

くしろ 男女いきいき参画通信

ともに創りあげる社会をめざして

Vol. 72

発行日：令和8年3月16日



〒085-8505 釧路市黒金町7丁目5番地
釧路市総合政策部市民協働推進課

「ワーク・ライフ・バランス」ってなあに？

「ワーク・ライフ・バランス」という言葉を聞いたことがありますか？
その言葉のとおり、仕事と生活の調和、つまり仕事（ワーク）と私生活（ライフ）のバランスを取りながら、どちらも充実させる考えです。



内閣府は、2007（平成19）年12月18日に仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章を策定しました。憲章では「仕事と生活の調和と経済成長は車の両輪であり、若者が経済的に自立し、性や年齢などに関わらず誰もが意欲と能力を發揮して労働市場に参加することは、我が国の活力と成長力を高め、ひいては、少子化の流れを変え、持続可能な社会の実現に資することともなる。」と謳っています。

憲章策定から18年。私たちは調和のとれた生活を送れているのでしょうか？

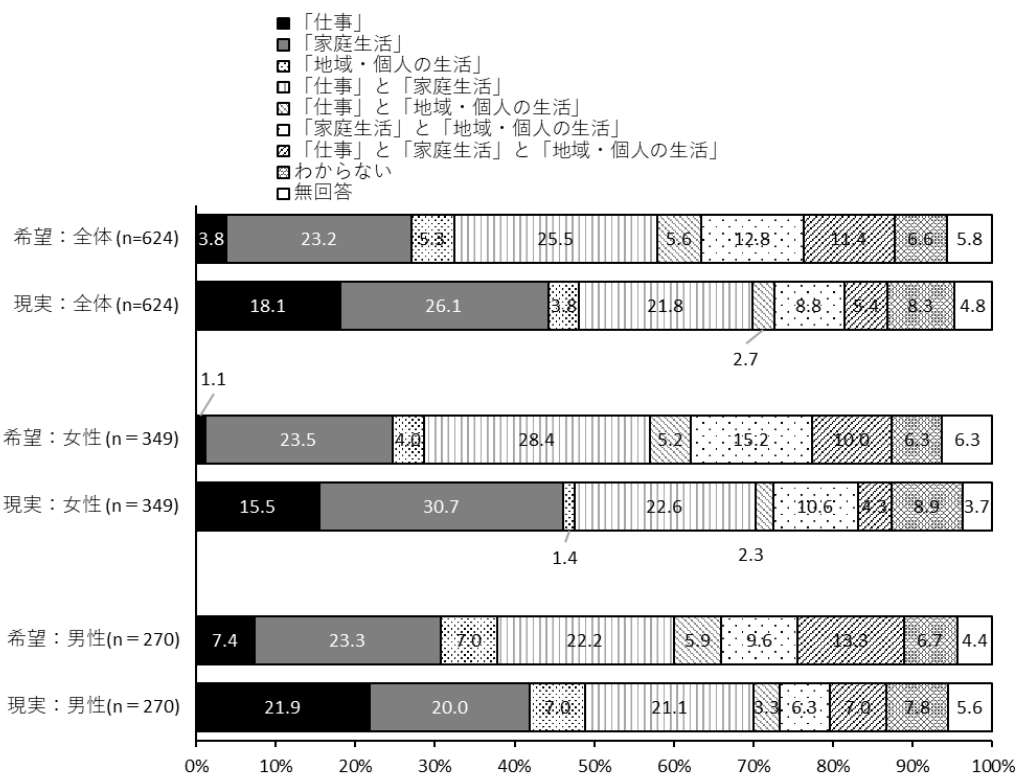
2022（令和4）年に実施した「男女平等に関する市民意識・実態調査」の結果を見てみましょう。

あなたは「ワーク・ライフ・バランス」が実現できていると思いますか？という問では、「実現できている」「どちらかというと実現できている」と答えた方が28.0%、「実現できていない」「どちらかというと実現できていない」と答えた方が30.4%とほぼ同じくらいの割合でした。

実現できていない理由としては「職場に人の余裕がないため」「労働時間が長いため」との答えが多く、また、「仕事」「家庭生活」「地域・個人の生活」の中で何を優先したいかの問では、「仕事」を優先することを希望している割合は3.8%であるものの、現実では「仕事を優先している」割合は18.1%となっており、希望と現実との間で乖離（かいり）がみられます。これは、長時間労働の抑制や年次有給休暇の取得促進など、安心して働くことができる職場環境を整えるための課題があるものと考えられます。

自分にとってのワーク・ライフ・バランスについて考えてみませんか？

優先したいもの：希望と現実の比較



アンコンシャス・バイアスを知ろう！

「アンコンシャス・バイアス」のお話の前に、次のイラストをご覧ください。



【A】では、泣いている赤ちゃんに「いま行くから、待っててー！」と声をかけています。【B】では、大きなビルから「わが社の経営方針を発表します！」との声が聞こえます。

あなたの頭の中で、それぞれ男性、女性、どちらの声で聞こえてきましたか？

「アンコンシャス・バイアス」とは、無意識の思い込み・偏見のことです。

さまざまな性質のものがありますが、特に性別に対する先入観や固定観念は「ジェンダー・バイアス」と呼ばれます。例えば、「男性は外で働き、女性は家庭を守るもの」「女性は守られるべき・男性は女性を守るべき」など、「普通は～」「～べき」と語られることが多いと思います。

上のイラストの状況も育児をするのは女性、会社の代表となるのは男性、という無意識の思い込みの影響で、【A】は女性の声、【B】は男性の声で聞こえてきた方が多いのではないのでしょうか。

過去の経験や情報、知識、育った環境や価値観などの影響で、自分も意識することなく、「こうに違いない」と思い込んでしまうため、差別するつもりもなく、悪気もなく、相手にとって望ましくないことを言ってしまったり、自分自身の行動の選択肢を狭めてしまったりすることがあります。

アンコンシャス・バイアスは男性も女性も、若い人も高齢の方も、誰もが持っているものでなくすることはできません。また、性別にかかわること以外にもアンコンシャス・バイアスが働いてしまうことがあります（例えば、〇〇出身の人はお酒が強い。リモートワークは生産性が下がる、など）。

アンコンシャス・バイアスの存在を理解し、その存在を前提に行動や判断をコントロールすることを意識することで、バイアスの影響を少なくすることができます。無意識に「～べき」「～であるはず」と思い込んでいないか、皆さんも考えてみてください。



多様性を認め合う社会を目指して

釧路市では、互いの個性や多様性を認め合い、誰もが個人として尊重され自分らしく活躍し、すべての人が人生のパートナーや大切な人と安心して暮らせるまちの実現を目指し、性的マイノリティやそのご家族が抱える困難を解消するため、パートナーシップ宣誓制度を運用しています。

法律的な効力が生じるものではありませんが、多様な性に対する市民の理解が促進され、社会的な偏見、差別が解消され、性的マイノリティの方も含めた誰もが、安心して自分らしく暮らすことのできる社会の実現を目指しています。

【連絡先】 釧路市総合政策部市民協働推進課
〒085-8505 釧路市黒金町7丁目5番地
TEL 0154-31-4504 FAX 0154-23-5220
E-mail : shi-shiminkyoudou@city.kushiro.lg.jp

