



学生のためのキャリアデザイン



ワーク・ライフ・バランス

で自分らしく生きる！！



キャリアデザイン ~将来のイメージを描こう~

キャリアデザインとは生涯にわたるライフスタイルのプロセスを描き、何を実現したいのかを明確にすることです。

自分の将来をどんな将来にしたいですか？少し具体的に考えてみてください。

「仕事」という枠にとらわれず、自分の「人生」という大きな視野で考えてください。

趣味は何か、休日は何をしたいのか、子どもはほしいのか、

仕事ではどのように活躍したいのか、自分が実現したいことは何か…

10年後、20年後、30年後は何をしているのか…

30年後
20年後
10年後

英会話を習いたい、親の介護は自分がしたい、夕食は家族と一緒に食べたい、

映画を沢山観たい、結婚したい、仕事に打ち込みたい…

きっとやりたいことも、やらなくてはならないこともたくさんあると思います。

これらの願いを実現させるには、どのように人生をデザインしたら良いのでしょうか？

答えは人それぞれ違いますが、その答えのヒントになるのが「ワーク・ライフ・バランス」という考え方です。



ワーク・ライフ・バランスとは？ ~仕事も生活も充実させよう!!~

経済的に自立し、自分に合った生き方や働き方を考える際に重要になるのが「ワーク・ライフ・バランス」の視点です。ワーク・ライフ・バランスとは、「仕事だけがんばれば良い」「プライベートさえ充実させれば良い」ということではなく、仕事も生活も充実させ、自分に合ったライフスタイルを実現させるということです。

仕事に責任をもって真剣に取り組むことが、生活を充実させることにつながり、生活を充実させることが、仕事の意欲や成果につながります。

例えば、仕事を効率よく進めると趣味や子育てなどにあてる時間が増えます。その中で感じたことやひらめき、築いた人間関係が仕事で役立つこともあるでしょう。また、休日に心と体をリフレッシュさせることで仕事のやる気もアップします。こうして仕事と仕事以外の日常生活の間に好循環がうまれます。



- ・仕事を効率よく進める
- ・仕事へのやる気UP
- ・プライベートで培った人脈やアイデア等が仕事で役立つ



- ・趣味や子育ての時間が増える
- ・付き合う人の幅が広がる
- ・新しい考え方等の様々な刺激を受ける
- ・リフレッシュできる



ワーク・ライフ・バランスが実現するとどうなるの??

① 私達の生活はどうなるの?

ワーク・ライフ・バランスが実現すると、働き方や生活が次のように変わり、自分らしい生き方を実現しやすくなります。



性別や年齢にかかわらず様々な生き方や働き方を選ぶことができる

個人の置かれた状況(子育てや介護など)に応じて柔軟な働き方ができる



家族や友人と過ごす時間、自己啓発や地域活動へ参加できるなど健全で豊かな時間を持てる

② 企業にメリットはあるの?

ワーク・ライフ・バランスは労働者だけでなく、企業へも次のようなメリットをもたらします。

- 従業員のやる気が上がることで顧客満足度等が上がる
- 多様で優秀な人材を確保できる
- 残業代や光熱費等のコストが減り、生産性が上がる
- 人材が定着する(離職率の低下)
- 企業イメージが向上する



③ 企業の取組例

従業員のワーク・ライフ・バランスを実現し、よりよい仕事をしてもらうために、企業では次のような様々な取組を始めています。目指す企業がどのような取組をしているのか、就職する前に調べてみてはいかがでしょうか。

育児・介護休業法等による各種制度の導入

例：育児・介護休業法により、就学前の子どもが熱を出したときなどに、申し出により仕事を休むことができる。

育児・介護休業後の職場復帰のための研修の実施

例：新しく導入した機械の使い方や、仕事の進め方等について一通り研修を実施することで、職場復帰への不安の軽減につながる。

育児・介護休業中に会社と連絡がとれる制度の導入

例：休業者に業務月報等の社内情報を送ったり、定期的な上司や同僚との面談の機会を設けたりすることによって休業後の職場復帰への不安の軽減につながる。

短時間正社員制度の導入

例：大学院に通っているため、通常の社員と同じ時間帯で働くことが難しい人でも正社員として働くことができる。

フレックスタイム制度の導入

例：子どもの保育園の送迎時刻に出勤時間を合わせるができる。

時間単位の有給休暇制度の導入

例：子どもの授業参観など、少しの時間だけ仕事を休みたい時に利用できる。

働き方は1つじゃない!!
~自分らしい働き方を考えよう~



ワーク・ライフ・バランスを実現するためには、従来とは異なる柔軟で多様な働き方の制度とその活用、選択も大切なことです。

ここでいくつか働き方の例を紹介しますので、参考にしてください。

短時間正社員

他のフルタイム型社員(1日8時間、週5日労働)と比べて、定められた労働時間や労働日数が少ない正社員のこと。

フレックスタイム制度

一定の定められた時間帯の中で、始業及び終業の時刻を決定することができる制度。1日の労働時間をコアタイム(必ず勤務しなければならない時間)とフレキシブルタイム(その時間帯の中であればいつ出勤してもよい時間帯)とに分けて実施するのが一般的。

スーパーフレックスタイム制度

コアタイムを設けないフレックスタイム制度のこと。有給休暇を取らずに、ちょっとした用事を済ませることなどが可能となる。

時差勤務

あらかじめ定められた標準の勤務時間帯の枠内で出勤・退社の時刻を労働者が決められる制度のこと。1日の実労働時間が定められている点がフレックスタイム制度と違う。

裁量労働制度

専門性が高い業務など特定の業務に就く労働者を対象に、会社が具体的な指示をせず、業務の遂行手段、時間配分などを労働者の裁量に任せる制度のこと。実際に働いた時間にかかわらず、労使協定により定められた時間労働に対する賃金が支払われる。

テレワーク

ICT(情報通信技術)を活用した、場所や時間にとらわれない柔軟な働き方のこと。パソコンやインターネットを利用した在宅勤務もテレワークの一種。週8時間以上テレワークをする人をテレワーカーと呼ぶ。

山梨県 企画県民部 県民生活・男女参画課

〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1

TEL:055-223-1358 FAX:055-223-1354