

2017年11月14日掲載

「ワーク・ライフ・バランス」

10月に札幌でワーク・ライフ・バランスに関する研修講師を務めた。近年、道内でこの研修が増えている。直訳すると「仕事と生活の調和」である。企業にとっては家庭生活が充実することで、仕事の効率化や生産性向上につながるというメリットがある。

決して仕事と生活を半分ずつにすることではない。育児や介護などへの比重が大きいときもあれば、仕事の方が大きいときもある。そのときに合わせて自分で働き方を選べることが個人にとってのメリットではないだろうか。

先日テレビ番組で、世界一幸福度が高いというデンマークの特集をしていた。家族や友人とリラックスして過ごす時間を大切にし、子どもからお年寄りまで多くの人が仕事後や休日にクラブ活動をしていることに驚いた。料理やダンス、芸術など、クラブをかけもちしていることも珍しくないそうだ。デンマークの人は常にさまざまな人と触れ合っており、こういった体験が幸福度を高めているのだろう。

私が子どもの頃は、近所の家によく遊びに行き、地域のゆるやかなコミュニティーがあった。毎年、秋祭りや芋ほり、餅つきなどが楽しみで仕方なかった。今は、残念ながら少子化の影響で祭りが中止になるなど、多くの人と触れ合う機会が減っている気がする。

私は3人の核家族だ。核家族化が進んでいる今だからこそ、仕事以外の時間で異分野や幅広い年代の人たちと交流を深めることが、ワーク・ライフ・バランスを充実させる鍵になるかもしれない。

(毎日新聞)