

たら高速道路のサービスイリアが飛びついた。飲酒運転撲滅化の流れでしたから。運転手にアルコールを提供できないので居酒屋でも置くようになった。居酒屋や家庭に広まり、ヒットにながった。

これが女性活躍の走り、その後もいろいろな取組、例えばカルビーの「フルグラ」も女性の課長、時短勤務中の女性たちが作ったヒット商品です。

自動車もベッドタウンの販売店は女性の店長が増えています。なぜかというところ平日車を運転するのはママたちだからです。ママがベビーカーを積みやすい、ハンドルが軽い、右折がしやすい、親切なカーナビがついている、便利な車を欲しがります。それに対応できるのが育児経験のある女性の店長さんなのです。

イクボスの事例

大手の重工業、50代の課長の場合、奥さんは看護師で共働き。奥さんが夜勤の時は保育園への送り迎え、食事の支度、絵本の読み聞かせ、寝かしつけをしていたそうです。やっていたので部下の共働きにも理解がある。出張日程でも、風邪が流行る時期の園児がいる家庭の出張は控える。小学校の入学式は避ける。そういった配慮ができる。会議をなくした企業もあります。会議室をつぶしました。会議がなくなると資料をつくらなくて良い。資料を

つくるための残業もいらぬ。それでもその企業は増収増益です。これがイクボスの経営理論なのです。

長時間働かせて部下の私生活をつぶして、売り上げを積んできたというのが高度経済成長期の経営のやりかた。もつそれではためなんです。

今の時代は職場でいろんな事情を抱えている人が増えている。働く場所や時間が何かしらの事情で制約を受けてしまう制約社員でも働かなければならない。4時間でも6時間でもその人の能力を活かせるような、そういうマネジメントが出来なければ管理職失格なんです。

イクボスの事例で、共通しているのは、部下とのコミュニケーションを常にとっている。日頃から、常に声掛けをして家族の状態とか、キャリアアップについて常に相談できる、頼りがいのあるボスになっていくんですね。

長時間労働と業務の属人化

結局、この二つの構造的な課題を解決しなければ、遅くまで働くことを美徳化してしまい、健康や家庭を破壊してしまう危険性を高めてしまいます。

これから求められる働き方は、ワークハードではなく、ワークスマートです。就業時間内はハードに効率よく働く。あとはメリハリをつけて自分のライフ、子育て、趣味、地域活動、こういったものをエンジョイする。短い時

間で高い価値を生む、生産性の高い社員になる。そういう人がいっぱいいた方が経営効率がいい。それによってワーク・ライフ・バランスが可能になってくる。

イクボスがすべきこと

自分とチーム全員の意識改革をすすめる。できない理由ばかり言っていないで、どうすればできるかを考える。何をすれば働きやすい職場になるか、チーム全員で話し合ってみてください。上手くないかないこともありますよ。上手なことを続けたい。

あとは業務改善、自分自身がワーク・ライフ・バランスを考え、休暇計画を自分で出すべきです。イクボス10か条も作ったので参考にしてください。最後に覚悟。制度より風土、風土より上司の意識改革なんですね。空気を作っているのは管理職です。だから上司

の覚悟が職場を変えます。

イクボスについてわかっていただけなら、こういう講演の72時間の法則というものがありません。今から72時間以内に何か自分でプランを作ってやってみる。それで身に付いたり、幸せの車輪が動き始めます。だから持ち帰って、皆さんの職場で、チームで、あるいは家族と話し合うでもいい、何かやってみてください。そして、皆さんのライフが充実しますよ。

そういう人が増えれば、昭島が男女共同参画の社会になっていくんじゃないでしょうか。



◆イクボス10か条◆

- 1) **理解**：現代の子育て事情を知り、部下がライフ（子育て・介護等）に時間を割くことに、理解を示していること。
- 2) **ダイバーシティ**：ライフに時間を割いている部下を、差別（冷遇）せず、多様な人材を活用し経営をしていること。
- 3) **知識**：ライフのための社内制度や法律を、知っていること。
- 4) **組織浸透**：管轄している組織に、ライフを軽視せず積極的にワーク・ライフ・バランスを推奨し広めていること。
- 5) **配慮**：転勤など、部下のライフに「大きく」影響を及ぼす人事については、最大限の配慮をしていること。
- 6) **業務改善**：育休・介休取得者などが出て、組織内の業務が滞りなく進むために、組織内の情報共有作り、チームワークの醸成、モバイルやクラウド化など可能な手段を講じていること。
- 7) **時間捻出**：部下がライフの時間を取りやすいよう、会議の効率運営、書類の削減、意思決定の迅速化、裁量型体制などを進めていること。
- 8) **提言**：役員・経営者や人事部などに対し、部下のライフを重視した経営をすすよう、提言していること。
- 9) **有言実行**：「イクボスのいる組織や企業は業績も向上する」ということを実証し、社会に広める努力をしていること。
- 10) **腕より始めよ**：ボス自らワーク・ライフ・バランスを重視し、人生を楽しんでいること。

～ココロとカラダを自分で守る～

自分を大切にできる私に



毎年11月12日から25日までの2週間は「女性に対する暴力をなくす運動期間」です。DV、性犯罪、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものです。昭島市では11月17日に保健福祉センターでDV防止セミナーを開催しました。深刻な社会問題となっているDVについて、カウンセラーの花崎晶さんをお招きし、お話しいただくとともに、身近な相手とより良い関係を築くための自己表現・コミュニケーションの方法や、ストレス対策としてヨーガや呼吸法を取り入れたリラクセス・ストレスケアについてご講義いただきました。

自分自身の「ココロとカラダ」向き合うひとときを

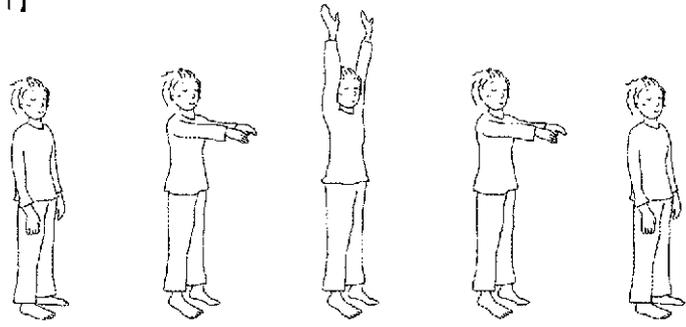
私は女性悩みごと相談の相談員をしています。相談の多くは人との関係性の問題で、夫婦や親子など家族との関係、職場での関係、ご近所やママ友、友人知人等の人間関係によるものです。統計的にみても、「女性の悩みは関係性の悩み」といわれています。

私たちは日々どこから動かしているか、いろいろな悩みながら生活しているわけですが、心（精神）と身体には深いつながりがあります。気持ちが元氣だとかからだもそれに引っ張られて元氣になったり、その逆の場合もあります。「心身相関」という言葉を聞いたことがあると思います。からだの不調は身体の不調だけではなく、心から来ている不調もあります。そういう不調のサイン、変化に早く気がつけるようになりたいと思います。忙しい日常ではあまり自分自身に意識を向けるということが少ないと思いますが、自分の内側に意識を向け、落ち着きを取りもどすためのシンプルなヨーガを紹介するので、やってみましょう。【図1】

また、自分の筋肉で負荷をかけて、筋肉を収縮させながら呼吸と合わせる運動をアイソメトリック運動といいます。緊張と弛緩の感覚を味わい、力を込めたり緩めたりをゆっくりとした呼吸とともに繰り返していくと、深いき

ラックスが得られます。最近はこのような方法が広く研究されるようになって、たとえばヨーガを行うと、唾液中の cortisol という物質（ストレスホルモンと呼ばれる）が変化したり、脳波にも影響を与えるなどということが科学的にもわかっています。効果的で、心身双方にリラクセスをもたらすシンプルな方法を覚えて、今の自分や周りとの関係による悩みがどのような状態にあるか、自分と向き合い、気づきかけになったらと思います。

【図1】



- ①目を閉じて立ち、重心を左右・前後に移動する。
- ②ゆっくり息を吸いながら、手と踵を上げていく。
- ③ゆっくり息を吐きながら、手と踵を下ろす。
- *①～③を身体が動きと呼吸を合わせて3～4回繰り返す。

DVの背景にある男女格差

世界経済フォーラムが世界各国の男女間格差の状況を「ジェンダーギャップ指数」で毎年公表しています。これは経済、教育、保健、政治の4分野について国際比較をし、数値化した指標ですが、日本は2015年145カ国中101位でした。経済やいろいろな面では日本は先進工業国といわれていますが、ジェンダーギャップの面では、後進国といわざるを得ません。日本では、女性が人の世話をする、手配・調整することも含めて、家事、育児、介護のようないわゆる「ケア」役割を担うことが多く、「気が利く女性がいい」といった性別による役割への期待が若い頃から刷り込まれます。

国民生活調査等のデータでも、たとえば睡眠時間は、男性より女性のほうがいつも短く、男性の家事時間が極端に短い。男性は長時間労働で大変だと思われていて、男性の家事育児時間が社会の中にインプットされていません。仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）に欠け、子育て期にある男性の育休取得率はなかなか増えません。一方で、はつきりと共働き世帯は多くなっています。両立する女性の負担が増えているにもかかわらず、いまだに片づけも飯の支度も「女性がやって当然」という認識、ジェンダー格差がある関係の中で、DVは起こりがちです。