

仕事と育児の両立生活を充実させる!

ワーク・ライフ・バランス 向上のヒント



科学研究費補助金(基盤研究A)
「ワーク・ライフ・バランスの向上を通じた
労働者・夫婦・親子の健康支援に関する研究」

研究代表者 島津明人

はじめに

「TWIN Study」の概要

TWIN Study = Tokyo Work-life INterface Study

子育てをしながら働くご夫婦の、ワーク・ライフ・バランス(WLB)と健康との関係性を明らかにすることで、より良いWLB推進や健康増進のための根拠になれば、との願いを込めてつけました。

この研究は

- ① 仕事生活と家庭生活との間のストレスだけでなく、仕事生活と家庭生活を両立していることの“良い点”にも焦点を当てていること
 - ② WLBのあり方が自分だけでなく家族(配偶者や子ども)に及ぼす影響にも焦点を当てていること
- において世界でも類を見ないユニークな研究となっています。本研究から得られる結果によって、わが国のWLB施策や少子化対策が大きく前進することが期待されています。

プログラムのねらい

子育てをしながら共働きを続けるための知識とコツを身に付けます。自分、夫婦、育児の3つの領域をカバーするように作りました。

セルフマネジメント

育児マネジメント

夫婦マネジメント

こんな効果が期待できます



参加者とパートナー

- ・ワーク・ライフ・バランス
- ・メンタルヘルス
- ・仕事の満足度、仕事のいきいき、仕事の生産性
- ・家庭の満足度
- ・子どもとのかかわり方



子ども

- ・こころと行動の安定

仕事も家庭も、自分も家族も、より充実した生活に!

このプログラムに参加することで、ご自身だけでなく、パートナーや子どもにも上記のような効果が期待されます。つまり、仕事も家庭も、自分も家族も、みんなが今よりも充実した生活になるようなお手伝いができればと考えています。

目次



① 子どもとのかかわり

限られた時間を充実した時間につなげる5つのポイント

1. 安全・安心な環境づくり	04
2. モデルを示した行動形成	06
3. ほめ方の工夫	07
4. 問題行動への対処	09
5. スキンシップ	10

② イライラとの付き合い方

どうしてイライラするの? イライラってどんな感情?	11
ふだんの生活での工夫	13
イライラの応急処置	16

③ 夫婦によるストレス対処

ストレスの原因と対処	18
家庭での問題解決の対処(ストレスの原因を減らす<3つの手>)	19
家庭での情緒的な対処(ストレスの反応を和らげる<3つの気>)	22
・気ばらし	23
・気づき	24
・気持ちの共有	25

④ 夫婦のコミュニケーションのコツ

コミュニケーションとは	27
メッセージの正しい理解のために	28
メッセージの適切な伝達のために	28
自己表現のパターン	29

⑤ キャリアの観点を持つ

キャリアとは	32
仕事と家庭の両立とライフキャリア	32
ライフキャリア・レインボー	33

① 子どもののかかわり

限られた時間を充実した時間につなげる5つのポイント

子どもの時間は限られていて、いくら時間があっても足りない…と思ったことはありませんか？ここでは限られた時間を充実した時間につなげるためのポイントを5つ紹介します。

1. 安全・安心な環境づくり
2. モデルを示した行動形成
3. ほめ方の工夫
4. 問題行動への対処
5. スキンシップ

1. 安全・安心な環境づくり

子どもののかかわりでは、自分たちを取り巻く環境もとても重要です。

危ないものに興味アリ!?

- ・子どもは好奇心がいっぱい！目を離すとすぐに危ない物や場所に近づいていきます。
- ・ついつい言ってしまうがちな「ダメ!」という言葉はイライラの元。不要なストレスを抱える原因に。

子どもが一人で安全に遊べる空間があると、大人の気持ちも楽になります。



子どもの事故で最も多いのは、転倒・転落と異物誤飲

- ・窓からの転落防止のために、窓に近づかせない工夫が大事。
- ・誤って口に入れてしまいそうなもの(がびょうなど)は子どもの手の届かないところに置く、部屋の中で使用しない。

室内・衛生環境

- ・子どもは免疫力が弱く、風邪を引き、熱を出すこともよくあるため室温や気温、照明の明るさ、衛生環境に気を配ることも大事。
- ・夜は照明やテレビを控えることで夜中の睡眠も安定する。



冷暖房は温度と換気に注意

暖房を使う場合は空気が汚れるのでこまめに換気を。加湿器を使う場合は雑菌がつかないように器具の手入れを忘れずに。冷房は室温と外気温の差を5℃前後にとどめましょう。



室温の目安は20～24℃。湿度の目安は50～60%。
赤ちゃんは新陳代謝が活発で、大人よりも体温が高め。
赤ちゃんに合わせて室温の調整を。

床は、畳やフローリングがよい。
カーペットの場合はダニが発生しやすいので、こまめに掃除機をかけ、風通しをよくする。

ベッドは窓から少し離れた所に置き、すきま風や照り返しなど、外気の影響を避ける。
電話やテレビなどをそばに置かない。
保護者がベッドから離れるときは、赤ちゃんが指を挟んだり、落ちたりしないよう、開閉式またはスライド式の前扉を必ず上段位置に固定する。

2. モデルを示した行動形成

行動形成というのは、大人が「してほしい」と思う行動を子どもに教えて、子どもに行動を学ばせていくことです。全てを自分で行動させることは難しいですが、良い行動を促すような触れ合い方はあります。

Question

子どもに自分でおもちゃを片付けさせたい場合、どうしますか？

1. 子どもに「片付けなさい」と言い続け、片付けるまで待つ。
2. 親が自分で片付け、手伝うまで待つ。
3. 「一緒に片付けよう」と言って、親が片付けつつ、具体的な指示を与えて片付けさせる。

Answer

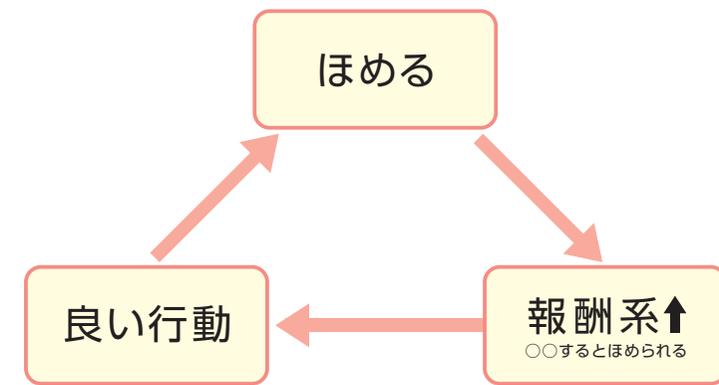
3. 「一緒に片付けよう」と言って、親が片付けつつ、具体的な指示を与えて片付けさせる。

待つことも大事ですが、片付けることの意義は子どもにはよく分かりません。しかし、親のまねをすることはできます。



1. 望ましい行動、してほしい行動はまず親がモデルを示しましょう。
2. 何をどのようにするか、具体的に伝えましょう。
3. 最初の期待値は低く、できそうなことから少しずつ。「できなくて当たり前」と考えるのがストレスをためないコツ。

3. ほめ方の工夫



“ほめる”のメカニズム

- ・良いことをしても、周りが無反応だと子どもの良い行動は増えません。
- ・ほめられると、報酬系という脳の活動が活性化し「〇〇をされるとほめられる」と学習します。
- ・さらに良い行動が増えます。

上手なほめ方とは？

1. いつ？(タイミング)

- 良いことをしたら、できるだけ早くほめましょう。
- 時間を空けると、どのことをほめているのか子どもは分からなくなります。

2. 何を？

- 良い行動を具体的にほめましょう。
- ×「えらいね」→〇「自分でおもちゃを片付けてえらいね」

3. ごほうびには何がいい？

- 本人に合ったものを選びましょう

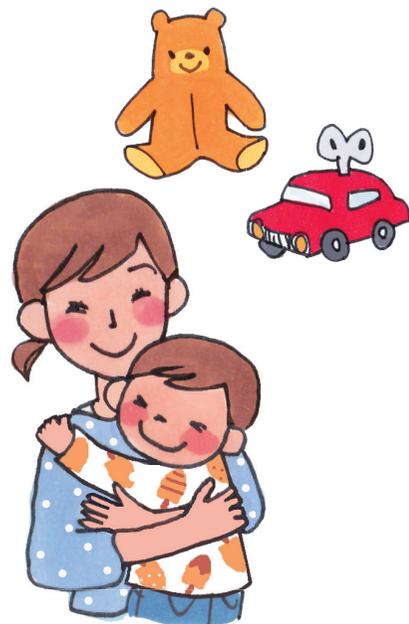


良いことをしたら、大げさなくらい、ほめてあげましょう

ごほうび

ごほうびの種類には2種類あります。
専門的な言葉で、ごほうびのことは「強化子」と言います。

目に見えるもの (物的強化子)	食べ物、飲み物、おもちゃ、お小遣いなど
目に見えないもの (社会的強化子)	ほめる(よくできたね) 認める(がんばったね) 注目する(見てるよ) 愛情を注ぐ(大好きだよ) 同意する(そうだね)



また、強化子は一次性強化子と二次性強化子の2種類があります。

一次性強化子 それ自体が報酬としての意味を持つもの	食べ物、飲み物、愛情、快楽、満足など
二次性強化子 本来、それ自体に意味はないが、一次性強化子と対になることで報酬としての意味を持つようになるもの	シール、お金、ポイントなど

子どもにとっての「ごほうび」はさまざま

例えば…0歳の子供だったら、お母さんの笑顔・愛情が一番の強化子になります。0歳の子供にお金を渡してもそんなに喜びません。



1. 子どもにとっての「ごほうび」はさまざま。何が「ごほうび」になるかの見極めが大切!
2. 二次性強化子も上手に組み合わせましょう。

ごほうびをもらおうと子どもの気持ちはどうなる?

やる気には2種類あります。

外発的(外からの)やる気…「ごほうび」によるやる気
「外からもらうもの」がその活動をするための目的となっている状態
例: お小遣いをもらうためにおつかいに行く

内発的(内から出てくる)やる気
その活動自体が目的となっている状態
例: おつかいに行くことが楽しいから行く

周囲からのごほうびが逆効果に!

外発的なやる気

→ 周囲からのごほうびがやる気の**向上**に

内発的なやる気

→ 達成感・満足感・充実感がやる気の**向上**に

内発的なやる気+周囲からのごほうび

→ 内発的なやる気の**低下**に!

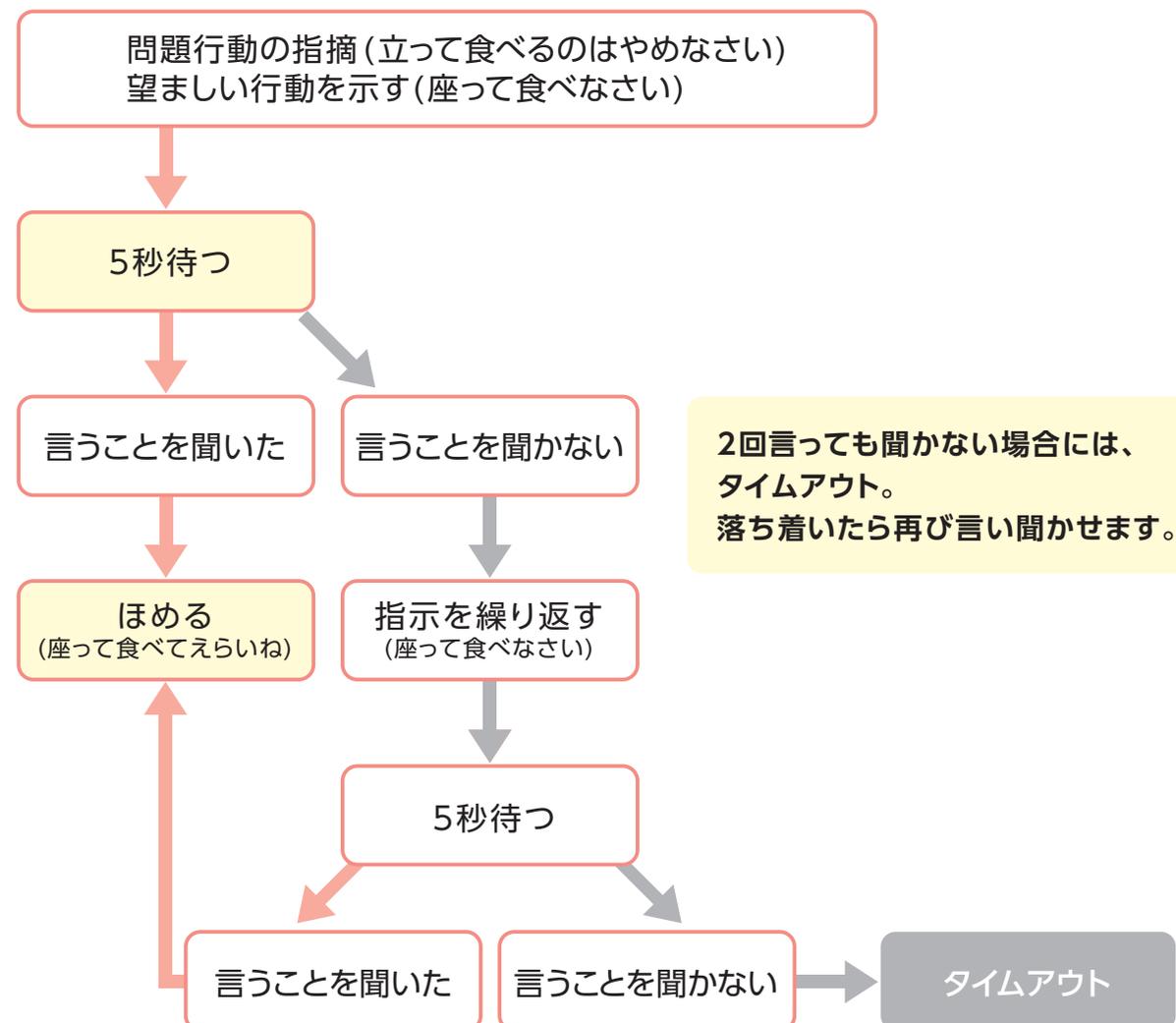


1. 周囲が、常にごほうびを提供し続けることは困難です。
2. 最終的には、良いことをした後の達成感・満足感・充実感のごほうびになるようにしましょう。
3. そうでないと、周囲からのごほうびがないと行動を起さなくなります。

4. 問題行動への対処

問題行動への効果的な対処は、子どもが望ましくない行動をしたとき、なぜそれがいけないかを冷静に話すことです。それで言うことを聞けば、ほめます。問題行動を指摘した後に、5秒待つことがポイントです。もし、怒りで待てない場合は後半(P16)の怒りのコントロールも組み合わせていきましょう。

2回言ってもダメな場合はタイムアウトとなり、場所を変えて落ち着かせます。



5. スキンシップ

忙しく、平日もあまり時間がなく、土日しか子どもと接する時間がない…そのような短い時間でも、良質な時間であれば親子の絆を深めることができます。

特に有効と考えられているのがスキンシップです。子どもの脳の発達にも良い影響があるとされています。

スキンシップをすると、脳の伝達物質である「オキシトシン」が分泌されるといわれています。スキンシップは子どもにも、親にも同様の良い効果があります。抱きしめる以外にも、会話をする、遊ぶ、タップやマッサージなど自身に合った方法でスキンシップを楽しみましょう。

※オキシトシンとは？

別名、愛情ホルモンとも呼ばれ、親子の関係づくりや大人になってからの人間関係づくりに重要な役割を果たしています。オキシトシンが分泌されると、ストレスなど、こころの健康に良い影響があるといわれています。



② イライラとの付き合い方

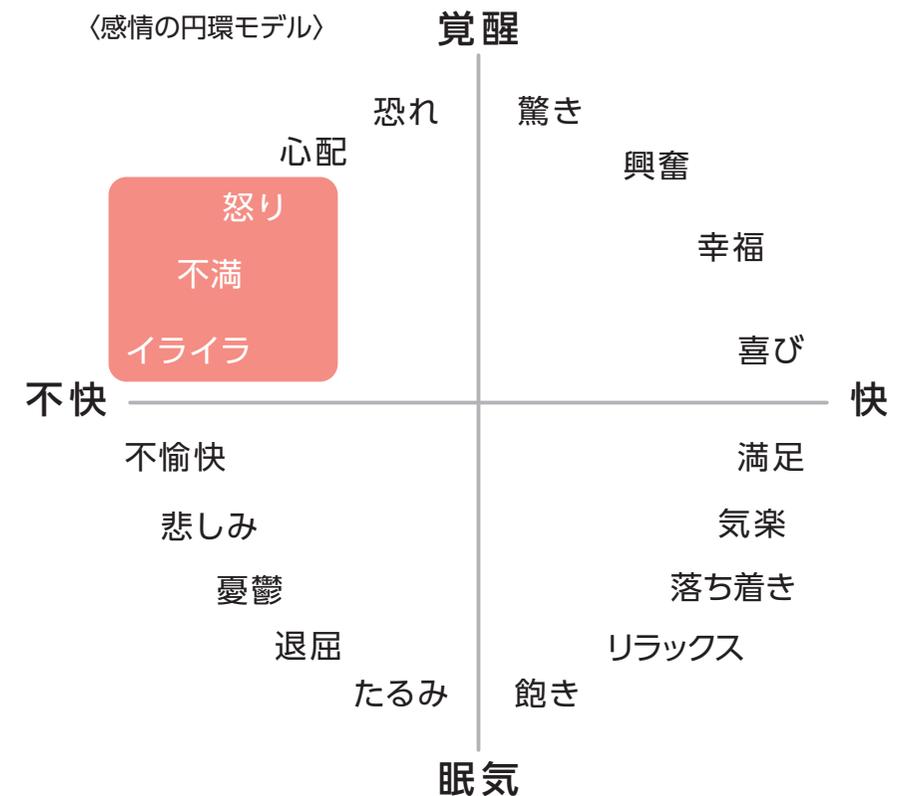
怒りたくないのに怒ってしまう。

でも、その後、ちょっと言い過ぎたかな、自分にも余裕がなかったかなと後悔。しかも、きつく叱ったら、今度は子どもがもっと泣いて騒いで、かえって面倒なことに。あー、あんなふうに怒るんじゃなかった…。泣きたいのはこっちだよ。私だって本当はイライラしたくない、っていうか、イライラしている自分にもイライラする…



どうしてイライラするの？イライラってどんな感情？

これは、私たちのさまざまな感情を丸い円の中に位置づけたものです。それぞれの感情は、快—不快、覚醒—眠気の軸のどこかに位置付けられています。この中では、イライラは、不快度がとても高く、覚醒度も高い感情であることが分かります。一方、その対極にあるのが「落ち着き」や「リラックス」です。



出典：Russell, J.A. (1980). A Circumplex model of Affect. Journal of Personality and Social Psychology, 39, 1161-1178.

イライラは感情以外にも現れる!

イライラした状態は、感情や気分の側面だけでなく、からだや行動にも現れます。

側面	微候
感情(気分)	イライラ、激怒
からだ	筋肉の緊張、血圧の上昇、心拍の上昇
行動	身体的・言語的攻撃、主張、抵抗、引きこもり(受身的な攻撃)



イライラはどうして起こる?

イライラするという事は、きっと何か思うようにならないからです。

では、あなたは一体どうなってほしいのでしょうか? そして、そう思うのはなぜでしょうか?

その想いはどこから来るのでしょうか?

その奥には、今よりも少し良い状態になることを望んでいる前向きな想いがあるのではないのでしょうか? あなたは、本当はイライラしたいのではなく、イライラの奥にある想いをかなえたい気持ちでいっぱいなのでしょう。でも、それが思うようにならなくてイライラしているのです。

思うようにならない!

本当はどうなってほしい?

その想いは、どこから来るんだろう?



今よりも良い状態を望んでいる
前向きな想い



イライラとうまく付き合う

イライラしたっていい! → イライラするのは自然な現象

あなたのイライラの奥にある想いは、自分や子どものより一層の幸せを願ってのことが多いのではないのでしょうか。だとすると、そのイライラはなくすべきものではなく、むしろ多少イライラしても良いと考えることもできます。

イライラの暴走はストップ! → イライラの奥にある“想い”に沿った行動を

イライラが起動してしまうと、どんどんエスカレートしてしまうことがあります。そんな時は、その暴走を抑えた上で、イライラの奥にあるあなたの本当の想いを大事にして、その想いに沿った行動をすることが重要です。

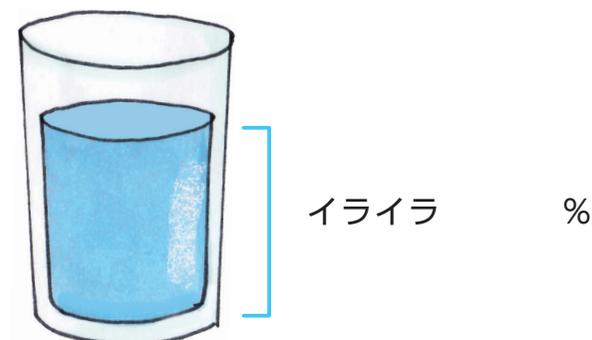
ふだんの生活での工夫

あなたのイライラ度は?

ここ1週間の生活をふりかえってみましょう。

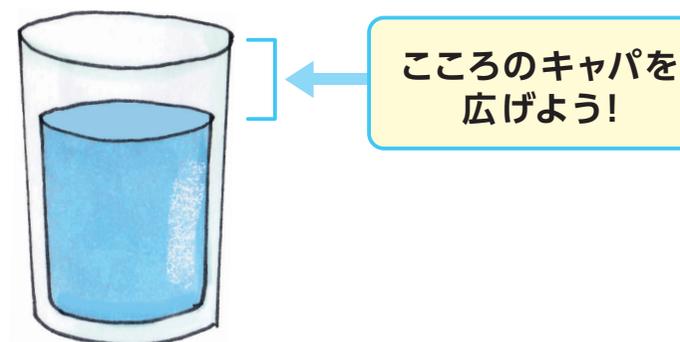
あなたはどの程度イライラしていましたか?

イライラしている部分を、パーセンテージで記入してみましょう。



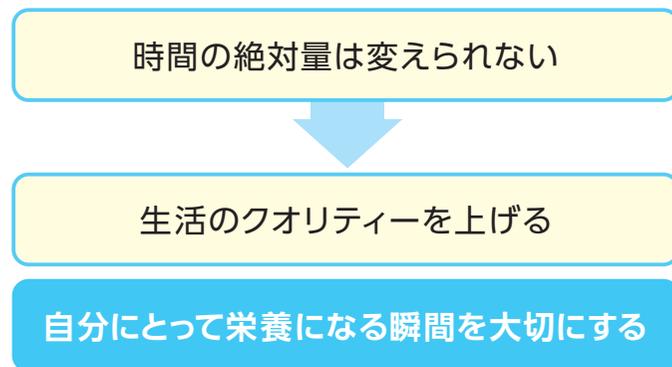
こころのキャパ(許容量)を広げよう

今、あなたのこころにイライラがたまっているとします。コップの水に例えると、何パーセントくらいまでたまっているのでしょうか? こころのキャパがない状態だと、何かあるとあっという間にイライラがあふれ出て、怒り爆発となりそうです。忙しい日々の生活にささやかな潤いを与えるためには日頃から、こころのキャパを空けておくのと良いでしょう。



こころのキャパ(許容量)を広げるためのセルフケア

時間がない中でいろんなことをしなくてはいけなくても、時間の絶対量を変えることは容易ではありません。そこで、セルフケアでは時間そのものを増やさなくても、「イライラが減ることを目指す」ことが大切になります。



栄養になる瞬間を大切にするには？

1. やるべきことに優先順位をつける

→イライラしづらい「ゆとり」を確保する

2. ささやかな日常の営みを丁寧に味わう

→新しく何かを始めなくてもOK

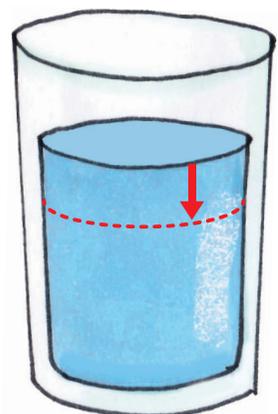
→自然とこころから笑っている瞬間を大切に

3. 栄養になる瞬間を意識的に増やしてみる

→いつも機嫌良くはいられないけれど、お互いに気持ちの良い時間を広げる



栄養になる瞬間が増えると？



イライラしていない
時間が増える



POINT
イライラしていない時間をしっかり味わうことで、イライラ全体の量が減ることが期待されます。(量的な変化)

イライラの時間が
相対的に減る



POINT
イライラはするものの、人生のひと時、一生懸命頑張っている自分を認めることができると、今のイライラが嫌なものだけでなく、少し味わい深い愛おしいものを感じられます。(質的な変化)

こころに潤いを与えてあげましょう

ワーク ふだんの生活をふりかえってみよう!

イライラを減らすのではなく、イライラしていない時間を大切にして増やす

①自然とこころから笑っている瞬間はありませんか？書き出してみましょう。

うれしいこと、楽しいことをしている瞬間、達成感や満足感が高く、「うまかった!」という感じがする瞬間など

②その中で、できればもう少し意識的に増やしてみたい時間はありますか？書いてみましょう。

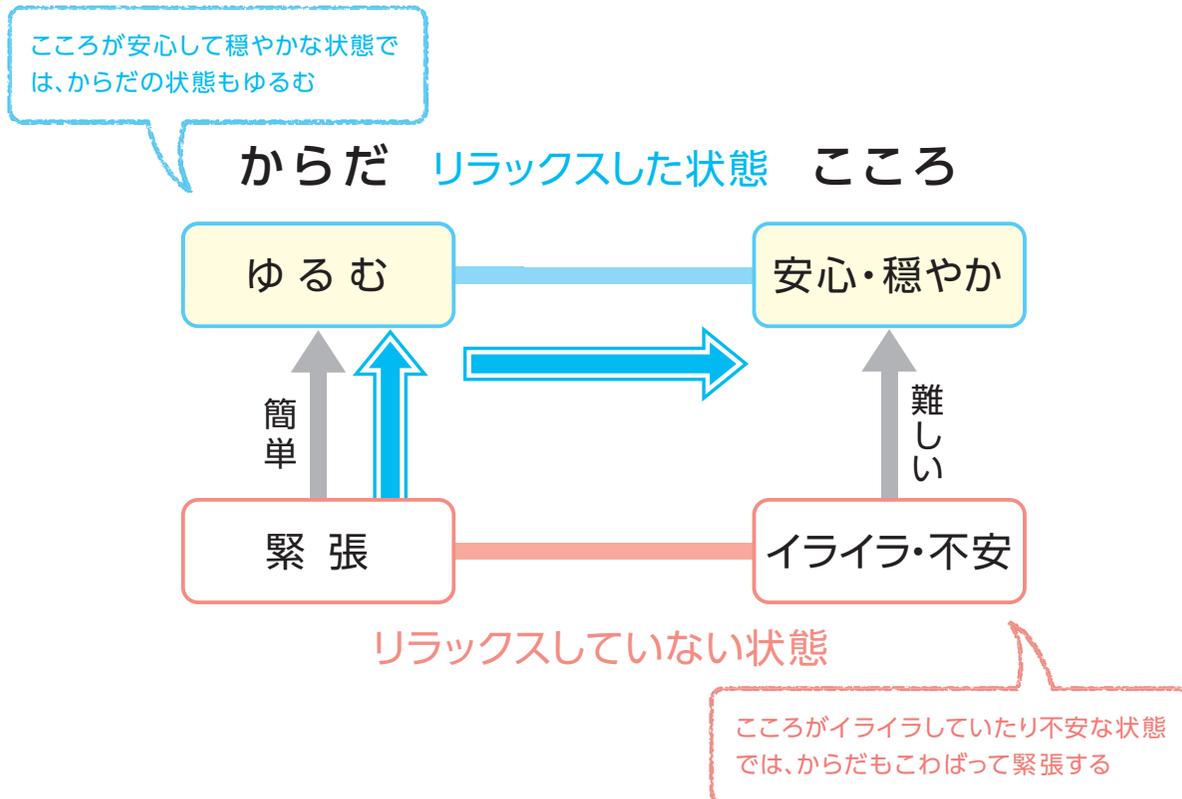
イライラの応急処置

ふだんの生活の中で実際にイライラしてしまったとき、どうしたらよいでしょうか？
ここではイライラの応急処置として4つの方法を紹介します。

リラクゼーション

からだの緊張をほぐすことによって、その結果としてこころの緊張をほぐしていく方法です。

リラクゼーションのメカニズム(こころとからだの関係)



呼吸法

腹式呼吸のすすめ ゆっくりと息を吐く深い呼吸を意識することでリラックスできます。

(準備:両手を重ねておなかの前にあてる)

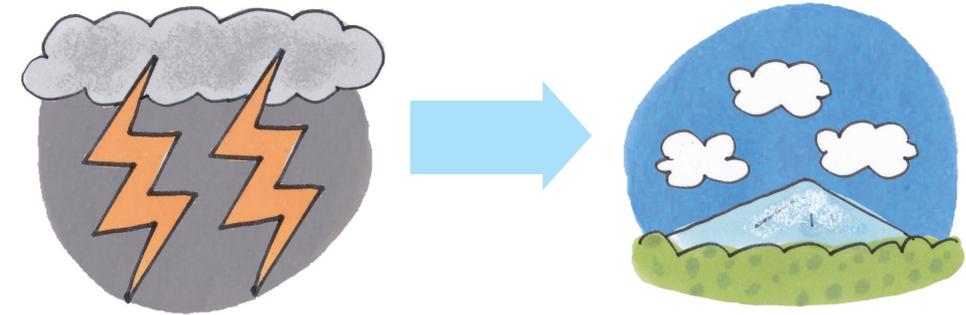
- ゆっくりと呼吸(約5拍数えるイメージ)を吸う
- ゆっくりと呼吸(約10拍数えるイメージ)を吐く
- おなか膨らむように吸う
- おなかの膨らみがもとに戻るように吐く



出典:厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

カウンティング

イライラの最大瞬間風速は10秒以内です。この10秒をなんとかやり過ごしましょう。



イメージ法

自分に合った気持ちが落ち着くイメージをリストアップしてみましょう。

イライラしたらそのイメージを思い浮かべてみてください。

例:宇宙から見た地球、南の島のビーチ、森の中など



ワーク あなたの気持ちが落ち着くイメージは？

書いてみましょう。

自己会話法

不快な気持ちを鎮め、自分を取り戻すための自己会話(自分への問いかけ)を用意しておきましょう。ユーモアを活用するのも一手です。

気持ちを落ち着かせる「自己会話」の例

イライラしているぞ

短気は損気

怒って何の得になる？

「こんなことで怒るなんて器小さっ！」

今週末は家族でお出かけだ

ワーク あなたの気持ちを落ち着かせる自己会話は？

書いてみましょう。

③ 夫婦によるストレス対処

仕事と育児との両立は、簡単に実現できるものではありません。
実際に両立をしようとすると、多くのストレスが生じる場合があります。

ストレスの原因と対処



- ・時間が足りない…
- ・子どもが言うことを聞かず、手がかかる…
- ・思う通りに夫婦で役割分担できない…

対処

👉 対処によって、ストレスの反応を減らすことができます



- ・からだが疲れてヘトヘト
- ・ゆううつな気分だ
- ・イライラする
- ・仕事を辞めたいくなる



対処とは

対処には2種類あります。

ストレスを処理しようとする気持ちと行動の努力

問題解決の対処

ストレスの原因を減らす努力

- 例) ・問題の状況を変えようとする
- ・解決のために助けを求める

3つの手

情緒的な対処

ストレスの反応を和らげる努力

- 例) ・物事の明るい面を見ようとする
- ・気ばらしをする

3つの気

家庭での問題解決の対処

ストレスの原因を減らす

3つの手

手わけ

家庭での役割を夫婦で分担する

- 例
- ・今行っている家事・育児の役割分担を確認する
 - ・夫婦間で手わけしてできる作業がないかを見直す

手ぬき

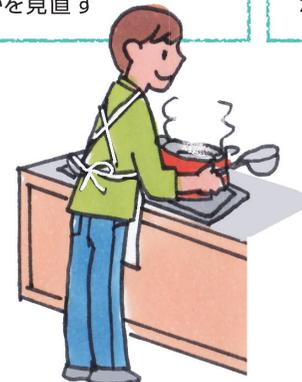
家事を省略化・効率化する

- 例
- ・家事を完璧にせずほどほどにする
 - ・家事を簡略化・効率化できるための電化製品(食器洗い機や掃除ロボット等)を買う

手を借りる

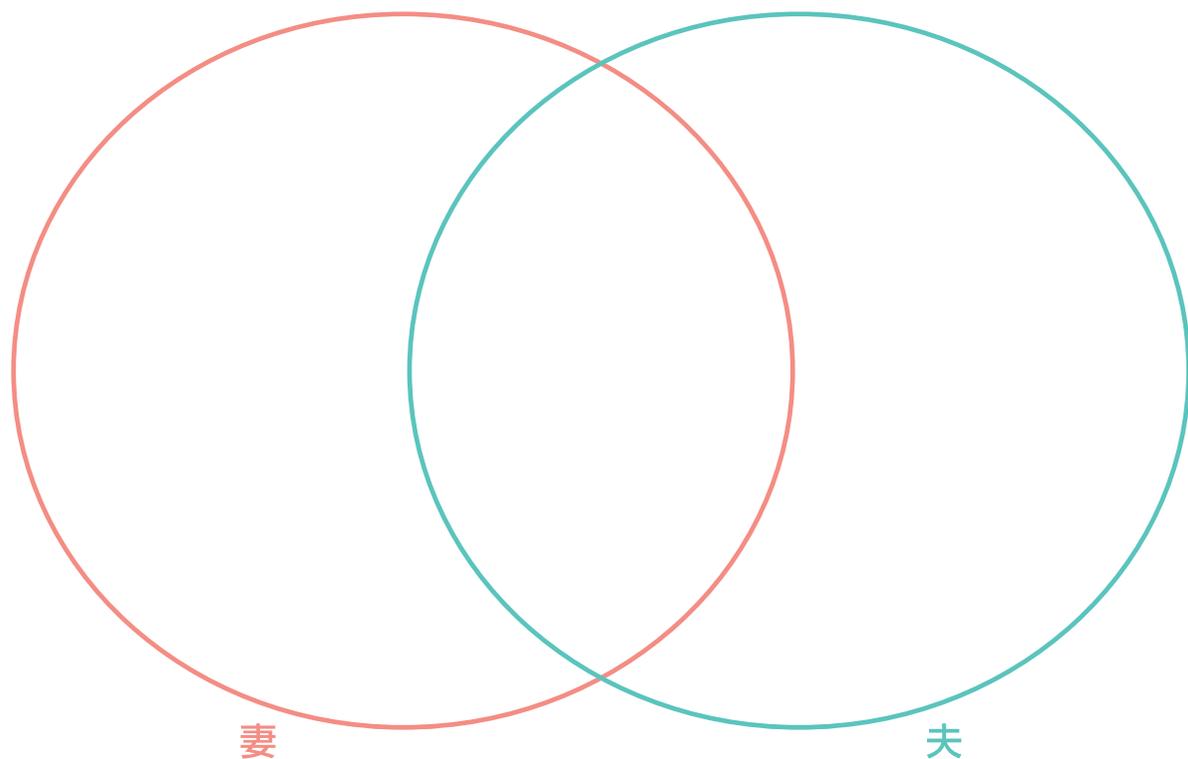
他の人や外部の機関に助けを求める

- 例
- ・祖父母の助けを借りる
 - ・自治体のファミリーサポートやベビーシッター、家事援助サービスなどを利用する



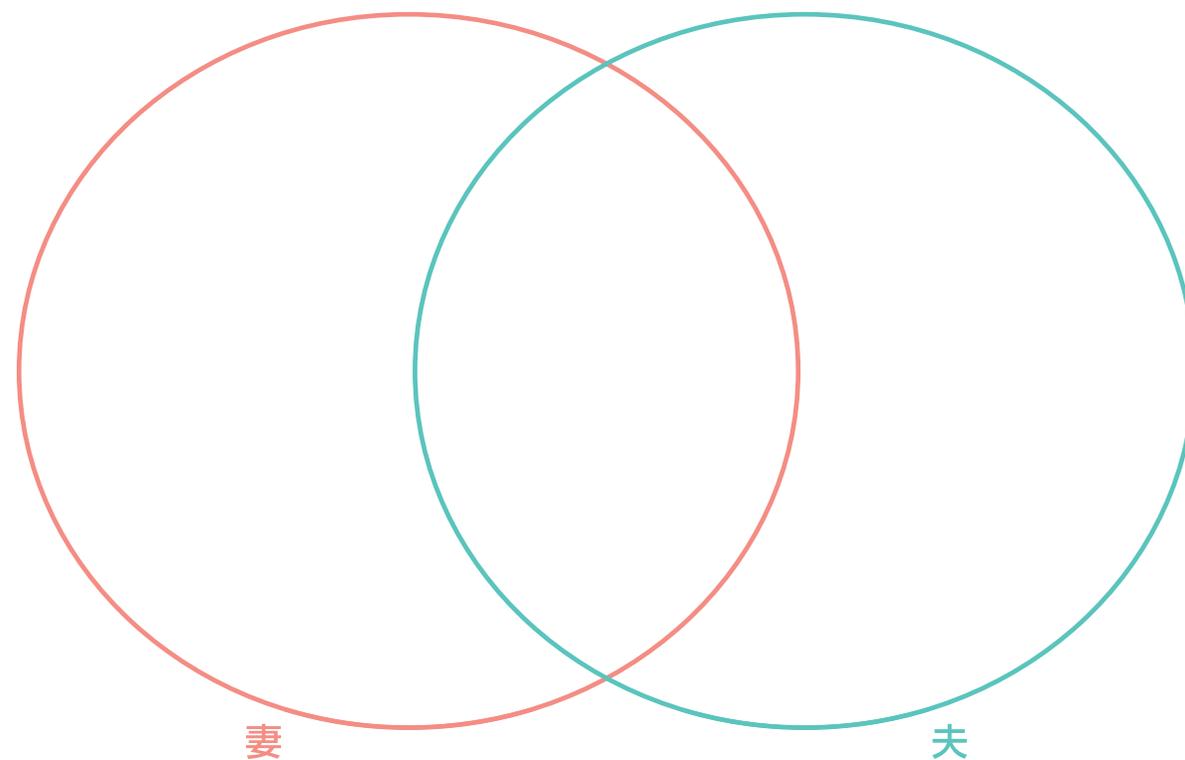
ワーク① 「現在の夫婦間の役割分担図」を描いてみましょう

- あなたの家庭での家事・育児を具体的に思い浮かべてみましょう。
- 妻が主に行っているものは赤枠の中、夫が主に行っているものは青枠の中、2人で共同しているものは真ん中に描いてみましょう。
- 家事・育児の負担度は○の大きさと表しましょう。

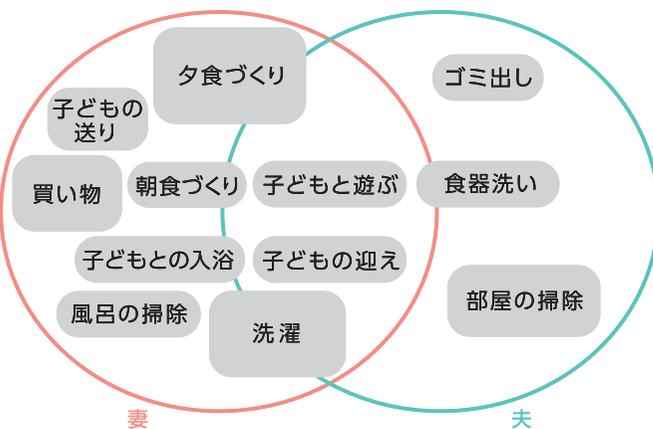


ワーク② 問題を解決する対処【3つの手】を使って、図を描き直してみましょう

- 手わけができそうな役割を、真ん中の方に寄せるか、役割を分担して妻・夫それぞれの枠に配置しましょう。
- 手ぬきができそうな役割を、小さくしてみましょう。
- 手を借りることができそうな役割を、枠の外に出してみましょう。



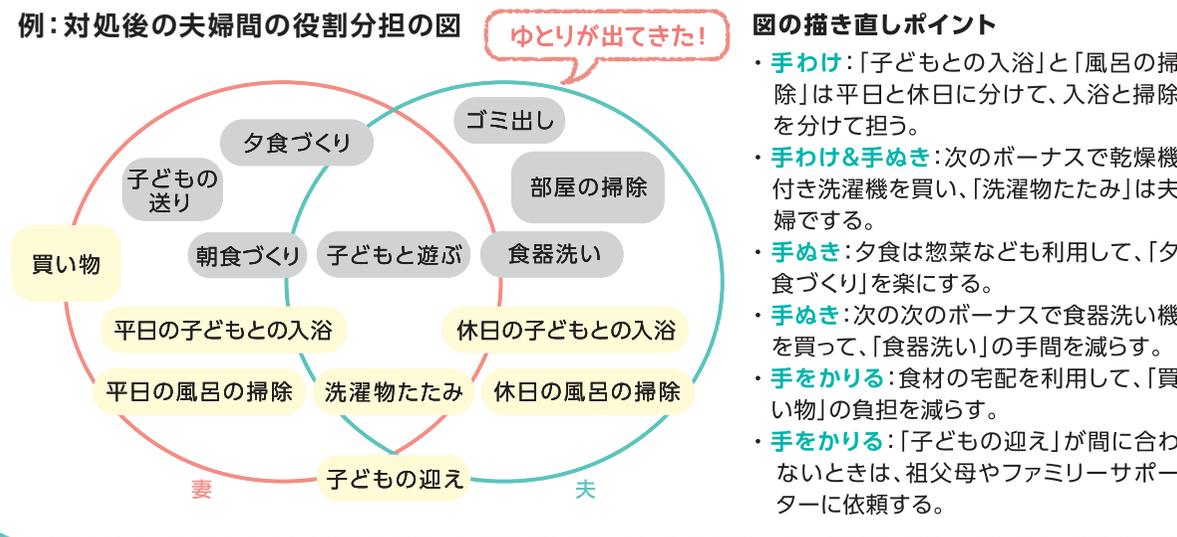
例：現在の夫婦間の役割分担の図



解説

- ① **妻が主に行っているもの**
…子どもの送り、買い物、風呂の掃除など
- ② **共同しているが妻の負担のほうが多いもの**
…夕食づくり、朝食づくり、子どもとの入浴、洗濯など
- ③ **共同しているが夫の負担の方が多いもの**
…食器洗いなど
- ④ **ほぼ同等の負担**
…子どもと遊ぶ、子どもの迎えなど
- ⑤ **夫が主に行っているもの**
…ゴミ出し、休日に子どもを風呂に入れるなど

例：対処後の夫婦間の役割分担の図

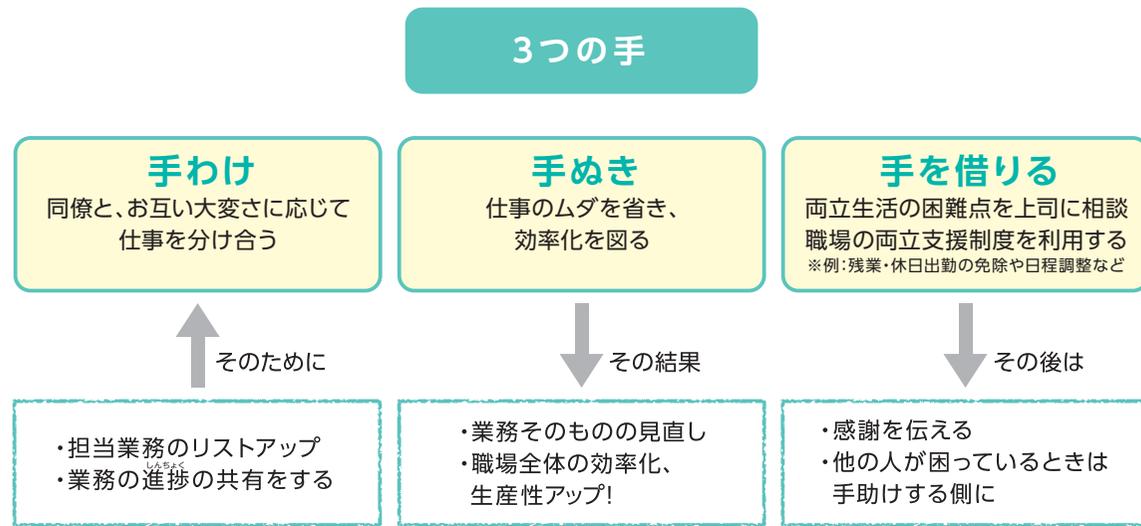


図の描き直しポイント

- **手わけ**：「子どもとの入浴」と「風呂の掃除」は平日と休日に分けて、入浴と掃除を分けて担う。
- **手わけ&手ぬき**：次のボーナスで乾燥機付き洗濯機を買い、「洗濯物たたみ」は夫婦でする。
- **手ぬき**：夕食は惣菜なども利用して、「夕食づくり」を楽しむ。
- **手ぬき**：次の次のボーナスで食器洗い機を買って、「食器洗い」の手間を減らす。
- **手をかりる**：食材の宅配を利用して、「買い物」の負担を減らす。
- **手をかりる**：「子どもの迎え」が間に合わないときは、祖父母やファミリーサポーターに依頼する。



コラム:職場で応用! 仕事での問題解決の対処



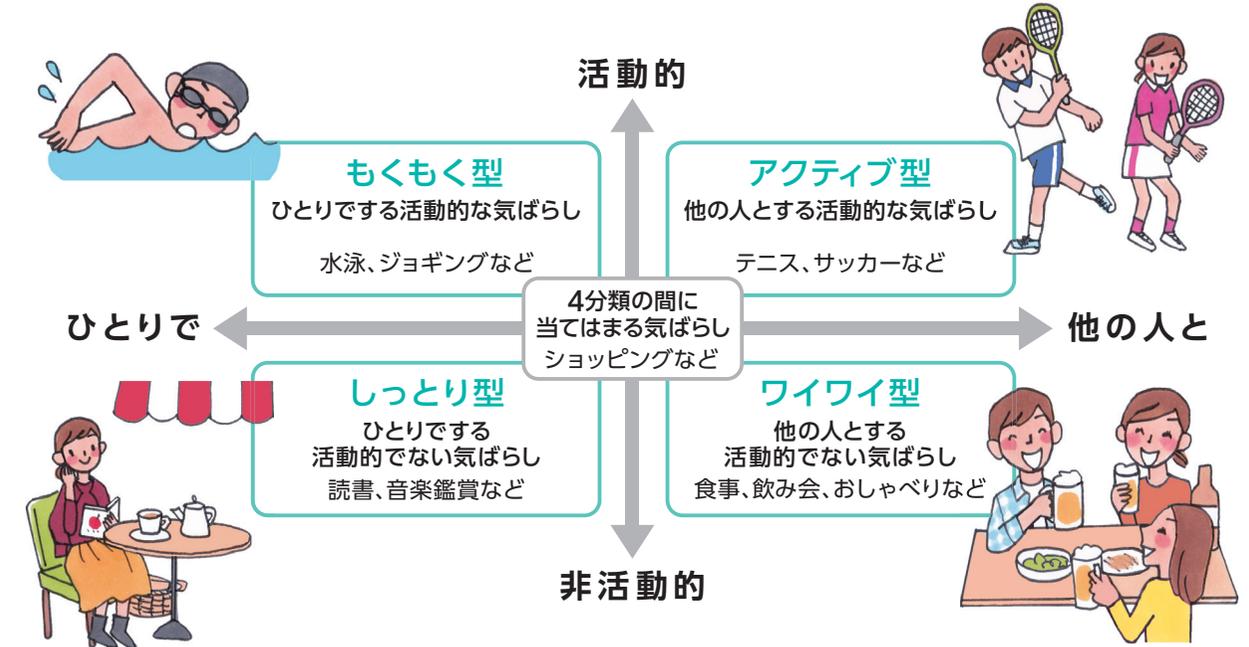
家庭での情緒的な対処

ストレスの反応を和らげる



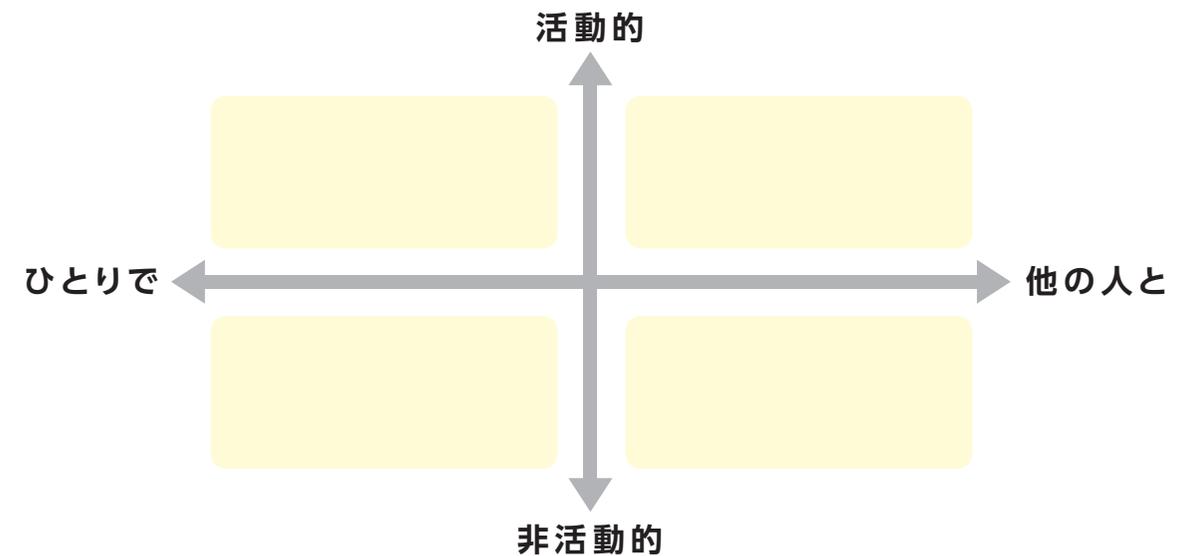
気ばらし

気ばらしの分類として、「ひとりであるのか、他の人とするのか」「活動的なか、活動的でないのか」という2つの軸で分けられます。



ワーク 図に書き入れてみましょう

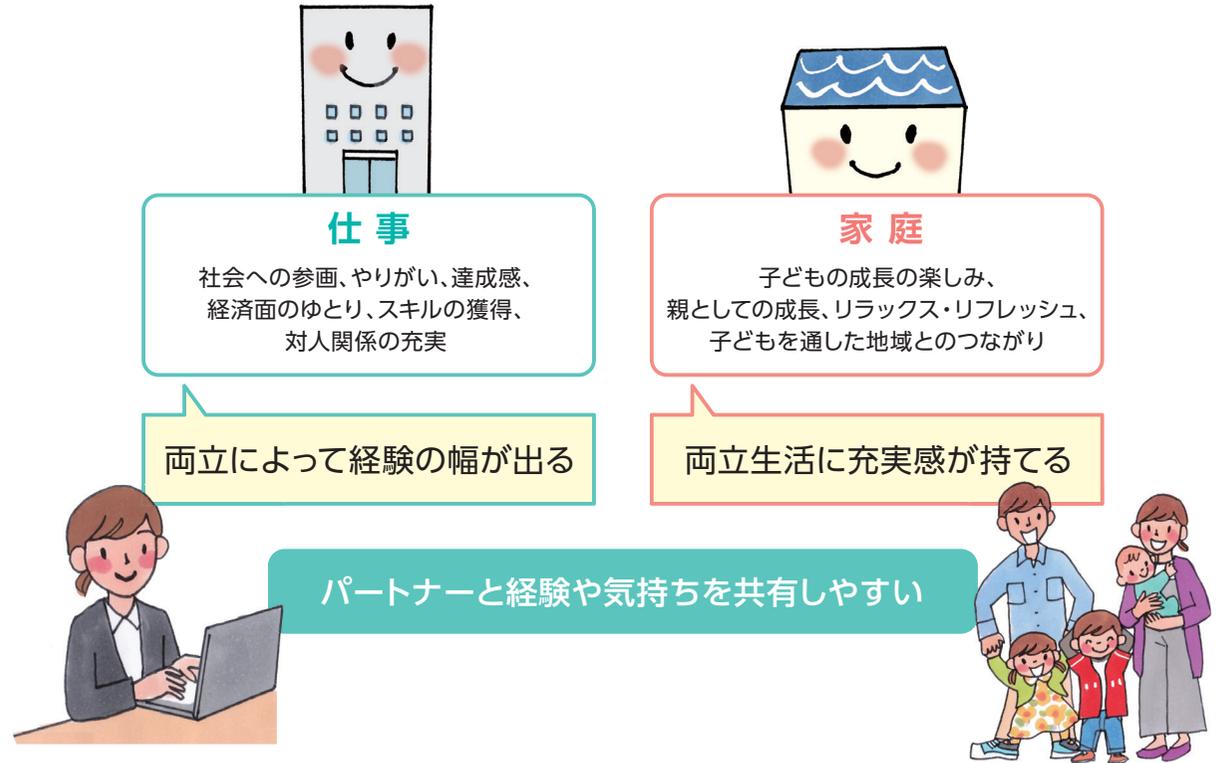
- あなたがふだん行っている気ばらしは、どこに位置づけられそうですか? 図に書き入れてみましょう。
- 今後やってみたい気ばらしがあれば、それも追加してみましょう。



気づき

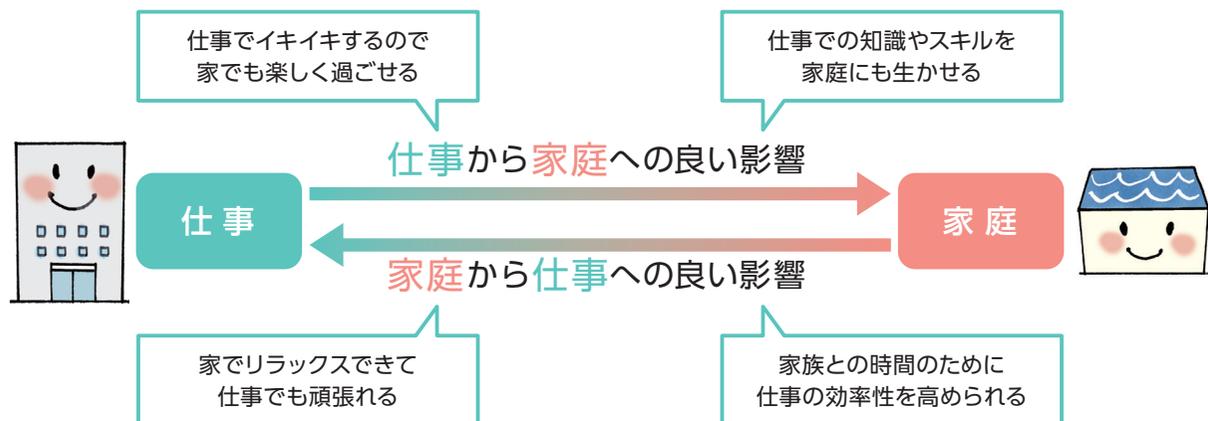
両立生活の良い面

仕事と家庭の両立生活は「大変」「しんどい」とネガティブな面に目が行きがちですが、その一方で、良い面もあります。



一方から他方への良い影響

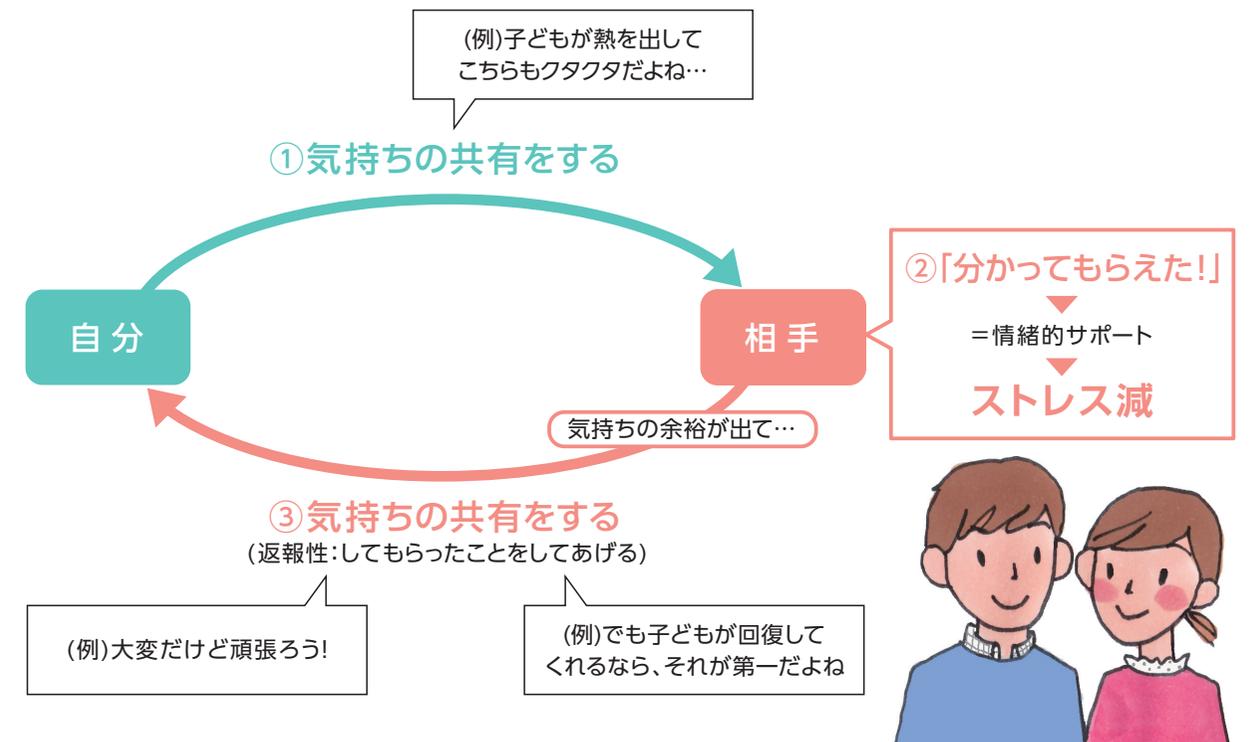
仕事と家庭の両立生活では、仕事から家庭への良い影響、家庭から仕事への良い影響があるということも分かっています。



ワーク 両立生活での「気づき」をできるだけたくさん挙げてみよう

気持ちの共有

両立生活で起こるさまざまな気持ちについて、パートナーと共有しましょう。そうすることで、夫婦間のスムーズな交流が生まれることが期待されます。





コラム：職場で応用！仕事での情緒的な対処

3つの気

気ばらし

職場でもできる
気ばらしをする

例えば

- ・呼吸法 (P16)
- ・ストレッチ

気づき

両立生活の
良い面を見つける

特に

- ・「家庭から仕事への良い影響」に注目! (P24)
- 例:
「家事をすることで、開発している商品・サービスの改善点を思いついた」
「親の立場を経験することで、職場の新人への接し方がうまくなった」など

気持ちの共有

職場仲間と
分かり合う

例えば

- ・育児中の同僚と思いを分かち合う
- ・同じようにワーク・ライフ・バランスを目指した生活をしている介護中や病気治療中の同僚とも、思いを分かち合う

④ 夫婦のコミュニケーションのコツ



コミュニケーションとは

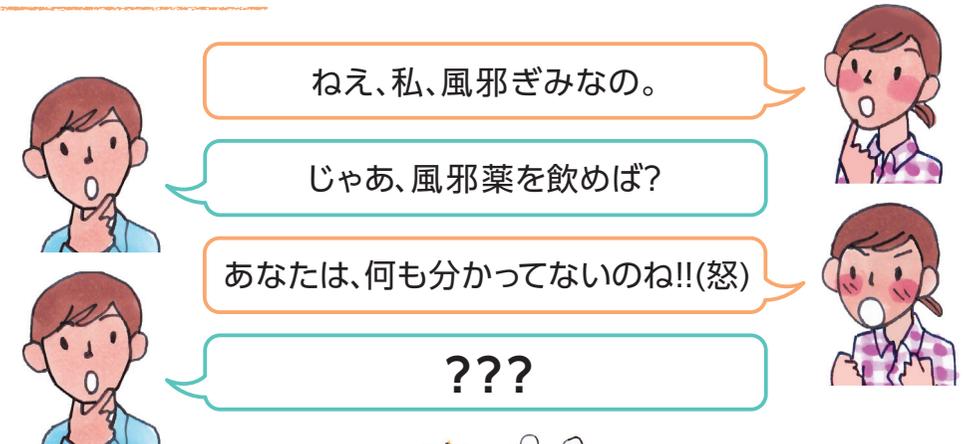
コミュニケーションとは、相手のメッセージを正しく理解すること・自分のメッセージを適切に伝達することです。

相手のメッセージを正しく理解する



自分のメッセージを適切に伝達する

夫婦のコミュニケーションのズレ



夫の言い分

- ・風邪の症状への具体的な問題解決を提案したのに、何が気に入らないんだろう?
- ・自分に何を求められているのかが分からないなあ
- ・それなのに怒られて、気分が悪い

妻の言い分

- ・風邪ぎみだから、横になって休みたい
- ・夫にはねぎらってほしい
- ・さらに残りの家事をやってほしい
- ・でも素直に甘えられない

メッセージの理解の仕方と伝え方の両方に問題がある

メッセージの正しい理解のために

相手のメッセージを正しく理解するために、どのようなことができるでしょうか。

メッセージの種類

情緒的メッセージ

- ・分かってほしい
- ・励まして or なぐさめてほしい

理性的メッセージ

- ・具体的なアドバイスが欲しい
- ・お願いしたことを実行してほしい

→ P27の夫は、妻の情緒的メッセージに気づけず、**理性的**に理解してしまったため、ズレができてしまったのです。

単に音をキャッチする「聞く」ではなく耳を傾けるという意味の「聴く」ということがポイント!



- ①相手の表情や声の調子をよく観察しながら、「聴く」
- ②相手がどう感じているのか、**共感的に理解する**
- ③それを言葉にして、「～と思っているの?」と**確認する**

メッセージの適切な伝達のために

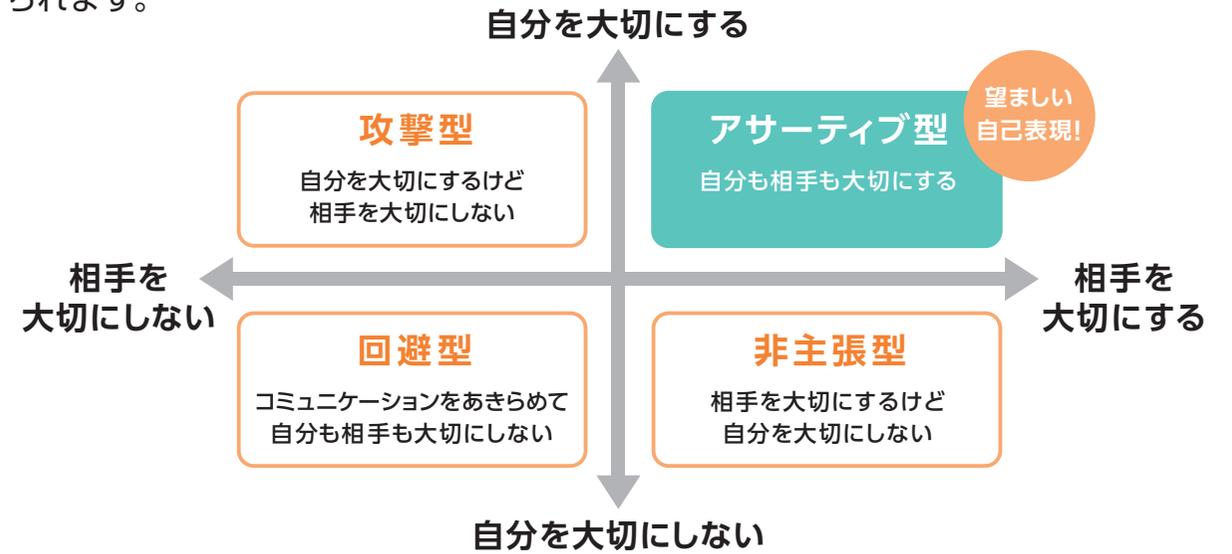
メッセージを伝えるときには人によってクセがありますが、それを理解した上で効果的な自己表現ができるようになると良いでしょう。



- ①もともと自分がどのように自己表現するクセがあるか、**ふりかえる**。
- ②困った場面で、そのクセを使ってしまうと、**効果的な自己表現**をする。

自己表現のパターン

自己表現のパターンは、「自分を大切にする」「相手を大切にする」の2軸で4つに分けられます。



非主張型の自己表現

控えめで分かりづらい要求は、実際には何をしてほしいか相手に伝わらないことが多く、イライラやあきらめにつながります。



ねえ、私、風邪ぎみなの。

あいまいな言い方

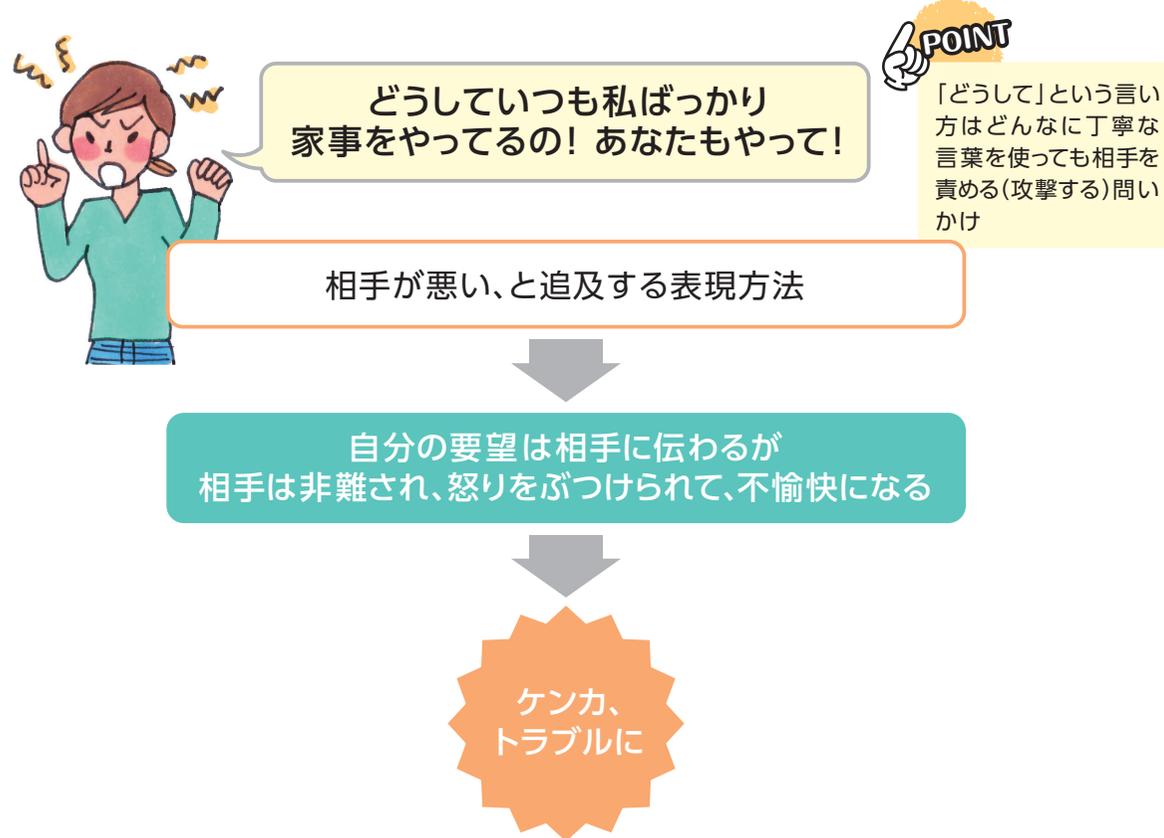
できれば、相手に自分の気持ちや要望を察してほしいという表現方法

実際には何をしてほしいか相手に伝わらない

イライラ、
がまん、
あきらめ

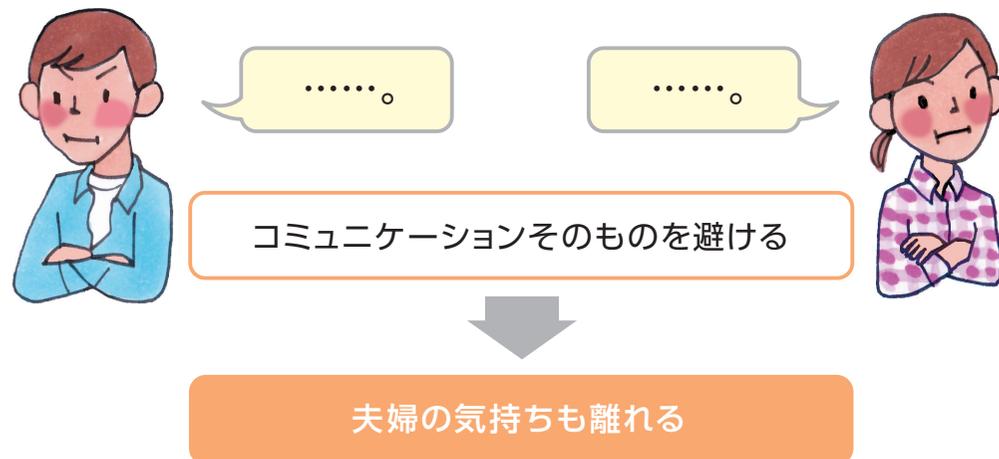
攻撃型の自己表現

「どうして」という言葉は、どんなに丁寧でも相手を責め、攻撃する意味を持ってしまいます。そうすると、相手は非難され、不愉快になってしまうのです。



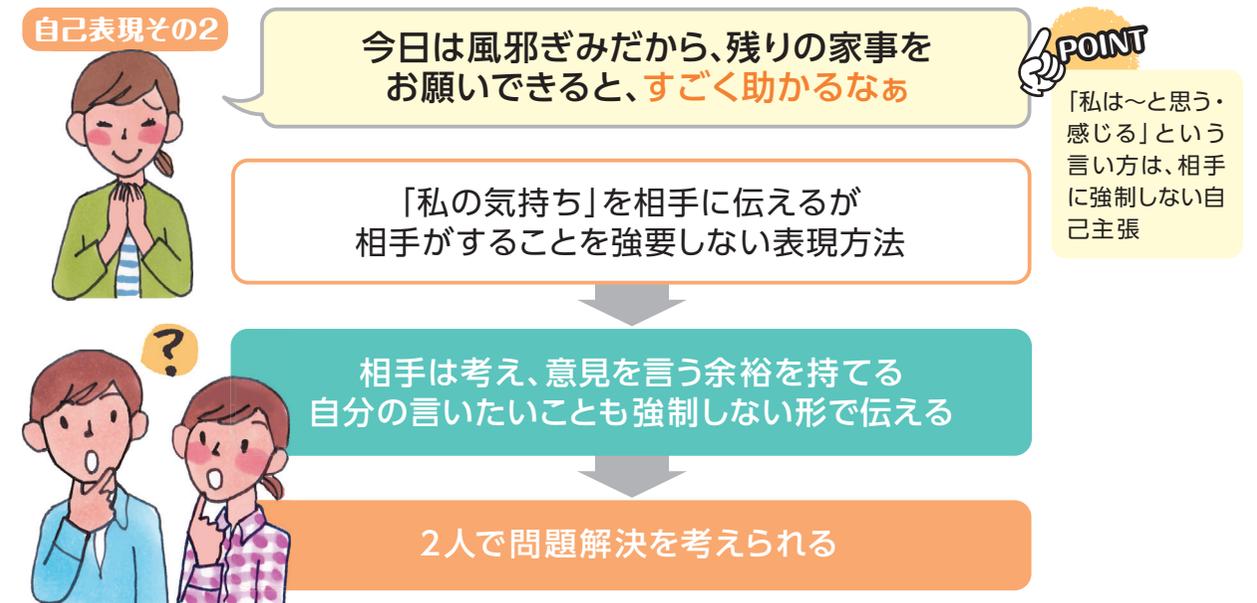
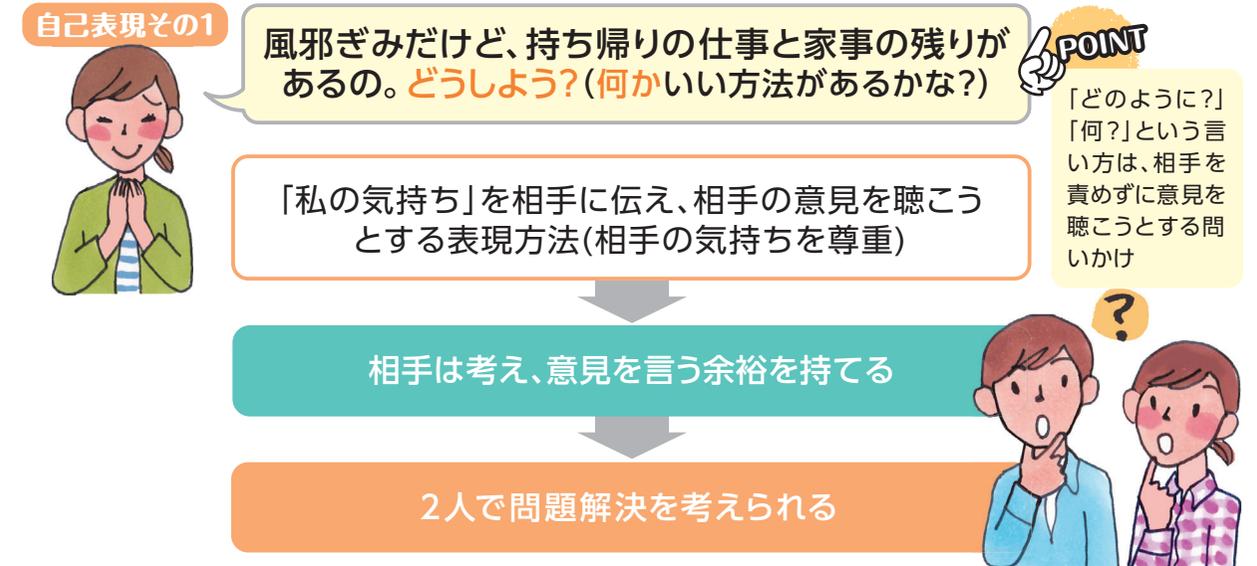
回避型の自己表現

日本の高齢期の夫婦によく見られるパターンといわれています。空気のような存在とと思っているうちに、気持ちも離れてしまうというものです。



アサーティブ型の自己表現

相手を責めずに意見を聴こうとする問いかけや、相手に強制しない自己主張がポイントです。



コラム: 職場での自己表現

夫婦間だけでなく、職場でのコミュニケーションでもアサーティブ型の自己表現が役に立ちます。

- ・仕事を引き受けるとき
- ・仕事を断るとき
- ・家庭の都合で遅刻・早退せざるを得ないとき など

アサーティブな自己表現で
自分も相手も大切にしましょう

5 キャリアの観点を持つ



キャリアとは

ワークキャリア

…働くことに関する経験やその意味づけの連なり

一般的には、キャリアアップやキャリア組といったように、職位や職階と理解されているのではないのでしょうか。しかし、じつはもっと主観的なものなのです。本来の意味は、長い時間をかけ、積み重ねられてできる「働くことに関する経験」や「働くことに関する意味づけ」です。

ライフキャリア

…社会的な役割に関する経験やその意味づけの連なり

最近では「働くこと」だけではなく、さまざまな社会的な役割に関する経験やその意味づけも含むものと考えられ、「ライフキャリア」と呼ばれています。



仕事と家庭の両立とライフキャリア

仕事と家庭の両立 = ライフキャリアの充実

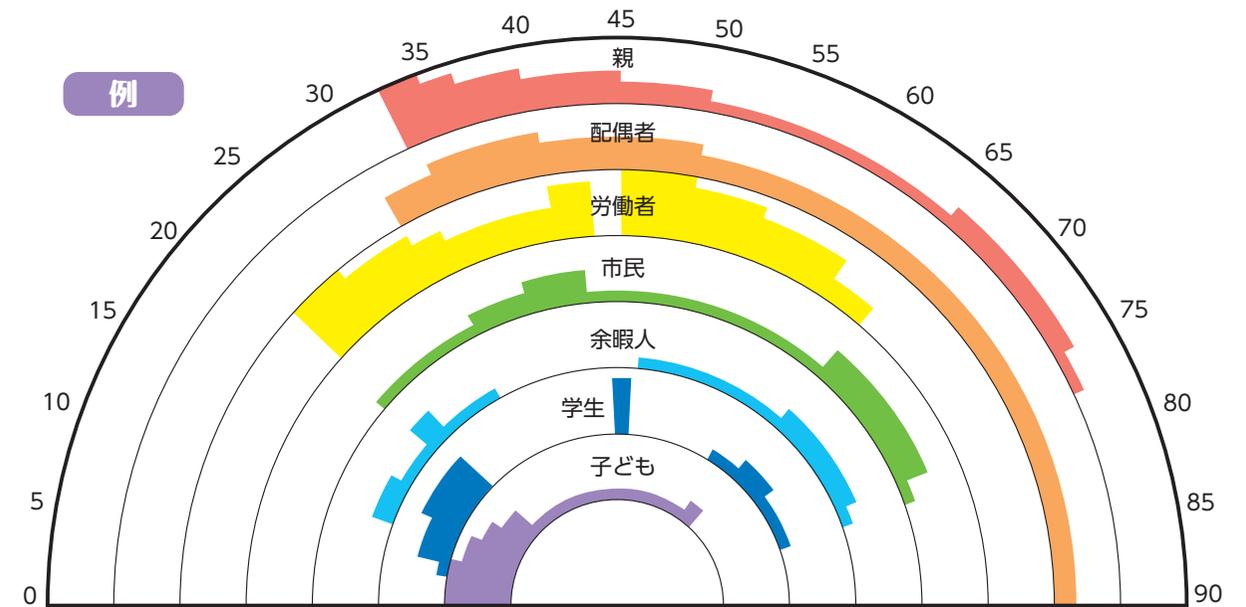
ライフキャリアの観点を持つと…

自分の中に「職業人」や「家庭人」以外に「余暇人」「市民」「学習者」など、複数の側面があることに気づく

自分をより幅広くとらえられる

ライフキャリア・レインボー

ライフキャリアの役割が人生においてどのように重なるかを、年齢による変化を示したものです。子ども・学生・余暇人・市民・労働者・配偶者・親という7つの役割を「虹の7色」に例えています。このようなライフキャリア・レインボーは、人によって違う、その人だけのレインボーとなります。これを描くことで、自分のキャリアを幅広く、また長期的にとらえることができます。



上記の例を読み取ると…

<子ども>キャリア

生まれてすぐに始まる。人生のスタート

<学生>キャリア

3歳(保育園の入園)から始まり、22歳の大学まで学生生活が続く

<余暇人>キャリア

10歳頃から始まり、生涯続く(趣味を楽しむ側面)

<市民>キャリア

20歳から始まる(成人し、選挙権を持ち、税金を払い、地域活動に参加)

<労働者>キャリア

学生キャリア終了と同じタイミングで始まる ※30歳までは虹の幅が太く、仕事にまい進していたことが読み取れる

<配偶者>キャリア

30歳に結婚して始まる

<親>キャリア

30代前半、子どもが生まれて始まる その後10年ほどすると、子どもが友人と過ごす時間が増えてきたため、「親」キャリアの幅が減る

<子ども>キャリア

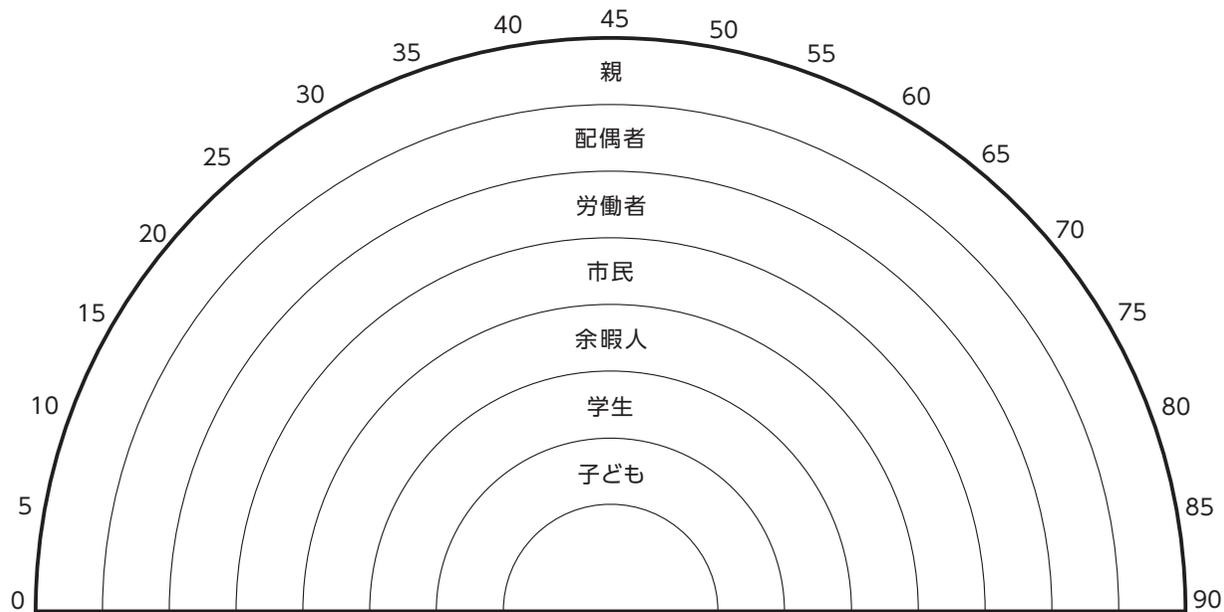
55歳頃にいったん細くなっていた「子ども」キャリアがまた太くなる(親の介護)

「労働者」「親」両キャリアとも太い幅の時期が続く

複数の役割は人生の各段階において重なり、また変化していく

ワーク 自分のライフキャリア・レインボーを描いてみましょう

自分のライフキャリア・レインボーを描いてみると…
 自分が、「いつ」「どの役割に」「どのくらい」エネルギーを注いできたか
 (今後どうしていきたいか)に気づく



研究班メンバー紹介

- 研究代表者 **島津 明人** 北里大学 一般教育部人間科学教育センター 教授
- 研究分担者 **藤原 武男** 東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科 教授
- 研究分担者 **岩田 昇** 広島国際大学 心理学部 教授
- 研究分担者 **前川 伸晃** 福井大学 学生総合相談室
- 研究分担者 **中尾 睦宏** 国際医療福祉大学 医学部 教授
- 研究分担者 **野見山 哲生** 信州大学 医学部 教授
- 研究分担者 **高橋 美保** 東京大学 大学院教育学研究科 教授
- 研究分担者 **田山 淳** 長崎大学 教育学部 准教授
- 研究分担者 **渡井 いずみ** 名古屋大学 大学院医学系研究科 准教授
- 研究協力者 **有馬 牧子** 東京医科歯科大学 学生支援・保健管理機構 助教
- 研究協力者 **長谷川 智子** 大正大学 心理社会学部 教授
- 研究協力者 **加藤 容子** 椋山女学園大学 人間関係学部 准教授
- 研究協力者 **川上 憲人** 東京大学 大学院医学系研究科 教授
- 研究協力者 **松平 浩** 東京大学 医学部附属病院 特任教授
- 研究協力者 **松山 裕** 東京大学 大学院医学系研究科 教授
- 研究協力者 **小田原 幸** 北里大学 一般教育部人間科学教育センター 研究員
- 研究協力者 **目 麻理子** 東京大学 大学院医学系研究科 助教
- 研究協力者 **島田 恭子** 東洋大学 社会学部 助教
- 研究協力者 **高橋 正也** 労働安全衛生総合研究所産業疫学研究グループ 部長
- 研究協力者 **鳥羽山 睦子** 聖隷福祉事業団保健事業部 看護部長
- 研究協力者 **時田 征人** 千葉大学 大学院看護学研究科 助教

発行年月 平成30年9月
 発行 科学研究費補助金(基盤研究A)
 「ワーク・ライフ・バランスの向上を通じた労働者・夫婦・親子の健康支援に関する研究」
 研究代表者 島津 明人(北里大学一般教育部人間科学教育センター)

〒252-0373 神奈川県相模原市南区北里1-15-1
 北里大学一般教育部人間科学教育センター 島津明人研究室
 TEL:042-778-8111(代)

*許可なく複製、複写、転載することを禁じます