

組み込みエンジニアのための在宅勤務を考える

ワーク・ライフ・バランスから ワーク・ライフ・フュージョンへ

2020.8.21

(社)産業カウンセラー協会 中部支部 静岡事務所 酒井 卓也

はじめに

特別企画では、テレワークについて、主に「会社」や「職場」の視点で議論しました。

本セッションでは、テレワークの「家庭」や「プライベート」への影響について議論します。

- 「家庭に仕事を持ち込まない」、「仕事に家庭を持ち込まない」という言葉があるが、そんなことを言ってもらえない時代がやってきた。
- 在宅勤務が普及することにより、自宅で仕事をする事が多くなり、今までプライベートだった時間や空間が、職場に浸食されるようになった。
- 時代は、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）から、ワーク・ライフ・フュージョン（仕事と生活の融合）に移り変わって行くのでは無いか。

在宅勤務を行うにあたって、家族関係をはじめとする、プライベートの関係・環境について、新しいカタチを探します。

スケジュール

- 11 : 30 参加者の自己紹介 参加の動機
- 11 : 40 ワークライフバランスについて解説
- 12 : 00 個人ワーク 自身のワークライフバランスについての評価
- 12 : 10 ディスカッション1
(ワークライフバランスについて)
- 12 : 20 ディスカッション2
(ワークライフフュージョンに向けて)
- 12 : 35 まとめ (参加者の感想)

ワーク・ライフ・バランスとは

コロナ前に言われていた、ワーク・ライフ・バランス

1. 仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）とは？

男女がともに、人生の各段階において、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、様々な活動について、自らの希望に沿った形で、バランスをとりながら展開できる状態のこと。

ひとりひとりが、様々な希望を実現し、豊かさを実感

- ◆ 男性も家事・育児・介護、地域活動の希望を実現
- ◆ 女性も家庭生活と両立し、キャリア形成や再就職が可能
- ◆ 社会活動、自己啓発により、個人の可能性が拡大
- ◆ 高齢者も意欲と能力に応じ就労
- ◆ 生涯にわたり、心身ともに健康と活力を維持

活力に満ちた企業・組織
(人材の多様性、仕事への意欲の向上 等)

家庭生活の充実
(子育ての充実、家族の触れ合い 等)

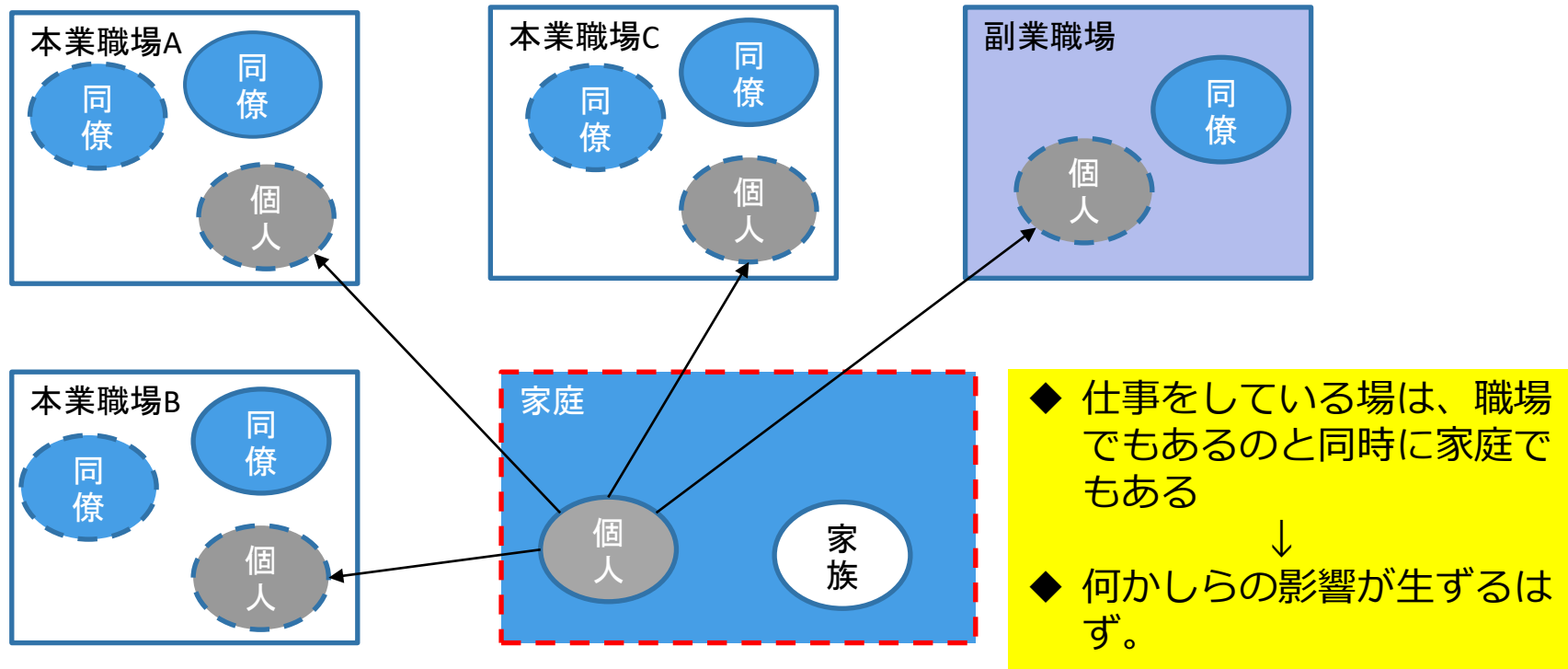
地域の活性化
(地域活動への参画、交流の拡大 等)

出典:「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)に関する専門調査会(第1回)資料」(内閣府)
(<http://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/wlb/siryo/pdf/wlb01-1.pdf>)

仕事偏重による弊害(少子化、過重労働による健康被害、など)の解消が目的

テレワーク普及による働く環境の変化

- 在宅勤務による就労



一般で言われている在宅勤務の弊害

- コミュニケーション不足
- 外的要因のストレス増加
- 時間管理が難しい
- 会社・同僚とのつながりが薄れる
- 運動不足

会社→自宅で影響が出そう

- 1980年代の流行語「亭主元気で留守がいい」
- 主人在宅ストレス 症候群（黒川,2009）

夫が子供の成人や退職するなどして仕事がなくなり暇になっても趣味などをやることも無く家に居て、行動への干渉や3食の食事の用意をする事になり妻のストレスが増大し心身症状の発現につながる

在宅勤務によるワーク・ライフへの影響評価

- 仕事と家庭の間におきるスピルオーバー。

スピルオーバー：一方の役割における状況や経験が他方の役割における状況や経験にも影響を及ぼすこと。

影響の方向

仕事→家庭

家庭→仕事

影響の種類

ネガティブ

仕事が忙しく家族サービスができない

家庭の悩み事があり仕事に集中できない

ポジティブ

仕事をする上で得たものが家庭やプライベートの活動に生かせる

プライベートな時間が充実し仕事も頑張ろうという気になる

参考：島津明人(2014)ワーク・ライフ・バランスとメンタルヘルス

ワーク・デイスカッション

- 個人ワーク

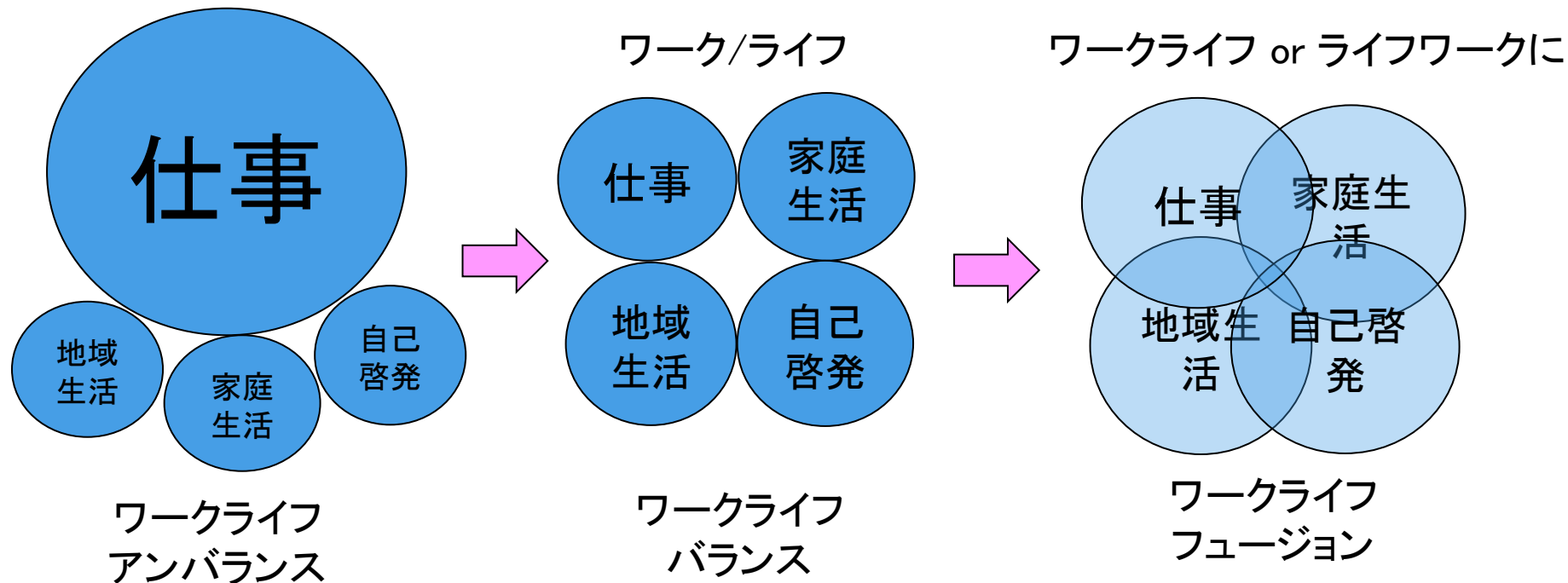
在宅勤務によるワーク・ライフへの影響評価

- デイスカッション1

自身の在宅勤務によるワーク・ライフへの影響評価について思うこと。

悪化の影響を打ち消すには何が必要か。

調和から融合へ



仕事だけに縛られず、相互に良い影響をあたえ合うことで、人生が充実する

- ディスカッション2

- 今後、ワークライフフュージョンで人生を充実させることが可能か否か。
- 不可能だとすれば、それはどのような理由か。
- 可能だとしたら、それはあなたの人生に、どのような影響を与えそうか。

まとめ

- この一年で、職場の環境は今までに無いほど急激な変化にさらされている。
- 職場と家庭や家族、共同体のあり方も否応なく変化せざるを得ない。
- 変化に戸惑うだけでなく、在宅で働くという事から生じる、今までに無い可能性を信じて、人生を充実させようではないか。

以上

SWEST

Summer Workshop on
Embedded System Technologies