

50代のワークライフバランスの紹介



株式会社 三木設計事務所／課長 渡邊 靖

1. はじめに

私は平成8年に株式会社三木設計事務所に入社して、今年で28年になります。

今回の寄稿にあたり、自分自身を振り返りながらワークライフバランスの変化を思い返したいと思います。

年齢も50代に入り更に充実したコンサルタント人生、バイタリティある生活を送るために様々なワークライフバランスを保つための活動に取り組んでいます。自分の活動のご紹介がみなさまへ少しでも参考となればと思います。



図-1 社内の様子

2. ワークライフバランスとは

ワークライフバランスとは、何か一言で表すと「仕事と生活の調和」を意味します。「仕事と生活の調和がとれた社会」とは、「就労による経済的自立が可能な社会」、「健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会」、「多様な働き方、生き方が選択できる社会」とされています。「仕事と生活の調和」が必要であると考えられるようになった理由には、少子高齢化などの社会の変化があります。また、労働者の意識も多様化しており、家庭や地域での活動を重視する人、雇用形態にこだわらずに働く人も増加しています。持続的な社会を形成するためには、多くの人が仕事と生活を両立できる環境が必要です。企業のワークライフバランスへの取り組みは、「コスト」で

はなく、「将来への投資」として積極的に捉えるべきとされます。

3. 会社でのワークライフバランスへの取り組み状況

(1) 水曜日のノー残業Dayの実施

令和元年度より、実施されて5年が経過しました。実施当時は、なかなか実行されず、偏りがありましたが、現在ではきちんとこれを含めた工程調整をしてかなりの割合で実施されています。今後も率先して取り組んでいきたいと思っています。

(2) 夏季休暇取得制度の変更

令和4年度より夏季休暇を廃止して、7月～10月を目的地に連続する3日間の有給休暇を各自で取得する制度に就業規則を変更しました。以前は、会社でお盆休みとして8/13～15日を設定していましたが、これもライフワークバランスで多様な働き方、家族の成長や変化に応じた生き方の変化により、自由取得に移行するものとした改定でした。

この制度により、仕事の日程調整、私生活での家族や地域での活動に有意義な使い方が可能となり、より豊かな生活時間の確保が可能となったと感じています。

(3) 健康経営としての歩数計測イベント

健康で豊かな生活のための一環として、当社では令和4年度より秋田県健康経営法人認定を受けています。その中の健康運動の一つとして、社員が運動をする機会をつくることを目的に歩数を競うイベントを昨年からは実施しています。毎月各自の歩数確認をして年間ランキングを競い、忘年会の時に発表して、賞金や商品などで表彰しています。

これを機に少しは、運動を意識することで健康で豊かな生活に活かされているのではないかと思います。

自分も休日には、散歩したりスポーツしたりするのでそれなりにランクインするかと思いましたが、みなさんの運動量が凄く足元にも及ばない感じです。順位は気にせず、安定した歩数確保を目指していこうと思います。

4. 自分のワークライフバランスへの取り組み

若い時は、目の前の仕事をこなすのに精いっぱいワークライフバランスなどは全く考えておりませんでした。40代中盤くらいからワークライフバランスを意識し始めた時に、仕事と生活の調和を図るにはどうすべきかを考え始めました。仕事の確実な実行や工程管理を実施した上で私生活の充実が必要と思い、そのために、健康な心体を維持するための取り組み（趣味）を考えてみました。

まずは、「健康で豊かな生活のための時間を確保」するため、自分の好きなこと、無理なくできることから始めることにしました。

50代になり、老眼、体力低下を感じる場面が多く、体のためになり体力維持に繋がる長期的な趣味としてできることをやろうと考えました。ゴルフ、登山、テニス、ランニングなど色々やりながらもメイン活動として「ロードバイク」に絞り込みました。

ロードバイクとの出会いは、近所の河川敷に愛犬の散歩に出かけた時です。ロードバイクで走り去る方を見かけ、風を切って走る姿にあこがれを抱きました。気持ちよくて体力をつけられる趣味として最適だとピンとききました。それからは、インターネットやSNSなどの情報を色々見るようになり夢が広がりました。

価格的な問題、利便性を考え、はじめにクロスバイクを購入しましたが、もともとロードバイクにあこがれていたその気持ちを捨てきれず、次にロードバイクの購入を計画しました。商品は、ピンキリのため仕事以上に商品の抽出、比較検討、評価により自分にとっての最適バイクの選択を行いました。

技術士に合格したら購入しようと自分にプレッシャーをかけていましたが、そのバランスを守り切れず先に購入して趣味を充実させることで試験への意気込みを強化することに計画変更を行いました。昨年、ようやくその効果が出たようで結果オーライとしておきます。

ロードバイクを購入して移動可能距離が増え100キロくらいまでが活動範囲となり、男鹿半島なまはげライド、矢島カップ、田沢湖ライド、十和田湖ライドなど各種ロードバイクイベントへの参加ができて世界はぐっと広がりました。11月の五城目紅葉ライドも楽しみです。

矢島カップは、矢島駅周辺から花立高原を経て鳥海山祓川登山口までの27km、高低差1100mのコースでほとんどが登り道、ゴール地点は12%勾配の激坂が続きます。鳥海山の景色は最高で、仕事で何度も行きましたが惚れ惚れする景色であり秋田の三本に入る絶景です。ライド中は楽しむ余裕はありませんが。このライドは、2度挑戦しておりますが一度はタイムオーバー、令和6年度は、災害級の悪天候で中止でした。来期は、現状では完走が無理そうなのでマシンを軽くするバージョンアップや体

を軽くすることで総合性能を高め、その日までに再挑戦できる準備をする予定です。



写真-2 矢島カップ

男鹿なまはげライドは、要所で男鹿のグルメを楽しみながら、男鹿半島約100キロ、高低差1,700mを1周するイベントです。順位は関係ありませんが、ルートのアップダウンはかなりきついです。



写真-3 男鹿半島なまはげライド

二度参加して完走証明、記念Tシャツなどをいただきました。男鹿半島は、激走の中アップダウンから見える海の景色が最高です。車でドライブしても綺麗なのですが、バイクからの景色はまた格別なものがあります。

グルメ内容は、男鹿焼きそば、男鹿梨、ババヘラ、唐揚げ、だまご鍋、鯉めし、味噌たんぼ、ホットドックと豊富なエネルギー源の提供があります。

5. おわりに

ワークライフバランスは、人生の充実感を味わうための大切なキーであることを実感しています。仕事への情熱、資格への挑戦も重要ですが、同時にプライベートの充実が欠かすことができません。時間の使い方の他に、心体の健康が重要です。仕事と趣味の双方が成長することで人生を深めていければ最高です。

仕事、趣味共に年齢、置かれた環境とともに変化していくものです。片方に行き過ぎるとワークライフバランスが崩れるため、あくまでも仕事と生活の調和、健康的で豊かな生活の時間の確保をテーマに、踏み外さずに続けていきたいと思えます。