

## 【資料1】 ワーク・ライフ・バランスに関するOECDの調査結果

経済協力開発機構（OECD）が2019年に発表した国別のワーク・ライフ・バランスに関する調査の結果をランキング形式で発表。対象国はOECD加盟国35カ国に、ロシア、ブラジル、南アフリカを加えた38カ国。

1つ目の図はランキングの結果を最下位から順に示したものを。

ランク付けの要素のうち最も重要なのが「職場以外で費やす時間」で、その他に「レジャーやプライベートに費やす時間」、「子を持つ女性の就業率」などの要素もランク付けに反映されている。

## The Countries With the Worst Work-Life Balance

Countries with the worst work-life balance in 2019 (0=worst balance)



Index score on a scale of 0 to 10, based on indicators such as working hours, time for leisure and personal time, employment rate of mothers in the 35 OECD member states plus Russia, Brazil and South Africa

statista

statista

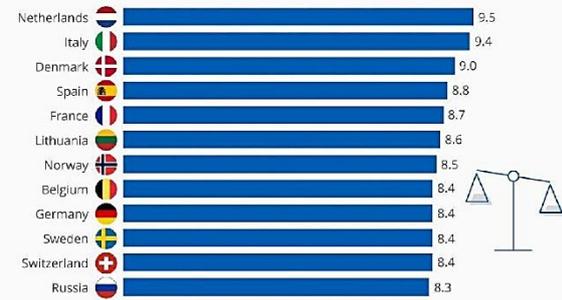
日本は下位から数えて5番目。特に、「非常に長時間（週50時間以上）働く従業員」が17.9%で、対象国全体の平均11%を大きく上回っていることが大きな要因となっている。

また、「レジャーやプライベートに費やす時間」が少ないこと、「女性の就業率」が低いことなども要因である。

一方、2つ目の図は、ワーク・ライフ・バランスが取れている上位の国々

## The Countries With the Best Work-Life Balance

Top ten countries ranked by quality of work-life balance in 2019 (10=best balance)



Based on indicators such as working hours, time for leisure and personal time, employment rate of mothers in the 35 OECD member states plus Russia, Brazil and South Africa

statista

statista

その中のオランダでは「非常に長い時間（週50時間以上）働いている従業員」は、わずか0.4%で、OECDで3番目に低い割合。

また、女性の就業率はOECD平均をはるかに上回っている（OECD平均の57.5%に対して69.9%）。母親の就業率も同様となっている。

参考： <http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/work-life-balance/>

出典：『【資料1】ワークライフバランスに関するOECDの調査結果』（栃木県 塩谷南那須教育事務所）

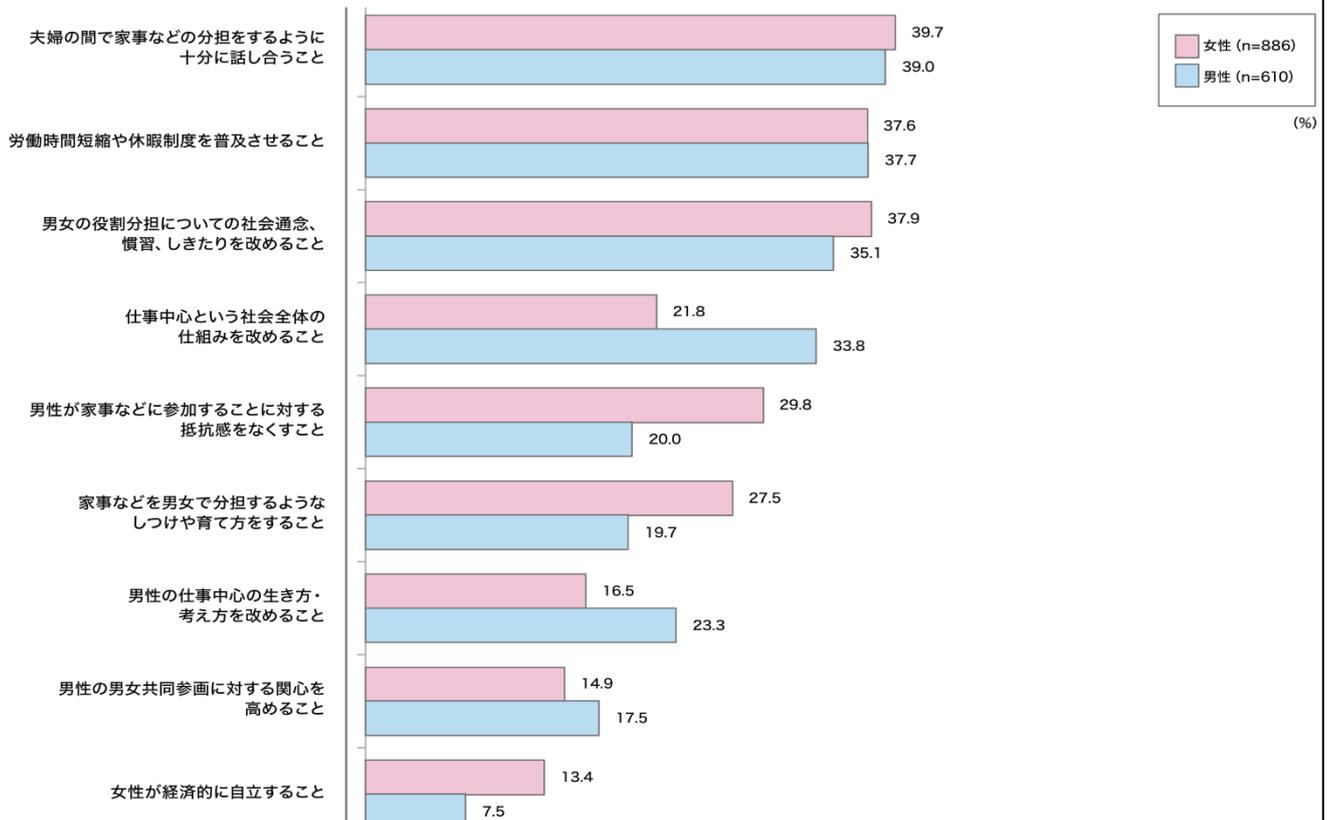
[https://www.pref.tochigi.lg.jp/m55/fureai/documents/13\\_life3.pdf](https://www.pref.tochigi.lg.jp/m55/fureai/documents/13_life3.pdf)

## 資料1の②

## 男女がともに家事、子育て、介護、地域活動などに参加するために必要なこと（上位9項目）

（複数回答）

「夫婦の間で家事などの分担をするように十分に話し合うこと」が男女ともに最も高い



出典：『岡山県男女共同参画社会に関する県民意識調査報告書（概要版）』

（岡山県 県民生活部 人権・男女共同参画課／令和2年3月）

## ワーク・ライフ・バランスのコツ 家庭編

### 1 休みを取って平日のことを知る

1人で育児をするのは本当に大変です。平日に休みを取って丸一日子どもと向き合うことで、育児の大変さや、家で待つパートナーの気持ちがわかります。

育児休業を取得して、1日を通して育児を経験するのが理想的ですが、育児休業が難しい人なら、平日に休みを取ってパートナーに替わって育児をしてみましょう。特に育児をパートナーにまかせているパパにオススメです。



### 2 家事は効率的に“パラレル”で

家事はパートナーとの共同プロジェクト。2人でタスクをこなしていくイメージです。得意、不得意もあると思いますので、よく話し合いながら、自分に出来ることからやってみましょう。

家事は“パラレル（並行）”でやると効率的。一方が寝かしつけている間に、もう一方がお風呂掃除をしたり、というように工夫してみましょう。

### 3 パートナーにつらい思いをさせない

パートナーにつらい思いをさせてはいけないというのが基本です。

スマホのカレンダーツールを使っていますか？パートナーとスケジュールを共有したり、仕事時間の調整にも使えてとても便利です。

自分ひとりで自由に過ごしているときは、パートナーの時間を使わせてもらっていると考えます。「フラリーマン※」にならないように注意しましょう。

※ フラフラ寄り道をしながら帰るサラリーマン。



## ワーク・ライフ・バランスのコツ 地域編

### 1 子育てに向き合って新たな扉を開く

「子どもができる」と自由がなくなる」という人がいますが、そんな風に考えるのはもったいない！

子育てを通して、新たな出会いがあったり、興味や関心が広がったり、自分の世界が広がります。

例えば子どもと公園へ行ったり、保育園への送り迎えをすると地域との関わりも増えます。子育て支援拠点など、子育てのヒントをくれる人がいますし、どこかに自分の居場所がみつかります。まずは自分の住んでいる地域を見回してみましょう。



### 2 家族ファースト

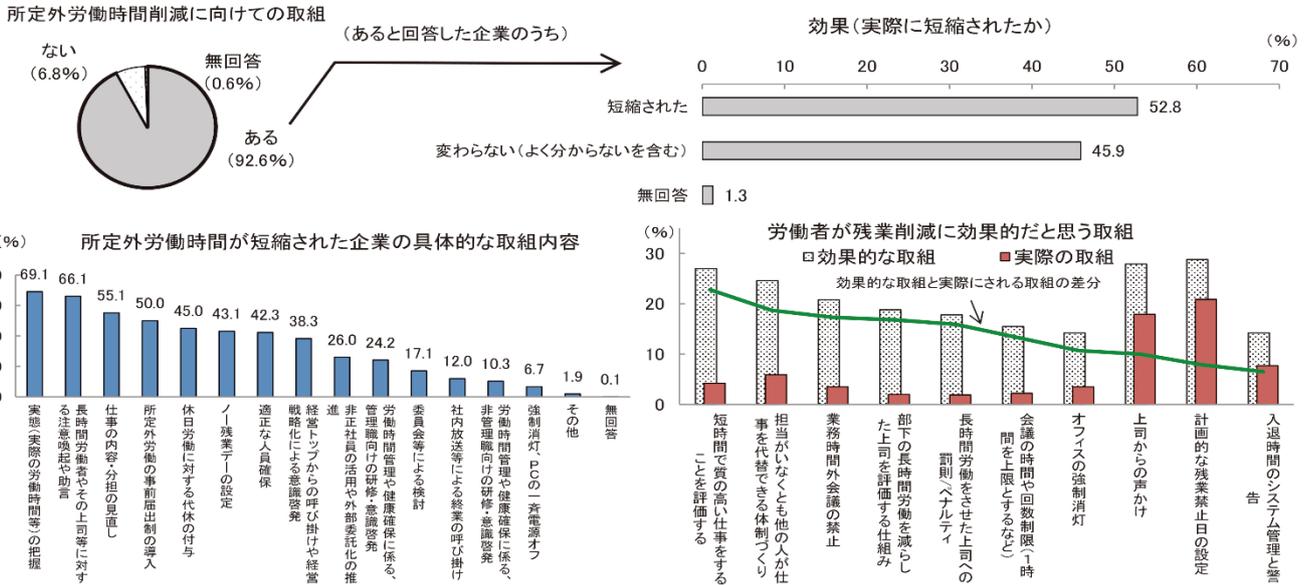
地域での活動は、自分に出来る範囲で行いましょう。地域活動の方が楽しくなってしまうと、家族の負担になっては本末転倒。

家族のことを一番に考えてくださいね。



## 第Ⅱ部第2章 働き方をめぐる環境の変化とワーク・ライフ・バランスの実現 —長時間労働の削減に向けた効果的な取組—

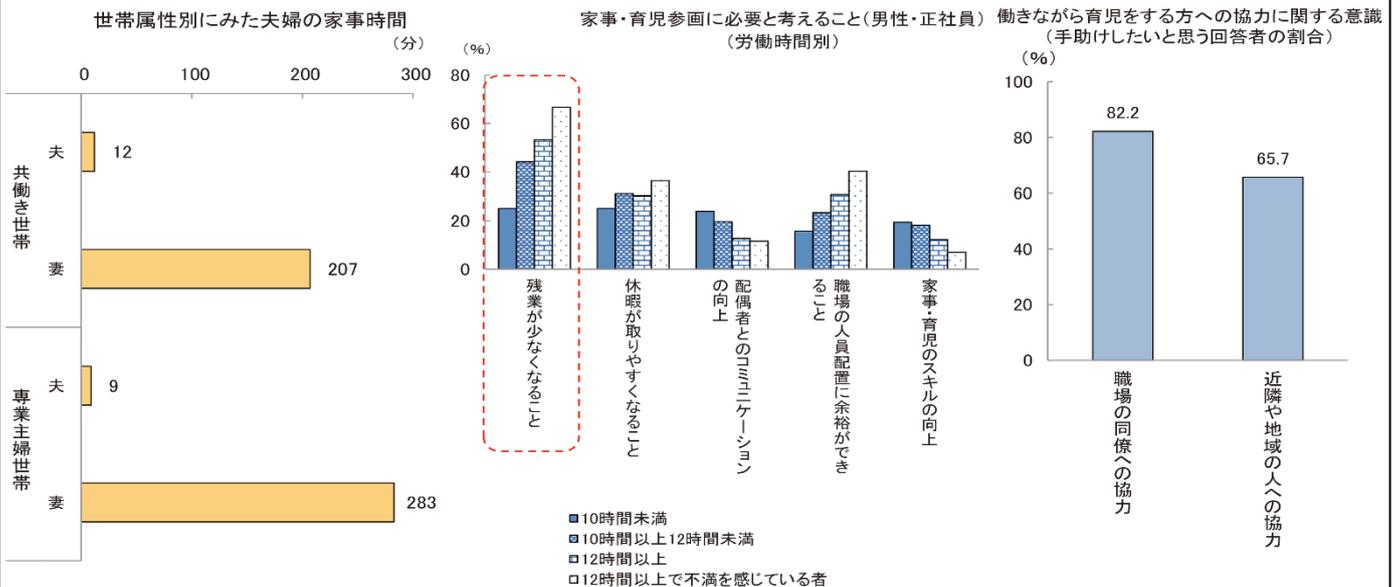
- 長時間労働の削減に向けた取組は多く行われているが、実際の効果は限定的である。
- 長時間労働を削減した企業の取組として実態把握などが行われているが、効果的だと考えられる「短時間で質の高い仕事をするための評価」や「仕事を代替できる体制の整備」などの取組は十分に行われておらず、これらの取組も併せて行うことが有効。



19

## 第Ⅱ部第2章 働き方をめぐる環境の変化とワーク・ライフ・バランスの実現 —家事・育児と仕事の両立に関する状況と取組—

- 共働き世帯と専業主婦世帯で、夫の家事時間はほとんど変わらない。
- 長時間労働者を中心に、男性は家事・育児参画のために残業が少なくなることを要望する割合が高い。
- 働きながら育児をする方に協力したいと考えている者は多く、職場等において周りに協力を求めることが効果的。



20