

緊急特集

いまだからこそ！フレンテ版セクハラ解説
『今さら聞けない!? セクハラ・エトセトラ』

Frente

「はらハラしてても、変わらなない！」

新連載!

●エッセイ

「あなたにとって大切なものは何ですか？」

柴田 佐織さん

キャリアコンサルタント、
株式会社ワーク・ライフバランス
認定上級ワーク・ライフバランスコンサルタント

●フレンテスタッフ リレーコラム

「ワタシと男女共同参画」《第1回》

イベント Report!

●男性講座「働き方改革実践塾」

●女性のためのエンパワーメント・スクール

「わたしの想い、話す!ツナガル。」

●フレンテまつり 2018 with イザ!カエルキャラバン! ほか

事業ご案内

●二兎社公演42

「ザ・空気 ver.2 誰も書いてはならぬ」

●「男性のためのコミュニケーション・トレーニング」

～知っておきたいアサーティブ～@伊勢 ほか



Frente 2018.7

職場に性的な言動って必要ですか? 「ノーマン・セクハラ!」 (by所長)

フレンテスタッフ
リレーコラム
第1回

4回シリーズ「ワタシと男女共同参画」《第1回》 ～身近に潜むジェンダーへの気づき～

私が「男女共同参画」と出会ったきっかけは、2015年4月にフレンテみえで働くことになったことです。それまでの学生生活では、男女の区別なく平等な教育を受けることができたと感じています。私は男性ながらも音楽大学に通っていたため、大学時代は学生も教員も圧倒的に女性が多く、男性は少数派という、今の日本の男性中心の社会とは真逆の環境でした。けれど、そのときに特別「男性だから」という理由で生きづらさを実感したことはあまりありません。

ところが、フレンテみえで働き、ジェンダー（いわゆる「男らしさ・女らしさ」といった社会的文化的な性差）について学ぶにつれて、自分がそのときに気が付かなかっただけで、周囲には固定的なジェンダー意識が潜んでいることに気が付きました。

例えば、私が音楽大学の受験を決めたときに周囲から「女の子なら卒業後、音楽教室で働く選択肢もあるけれど、男の子は就職に苦労するよ」という言葉をかけられたことが何度もありましたが、それは音楽という学問や職業への固定的なジェンダー意識から出たものです。ただ残念ながら、当時の私はそこに疑問をもつことはなく、当然のことだと感じていました。

当時の私のように、多くの人が自分でもジェンダーにとらわれていることに気がつきにくいことが、この問題の難しい部分です。それゆえに、ジェンダーを扱う専門施設である男女共同参画センターが啓発を進めることが重要なのだと感じ

ています。

今フレンテみえで働いている職員の中で、私は一番年齢が若く、周りの人たちとのこれまでの生活環境や価値観の違いを感じる場合があります。それは休憩時間に他の人たちが何気なく話していた芸能人の名前を私は全く知らなかったり、昔放送されていたテレビ番組の話をしていてもピンとこなかったりするなど、文化的な面はもちろん、就職活動の話も聞いても今と昔ではだいぶ感触が違います。恐らくこのようなジェネレーションギャップは私だけでなく、多くの方が感じていることかと思えます。しかし、「男(女)らしさ」として思い浮かべる項目に目を向けてみると、私はあまり年代による差は感じられません。そんなところからも、固定的なジェンダー意識が強固に私たちの社会に根付いていることが分かります。

このジェンダーの思い込みによって、本当に自分のやりたいことができなくなってしまうとしたらとても悲しいことだと思います。

過去私は大学進学に際して、ジェンダー意識による発言をされながらも、自分の希望する大学へ進学することができました。けれど、中には自分の希望をあきらめてしまう人もいます。ジェンダー意識によって自分の人生を決めるのではなく、誰もが自分の意思で人生を選ぶことができる社会になることを願いながら、これからも自分らしく、フレンテみえで働いていきたいと思っています。

このコーナーでは、毎回フレンテみえの職員がそれぞれの仕事を通して感じる「男女共同参画」への想いや考えをリレーで綴ってまいります。次回もお楽しみに!

フレンテみえって、なに?

三重県の男女共同参画社会を推進する拠点施設として津市の三重県総合文化センター内に平成6年オープン。情報発信・研修学習・相談・調査研究・参画交流という「5本の柱」で、様々な事業を展開しています。ぜひ皆さま、お気軽にお立ち寄りください!

～詳しい情報はホームページまで～

フレンテみえ

検索

生き方・家族・人間関係・離婚・職場 などなど...
男女がともに自分らしく生きるために、様々な悩みの相談をお受けします

女性のための電話相談 秘密厳守・相談無料

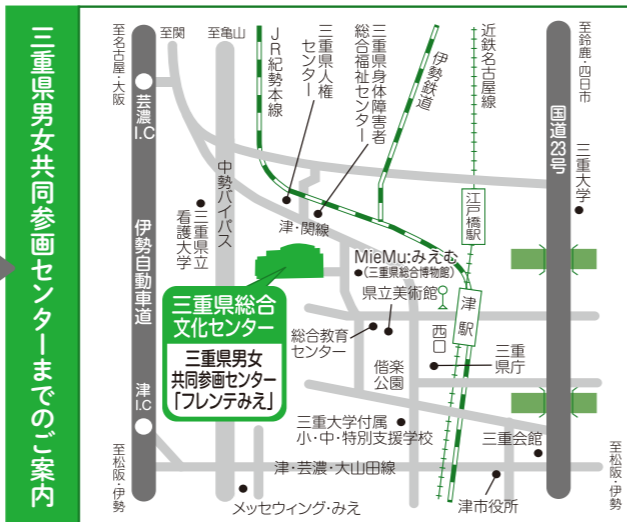
フレンテみえ 専用ダイヤル 059-233-1133 相談室

| 相談時間 | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 9:00~12:00 | 休館日 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 昼 13:00~15:30 | 休館日 | ● | — | — | ● | ● | ● | ● |
| 夜 17:00~19:00 | ※ | — | — | ● | — | — | — | — |

※祝日の場合「朝・昼」相談あり(翌平日が休館日)

※このほか女性のみの面談相談、法律相談と男性のための電話相談LGBT電話相談を実施中詳しくはお問合せください

フレンテみえ相談室のご案内 (切り取ってご利用ください)



- 休館日 毎週月曜日 年末年始(12月29日から1月3日)
- 交通
 - バス/津駅西口1番のりばから約5分 ■徒歩/津駅西口から約25分
 - 自家用車/伊勢自動車道芸濃インターから約15分、津インターから約10分
 - ※駐車場は1,400台(無料)。できるだけ公共の交通機関をご利用ください。

(年4回発行/次回8月発行予定)

発行 三重県総合文化センター
三重県男女共同参画センター フレンテみえ
〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234番地
TEL 059-233-1130 FAX 059-233-1135
URL <https://www.center-mie.or.jp/frente/>
E-mail: frente@center-mie.or.jp

再生紙を使用しています。

いまだからこそ！ フレンテ版セクハラ解説

『今さら聞けない!? セクハラ・エトセトラ』

どうしても「イヤだ」と言えない… どうすれば？

厚生労働省の調査ではセクハラ被害者の約6割が泣き寝入りをしているという結果が出ています。「このくらいは我慢すべきでは…」「こんなことでイヤだと感じるのは自分だけなのでは…」
そんな風に感じて躊躇してしまうこともあるかもしれません。

しかし、その思いが伝わらないと相手に「大丈夫」と思わせ、言動がエスカレートしてしまうかも。直接伝えられなければ、信頼できる同僚や上司に話をしたり、社内外の相談機関を利用するなど、間接的にでも相手に意思を伝えられるよう試みてはいかがでしょうか。

その際、メモや録音など、証拠となるようなものがあるほうがよいと言われています。相手を陥れるためではなく、自分や仲間、そして相手を含めた職場そのものを守るために、「声をあげる」ことも、ひとつの手段です。

三重労働局雇用環境・均等室やフレンテみえにも相談窓口があります。なにか心配なことがあったら、遠慮せずにご利用ください。

最近どこでもセクハラセクハラって… こんなことなら法律で 取り締まっちゃえばいいのに

「男女雇用機会均等法」という法律で職場のセクハラ防止措置が事業主に義務付けられていますが、セクハラの実態や禁止規定などの法律はありません。最近「セクハラ罪はない」などと発言した大臣もいましたが、現状日本の裁判では、暴行・傷害・強制わいせつ・名誉棄損・侮辱・迷惑防止条例違反などに問われることとなります。

しかし現在、国連の国際労働機関(ILO)では、職場での暴力やハラスメントを無くすための新たな国際基準について話し合われています。この基準が条約として制定されれば、世界各国での法整備が急速に進むと考えられていて、これから日本でもその動きが加速するかもしれません。

そもそも「セクハラ」って？

言わずと知れた「セクシュアル・ハラスメント」の略語。

“性的ないやがらせ”ということですが、定義としては「職場において行われる「労働者の意に反する性的な言動」に対する労働者の対応（拒否するなど）によって、その労働者が解雇や配置転換など労働条件について不利益を受けたり（対価型セクハラ）、職場の環境が害されたり（環境型セクハラ）すること」です。あらためて聞くと、単なる“いやがらせ”では済まされない、とても深刻なものだと再認識させられませんか？

「#MeToo運動」ってなに？

自らが受けた性暴力について語り連帯することを目的に、セクシュアル・ハラスメントや性的暴力の被害体験を告白・共有する運動のことです。欧米を皮切りに世界各地で広がりをみせているこの運動。立場の弱い被害者がようやく声をあげられる風潮となった歴史的なムーブメントなのですが、はっきり「NO」とは言わない社会であるこの日本で今後どのような展開となっていくのか注目です！

セクハラについて相談されたけど… どうやってこたえていいか わからなくて…!?

だれから相談があったとき「あなたも悪いところがあるのでは？」などと被害者自身に責任があるようなお話をしてしまうと、その人はもうだれにも助けを求められなくなってしまいます。これを、相談の二次被害「セカンド・ハラスメント」といいます。

最初からアドバイスは必要ありません。まずは相談者に寄り添い、徹底的に話を聞きましょう。十分に話を聞くことができた後、相談者が「どうしたいか」その希望に添って、解決の方法を話し合っていくでしょう。なお、事実確認をしないまま行為者を“加害者”と決めつけることも危険です。気を付けてください。

最近、何かと世間を騒がせているセクシュアル・ハラスメント。あなたはどのくらい知っていますか？
今回は「今さら聞けない」セクハラのアレこれについて、男性・女性それぞれが感じそうなことからフレンテ流の解説をお届けします！
めざせ、セクハラ撲滅！

何してもセクハラって言われそうで…。 だいたいどこからセクハラになるの!?

セクハラをしてしまった側があとで「そんなつもりはなかった」と言っても通用しません！セクハラは、「本人の意図」に関わらず相手を不快・嫌な気持ちにさせたかどうかによるからです。

では、どんな言動が相手を嫌な気持ちにさせるのか…、それは人それぞれ。

皆さんも、同じことをされたとしても「この人からなら大丈夫だけど、あの人からされたらぜったいに許せない!」ということはありませんか？

言動の内容だけで機械的にセクハラかどうかを判断することはできません。つまり、相手とどれだけ深いコミュニケーションが取れているのか、そんな人間関係が大きく影響するものなのです。

セクハラを起こさないためには、なにがセクハラになるかその事例ばかりに気を取られずに、いまの皆さんの“人間関係”がどうなっているか、しっかり見つめてみることも大切です！

セクハラが 起こったら どうすればいい?

セクハラをはじめとするあらゆるハラスメントは、被害者だけでなく、加害者にも、そしてその組織やお互いの家族にいたるまで、あらゆるところに多大な「不利益」を生じさせます。ですので、起こった後の対処はもちろん重要ですが、それよりも、こんなことは「そもそも一切起こさない」ようにすべきものだと強く意識してください。

ハラスメントが起こる背景には、加害者側が被害者側の人間を対等に見ていない、相手を軽く見ている意識があります。また、セクハラには特に、女性より男性の方が優位にあるような、「ジェンダー」の意識も大きく影響しています。
まずは、自分の中にある「ハラスメントの種」に気付くことが重要です。

「人は自分と違ってあたりまえ」世の中には自分と違う人間しかいません！
このくらいは大丈夫だろう、男性はこうあるべき・女性はこういうもの、そんな思い込みにとらわれず、お互いの「違い」を尊重し合える人間関係を築くこと。それが、ハラスメントに怯えずみんながイキイキと働ける職場への第一歩です！

やっぱり女性に対する言動には 注意しなきゃ…

セクハラ被害者の多くは女性です。でも、気を付けてください。厚生労働省告示のいわゆる「セクハラ指針」では、対象は「同性に対するものも含まれる」となっています。つまり、男性間、女性間でもセクハラは成立するというのです。

いわゆる“体育会系”のノリで「男どうしならこのくらいいいだろう!」と行われた言動でも、女子会でこれまでの交際経験や結婚についての話になったとしても、それで相手や周囲が不快に感じればそれはセクハラになり得ます。

もちろん女性から男性に対するセクハラもありますし、いまは性的指向・性自認に関わること（つまり性的マイノリティの方に関する言動）もセクハラの対象となっています。

ただ、いちばん大切なことは、性別に関わらず「人」として、お互いに良好なコミュニケーションをどのように築いていくかということ。そういう視点も大切にしていきたいと思います。

嫌なことはイヤだって言ってくれば…

被害者は、その場の雰囲気やその後の人間関係への影響が心配で、声を上げられないことが多いもの。でも、曖昧な態度や沈黙は決して「OK」のサインではありません！言いたくても言えない、その背景にある「男性・女性はこうあるべき、部下・後輩はこういうもの」などの“ジェンダー意識”や固定観念を意識し、これは「NO」のサインかも…と受け止められる想像力や思いやりをもって、相手をよく見てみましょう。きつとなにかのサインがあるはずですよ。

そして、お互いに何も行動を起こさずままだでは「なにがいけないのか」が分からないままみんなが苦しい想いを重ねていってしまいます。

「いまのはちょっとイヤだったかも」「不快にさせてごめん、これから気をつけるから」

もしこの一言がお互いに言い合える職場だったら…。仕事の成果にもよい影響が出てくると思いませんか？

さて皆さん、これからもずっとセクハラに怯えて過ごしますか？

いまから「何か」を変えてみませんか？



フレンテまつり2018 with イザ!カエルキャラバン!

開催日 6月2日(土)



毎年フレンテみえ登録団体の皆さんの交流・活動発表の場として実施している「フレンテまつり」。今年も団体ごとに工夫をこらした、様々なブースが展開されました。

今年も「楽しく防災」と「おもちゃのかえっこ」を組み合わせた「イザ!カエルキャラバン!」を同時実施し、おもちゃと交換できる「カエルポイント」を集めるため、子どもたちがいろいろなブースに繰り返し参加する姿が見られました。

防災、減災にも「男女共同参画」の視点はとても重要です。フレンテまつりでは「イザ!カエルキャラバン!」の防災プログラムに加え、男女共同参画の視点をもつことで軽減できる災害時の困難などについて紙芝居やパネルクイズで発信したり、今回初登場のパパと子の防災食づくり体験ワークショップも実施しました。

「フレンテみえ」や「男女共同参画」、登録団体の活動などについて、多くの人に知ってもらい、体験し、考える機会となりました。

情報コーナー
ミニセミナー

男の“あみもの”どんなもの? ～編み物男子・ことはじめ～

開催日 3月10日(土)

「編み物は女性のもの」と思いませんか?

欧米では男性も親しんでいる編み物。日本でも最近、編み物をする男性が増えてきています。そんななか、編み物初心者男性を対象としたミニセミナーを初開催しました。

まずは編み物の歴史や現状などについて情報共有したうえで、いざ体験! 実際にやってみるととにかく難しく、結局なにも完成しないうちに時間切れとなりましたが、参加者からは「ゆっくり時間をかけてマスターしたい」などの声が寄せられました。

ストレスコントロールやうつ症状の改善、幸福感の増加など様々な効果があるといわれる編み物。女性だけのものというイメージに囚われず、男性も新たな趣味のレパートリーに加えてみてはいかがでしょうか?



事業予告

9/15

情報コーナーミニセミナー

シングル(独身)女子のおひとりさまスタイル

「おひとりさま」とは“一人で寂しい人”のことではありません。自分が心地よいと感じることを実践していく、そう、精神的に自立している人のことなのです。これからそんな「おひとりさま」になりたいあなた、すでに自立した「おひとりさま」なあなた、シングル(独身)女性の「おひとりさま」について話してみませんか?



情報コーナーミニセミナーの「シングル(独身)向け講座」って?

30代40代になると、自分もまわりの環境も変わり、想いを共有できる同年代のシングルと出会う機会は減り、中にはシングルだからこそ孤独感や肩身の狭さを感じる人も。

フレンテのシングル講座は、シングルの方向士が集まって、シングルだからこその悩みや不安、でもここがやめられない!という楽しさなどを語り合う場です。相手の話を否定しない、無理に話さなくてもOKをモットーに、フレンテ職員(当然シングル!)が進行するので、安心して楽しめる講座です。

日時 2018年9月15日(土) 14:00~16:00

会場/情報コーナーレクチャースペース

参加費/無料 定員/10名

対象/「おひとりさま」を楽しみたい(楽しんでいる)30~40代の独身女性

女性のためのエンパワーメント・スクール

開催日 2月17日(土)
24日(土)

この“まち”をちょっと良くしたい!
わたしの想い、話す!ツナガル。

地域の人と関係が希薄な気がする…。もっといろいろな人とつながりたいな…。

そんなまちや地域に対して「こうだといいな」という“想い”をもつ女性が集まり、ワークショップや話し合いを通して自分に何ができるかを考える講座を実施しました。

1回目の講座ではそれぞれのまちへの想いをグループで話した後、講師の岸田さんから「現状に違和感を持つことはとても大事だが、人が何もしてくれないという「不満」と自分に何ができるか考える「問題意識」は似ているようで大きな違いがある」というお話をいただき、2回目には実際に想いをカタチにし、活動を始めている人の行動の軌跡や、壁をどのように乗り越えていったかなどの体験談を聞いた後、自分の想いを実現するためにどうすればいいのか、グループで話をしました。

2日とも3時間はあっという間にすぎ、参加者のみなさんはまだまだ話し足りない様子で、講座終了後も連絡先などを交換しあう様子が見られました。

情報コーナー
ミニセミナー

結婚生活が息苦しい… モラハラについて考える =Part2=

開催日 2月7日(水)

「夫を怒らせる自分が悪いのだろうか」「夫の言動から息苦しさを感ずるのはなぜなのだろうか」と考えている女性を対象に、夫婦間のモラハラについて考える講座を開催しました。7月のパート1に引き続き、フレンテ職員が講師を担当しました。

モラハラは精神的暴力でありDVの一種であること、DVが起こる仕組みやケンカとDVの違い、そしてDVを受け続けるとどうなるのか、また子どもにどんな影響を与えるかについて学びました。モラハラにつ

いて正しい情報を得ることは「自分が悪いから暴力を受けるのではない」という気づきにつながりました。ほかにも、自分をいたわるための呼吸法に取り組んだり、参加者同士がお互いの心の傷をケアし合うワークも行いました。

「言葉だけでも暴力になるのかななどの疑問が解消された」「自分が傷ついていることに気づいた。セルフケアをしながら今後どうしていくか考えたい」という感想が寄せられました。

事業予告

7/20

二兎社公演42 『ザ・空気 ver.2 誰も書いてはならぬ』

作・演出/永井愛 出演/安田成美、眞島秀和、馬淵英里何、柳下大、松尾貴史

日時 2018年7月20日(金)
19:00開演 18:30開場

会場/三重県文化会館 中ホール

チケット/全席指定 S席4500円 A席3500円
(25歳未満の学生は各席20%割引)問合せ/三重県文化会館チケットカウンター
☎059-233-1122

共催/二兎社、三重県文化会館

観客自身を当事者にするような「考えるエンターテインメント」としての舞台作品を提供する二兎社。フレンテみえでは平成23年からこれまで4つの作品をお届けしましたが、なかでも大反響を呼んだのが、テレビ局の報道現場を通して現代の日本を覆う奇妙な〈空気〉の正体に迫った、昨年2月上演の『ザ・空気』。観客を凍りつかせたこの衝撃の問題作は、第25回読売演劇大賞最優秀演出家賞、優秀作品賞等を受賞しました。

その永井愛作・演出の衝撃作が、今年さらにバージョンアップされた新作、『ver.2』となって帰ってきます!

今回の舞台は、報道各社の政治部が入居する国会記者会館。考え方も立ち位置も異なる5人の記者たちが、ある出来事をめぐり抜き差しならない状況に追い込まれます。このことをどう書くべきか? しかし書くとなんか? いや、そもそも書くべきなのか? はからずも自分自身の生き方と向き合うことになる記者たちの「特別な半日」とは…。

安田成美ほか個性あふれるキャストが集結して贈る『ザ・空気 ver.2 誰も書いてはならぬ』三重公演はまもなく開幕です!

平成30年度 フレンテみえ男性講座

開催日 6月9日(土)

働き方改革実践塾

～目指せ!ダイバーシティ・マネジメント～

共催:働く女性のネットワーク三重



時間外労働を削減したい、生産性の高い職場を作りたい、有給休暇の取得率を上げたい、などなど。多くの企業では働き方改革の必要性が理解されつつありますが、皆さんは「じゃあ、そのために一体何から始めたらよいのか?」なんて感じていませんか?

そんな声にお応えするために、「働く女性のネットワーク三重」と共催で、管理職の男性を対象にした講座が初めて実現しました。

講師は、大手事務用品メーカーに勤めながら働き方改革コンサルタントとして活動している坂本崇博さん。

坂本さんは「ダイバーシティと聞くと、今まで働けなかった人たちが働けるようにしてあげるためのもの、と考えがちだがそうではなく、いま働いている人たちも含め、全員の「違い・個性」を活かすことです」と話し、その言葉に多くの方がうなずいていました。

また、自身が営業を担当していた時の、「自分から会いに行く営業から相手に来てもらう営業へ変えることで業績を大きく上げた」という経験とともに、固定観念にとらわれない新しいアイデアを生み出すことの大切さをお話しいただきました。さらに、資料作成や会議の進め方のポイント、時間の使い方や自分のコンディションを整える必要性など、明日からでも採り入れられる具体的な仕事術もたくさんご紹介いただきました。

講座終了後には、講師のもとに参加者が質問に集まる様子も見られるなど、「働き方改革」への関心の高さや実現に向けての熱量が感じられる、たいへん充実した講座となりました。



事業予告

職場でも!家庭でも!きっと役立つ

9/8

「男性のためのコミュニケーション・トレーニング」

～知っておきたいアサーティブ～ @伊勢

・男性講座

男性の皆さん! 相手のことも自分のことも、どちらも「尊重」しあえる関係。もしそれが実現できたら、いまよりもっと楽しくて豊かな毎を送ることができると思いませんか? 職場でも、もちろん家庭でも!

「上司や同僚、友人たちに思っていることが伝わらない…」 「妻や子どもとの会話がうまくいかない…」 そんな風に感じている男性の皆さんのために一昨年から実施している大人気のフレンテみえ男性講座を、今年は伊勢市で開催します!

相手との会話を「戦い」にせずに、自分も相手もお互いに大切にしながら本当の想いを伝える「アサーティブ・コミュニケーション」で、きっとあなたの毎日が変わります!

津では遠方でなかなか参加できなかった地域の皆さまも、ぜひこの機会にご参加ください。



職場でも!

家庭でも!

日時 2018年9月8日(土) 13:30~16:00

会場 / 三重県伊勢庁舎 402会議室

対象 / 20~40歳代を中心とした男性 (20名程度)

参加費 / 無料

講師 / 大井健司さん (特定非営利活動法人アサーティブジャパン認定講師)



「あなたにとって大切なものは何ですか?」

～第1回 人はどのように意思決定するのか?～

柴田 佐織

毎回ご好評いただいている情報誌エッセイ。今年度は「自分らしい働き方・生き方」をテーマに、講演活動やコンサルタントとして県内外で活躍されている柴田佐織さんのスペシャルエッセイを、4回にわたってお届けします!

人はどのように意思決定するのか?—これは私がキャリアコンサルタントを取ろうと思ったきっかけであり、永遠に追及したいテーマのひとつです。人は毎日何かしら小さな意思決定(選択)をしながら生きています。しかも、その意思決定は“より良い結果にするために”。

今日は何を食べよう?何を着よう?など日常のことから、就職、転職、結婚など大きな意思決定もありますが、みなさんは改めて考えたことありますか?

なぜ今の会社を選んだのか?なぜ今の奥さんと結婚されたのか?会社に入れば上司は選べませんし、企業によっては部署や勤務地も選べないところもありますよね。もちろん生まれたときに両親も決まっていますので選べません。そんな選択不可能な環境の中でも幸せに暮らしていくには、“希望”を見つけるにはどうすれば良いのでしょうか…。

今回、このような機会を頂けたこともあり、ぜひ読者のみなさんと一緒に私自身もゆっくり考えていけるきっかけになればいいなと思っています。

私は薬局の人事と経理のお仕事を主にしています。昨年、薬局の子会社を立ち上げその子会社で社長もしていますので、今話題?のダブルワークも行っています。

三重に帰ってくるまでの私の生活はひどいものでした。毎日夜遅くまで働いていることに“酔っていた”時代もありました。きっと自分の仕事ぶりを役員が見てくれている、人より多く働けば給料もあがる、当然スキルもあがるだろうという思い込みのもと、必死で自分を追い込んで仕事をこなしていました。今になって思うとなんて不健康で、人間らしくない、周りへの気遣いのない生活をしていたんだろう!と後悔しかありません。それが原因で30代後半にメンタルヘルス不調にもなりかけてしまいました。

そのときは、まさか自分がメンタルで病院の門をくぐることになるなんて思ってもみなかったもので、この先働けなくなったらどうしよう?と病氣一歩手前でも仕事のことはばかり考えて“恐怖”を感じていたのを今でも鮮明に覚えています。

その後、三重に帰ろうと決意した時も三重に帰ってしまったら自分の今まで積み上げてきたキャリアが意味のないものになってしまうか?という考えにとらわれていました。

上司が休まないから有給休暇をとりづらい、残業せずに帰りたいけど帰りづらい、育児に関わりたくないけど会社が育児は女性

のものという風土が残っているなど、制度があっても風土がない会社って世の中にたくさんあると思います。

今、働き方改革をしよう!という流れになっていますが、本当に満足している方は少ないという統計も発表されています。それって結局のところ「会社が決定した」からだと思うのです。個人が自発的に「働き方を見直そう!生活を見直そう!」と意思決定し取り組んだ方の満足度はきっと高いはず。私も病氣やハードワークをきっかけに「これは生活や仕事を見直すサインなんだ」と気づいて自発的に情報を集めるようになりました。その時に会ったのが株式会社ワーク・ライフバランスの小室淑恵さんの書籍です。

これからの働き方は家族や趣味の時間を大切にしながら、仕事は短時間で結果を出す!

それってとっても人間らしい!長寿大国日本で“健康で長く働ける身体”を維持するには、これまでの働き方をきっぱりやめ、新しい働き方に挑戦していかないといけない時代が来た!私が何十年も正しいと思ってきた「価値観」をひっくり返す“意思決定”をした瞬間でもありました。

今回は、エムワンでもこの新しい考え方を社員のみなさんが自分事としてどう捉え、意思決定していったのか?働き方改革に取り組んだ事例もご紹介しながらお伝えしたいと思います。

柴田 佐織(しばたさおり)

キャリアコンサルタント(国家資格)
米国 CCE, Inc. 認定
GCDF-Japan キャリアカウンセラー
株式会社ワーク・ライフバランス
認定上級ワーク・ライフバランスコンサルタント
アンガーマネジメントファシリテーター



企業での採用・人事・労務・経理・営業・業務改革など様々な部署を経験。30代で自身のハードワークと病気の経験からワークライフバランスの必要性を感じ始める。現在は、株式会社エムワン人事部課長。2015年度三重県「ワークライフバランス推進サポート事業」に応募し、自社の働き方改革に着手。約1年間取組んだ結果、取組店舗の有給消化率前年比352%UP、次年度はこの取組を採用活動に活かし、ナビサイトエントリー数5倍、新卒採用数前年比2.75倍、出生率前年比2.5倍という結果に繋がった。その後株式会社エムワンの子会社として働き方改革コンサルティング会社「株式会社CREA」を設立。現在、県内外でワークライフバランスや働き方改革、イクボスを推進するためのセミナーを開催。