

平成21年度文部科学省科学技術振興調整費採択課題
(現：文部科学省科学技術人材育成費補助事業「女性研究者研究活動支援事業」)

筑波大学「持続可能な女性研究者支援、筑波大スタイル」

ワーク・ライフ・バランス

あなたのWLBに向けて 「仕事と生活」簡易チェック



はじめに

ワーク・ライフ・バランス (WLB) は、「仕事と生活の調和」を意味し、子育て期の女性に限らず男性も女性も、既婚者も独身者も、それぞれすべての方に必要です。

WLBは、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、日々に直面する活動を自ら希望するバランスで展開することで、人生の各段階、個人の事情や希望によって形は多様です。

WLBは、「仕事の充実」と「(仕事以外の)生活の充実」に好循環をもたらし、多様なライフスタイルと生き方が可能になります。また、それらは活力のある組織と社会を創出する基盤となります。

WLBのポイント：「時間制約」という枠の中で一人ひとりが仕事管理や時間管理を行い、働き方改革を継続させることです。それは周囲と共に進めることで実現可能です。

この「仕事と生活」簡易チェックを用いて、あなたのWLBを考えてみましょう。

ワーク・ライフ・バランス相談室“あう”
男女共同参画推進室 環境整備ワーキンググループ
総務部職員課

「仕事と生活 簡易チェック」で、まずワーク（仕事）とライフ（生活）についてあなたの現状を調べましょう。次にその結果をレーダーチャートとバランスグラフにまとめます。

それをもとに、あなたの現状を振り返ります。最後に記述欄で、具体的に目標とそれを達成するための方法を考えましょう。

1. まず下のワーク（仕事）の質問項目を読み、自分にあてはまる時は右の□に✓（チェックマーク）をつけてください。
2. **A**～**C**にそれぞれのグループの✓（チェックマーク）の数を記入してください。
3. 次にライフ（生活）についても同様に✓を記入して**D**～**F**に数を記入してください。
4. **A**～**F**の点数を「ワーク（仕事）とライフ（生活）レーダーチャート」の該当する数値に記載し、隣同士のデータを直線で結んでください。

5. ワーク（仕事）の✓（チェックマーク）の合計数を**1**に記入してください。
6. ライフ（生活）の✓（チェックマーク）の合計数を**2**に記入してください。
7. 「ワーク（仕事）とライフ（生活）バランスグラフ」に**1**と**2**の数字を書き込んでください。



ワーク（仕事）

A【働く環境】

1. 人材活用、仕事管理、時間管理、業務改善面で、働き方の改革ができる職場環境である。
2. 常勤男性職員を想定した「一律的な働き方」ではなく、職員の多様なライフイベント（出産や介護等）や価値を受容できる職場環境である。
3. 育児や介護に関わる短時間勤務や、休暇・休業制度が活用できる職場環境である。

| | |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | A |

B【働き方】

4. 休暇制度やワーク・ライフ・バランスのための両立支援制度を理解し、職場内で相談しながら計画的に取得している。
5. 研修等を利用して、仕事上での自己管理能力の向上や、将来に向けての働き方を計画し考えている。
6. メリハリをつけた働き方や業務上発生しうるリスクマネジメントを意識した働き方をしている。

| | |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | B |

C【仕事量】

7. 仕事の手順や一人で抱えている仕事の進捗に関して、職場のメンバーと情報共有を意識的に行っている。
8. 業務負荷が大きいと感じた時には、仕事のやり方を工夫したり、上司に相談をするようにしている。
9. 仕事が終わらない時はいつでも残業で対処するのではなく、仕事管理と時間管理をする意識を持つようにしている。

| | |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | C |

| | |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | 1 |
|--------------------------|----------|

ライフ（生活）

D【自己啓発】

1. 仕事以外の私的な交流や、能力開発、資格所得のための学習活動、自己啓発活動をしている。
2. 趣味やスポーツなどを通じて定期的にリフレッシュする時間を持つようにしている。
3. 健康維持のために、睡眠時間や食事に留意し体調管理をしている。

| | |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | D |

E【家族】

4. 家事や育児、介護に参加し、家族との時間を充実させるよう心がけている。
5. 家族のことで相談できる人や場所がある。
6. 結婚や子育て、住居、そして定年後の暮らしなどの生活設計を考え行動している。

| | |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | E |

F【地域活動】

7. ボランティア活動やNPOなどの社会貢献活動に参加している。
8. PTAや自治・町内会等の地域住民活動に参加している。
9. 身近な地域の人とのつながりやふれあい、助け合いの機会を持つようにしている。

| | |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | F |

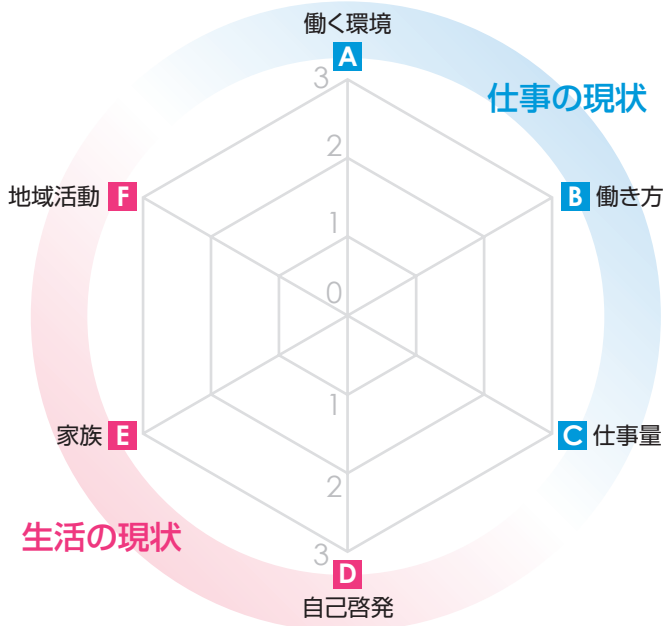
| | |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | 2 |
|--------------------------|----------|

コラム WLBと仕事への意欲

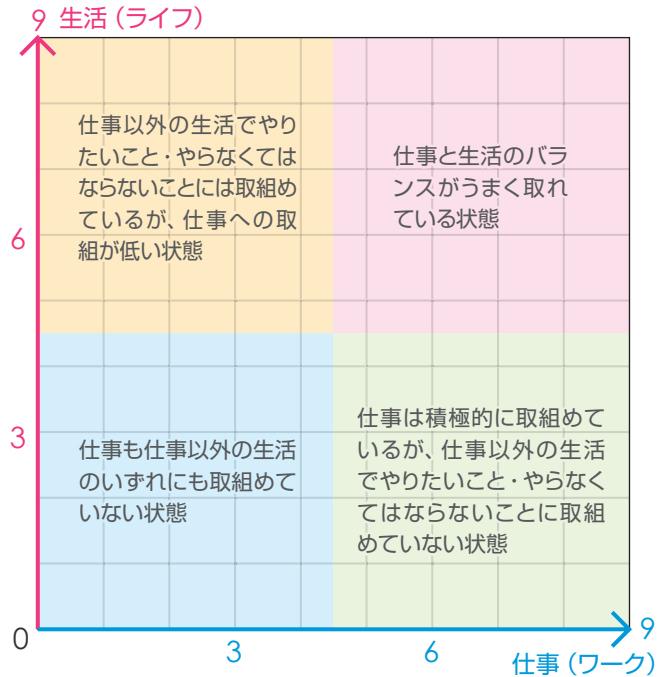
2006年1月の男女共同参画会議における意識調査がある。「あなたにとって、仕事と生活のバランスは、うまくとれていると思いますか」という設問に肯定的な人は、「あなたは今の仕事に目的意識を持って積極的に取り組んでいますか」という設問にも肯定的な回答をする傾向があった。男女ともに、WLBが図られていると考える人の方が、仕事への意欲も高いことが示された。

（2006年1月両立支援・仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）推進が企業等に与える影響に関する報告書）より

ワーク（仕事）とライフ（生活） レーダーチャート



ワーク（仕事）とライフ（生活） バランスグラフ



■ 記述欄

実施年月日 ____月__日 年齢 ____歳

結果についての感想

(例：チャートとグラフの結果から、仕事への取り組み方を工夫して、生活の時間が持てるようにできればと思った。)

今後どのような・なればよい、と思いますか？
○に記入後、自分の希望を箇条書きにしてみましょう。

(例：6ヶ月後には、効率よく時間を使えるようになりたい。)

-
-
-

- カ月後には、 _____ でありたい
- 年後には、 _____ でありたい

上記の達成のための具体的な方法

達成するための具体的な行動 (例：その日の業務に優先順位を付ナリストにする。)

-
-
-

情報源・サポート (例：学内や地域の介護支援情報を集めておく)

-
-
-

さらにWLBについて具体的な解決方法を考えたい方は、WLB相談室“あう”にお越し下さい。

