
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.251 令和8年4月30日
発行：内閣府 男女共同参画局

<<<今号の目次>>>

1. テレワーク定着に向けた環境整備：企業が暮らしと仕事を調和させる視点とは
2. 最新情報
 - 《お知らせ》 1件
 - 《地方公共団体等の動き》 7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ご紹介しております。ぜひご覧ください。

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

■□■ 1. コラム ■□■

テレワーク定着に向けた環境整備：企業が暮らしと仕事を調和させる視点とは

本間健太郎さん

東京大学生産技術研究所准教授、東京大学モビリティ・イノベーション連携研究機構データインフォームド都市・交通学 社会連携研究部門特任准教授。

空間デザイン数理、建築計画・建築設計、デザインとエンジニアリングの融合、デザイン教育を専門とする。

コロナ禍をきっかけに広がった在宅勤務は、私たちに「家は住む場所、職場は働く場所」という前提を見直す機会をもたらしました。一方で、住宅の狭さ、家族との距離、仕事とプライベートの切り替えの難しさなど、新たな課題も浮かび上がっています。今後、求められる働く場所のあり方について本間さんにお話を伺いました。

■コロナ禍が問い直した「住まい」と「仕事」の関係

在宅勤務の普及によって、住まいの中に「仕事」が入り込むようになりました。しかしながら、都心部の住宅は年々コンパクトになっており、以前はファミリー向けで80平米程度あったものが、今では70平米を切ることも珍しくありません。そうした限られた空間の中で仕事の場を確保する必要が生じ、仕事と生活を明確に分けること自体が難しくなっています。こうした変化を受け、企業にとっても、従来のオフィス中心の前提にとらわれず、

場所に依存しない働き方をどのように支援していくかが問われ始めています。

近代以降、住まいと職場を空間的に分けることが広く定着してきました。工場やオフィスといった専用の働く場所が発達し、そこに通勤するというスタイルが社会の標準モデルだったわけです。一方で、歴史的に見れば、住まいと仕事が近接していることはむしろ自然な形でもありました。現在は、その状態に単純に戻るのではなく、現代の住宅事情や技術、生活スタイルに合わせて、新しい形で再構築していく段階にあると考えています。

生活と仕事が近接することには、課題もありますが、利点もあります。たとえば、一番わかりやすいのが家事や育児、介護といったケアと、職業上の仕事を両立しやすくなることです。また、生活の中で受ける刺激が、仕事に新たな視点をもたらし、創造性のきっかけになる可能性もあります。

■家で働くことは本当に不利なのか

在宅勤務については、「オフィスに比べて不利なのではないか」という見方が根強くあります。私たち研究室でも当初は、家で働くことのマイナスをいかに減らすかという視点で研究を進めていました。しかし、実際にヒアリングやワークショップを行うと、「家だからこそ仕事ははかどる」という声も多く聞かれました。そこで視点を変え、「オフィスよりも良い環境を家の中でどうつくるか」を検討するようになりました。

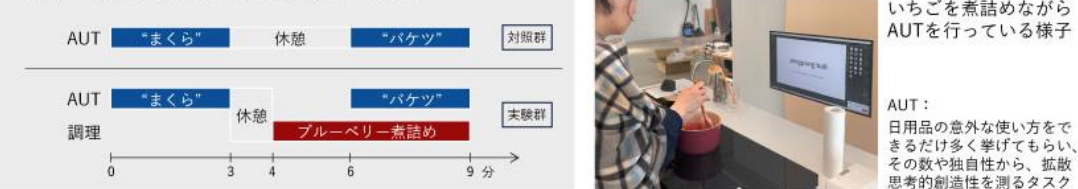
その一つとして、簡単な家事をしながら仕事をするのが創造性にどう影響するかを調査しました。たとえば、ジャムを煮詰めながらアイデアを考えると発想力が高まるのではないかと、いう仮説です。ただ、結果は一樣ではありませんでした。座って集中した方が良い人もいれば、動きながらの方が考えやすい人もいます。つまり、働きやすさには個人差があるということが分かりました。

この研究から言えるのは、「この間取りが良い」「この働き方が正解」といった一律の答えは存在しないということです。個人の性格や仕事内容、家族構成によって、適した環境は大きく異なります。ですから、それぞれが自分に合った働き方や空間の使い方を見つけていくことが重要になります。

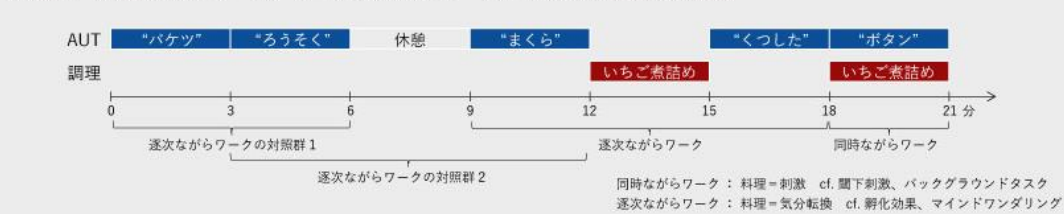
企業として管理する場合も同様で、制度として在宅勤務を認めることと、その人が実際に働きやすいかどうかは別の問題です。住宅の広さや通信環境など、条件は人によって大きく違います。そのため、時間や働き方を一律に管理するのではなく、個々の状況を踏まえながら調整していく、本人の状況を理解し、どのような環境であれば力を発揮できるのかを対話を通じて探ることが求められると思います。

「ながらワーク・キッチン」開発のための簡易実験

実験① 簡易な調理行為は発想力を高めるか



実験② 「同時ながらワーク」と「逐次ながらワーク」の違いに着目した検証



いずれの実験でも、実験群と対照群のあいだに、全体傾向としては明確な優劣は見られなかった。一方で詳細分析とヒアリングから、発想タスクに適した環境は、人によって大きく異なることが分かった。

図: 簡単な家事を仕事と同時または順次に行うことが仕事に有益な影響をもたらすかを、被験者実験を通じて検証

加えて、企業は働く場所の選択肢を認め、その柔軟な活用を後押しする役割を担っていると言えるでしょう。個人が場所や時間を工夫しながら自分に合った働き方を模索し、それを企業が尊重し支援する。このような関係性の中でこそ、働く人の柔軟性が引き出され、結果として働き方の質の向上にもつながっていくのではないのでしょうか。

■ 「働く場所を選ぶ」という発想

今後の働き方は、単一の場所に固定されるものではなくなくなっていくでしょう。自宅の中でも、リビング、寝室、ダイニングといった場所を使い分けることが考えられますし、さらに自宅やオフィスに加えて、コワーキングスペースなどの「第三の場所」を活用することも選択肢になります。

こうした考え方は、「ABW (アクティビティ・ベースド・ワーキング)」と呼ばれ、仕事内容に応じて働く場所を選ぶという考え方です。ABW は一般にはオフィス内の働き方として語られますが、これを住宅内や都市のスケールで捉え直すことで、より柔軟な働き方が可能になると考えています。また、このように働く場所や時間が分散されることは、個人のウェルビーイングだけでなく、都市全体の混雑を緩和するという意味でも重要です。机や椅子といった設備だけでなく、どこで仕事をするか、どのように切り替えるかといった空間の使い方を工夫することで、働き方は大きく変わります。

たとえば、時間帯によって場所を変えてみる、集中したいときは少し閉じた空間をつくる、

気分転換に別の場所に移動するなど、できることは意外と身近にあります。また、そうした働き方を認める経営層の柔軟な姿勢も重視されます。

私たちが目指したいワーク・ライフ・インテグレーションとは、仕事と生活を柔軟に組み合わせ、人生をより豊かなものにしていく考え方です。それは、無理に分けることでも、完全に混ぜることでもありません。一人ひとりが自分に合った形を模索し、少しずつ調整を重ねていくことで、働きやすさにつながり、結果的に生活と仕事の質を高めていくのではないのでしょうか。

■□■ 2. 最新情報 ■□■

《お知らせ》

【内閣府】

■女性応援ポータルサイト 更新のお知らせ

本メルマガ発行元・内閣府男女共同参画局よりお知らせです。

3月31日に「女性応援ポータルサイト」を更新しました。

女性を応援する省庁等の施策を分野別にご紹介しています。ぜひご利用ください。

URL：<https://www.gender.go.jp/policy/sokushin/ouen/index.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。

【岩手県】

名称：岩手県男女共同参画推進月間パネル展示

日時：令和8年6月10日（水）～ 6月24日（水）

場所：キオクシア アイーナ 6F ラウンジ（盛岡市）

URL：<https://spf-aiina.sakura.ne.jp/wordpress/?p=44783>

【宮城県】 仙台市

名称：【母子C】シングルマザーのためのしごと準備セミナー「子育て経験から仕事力をみつける」

日時：令和8年5月21日（木） 9:30～11:30

場所：エル・ソーラ仙台（アエル29階）（仙台市）

URL：<https://www.sendai-l.jp/event/18410.html>

【千葉県】 千葉市

名称：コミュニケーション上達トレーニング（全3回）「上手にNOと言える、NOに動揺しないためのアサーティブ」

第1回：アサーティブを知ろう

日時：令和8年5月21日（木） 14:00～16:00

第2回：相手を尊重してNOを伝えよう

日時：令和8年5月28日（木） 14:00～16:00

第3回：前向きなNOで話し合おう

日時：令和8年6月4日（木） 14:00～16:00

場所：千葉市男女共同参画センター 2階 セミナールーム（千葉市）

URL：https://www.chp.or.jp/event/commu_2026_05/

【岐阜県】

名称：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」

日時：令和8年5月13日（水） 10:00～12:00／5月20日（水） 10:00～12:00／5月27日（水） 10:00～12:00

場所：ハートフルスクエアG2階 大研修室（岐阜市）

URL：<https://gifujo.pref.gifu.lg.jp/event/2026/03/post-340.html>

【愛知県】 名古屋市

名称：親も子も、自分らしく生きるために ～個性を尊重する子育てと、キャリア形成のヒント～

日時：令和8年6月13日（土） 14:00～15:30

場所：イーブルなごや ホール（名古屋市）

URL：<https://e-able-nagoya.jp/lec/25167/>

【兵庫県】

名称：いまさら聞けない基礎から学ぶ お金×働くセミナー

日時：令和8年6月13日（土） 13:30～15:30

場所：兵庫県立男女共同参画センター セミナー室（神戸市）

URL：<https://hyogo-even.jp/seminar/0613money.html>

【宮崎県】

名称：男女共同参画基礎講座 「Well - Being～より良く自分らしく在りたい！」という願いを支える男女共同参画

第1回：なぜ男女共同参画が社会に活力を与えるのか

日時：令和8年5月9日（土） 13:00～16:00

第2回：1人ひとりの Well Being につながる男女共同参画

日時：令和8年5月16日（土） 13:00～16:00

第3回：キー概念「ジェンダー」を学びバイアスを解き放つ

日時：令和8年5月23日（土） 13:00～16:00

場所：宮崎県企業局 県電ホール／高千穂町役場 4階 大会議室／小林市役所 第一別館 大会議室／創客創人センター（宮崎市／高千穂町／小林市／日南市）

URL：https://www.mdanjo.or.jp/event/kiso_2026/

【編集後記】

ワーク・ライフ・バランスが、仕事と私生活のバランスを考えて調和をはかることを指すのに対し、ワーク・ライフ・インテグレーションとは、仕事と私生活を統合して双方を充実させることを意味します。こうした点から、ワーク・ライフ・インテグレーションは、ワーク・ライフ・バランスの考え方を基礎としつつ、現代の働き方に即して捉え直した概念といえるでしょう。

ワーク・ライフ・バランスという言葉は働き方改革の進展とともに日本社会に広く定着してきましたが、それを大切にする価値観はそのままに、近年ではワーク・ライフ・インテグレーションという考え方も少しずつ注目されるようになっていきます。在宅勤務や副業の広まりにより仕事と私生活を切り離すことが難しくなる中で、ワーク・ライフ・インテグレーションは、多くの労働者にとって現実的な課題です。今後は幅広い企業・組織に、ワーク・ライフ・インテグレーションを意識した職場環境づくりが求められるようになるでしょう。

ワーク・ライフ・インテグレーションを考える上で、有効な手がかりの一つが、今号のコラムにも登場した「ABW（アクティビティ・ベースド・ワーキング）」の考え方です。内閣官房内閣人事局「オフィス改革ガイドブック（令和7年3月）」によると、個人が自律的に多様な場所を選べる ABW に基づく職場環境では、従業員のやりがいや創造性が高まる効果があることもわかっています。

ABW に基づいたオフィス改革の事例はさまざまなメディアに掲載されていますが、下記東京都「テレワーク普及促進プロジェクト」のページにも、4社の事例が紹介されています。今後の検討を深める際の参考情報として、ご活用ください。

東京都「テレワーク普及促進プロジェクト」

<https://portal-tokyo-tele.metro.tokyo.lg.jp/tips/?id=107>

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/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>