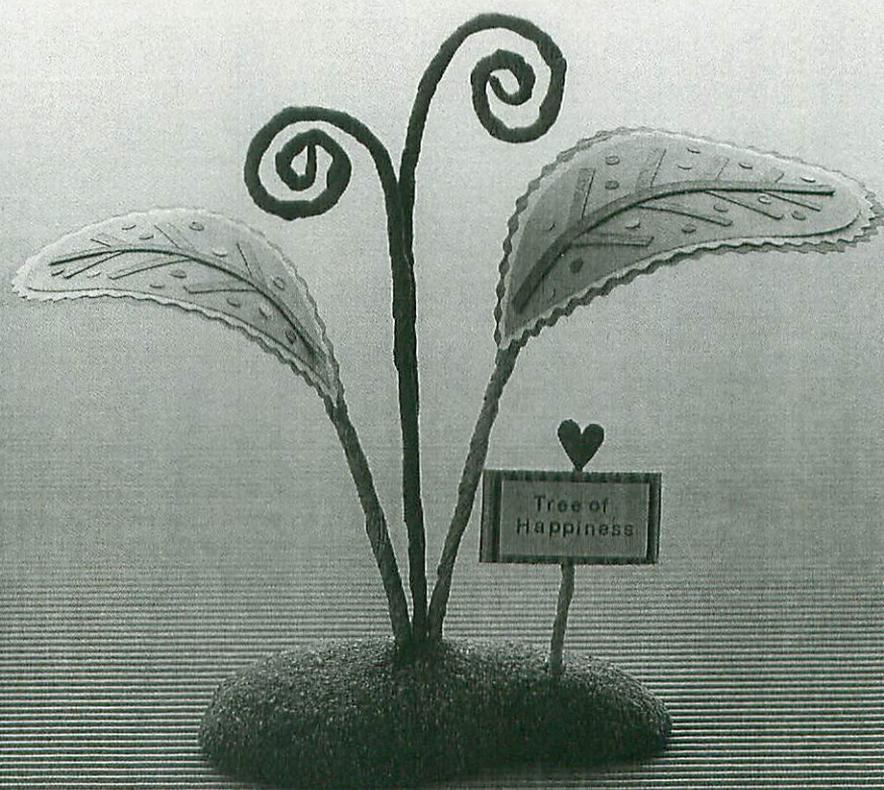


# 働き方・生き方 改革講座

実践ワーク・ライフバランス

堅田 十三生 著

*Tomio Katata*



## はじめに

---

私たちを取りまく環境の変化に伴って、働き方も大きく変化しつつあります。

グローバル化が進み、海外で仕事をする日本人が増え、日本でも外国人を多く見かけるようになり、職場で外国人と一緒に仕事をするのも当たり前になってきました。情報化社会が進み、仕事の仕方も大きく変わってきています。少子高齢化の中、日本の発展や会社の発展のためには女性の活躍やシニア世代の活躍が必要になってきています。また非正規社員の急増といった雇用構造の変化もあります。日本特有の長時間労働が問題になり、女性が働くための環境整備が課題になっています。

一方で、働く私たちの価値観も多様化しています。できるだけ若いうちに頑張ってお金を貯め、早い段階で引退して充実した第二の人生を過ごしたいと考える人もいますし、定年を過ぎても働けるうちは働き続けたいと考える人もいます。

日本の社会を見ると、戦後の経済発展によって暮らしは豊かになりましたが、今の生活を幸せに感じる人は少なくなってきています。OECDの調査では日本人が感じる幸福度はOECD加盟国の中で中間であり、決して高くはありません。経済的には発展してきましたが、個人の幸福度ではまだまだ課題があります。

現在は、経済的な発展と共に個人の幸福度を上げていく取り組みや、新しい働き方を考えるタイミングにきているのではないかと思います。仕事に対する価値観も生活に対する価値観も人それぞれに異なり多様化してきています。

日本企業は従来、世界に冠たる生産現場での合理化、効率化に力を入れて日本経済の発展に大きく寄与してきました。しかしながら、事務部門においては必ずしも効率化が十分図られているとはいえず、長時間労働が問題になったりしています。また、日本経済が低迷している遠因ともいわれています。

本講座では皆さんが仕事を進めていく上でいかに仕事の効率化を図れるか、また、会社と個人が両立し、仕事と生活が両立できるような働き方、すなわちワーク・ライフバランスについて考えていきます。

経営組織論の世界的権威で、“仕事の未来を予測する” トップ識者であるリンダ・

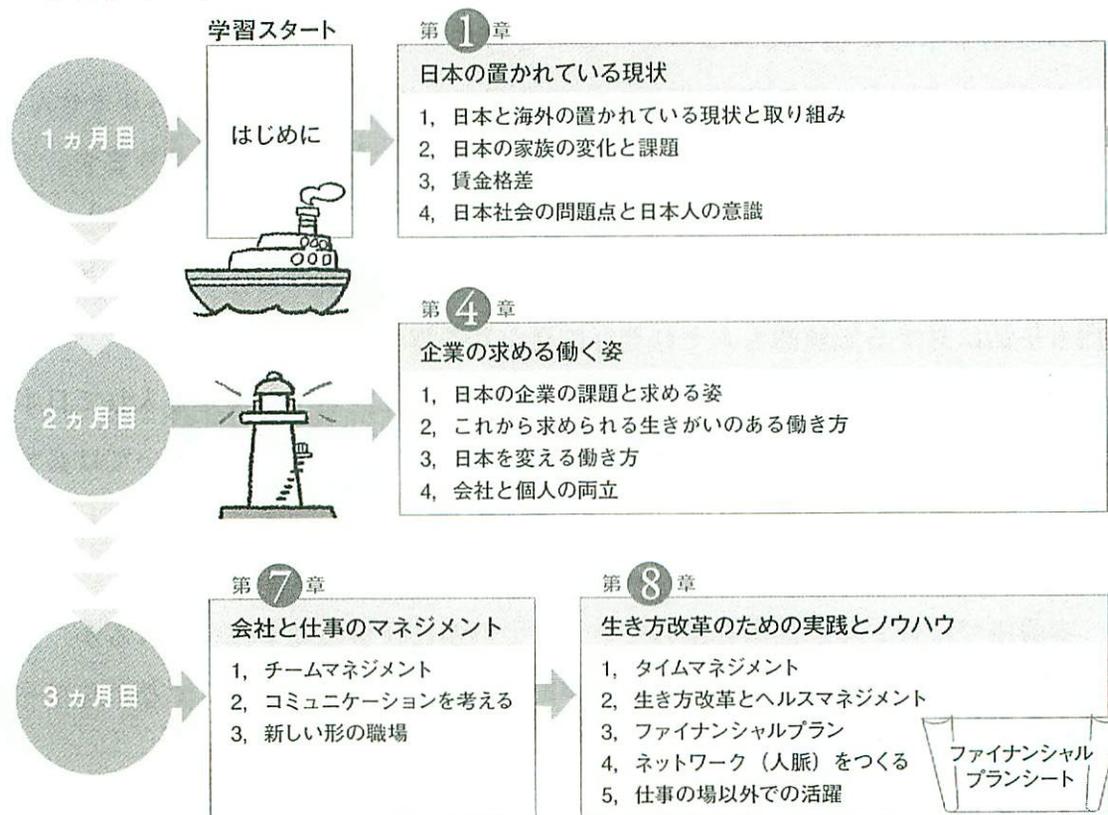
グラットンはその代表的著作である“ワーク・シフト”で次のように述べています。

『みなさんが充実した職業生活を送れるかどうかは、次の三つの課題に対処する能力によって決まります。第一は、職業人生を通じて、自分が興味をいただける分野で高度な専門知識と技能を習得し続けること。第二は、友人関係や人脈などの形で人間関係資本をはぐくむこと。(中略) 第三は、所得と消費を中核とする働き方を卒業し、創造的になにかを生み出し、質の高い経験を大切にする働き方に転換することです。』

未来の働き方は、自分の人生における選択に関わっており、同時にその人生も長くなってきていますが、時間が有限であることを考えると、長時間労働をするのではなく、時間当たりの生産性を向上させ、かつ創造的な仕事を通じて企業への貢献と働く人の生活の充実を両立させることの重要性がよく理解できると思います。

そのためにも、仕事だけではなく、家庭、地域、人的ネットワークを含めた自分にとっての有意義な人生の送り方を考えて選択する“自律的な生き方”が必要

## 学習チャート



とされています。

この講座では、日本の現状や政府の取り組みを知り、新しい働き方や考え方を企業のマネジメントと個人の働き方の両面から考えていきます。高齢化社会の中で企業の生産性向上による企業目的の達成と働く側の個人生活の充実とをいかにして両立させるのか、「働き方」の発想転換の視点で考えてみたいと思います。

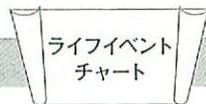
幅広い考え方の中から企業も個人も両立できる幸せな働き方を考える機会になればと考えています。

オランダはワークシェアリングという形で新しいオランダ型の働き方を始めて、新しい経済成長の基礎を作りました。我々も新しい日本型の働き方、企業と個人が両立できる、経済発展と幸せが両立する幸せな働き方に挑戦してみましょう。

## 第2章

### 幸せな人生を考える

- 1, 歴史に学ぶ人生観
- 2, 労働観の比較
- 3, 自分の人生を考える



## 第3章

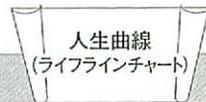
### ワーク・ライフバランスを考える

- 1, ワーク・ライフバランスとは
- 2, 働くということを考える
- 3, 生き方・生活を考える
- 4, ワーク・ライフバランスが注目される背景

## 第5章

### キャリアデザインを考える

- 1, キャリアプラン(キャリアデザイン)を考える
- 2, 自分自身を分析する
- 3, キャリアプランと目標を作る
- 4, 実行の前に人生曲線を振り返る



## 第6章

### 社会の変化と新しい働き方

- 1, 社会の変化を考える
- 2, 仕事に生きがいを見つける
- 3, 多様な価値観と働き方
- 4, ダイバーシティ

## 第9章

### 会社と個人の両立する働き方の実現

- 1, 新しい社員像
- 2, 新しい仕事の形

## GOAL 終章

### 新たな人生を生きる

- 1, 新しい人生への準備
- 2, 新たな人生を生きる
- 3, 自分の人生を生きる

Time is Life



# もくじ

## はじめに

### 1ヵ月目学習

## 第1章 日本の置かれている現状 ..... 1

1. 日本と海外の置かれている現状と取り組み.....	3
(1) 日本の少子高齢化社会の現状.....	3
(2) 海外の少子化の現状と対策.....	6
(3) 日本の労働事情の変化（雇用形態，働き方の変化）.....	12
2. 日本の家族の変化と課題.....	20
(1) 多様化する家族の形（一般的な家族モデルの崩壊）.....	20
(2) 家族観の変化.....	24
(3) 日本での結婚と離婚.....	28
3. 賃金格差.....	30
(1) 日本の賃金の推移.....	30
(2) 男女間格差.....	30
(3) 企業規模による格差.....	32
(4) 産業別格差.....	32
(5) 雇用形態別格差.....	34
(6) 賃金格差のまとめ.....	36
4. 日本社会の問題点と日本人の意識.....	38
(1) 企業の間人関係と心のケア.....	38
(2) 日本の自殺率の現状.....	39
(3) 自立のための心のケア.....	43
(4) 日本人としての個（日本人の意識構造）.....	44
(5) 日本人の若者の国際比較から見えるもの.....	50
● 第1章 学習のまとめ.....	52

## 第2章 幸せな人生を考える ..... 53

1. 歴史に学ぶ人生観.....	54
(1) 古代インドの人生観.....	54
(2) 古代中国の人生観.....	54
(3) 仏教に見る日本人の人生観.....	55
(4) キリシヤの哲学者の人生への言葉.....	57
(5) 近代の偉人の言葉.....	57
2. 労働観の比較.....	60
(1) 日本人の労働観.....	60
(2) 欧米人の労働観.....	60
(3) 日本と欧米の比較.....	61

3. 自分の人生を考える	63
(1) ライフイベントをつくる	63
(2) 人生の節目	64

●第2章 学習のまとめ	66
-------------	----

## 第3章 ワーク・ライフバランスを考える 67

1. ワーク・ライフバランスとは	68
(1) ワーク・ライフバランスの誤解	68
(2) ワーク・ライフバランスの定義	68

2. 働くということを考える	69
(1) 働く目的の変化	69
(2) 多様化する考え方	72
(3) 働き方のフレキシビリティ	74
(4) 海外での働き方を学ぶ	74

3. 生き方・生活を考える	76
(1) さまざまな価値観と生活スタイル	76
(2) 生活を実現していくために稼げる力を身に付ける	77

4. ワーク・ライフバランスが注目される背景	78
------------------------	----

●第3章 学習のまとめ	79
-------------	----

1ヵ月目学習

2ヵ月目学習

## 第4章 企業の求める働く姿 81

1. 日本の企業の課題と求める姿	82
(1) 企業の課題	82
(2) 企業の求める姿	84
(3) 自立型人材が必要	86

2. これから求められる生きがいのある働き方	90
------------------------	----

3. 日本を変える働き方 .....	92
4. 会社と個人の両立 .....	97
(1) 日本での会社と個人の両立 .....	97
(2) ワーク・ライフバランス事例 .....	100
(3) 海外における会社と個人の両立の取り組みーワークシェアリング .....	102
(4) オランダ人の働き方 .....	104
第4章 学習のまとめ .....	108

## 第5章 キャリアデザインを考える ..... 109

1. キャリアプラン（キャリアデザイン）を考える .....	110
2. 自分自身を分析する .....	111
(1) 人生曲線（ライフラインチャート）ー自分の評価で素直に書いてみる .....	112
(2) 現状の分析で自分の価値観を考える .....	114
3. キャリアプランと目標を作る .....	115
(1) 中長期のライフプラン .....	115
(2) 人生曲線の分析事例 .....	116
(3) 実行計画を作る .....	120
4. 実行の前に人生曲線を振り返る .....	120
第5章 学習のまとめ .....	124

## 第6章 社会の変化と新しい働き方 ..... 125

1. 社会の変化を考える .....	126
(1) 社会の変化 .....	126
(2) 価値観の多様化 .....	129
(3) 技術の変化 .....	130
(4) 高齢化社会の対応 .....	132
2. 仕事に生きがいを見つける .....	133
3. 多様な価値観と働き方 .....	134
4. ダイバーシティ .....	136
(1) 女性活躍の取り組み .....	136
(2) 【事例】日本企業における、ダイバーシティの取り組み .....	139
(3) 【事例】会社や社会で活躍する女性 .....	146
(4) 【事例】家庭や地域に貢献する男性 .....	151
(5) 日本企業に見るワーク・ライフバランスの取り組み .....	155
第6章 学習のまとめ .....	160

## 第7章 会社と仕事のマネジメント ..... 161

1. チームマネジメント .....	162
(1) 新しいマネジメント .....	162
(2) 新しいチームマネジメントの在り方 .....	166
(3) チームでの仕事の進め方 .....	168
2. コミュニケーションを考える .....	174
(1) 叱り方と頼み方 .....	174
(2) コミュニケーションの基本としての「報・連・相」 .....	175
(3) 情報の共有と管理 .....	177
(4) リーダーの型 .....	177
3. 新しい形の職場 .....	180
(1) 在宅勤務とテレワークの活用 .....	180
(2) 在宅勤務の事例 .....	182
● 第7章 学習のまとめ .....	186

## 第8章 生き方改革のための実践とノウハウ ..... 187

1. タイムマネジメント .....	188
(1) タイムマネジメントの考え方 .....	188
(2) To Do リスト (To Do-List) .....	196
(3) メールの仕方について .....	199
(4) 仕事の割り込み .....	203
(5) アメリカでの仕事の仕方 .....	204
2. 生き方改革とヘルスマネジメント .....	205
(1) 若いうちから生活習慣病を考えよう .....	205
(2) 健康な体づくり .....	207
(3) メンタルヘルスを考える .....	212
(4) スポーツを考える .....	214
(5) 睡眠を考える .....	214
3. ファイナンシャルプラン .....	216
(1) 年金の種類 .....	216
(2) 受給年齢と受給金額 .....	218
(3) 年金支給の課題 (年金額の改定について) .....	220
(4) 人生での支出を考える .....	224
4. ネットワーク (人脈) をつくる .....	229
(1) 今までのネットワーク .....	229
(2) 新しいネットワークをつくる .....	230
5. 仕事の場以外での活躍 .....	232
(1) ボランティア活動 .....	232

(2) 趣味を持つことの意味	235
(3) 日本人の家族との時間	239
(4) 海外での家族でのコミュニケーション	243
第8章 学習のまとめ	245
<b>第9章 会社と個人の両立する働き方の実現</b>	<b>247</b>
1. 新しい社員像	248
(1) 自立できる社員	248
(2) 会社選びの価値基準	249
(3) 大企業からベンチャー企業に転職	251
2. 新しい仕事の形	254
(1) 社会と会社と個人の融合	254
(2) 日本における幸福な働き方	256
第9章 学習のまとめ	263

## 終章 新たな人生を生きる 266

1. 新しい人生への準備	266
2. 新たな人生を生きる	267
3. 自分の人生を生きる	268

おわりに  
巻末付録

### Column

● フランスでのシングルマザーの生活	10	● 日本人の結婚観・家族観は欧米人には不思議?	22
● テレビドラマに見る日本の家族の変遷	26	● 救われた言葉	42
● 岡本太郎の言葉―「本職」とは	59	● 三つの坂	65
● 自分らしい仕事とは	70	● 「意味のない単純労働」という拷問	71
● 「社員家業」と自立	87	● 福澤諭吉の考える自立	89
● 山田君の残業の原因は?	96	● 日本の長時間労働削減の取り組み	99
● オランダで働く日本人女性の話	106	● 時間泥棒を考える「モモ」の物語	106
● やりたいことに挑戦していく人生	122	● ヴィクトール・フランクルの言葉	123
● 下駄をはいていたのは誰?	138	● 大手エレクトロニクスメーカーP社のレコードプレーヤーの開発秘話	145
● 女性警察官の再雇用制度	148	● 仕事と育児の両立は難しい	149
● 「キャリアも結婚も」望む女性の悩み	150	● 銀行員のうれしい思い出	158
● ママアスリートの活躍	159	● ドラッカーのいうマネージャーとは	169
● 日本におけるダイバーシティの推進	172	● 「ひょっこりひょうたん島」と「ONE PIECE」に見る多様化した社会	173
● 飲めない上司、飲めない部下とのコミュニケーション	176	● 連合艦隊司令長官 山本五十六の言葉	179
● 新しいオフィスの形	185	● 優先順位はどう付けるの?	194
● テイラーの法則とギルプレスの動作分析	195	● 人脈にも賞味期限がある	229
● 江戸時代の趣味	237	● 伊能忠敬の生き方	238
● 隠居制度	239	● 「明治初期の日本の家庭」イザベラ・バードの旅行記から	242
● 自己実現とワーク・ライフバランス	244	● 「啼啄同機」に見る、人を育てる心	250
● キャリアアップの事例「営業から経理へ」	253	● 若者の恋愛・結婚と年取	262
● 邯鄲の夢	269		