

ライフステージによって 仕事とプライベートの バランスを変えていく

ワーク・ライフ・バランスには個人差がありますし、ずっと同じバランスを保って生きていくとは限らず、ライフステージによって臨機応変に自ら調整していくこともできます。

仕事や資格取得・キャリアアップ、結婚・出産、子育て、親の介護など、人生にはさまざまなイベントがあります。20代、30代、40代、50代…と自分なりにその時期に何をしていたいかをイメージし計画を立ててみるとよいでしょう。ただし女性の場合、妊娠・出産には身体的な適齢期があるので、出産と育児の時期をどう計画するかが重要なポイントになってきます。

また、仕事や家庭の状況に関係なく趣味などの自分の時間を確保したい人もいれば、定年退職後や子育てがひと段落してから趣味に没頭したいと考える人もいます。

まずは将来の自分自身の生き方をイメージして、今は何を優先させて、どのくらいの割合にするか、この先どう変えていきたいか、自分の人生設計に合ったワーク・ライフ

ワーク・バランスを考えましょう。

最近ではダイバーシティ&インクルージョン(※)を重要視して、多様な人材が多様な働き方をする環境を整える企業が増えてきています。

さまざまな価値観や経験、ネットワークを持った人材が集まることで、仕事上でのアイデアの原動力に繋がると注目されているからです。そのため、育児や介護、副業をしながら自分に合った働き方を選択している人もいます。育児や介護の経験、趣味などで身につけたスキルを仕事に活かす人も増えています。

自分らしく心地よい バランスで生きていく

調査結果からもわかるように、希望どおりのワーク・ライフ・バランスを実現できない人が少なくないのが現状です。すぐに理想的なバランスを手に入れることが難しいと感じている人も多いのではないのでしょうか。しかし、今は仕事が大半を占めてしまうけれど、常に家族のことを想っていたり、趣味に思いつくお金をかけたり、気持ち的なバランスや経済的バランスなど、

何かのバランスを少し変えてみるだけでも気持ちよく生活できるようなものかもしれません。自分にとって何が大事か、何が心地よいかをじっくり考えてみましょう。

最近では育児休暇や介護休業、時短勤務などの制度を導入する企業が増えています。さらに新型コロナウイルス感染症の影響により、テレワークやサテライトオフィス、フレックスタイム制も注目されるようになりました。週休3日制度や

兼業を基準とした働き方を採用する企業も出てきています。育児や介護で毎日通勤できない時期にテレワークをしたり、時短制度を活用して、自分の得意なことを活かして収入に繋がったり、場所・時間に囚われない働き方も可能になってきています。

あなたらしく生きるために、心地よいワーク・ライフ・バランスを見つけていきましょう。

エセナの本棚から

『働き方の問題地図
「で、どこから変える？」
旧態依然の職場の常識』

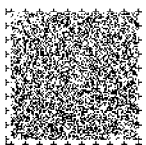
著者：沢渡あまね・奥山睦
出版社：技術評論社

【内容】

「親が突然、要介護状態に…」「子どもが発熱、さあどうしよう?」「育児後に仕事復帰したはいいけど、毎日が綱渡り…」「70歳になってまで通勤ラッシュとか、無理なんですけど」「台風に地震に大雪に…入社するだけでもうヘトヘト」。そろそろ、実態に即した働き方を考えないとまずいんじゃないですか? 未来を見据え、企業も個人もハッピーになるにはどうしたらいいか考えませんか。



©大田区



※ダイバーシティ&インクルージョン…性別や年齢、国籍、文化、価値観など、さまざまなバックグラウンドを持つ人材を活用することで、それぞれの個を尊重し、認め合い、良いところを活かすこと