



みんなが主役！誰もが心豊かに暮らせるまち山口を目指して、はじめの一步を応援する市民活動情報紙

特集

ワーク・ライフ・バランス

～心にゆとりのある生活を～

本当に今の生活でいいの？と、振り返る余裕のない毎日を送っていませんか。もし自分の工夫でゆとりの時間を作ることができたら、何をしてみたいですか？自分に合ったワーク・ライフ・バランスを一緒に考えていきましょう。

ええやんヒューマン

誰かのために 何かのために 活動している人を紹介します

Vol.15

林業女子会@山口

ながやす りえ

長安里枝さん

1983年生まれ。山口市出身、在住。大学卒業後2年間調理師専門学校へ通う。卒業後京都で女将修業をし、現在は湯田温泉の旅館家業に就く。5才と3才の息子、夫の4人家族。調理師、着付け師の資格を持つ。

ブログ「げんき森森」
http://fgyamaguchi.blog.fc2.com

フェイスブック
https://www.facebook.com/fgyamaguchi



ワーク・ライフ・バランスが保てるようになったという長安さん

育児と介護を通して見つけた 私らしい生き方



一年間続いた介護が終わったときは、祖父と密な時間を過ごすことができて「よかった」と思う反面、祖父の希望に叶う生き方だったのかという「後悔の思い」とで揺らぎましたね。介護を通して人が尊敬をもつ

杯。その上祖父を在宅介護することになり、両親は忙しいため営業時間中の介護は私がすることに。育児と介護のWケアは、一人の力では無理なことが多かったのです。外出したがる祖父と散歩に行くのですが、歩き疲れた祖父がよく道端に座り込んでしまつた。次男を妊娠中に、長男をおんぶして塗方に暮れる私を、地域の人たちが助けてくれることが度々ありました。

皆の幸せが私の幸せ

体や気持ちが悪くなったときは、周りの人に甘えたり頼ったりしていいと思うんです。そして踏み出す元気が出たときに恩返しをすれば、少しずつ皆がうれしいうえに気持ちになるんじゃないかな。自分の幸せだけを求めるより、周囲の幸せを求めるほうが自分を幸せにしてくれる気がします。育児や介護を通して多くの人に支えてもらいました。これからも、感謝をしながら今できることを一つずつ進めていこうと思います。

仕事第一の考えは結婚前から決めていたので、やりたいことが見つかった今、その時間を確保するために、何をいつまですべきか段取りを意識するようになりました。効率よく活動できるスキルは、Wケアを通して自然と身についたのかも。笑。最近仕事と生活のバランスが保たれているので、心身ともに調子が良いですね。

必死で介護に向き合っていたころ、終末医療の先生から言われた言葉に衝撃を受けました。「仕事をもうとしておけばよかった」と後悔する人はいない」と。人生に仕事以外のことがあるのだと気付かされました。介護が終わればこれまで通り仕事を続けながら、それ以外に自分のやりたいことは何か模索するようになりましたね。そして出会うたのが子育て支援拠点でのボランティアスタッフや林業女子会@山口でした。平日の活動の場合は出勤時間を早めて、子どもたちを幼稚園に送る前に仕事。そして活動を終えると再度職場へ。活動が週末のときは子どもたちと参加します。林業女子会の活動は森林伐採やなめこの杭打ち、イベントの店舗など初めてのことがばりり楽しんでいます。店番のために託児が必要なきは夫の出番。彼の意向を尊重しながら、できる範囲で協力してもらっています。

仕事第一の考えは結婚前から決めていたので、やりたいことが見つかった今、その時間を確保するために、何をいつまですべきか段取りを意識するようになりました。効率よく活動できるスキルは、Wケアを通して自然と身についたのかも。笑。最近仕事と生活のバランスが保たれているので、心身ともに調子が良いですね。

必死で介護に向き合っていたころ、終末医療の先生から言われた言葉に衝撃を受けました。「仕事をもうとしておけばよかった」と後悔する人はいない」と。人生に仕事以外のことがあるのだと気付かされました。介護が終わればこれまで通り仕事を続けながら、それ以外に自分のやりたいことは何か模索するようになりましたね。そして出会うたのが子育て支援拠点でのボランティアスタッフや林業女子会@山口でした。平日の活動の場合は出勤時間を早めて、子どもたちを幼稚園に送る前に仕事。そして活動を終えると再度職場へ。活動が週末のときは子どもたちと参加します。林業女子会の活動は森林伐採やなめこの杭打ち、イベントの店舗など初めてのことがばりり楽しんでいます。店番のために託児が必要なきは夫の出番。彼の意向を尊重しながら、できる範囲で協力してもらっています。

Wケアから見た世界

て生きることや、人生の終わり方を選ぶことの難しさを痛感し、人は支えられて生きているのだと心から感じました。

必死で介護に向き合っていたころ、終末医療の先生から言われた言葉に衝撃を受けました。「仕事をもうとしておけばよかった」と後悔する人はいない」と。人生に仕事以外のことがあるのだと気付かされました。介護が終わればこれまで通り仕事を続けながら、それ以外に自分のやりたいことは何か模索するようになりましたね。そして出会うたのが子育て支援拠点でのボランティアスタッフや林業女子会@山口でした。平日の活動の場合は出勤時間を早めて、子どもたちを幼稚園に送る前に仕事。そして活動を終えると再度職場へ。活動が週末のときは子どもたちと参加します。林業女子会の活動は森林伐採やなめこの杭打ち、イベントの店舗など初めてのことがばりり楽しんでいます。店番のために託児が必要なきは夫の出番。彼の意向を尊重しながら、できる範囲で協力してもらっています。

クイズ 秋穂のはなっこリーの花ふりかけをもらおう

以下を明記のうえ、ご応募ください。

1. お名前・ご住所・年齢・職業・電話番号
2. クイズの答え
3. ええやん新聞に手を入れた場所
4. 取り上げて欲しいテーマ、市民活動団体
5. ええやん新聞15号へのご意見、ご感想



秋穂のはなっこリーの花ふりかけ
10名様
締切 2017年
5月31日

仕事の専門知識や技能を活かしたボランティア活動は？

プ
○
○
○
○

宛先はこちら

ご記入いただいた個人情報はその目的以外での利用はいたしません。当日消印有効。当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

〒753-0047 山口市道場門前1-2-19 さぼらんて
TEL 083-901-1166 FAX 083-901-1165 メール saporant@c-able.ne.jp
FAX、メール、はがき、持参にて必要項目をお書きの上、ご応募ください。



次号もお楽しみに♪

デザイン・イラスト / やまでらおがな

おやじの会って知ってるかい？

子どものため、地域のため、自分のために活動しているお父さんたちをご存じですか？



代表の荒木さん

私たちの地域にも
おやじの会が
探してみよう



小学校の祭りで活躍するおやじたち

大蔵小学校おやじの会は、男性保護者全員と男性教諭全員から成り立っています。活動は夏休みの奉仕作業、運動会のテント準備と片付け、小学校の祭りで竹細工や綿菓子の販売など、「意外と知られていない」。活動に参加している男性保護者は10〜20名。全校児童が約600名なので、こうした新規お手伝い父さんが増えるか「思案中です」と語る代表の荒木英樹さん。ご自身は会が主催する飲み会に参加したことがきっかけで知り合いができ、活動に参加する度に会話の機会が増えていったそうです。「父親同士のつながりが広がれば情報交換ができます。家族との共通の話題も増えますよ。地域活動は不慣れで大変そうと警戒しないで。まずは飲み会に参加するだけでもいいですよ」。

春の野草レシピ

日本人はもともと野草を食べる習慣があり、薬草として活用する知恵もありました。今また、野菜に比べ、多くのミネラルを持つ野草食が注目されています。

タンポポの葉の豚肉巻

デトックス効果や利尿作用があってむくみ予防にもなるよ

タンポポって雑草のイメージが強いけど、実は食用のハーブなんだって!!

材料

春のタンポポの葉 4〜8枚
豚薄切り肉 4枚
塩こしょう 適量

作り方

①豚肉に塩こしょうで下味をつける。
②肉の上にタンポポの葉をのせて巻き、爪楊枝で留める。
③フライパンで肉の中で火が通るように焼く。
④包丁で真ん中を二つに切り、お皿に盛りつける。

レシピ提供・協力

しろーふーどらいふ山口ネット・和

自然の恵みいっぱいのスローフードや昔ながらの知恵に学ぶスローライフを、日本の風土に合ったライフスタイルで普及していくと、学習会や交流会を行っています。

代表 白木美和さん(中医薬膳指導員)
ブログ 『さぼらんてHP まちさが広場』
http://www.saporant.jp/e-lib/78.html

幼いころの事は「おかみさん」

親が敷いたレールではなく生まれ育った環境が大きかったのですね。父は調理を担当。女将である母はお客様の接待や経理、備品調達や掃除などすべてをこなしていました。そんな状況の中、休憩時間を利用して遊びに連れて行ってくれましたが、休憩時間が終わりに近づくと、急いで旅館へ戻る生活。働きづめの両親を見て育ったので、休日なしの生活は当たり前でした。

一度は県外に出たい思いから京都で女将修業をしましたが、続けてみて思ったんです。家業を手伝いながら、両親から学びたい。山口に戻ってからは、女将になるため必死だったので、自分の体を顧みず毎日15時間くらい働いていました。結果、過労で入院することも。夜の外出も旅館組合の会合程度で、自分の時間の使い方を知らずでした。まるで仕事をするために生きていたように。結婚してからも長男を出産する前日まで働いていました。

湯田温泉旅館で若女将をつとめる傍ら、週末は市民活動やボランティアをする長安里枝さん。仕事以外の世界に目を向け始めたのは5年前のある経験からだそうです。どのようなことから何を感じ、今を楽しむことができるようになったのでしょうか。



社会貢献しながら人生を楽しみたいとウズウズしていた、転職を機に**プロボノ**をはじめました！

育休中に、前から取りたかった資格の勉強をはじめました。
(40代女性)

短時間勤務制度と介護サービスを利用して介護も気持ちも楽になりました。
(50代女性)

残業が減って保育園の送迎を夫婦で分担できるようになった。
(30代男性)

プロボノって何？

職務上の専門的な知識や経験、技能を、社会貢献のために無償もしくはわずかな報酬で提供するボランティア活動のことです。

出典：日本大百科全書(ニッポニカ)



営業のスキルやノウハウを活かしてNPOへのファンドレイジング*のお手伝いをしています。

*アメリカから始まったNPO等が行う寄付集めの手法

やまのい てつや
山野井哲也さん

小郡在住
4才、2才の父

僕は根っからの営業マンで、ボランティアに関心はありましたが、自由な時間もなく、断念するほどの仕事人間でした。30才を過ぎたころ、これからの自分についてこのままでいいのか、どうしたいか自分を見つめ直している中で、新たな人とのつながりがありました。彼らは社会貢献をしながら人生を楽しんでいたんです。自分の中で気持ちの整理がつきはじめていたちょうどそのころ、偶然にも引き返した話があったので、今の仕事に転職しました。仕事を覚えながら、勉強をしていく中で得た知識や営業のスキルを活かして、社会貢献したいと思うようになりました。

仕事の時間に融通が利く反面、夜や土日に仕事が入ることもあるので、家事育児の負担は妻にかかっていると思います。だからこそ夫婦での話し合いをその都度持つようにし、少しでも妻の負担が軽くなるように、決めたことは守るように心がけています。人の話を聞くことが仕事なので、まずはとにかく妻の話を聞きます。

仕事も家庭もプロボノも人と話すことが基本。プロボノで知り合った人との信頼関係が仕事につながることもあります。すべて自分がしたいことにながっているのやりがいを感じています。

さまざまな人の役に立ちたいと思っているので、全国から声のかかるファンドレイザーを目指しています。

プロボノは、基本的には誰かのために、自分ができることをするボランティア活動と同じですが、一般的なボランティア活動との違いは、**プロボノ**は仕事のスキルや専門知識を活かして日常的、継続的に参画しやすいところ。また社会貢献しつつ、経験を積むことができるため、スキルアップやモチベーションアップにもつながると、近年、日本でも注目されるようになってきています。

今号では、山口で出会った**プロボノさん**に活動をはじめられたきっかけやご家族の反応、今後の夢についてお聞きしました。

なかさき いくこ
中崎郁子さん

吉敷在住
23才、19才の母

手芸店での仕事以外でも、教室や講座などを通して、ものづくりの楽しさ・大切さを伝えていきます。



さわ なおこ
澤 直子さん

吉敷在住
中3、中1、小3の母



認定NPO法人子どもステーション山口の理事をしながら、栄養士の資格を活かして**プロボノ**しています。

ものづくりをすることは子どものころから好きでした。自分で作られるものは何でも手作りします。雑貨はもちろん洋服なども。誰かのために手間暇かけて作るものには、値札のつけられない世界に一つだけの価値があると思っています。絵を描く、どんぐりごまを作るなど、簡単なことでもいいと思います。お金を出せば簡単に手に入る世の中だからこそ、子どもだけじゃなくて、大人にも作る楽しさ、大切さを知って欲しい。そんな願いもあつて、私は依頼があれば、時間の許す限り、喜んで楽しさを伝える行きます。

私の夢は自分のお店で、誰でも気軽に来られる、ものづくりサロンを開くことです。ものづくりを通して多くの人に、温かいつながりを感じてもらいたいと思います。

プロボノのきっかけは、息子の食物アレルギーです。医師に言われた通り栄養管理をし、アレルギーにビクビクしながら食べ物を注意する生活に、親子共々苦しんでいました。でも、そのころ通っていた親子食育教室のおむすび学級で体は食べた物でできている、という言葉を聞いて、栄養管理や除去することだけが重要ではないんだ！と、目からウロコでした。それから、栄養士の資格を活かしてみたい？と推薦され、おむすび学級講師を受け継ぎました。

息子は、除去食と一緒に作っていたおかげか、私が活動で留守の間に食事を作ってくれるようになりました。**プロボノ**は私らしく活動できる、大切な場。さらに食育指導士の資格も取って、食の大切さを伝えていきたい！と思っています。

現

役で仕事をしながら**プロボノ**をされている方他にも、自分の資格を活かして社会参画している人もいらっしゃいます。たとえば、セルフケアが後回しになってしまうお母さんたちに、ヘアメイクやネイルの練習台になってもらい、スキルアップを目指すなど。こんな小さな活動も、**プロボノ**と呼べるのかも知れませんね。

あなたも**ワーク・ライフ・バランス**を整えて、自分らしい生き方を再考してみませんか。

一人ひとりのライフスタイルが尊重される男女共同参画社会を目指して

「ワーク・ライフ・バランス」を見つめよう！

主人が子どもたちを30分でも連れだしてくれるので本当にありがたい。
(3歳児 双子の母)

パパは、私ではできない発想豊かなミニカーの遊び方ができる。
(1歳児の母)

年に1回だけ、私が飲み会に行く時は早く帰ってきて子どもと留守番してくれる。
(小6、小2の母)

お父さんに何かやってもらうときは必ず「お願いします」「ありがとう」と言うことになっている。
(年中、1歳児の母)

夫が食器を洗ってくれるのはうれしいんだけど、水がきちんと切れるように並べてもらいたい。
(小2、年中の母)

子育て中のお母さんたちに各家庭でのお父さんの参画状況を教えていただきました。もっとこうやれば効率がいいのに…とちょっぴり不満を持ったりもするけれど、家族のためにがんばってくれたことに感謝したいところ。ただ、現実には忙しすぎてなかなか時間が取れない方が多いようです。皆さんの家庭ではどうでしょうか？

仕事
家庭生活
さまざまな活動を自ら希望するバランスで展開
休養
自分磨き
地域活動

ワーク・ライフ・バランスとは

「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」と定義されています。

「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)意章」より

現在、勤務形態や休暇制度などを見直し、男女共に仕事上の責任を果たしながらも、多様な生き方が選択・実現できる取り組みが動き出しています。これを**ワーク・ライフ・バランス**と呼んでいます。仕事(ワーク)を減らして生活(ライフ)を増やせばバランスが取れるのかというところ、そうではありません。左の図のように、仕事、休養、家庭生活、地域活動、自分磨きに、年齢・性別に関わらず自分がやりたい！という意思で活動を決定し、それぞれのバランスを取りながら関わっていくことが重要なのです。

そのためには、まずは多様な価値観、ライフスタイルを受け入れられる社会風土の土台作りが急務となります。私たち一人ひとりが仕事、家事、育児、介護すべてに関し、仕事を無理なく続けられるような制度を積極的に利用すること、一人で抱え込まず手伝っほしいと言える環境を作ることが大切です。そして、周囲の人たちがこれらの工夫や制度利用を快く受け入れ協力できる思いやりの感性を持つことで、好循環が生まれ**ワーク・ライフ・バランス**が実現されるのです。

まずは自分の現状を見つめてみて下さい。現状をどう変えていきたい？ そのためにはどんな工夫や協力が必要？ ええん新聞を開いて、家族で話し合うのもおすすめです！



※アンペイドワーク…家事労働や地域活動など、無報酬だが私たちの生活に必要な労働のこと。