



健康のページ

WLB 仕事と生活のバランス。政府の「官民トップ会議」は、仕事と生活が調和した社会のあり方として①就労による経済的な自立が可能②健康で豊かな生活のための時間が確保できる③多様な働き方・生き方ができる―を提示。2020年の数値目標として「年次有給休暇取得率70%」などを掲げている。

仕事と家庭生活の両立は、働く人にとって大きな課題と言える。特に、小さな子どもを持つ共働き夫婦には切実だ。仕事と家庭、夫婦のどちらかを犠牲にするのではなく、互いに良い影響を与え合えば理想的だ。(杉森純)

## ワーク・ライフ・バランス

### 共働き夫婦の育児

# 両立が生む前向きさ

えない。子どもたちは思った通りに動いてくれず、ストレスもたまると。その点、仕事は良くも悪くも結果が見える。「働くことで、家庭とのバランスが取れる」と感じていた。

の面倒もみる。地元の町づくりの活動にも加わった。文孝さんは「肩肘張らずに、楽になれた。地域とのつながりもでき、生活が充実。娘たちの精神状態も安定した」と話す。

また、共働きの夫婦908人の追跡調査で、家事や育児が忙しくて仕事に影響することの方が、仕事が忙しくて家族と過ごす時間が減ることよりも、精神的な負担につながる事がわかった。こうした負担は、夫より妻が大きかった。ただ夫の場合、仕事で忙しく、家庭を顧みられないと、1年後の心理的なストレスが悪化していることもわかった。調査を行った大

都内の同じIT関連企業で働く田中文孝さん35と博子さん(35)夫妻。3人の娘がいる。終電で帰宅して、土日も出勤する会社人間だった文孝さんが、変わったのは1年前。会社のキャリア面談がきっかけだった。自己分析で、意外にも「潜在的に、仕事よりも家庭を重視」という結果が出た。もっとも、仕事一辺倒の生活に何となく違和感を感じてもいた。



休日を仲良く家族で過ごす田中さん一家(9月30日、神奈川県逗子市) 横山就平撮影

です。ワーク・ライフ・バランス(WLB)を研究する東京大准教授の島津明人さん(43)は、こう強調する。島津さんは、都内の共働き夫婦426組を調査。仕事や家庭に影響したり、家庭が仕事に影響したりするだけでなく、夫や妻が充実して生き生きと前向きに生活していると、パートナーにも影響を与え、生き生きと前向きになることがわかった。相手の視点に立って考えることができる「共感能力」が高い夫婦ほど、こうした影響が強かった。島津さんは「良いことも悪いことも話し合える家庭ほど、夫婦に活力が生まれ

る」と話す。また、共働きの夫婦908人の追跡調査で、家事や育児が忙しくて仕事に影響することの方が、仕事が忙しくて家族と過ごす時間が減ることよりも、精神的な負担につながる事がわかった。こうした負担は、夫より妻が大きかった。ただ夫の場合、仕事で忙しく、家庭を顧みられないと、1年後の心理的なストレスが悪化していることもわかった。調査を行った大

大学院生の島田恭子さん(38)は「男性社員も時短や育児休暇を活用しやすくする必要がある」と指摘する。追跡調査では、妻の場合には、仕事よりも、家事や育児の忙しさが1年後の心理的なストレスに影響した。家庭での妻の裁量権が大きければ、ストレスが軽減することもわかった。島津さんたちの調査では、課題に直面した時に、問題解決型の努力だけを続けるよりも、気晴らしを交えた方が、1年後のストレスが軽減されることもわかっている。島津さんは「よく働き、よく遊ぶ」ことが理想」と話す。