
ワーク・ライフ・バランス メールマガジン
カエル！ジャパン通信 Vol.243 令和7年8月29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・バランスと生涯学習
2. 最新情報
 - 《お知らせ》 5件
 - 《地方公共団体等の動き》 13件

※内閣府男女共同参画局 HP「カエル！ジャパン」通信では、本文の内容を画像付きで紹介しております。ぜひご覧ください。

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

■□■ 1. コラム ■□■

ワーク・ライフ・バランスと生涯学習

小川 誠子さん

青山学院大学コミュニティ人間科学部 教授 日本航空株式会社入社後、大学院に進み、東京大学教育学研究科博士課程単位取得満期退学。東洋大学文学部教育学科助手、ブリティッシュ・コロンビア大学教育学部客員研究員を経て、現職。専門は、成人学習論(女性の学習)、社会教育学、生涯学習論、ワーク・ライフ・バランス論など。

人生 100 年時代を迎え、働き方や学び方のあり方が改めて問われています。ワーク・ライフ・バランスは、単なる時間配分ではなく、自分らしい生き方を築くための大切な鍵でもあります。今回は、生涯学習の視点からワーク・ライフ・バランスを捉え直し、キャリア形成や社会参加との関係について、小川誠子さんにお話を伺いました。

◆キャリア形成におけるワーク・ライフ・バランスの意義とは

キャリアというと、仕事上の成果や肩書きを思い浮かべる方が多いかもしれません。でも私は、キャリアとは仕事に限らず、家庭や地域、学びといった人生のさまざまな場面で果たす役割を含めて、形づくられていくものだと考えています。

ただ、仕事とそれ以外の役割を両立させることは簡単ではありません。特に、子育てや介護といった家庭での責任を担う場合は、時間的にも精神的にも大きな負担になります。だからこそ、仕事と生活の衝突をやわらげる「ワーク・ライフ・バランス」が重要なのです。

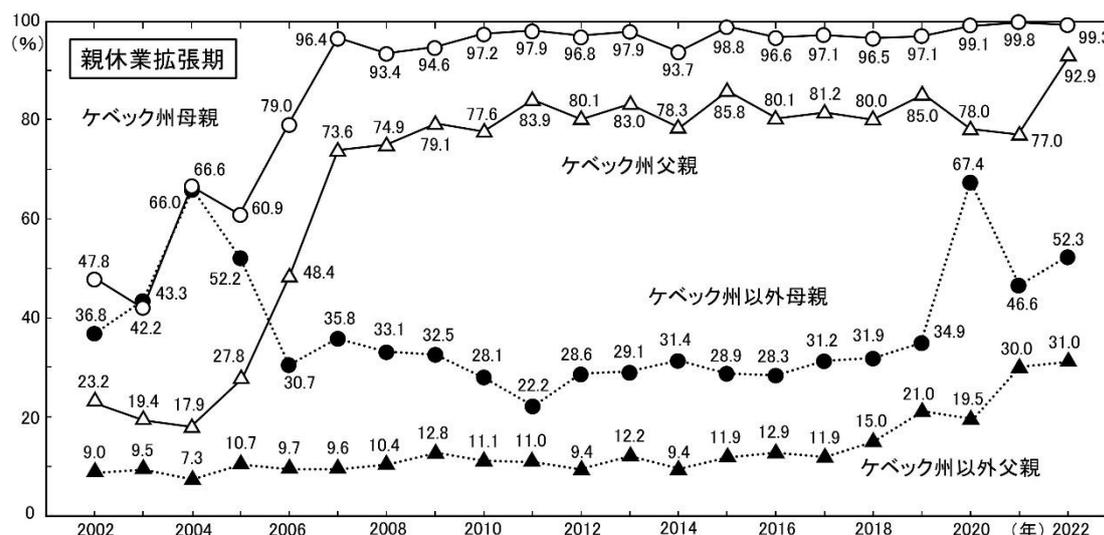
もうひとつ大切にしているのが、「中高年期は高齢期への助走期間」という考え方です。定年を迎えてから急に生活を変えるのは難しく、40～50代のうちから仕事以外の居場所や活動を少しずつ意識しておくことが、のちの暮らしの支えになります。

たとえば「サクセスフルエイジング」は、趣味や学びを楽しみながら前向きに年齢を重ねる生き方、「プロダクティブエイジング」は、地域や社会に参加し、無報酬でも貢献していく姿勢を指します。どちらも、いきいきとした高齢期を支える大切な考え方です。

働きながら学び、地域とかかわることは、自分の世界を広げることもあります。 ボランティア活動や生涯学習への一歩が、新しい仲間や目的につながっていく、その小さな積み重ねが、自分らしく豊かな人生を形づくる基盤になると感じています。

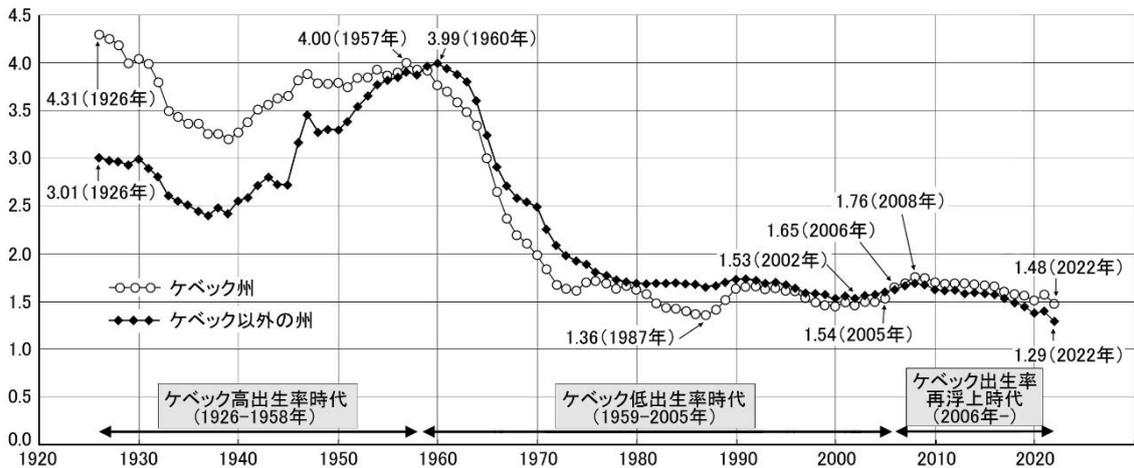
◆国際比較から考える男性の育児休業

次に、ワーク・ライフ・バランスの重要なポイントの一つである育児休業について、国際的な視点からお話しします。カナダのケベック州には、父親向けの育児休業を含む「ケベック親保険制度」があり、2006年の導入以降、父親の育児取得率が大きく向上しました。



ケベック州とケベック州以外の州における親休業取得率

出典：カナダ統計局（Statistics Canada）から購入した数値データを基に作成



ケベック州とケベック州以外の州における合計特殊出生率の推移

出典：カナダ統計局（Statistics Canada）から購入した数値データを基に作成

興味深いのは、同じカナダ国内でも、ケベック州とそれ以外の州で育休取得率や出生率に明確な差があることです。制度の違いが、育児や家事への関わり方、つまり「役割意識」にも影響を与えているといえます。

日本でも制度は整いつつありますが、それを活用できるかどうかは、制度そのものよりも、職場の文化や家庭内の意識といった“環境”に大きく左右されています。制度の導入に加えて、それを根づかせる土壌づくりが求められています。

◆制度があっても活かしきれていない現状

今の日本社会が抱える大きな課題は、制度を活かしきれていないことです。育児休業においても、男性が取得するケースも増えてはきましたが、「有給休暇みたいなもの」として数日だけ取る方もいれば、1年しっかり取る方もいて、意識には大きな差があります。

私は、男性自身が育児休業を「自分の権利」として捉えることが重要だと思っています。同時に、女性の側も生活費の減少や、育児介入を好まず「夫には取ってほしくない」と思ってしまうケースがあるようです。

また、女性が仕事を継続することが「特別なこと」と見なされる風潮や、「マミートラック」のようなキャリア制限も課題です。制度が使えるようになって、職場の雰囲気や周囲の視線が活用の障壁となるケースは少なくありません。

さらに、若い世代の経済的不安も深刻です。収入の不安定さが結婚・出産の意思決定に影響し、将来的なライフプランにも関わってきます。制度整備とあわせて、こうした現実に寄り添う支援の強化が不可欠です。

◆生涯学習は、人生に彩りをもたらす

私が生涯学習を重視しているのは、それが人生に彩りと可能性をもたらすからです。セミ

ナーや講座に参加するような「意図的な学び」だけでなく、子育てや職場での経験など、日常のなかで自然に身につく「無意図的な学び」も大切な学びの一つです。

たとえば、私が学生たちと訪れている島根県での地域実習では、「親学プログラム」の養成講座を受講し、ファシリテーターとして地域の人と関わる経験があります。家庭教育や子育て支援について学ぶこの取り組みは、学生にとっても大きな気づきや意識の変化につながっています。

子育てや介護、仕事や地域活動など、人が学びを得るきっかけは実に多様です。働きながらも、日々少しずつ学びを重ねていくことで、自分の視野が広がり、新たな可能性が開かれていきます。こうした継続的な学びは、キャリアの形成だけでなく、生活の質の向上にもつながります。これは、これからの時代におけるワーク・ライフ・バランスを支える重要な視点のひとつといえるでしょう。

■□■ 2. 最新情報 ■□■

《お知らせ》

【文部科学省】

■「男女共同参画の視点による災害対応研修」開催

国立女性教育会館（NWECC）では、『気候変動と災害とジェンダー ～フェーズフリーな防災で災害リスクの増大に対応する』をテーマにした研修をオンラインで開催します。

本研修では、「フェーズフリー」の考え方を取り入れながら、講義、事例報告や参加者情報交換会などのプログラムを通じて実践的に学び、男女共同参画の視点に基づく防災・災害対応に取り組める人材を育成します。

- ・受講期間：10月29日（水）～12月3日（水）
- ・対象：地方自治体、男女共同参画センター等の管理職、職員及び地域防災の関係者
- ・申込期間：9月3日（水）～10月8日（水）

https://www.nwec.go.jp/event/training/g_saigai2025.html

【文部科学省】

■『国立女性教育会館 男女共同参画リーフレット 2025』作成

国立女性教育会館（NWECC）では、『男女共同参画統計リーフレット 2025』を作成しました。

本リーフレットは、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。ぜひ学習活動等でご活用ください。

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

【厚生労働省】

■ 「多様な正社員」制度の導入・改定を専門家が無料でサポートします

厚生労働省では「多様な正社員」制度の普及促進のため、「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のコンサルティングを無料で行っています。

「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。

人事労務に関する専門知識を持った労務管理等の専門家が窓口相談やコンサルティング等を実施します。コンサルティングの日時、方法（訪問、オンライン）は企業のご都合をお伺いし、調整いたします。

<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

実施方法：対面またはオンライン

回数：1社あたり最大6回

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

<詳細> 「多様な正社員」制度のリーフレットは以下からご確認ください。

https://part-tanjikan.mhlw.go.jp/tayou/pdf/tayou_support_leaf.pdf

<お申し込み・お問い合わせ>

お近くの働き方改革推進支援センターへご連絡ください。

<https://hatarakikatakaikaku.mhlw.go.jp/consultation/>

【厚生労働省】

■労働契約等解説セミナー 開催中

事業主・人事労務担当者・労働者の皆さまに向けて労働関係法令の基礎、無期転換ルール、副業・兼業のガイドラインをわかりやすく解説。オンライン・講師派遣・個別相談など多様な形式で実施しています。

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

【経済産業省】

■令和7年度「なでしこ銘柄」「Next なでしこ 共働き・共育て支援企業」募集開始！

経済産業省は、東京証券取引所と共同で、女性活躍推進に優れた上場企業を「なでしこ銘柄」「Next なでしこ 共働き・共育て支援企業」として選定しています。

本事業にご応募いただくことで、経済産業省が企業の皆様の取組を資本市場・労働市場に対して積極的に発信します。また、ご応募を通じて自社の女性活躍の取組・成果を整理することができることもメリットです。女性活躍推進に取り組む上場企業の皆様は、ぜひご応募ください。

・募集期間：8月25日（月）～10月16日（木）12：00（締切厳守）

・説明会：9月2日（火）13：00～14：00（Teams）

※応募方法、説明会等の詳細は経済産業省ウェブサイトをご確認ください。

<https://www.meti.go.jp/policy/economy/jinzai/diversity/nadeshiko.html>

（今年度の応募に関するお問い合わせ）

令和7年度「なでしこ銘柄」事業事務局（受託：EY 新日本有限責任監査法人）

担当：貝（ベイ）、鈴木、勝田、池田

MAIL：nadeshiko20@jp.ey.com

（「なでしこ銘柄」「Next なでしこ 共働き・共育て支援企業」事業に関するお問い合わせ）

経済産業省 経済産業政策局 経済社会政策室

担当：遠藤、上里

MAIL：bzl-nadeshiko@meti.go.jp

《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等にお問い合わせください。

なお、以下の内容は、地方公共団体等のHPの内容を引用したものです。

【宮城県】 仙台市

名称：働く女性の potluck meeting 「女性が少ない業界で働く」

日時：令和7年9月6日（土） 9:00～10:30

場所：エル・ソーラ仙台 大研修室（アエル28階）（仙台市）

URL：<https://www.sendai-l.jp/event/16602.html>

【東京都】世田谷区

名称：10代・20代の女性のためのらぶらすミモザクラブ オンライン講座 2 ジェンダー格差のある社会で生きることについて知る

日時：令和7年9月10日（水） 18:00～19:30

場所：オンライン（Zoom）

URL：<https://laplace-setagaya.net/event/5420/>

【新潟県】

名称：【新潟会場・オンライン】働く女性のキャリアデザイン応援セミナー

日時：令和7年9月25日（木） 10:00～12:00／13:30～16:00

場所：新潟県女性センター 女性団体交流室2（新潟市）

URL：<https://npwf.jp/event/%e6%96%b0%e6%bd%9f%e4%bc%9a%e5%a0%b4/>

名称：【長岡会場】働く女性のキャリアデザイン応援セミナー

日時：令和7年9月26日（金） 10:00～12:00／13:30～16:00

場所：ハイブ長岡 2階 会議室 AB・D（長岡市）

URL：<https://npwf.jp/event/%e9%95%b7%e5%b2%a1%e4%bc%9a%e5%a0%b4/>

【福井県】

名称：生活学習館 開館30周年記念講演 「なぜ働いていると本が読めなくなるのかー読書の歴史と未来ー」福井ライフ・アカデミー主催 ふるさと未来講座「経済・産業」福井①

日時：令和7年9月7日（日） 14:00～15:30

場所：福井県生活学習館(ユー・アイ ふくい) 1階 多目的ホール（福井市）

URL：https://www.manabi.pref.fukui.jp/manabi/koza_gyoji/60234.html

【静岡県】

名称：議会はあなたを待っている 女性を議会へ in しずおか

日時：令和7年9月6日（土） 13:00～16:30

場所：静岡県男女共同参画センターあざれあ 2階大会議室（静岡市）

URL：<https://www.azarea-navi.jp/event/r70906g/>

【愛知県】名古屋市

名称：源氏物語の女性たちの生き方

日時：令和7年9月27日（土） 10:30～12:00

場所：イーブルなごや ホール（名古屋市）

URL：<https://e-able-nagoya.jp/lec/23018/>

【大阪府】

名称：OSAKA 女性活躍推進 ドーン de キラリフェスティバル 2025

日時：令和7年9月5日（金）・6日（土）・17日（水）・28日（日）

場所：

9月5日（金）・6日（土）：大阪府立男女共同参画・青少年センター（ドーンセンター）

9月17日（水）・28日（日）：大阪・関西万博会場内 /17日：ギャラリーWEST、28日：

ウーマンズ パビリオン「WA」スペース

URL：<https://www.pref.osaka.lg.jp/o070040/danjo/osaka-jyokatsu-kaigi/fes2025.html>

【大阪府】堺市

名称：ライフシフトについて考えてみませんか1 人生100年時代 ライフシフトについて考えてみよう

日時：令和7年9月11日（木） 10:00～11:30

場所：ソフィア・堺（教育文化センター）（堺市）

URL：<https://coquelicot-sakai.com/>

名称：ライフシフトについて考えてみませんか2 「わたしとして生きる」とは

日時：令和7年9月25日（木） 10:00～11:30

場所：ソフィア・堺（教育文化センター）（堺市）

URL：<https://coquelicot-sakai.com/>

【和歌山県】

名称：“りいぶる”語り合い広場「男性の“生きづらさ”とその向き合い方～男性相談窓口から～」

日時：令和7年9月6日（土） 13:30～15:30

場所：紀の川市打田生涯学習センター（紀の川市）

URL：<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/031501/kouzaevent/d00220480.html>

【鳥取県】

名称：男性は何をどう悩むのか～男性相談の現場からみる現代の生きづらさ～

日時：令和7年9月5日（金） 13:30～15:30

場所：エースパック未来中心 セミナールーム1（倉吉市）

URL：<https://www.pref.tottori.lg.jp/item/1398134.htm#itemid1398134>

【熊本県】

名称：男女共同参画 in パレア 女性のための法律講座 暮らし・お金・老後 人生100年時代に知っておきたい 法律講座

日時：令和7年9月28日（日） 9:30～11:30

場所：くまもと県民交流館パレア 9F 会議室1（熊本市）

URL：https://www.parea.pref.kumamoto.jp/2025/07/86fax_in_100.html

【編集後記】

内閣府「令和4年度少子化社会対策白書」によると、末子の妊娠判明時に女性が仕事を辞めた理由として最も多かったのが、正社員では「仕事と育児の両立の難しさ」（30.2%）、非正社員では「家事・育児により時間を割くため」（29.7%）でした。また、日本の男性就業者の長時間労働は減少傾向にあるものの、就業時間が週49時間以上の男性就業者の割合は2020年の調査で21.5%と、アメリカ、フランス、フィンランド、ドイツ、スウェーデンなどの諸外国より高い割合です。なお、子どもがいる夫婦は、夫の休日の家事・育児時間が長くなるほど、第2子以降の生まれる割合が高くなる傾向があることも示されています。

これらのデータから、企業が仕事と育児の両立が可能な職場環境を整え、従業員のワーク・ライフ・バランスを向上させることは、少子化対策の重要な要素の一つであると言えます。特に、男性の家事・育児参加を促す取り組みは、出生率の向上に寄与する可能性があり、女性の就業継続やキャリア形成を支援する制度の整備と併せて、**誰もが安心して子育てと仕事を両立できる社会の実現に近づきます。**

近年では、女性の活躍推進のため、女性管理職やリーダーの育成に重点的に力を入れる企業が増えています。また、今号のコラムでは、講座やセミナー、子育て、介護、地域活動など、多様な学びの積み重ねがワーク・ライフ・バランスにつながるというお話を伺いました。

こうした課題に取り組むための情報源として、内閣府「女性応援ポータルサイト」をぜひご活用ください。ワーク・ライフ・バランスに関する支援制度、企業の取組事例などがまとめられており、実践のヒントが得られます。

■内閣府 女性応援ポータルサイト

<https://www.gender.go.jp/policy/sokushin/ouen/>

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