたらすという分析結果（経済産業研究所）なども紹介しています。

内閣府が実施した「令和 5 年度 男女の健康意識に関する調査」でも、勤務先が健康経営に「取り組んでいる」とする人は、そうでない人に比べて心理的ストレスが低い傾向が見られました（令和 6 年版男女共同参画白書）。

政府は、健康経営優良法人の認定企業に対し、中小企業向け各種補助金の申請での加点などの優遇措置を講じています（※）。

今年は、8 月 19 日（月）から、健康経営銘柄 2025 及び健康経営優良法人認定の申請が下記事務局においてスタートしています。ぜひ積極的に申請いただき、従業員のワーク・エンゲイジメント向上にもお役立てください。

※健康経営優良法人認定事務局「ACTION! 健康経営——国の取り組み」

<https://kenko-keiei.jp/shakai/>

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。
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

<https://www.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

<https://www.cao.go.jp/wlb/index.html>