



ワーク・ライフ・バランス



「ワーク・ライフ・バランス」とは、性別・年齢を問わず、一人ひとりが仕事と自分の時間のバランスをうまく使い、仕事も自分の時間も充実させること。家族と一緒に過ごす時間や自分の趣味などの時間は暮らしに欠かせません。日々の暮らしの充実があってこそ生きがいや喜びは倍増します。

結婚・出産 家事・育児、介護

現状

家族の姿の変化

総務省社会生活基本調査より

年	夫婦と子供	単独	夫婦のみ	
1980	42.1	19.8	12.5	%
2015	26.8	34.5	20.1	
2020	25.0	38.0	20.0	

30歳時の女性の

未婚割合 1987年 14.0% ⇒ 2021年 42.8%

50歳男性の4人に1人

女性は6人に1人

男性の単独世帯は一般世帯の約2割

育児と介護を同時に担う

「ダブルケア」をする人



2021	男性	女性
	9万6800	19万6900

厚生労働省雇用均等基本調査

残業が多く、家族と一緒に過ごす時間がない

育児休業をとって育児に参加したいけど、上司や同僚の理解や協力が得られず取りづらい

育児や介護の負担が大きい
結婚や出産でキャリアを失った
育児後は非正規の仕事しかなく、収入が減った

自分の時間も勉強する時間もない

地域や仲間同士で活動に参加する時間もない

日々の生活が楽しいとか充実している、と思えない

休みは思い切り家族と過ごしたい趣味の時間を持ちたい

母性神話や三歳児神話といった、根拠のない社会通念が根強く、子育てが母親だけの仕事になっている...

みんなで「仕事も家庭も」という意識を持つことは、みんなが「性別に関係なく自分らしく生きること」につながります。

共働き世帯数(妻が64歳以下)

共働き世帯数が増加↑

男性雇用者と無業の妻(専業主婦)から成る世帯は減少

1997年以降
共働き世帯が
増加中

子育て期の家事・育児時間



2021	男性	女性
	1h54m	7h28m

総務省社会生活基本調査



育児休業

ノルウェーには、女性の力をフル活用するために、取締役の4割を女性にできない企業は上場廃止、という法律があります。

職場に女性がいるのは当たり前。父親には『パパクオータ』と呼ばれる育児休業期間を割り当て、『共家事』を強力に進めています。

2021	男性	女性
	14%	85%

厚生労働省雇用均等基本調査

- ★有給休暇取ってますか？
- ★会議は予定時刻に開始・終了していますか？
- ★職場はお互いにサポートをお願いできますか？
- ★希望に応じたスキルや知識が身につく研修受けられますか？
- ★今の仕事に生きがいがありますか？
- ★あなたの希望聞いてもらえますか？
- ★優先順位をつけて計画的に仕事していますか？

これから



就労による
経済的自立が
可能な社会



仕事も生活も大切！
「働き方改革」で
働きやすく・休みやすく



多様な働き方・
生き方が選択
できる社会

家事が得意で大好きという男性もいるし、料理や掃除より仕事の方が自分を生かせる女性もいます。

家事の得意不得意に性別は関係ありません。家族と一緒に過ごしたり、自分の趣味などの時間は暮らしに欠かせません。

会社は、人材確保・成果を上げるために

★労働慣行を見直そう

★職場環境の整備に取り組もう

社会は

★制度を整えよう

★意識を変えてできるところから取り組もう



健康で豊かな
生活のための
時間が確保
できる社会

- ミルクをあげたり、おむつを替えたり一緒に遊んだり、子育ては大変だけど楽しい
- ★働くパパママは働き方を見直してもっと子育てを楽しもう
- ★上司や同僚は職場ぐるみで子育てパパママを応援しよう