

# はたら区カエル野

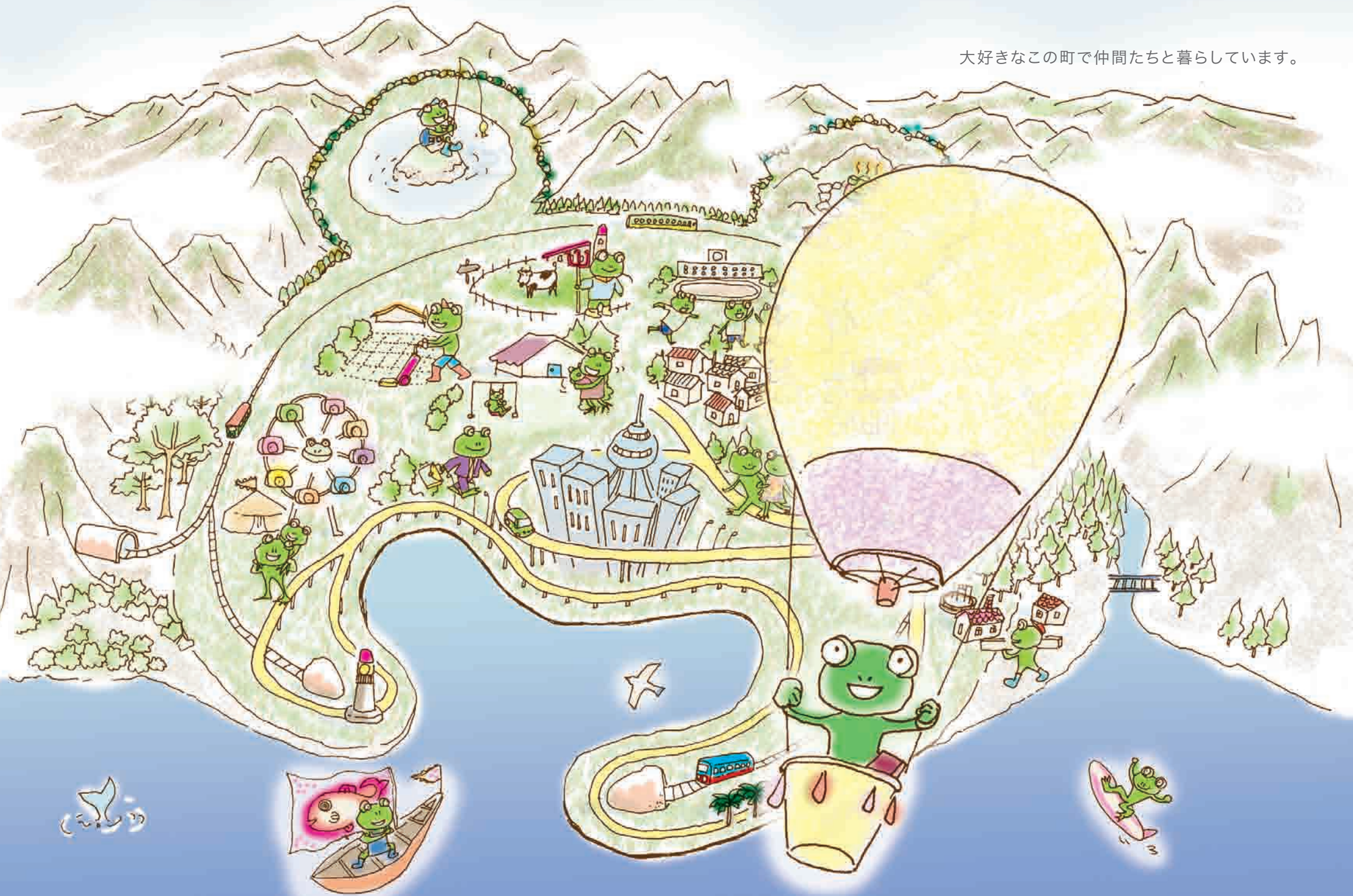
hatara-ku  
kaeruno

## の仲間たち

ぼくはカエルのルー！

「ワーク・ライフ・バランス」を考える‘きっかけ’になる本

大好きなこの町で仲間たちと暮らしています。



子育て中のお母さん。  
職場復帰や再就職が気になるわ。…p8

毎日長〜く働いてるパパ。  
もっと、子どもと一緒に  
過ごしたい。…p10

トシをとり、病気がちな親…  
そろそろ、介護が心配だ。  
…p12

「でも、最近ちょっと  
気になることが…」

…みんなが眠りにつくと、  
星に悩みごとや願いごとが  
現れるようになったのです。」

結婚したい。  
でも、なかなか勇気が  
持てないんです。…p14

農業は自然が相手。  
時間も曜日も関係ないので大変です。…p16

自営業は時間が自由!?  
逆に、仕事と生活の境目がないかも。…p18

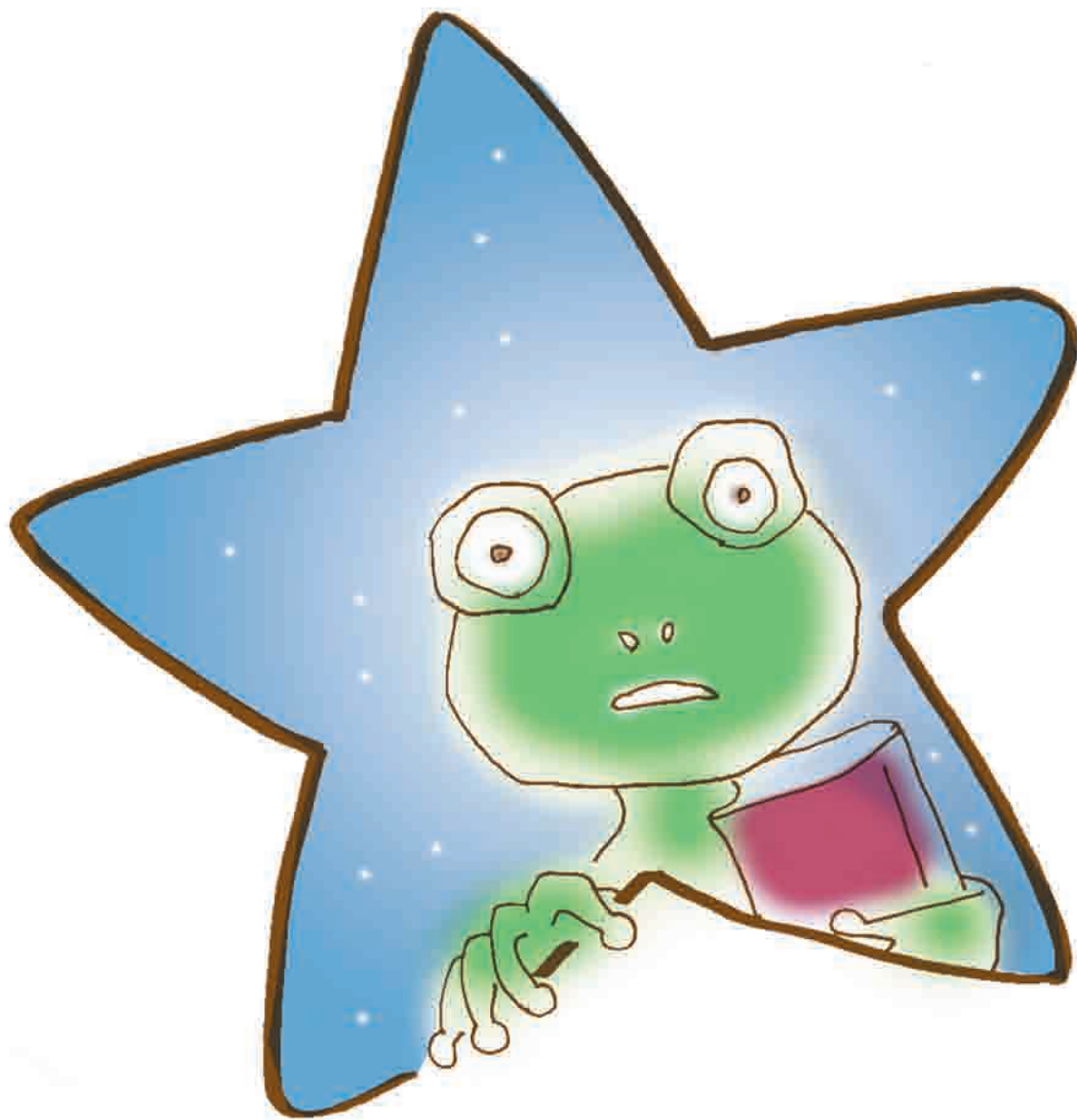
ワーク・ライフ・バランス …p24★  
働く …p22★

ハニー …p36★

★p50…時間

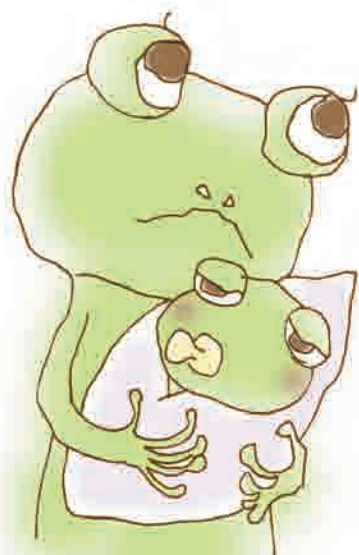
★p60…あとがき

★p62…カエル!  
ジャパン

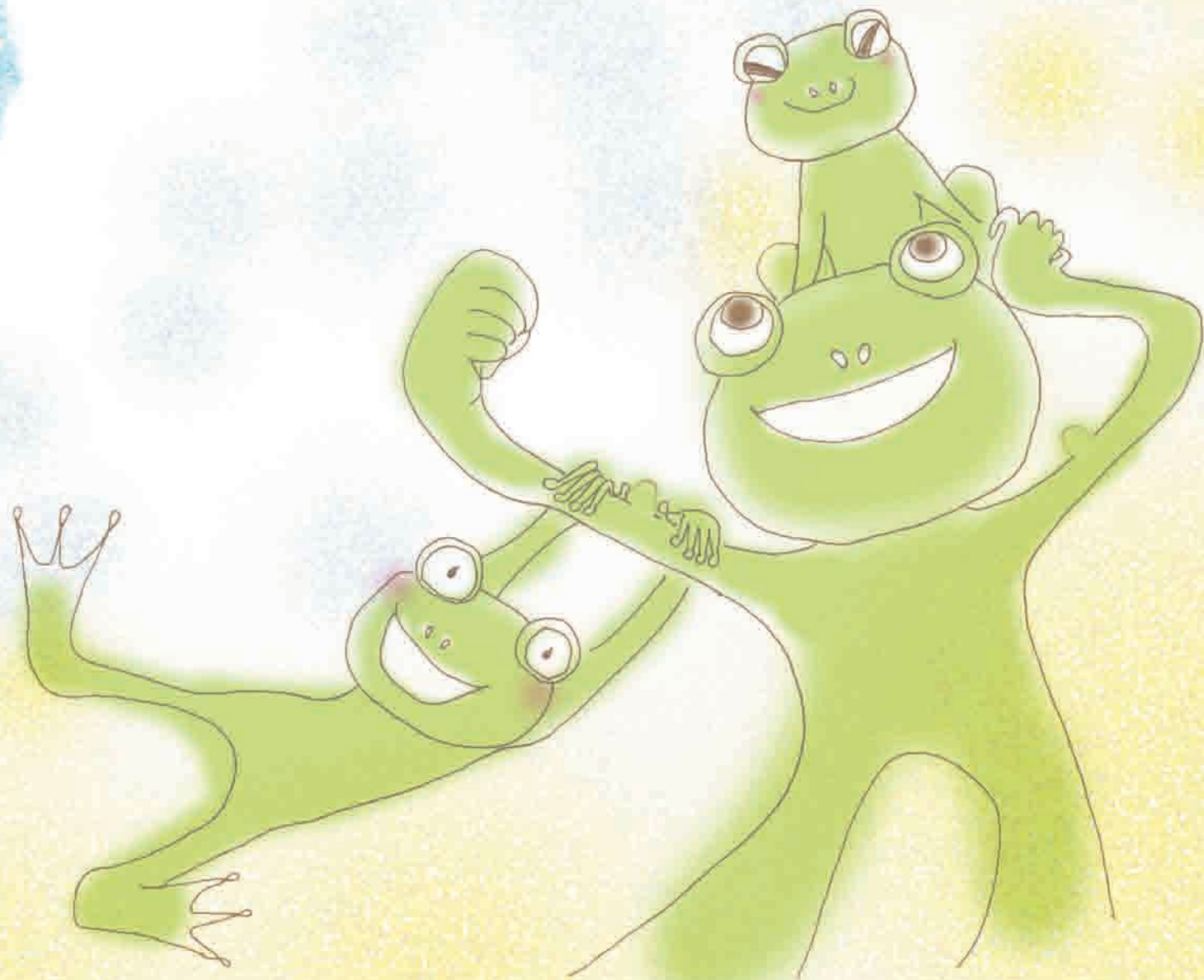


今夜、ちょっと、この星と一緒にのぞいてみない？

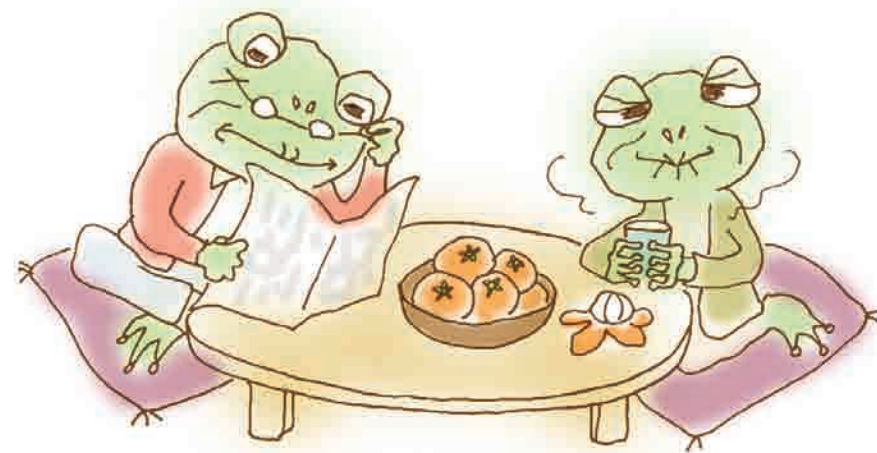
子育て中のお母さん。  
職場復帰や再就職が気になるわ。



毎日長〜く働いてるパパ。  
もっと、こどもと一緒に過ごしたい。



トシをとり、病気がちな親…  
そろそろ、介護が心配だ。



結婚したい。でも、なかなか  
勇気が持てないんです。





農業は自然が相手。時間も曜日も関係ないので大変です。



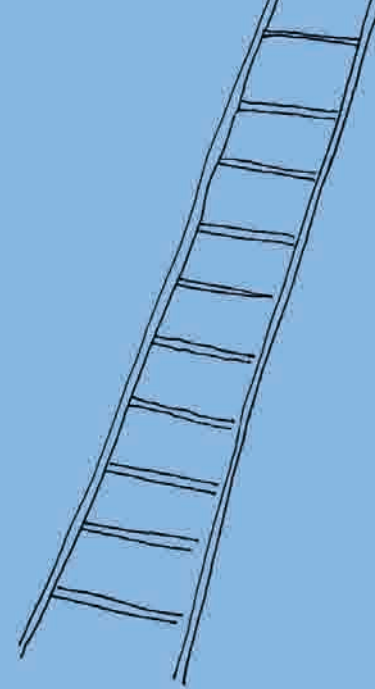
自営業は時間が自由!?  
逆に、仕事と生活の境目がないかも。



いろんな働き方。

それぞれの悩み、望み。

そして、将来への不安。



あらためて「働く」って、どういうこと？



「働く」って「人」が「動く」って書くでしょ？

その昔「動き」と書いて「はたらき」と読んでたころは、日々暮らすための「人の動き」を指していたんだ。だから、家族のためにご飯をつくったり、家でつかう薪を山へとりに行くことも働き方のひとつ。

「働くこと＝お金をもらうこと」じゃなくて「生きること」だったんだ。それがいつしか、生きるために必要なモノをお金で買う人が増えてきて、今では多くの人が「働くこと＝お金をもらうこと」って感じているんだよね。…ところで、みんなは、何のために「働く」の？

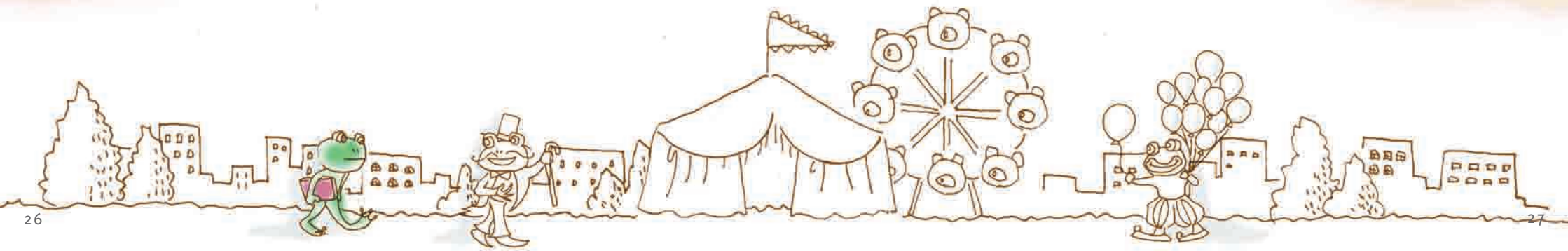


ねえ、ねえ、  
「ワーク・ライフ・バランス」って  
聞いたこと、ある？

それって、こういうこと？



こういうこと？



それとも、こういうこと？



えうじゃなくア!



「ワーク・ライフ・バランス」は  
日本語でいうと  
「仕事と生活の調和」



なめだ!



「ライフ」の中で  
「ワーク」がほとんどを占めてませんか？



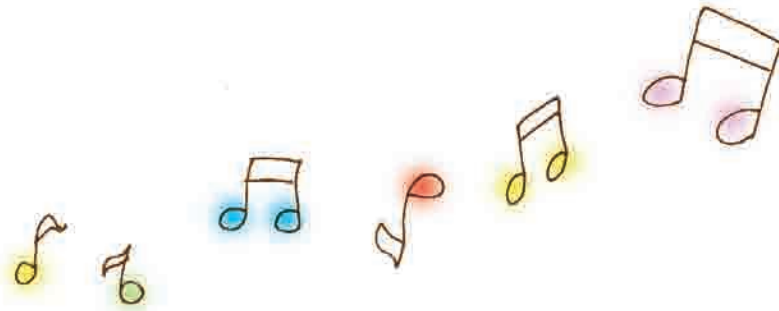
もちろん「ワーク(仕事)」は「ライフ(人生)」のたいせつな一部だけれど。  
ほかに、人生の中で「たいせつにしたいヒトやコト」って  
みんなそれぞれ、いろいろあるよね？ 家族や友人、パートナー、こども。  
趣味や余暇、健康づくり。何かに挑戦するとか、勉強するとか、  
地域の活動に参加するとか…。そんな「いろいろ」が「ライフ」の中で  
調和がとれた状態＝ハーモニーがとれた状態って  
毎日が充実していて、とっても楽しそうじゃない？



つまり、「ワーク・ライフ・バランス」って  
あなたがたいせつにしたい「いろいろ」が  
「ライフ」の中にちゃんとある、  
そんなうれしい状態のこと。



あなたのライフ、  
ハーモニーがとれている？



毎日の仕事や暮らしの中で「ハーモニー」って意識したこと、ある？  
人生でたいせつにしたいヒトやコト。その中から、何を選んで、  
どれぐらい時間をかけるのか…その選び方は、みんな違って当たり前だし、  
一人の人間のなかでも就職とか結婚とか出産とか、人生の転機のために  
優先順位は違ってくるよね。たいせつなのは、いつも「ハーモニー」を  
意識して決めること。ハーモニーがとれていれば、人は、きっと  
ココロもカラダも元気でいられるし、そんな人たちが増えていったら  
仕事場はもちろん社会全体が、もっと活気にあふれそう！

## 「周り」と響きあっている？



「自分の中のハーモニー」がうまくできたら  
次は「周りとのハーモニー」を考えてみよう！  
合唱や演奏会でイメージしてみると…  
自分勝手に音を出す人がいれば全体でいいハーモニーはうまれないし、  
周りに耳を傾けないと自分の出すべき音がわからないってこと、あるよね？  
それって、きっと職場でも、家族や友人との中でも同じこと。  
「自分自身」と「周りの人たち」。それぞれの状況や考えを理解しあって  
響きあえれば、今よりもっといい関係になれそうじゃない？



しあわせは

いつだって

響きあうことから

つながれる



# ハーモニーは 「コミュニケーション」からはじまる。

同じ目標に向かって進むチームでも、  
立場が違えば、見方や考え方は違って当然だよね。  
その中で、ものごとをスムーズに進めるためにはチーム内の  
「コミュニケーション」がとってもたいせつ！



今の世の中、自分のライフスタイルにあわせて  
働き方を選ぶ人も増えているし、そもそも、人にはそれぞれ  
子育てや介護といった家庭や家族の事情があるから…  
これからの職場では、そんな事情まで理解して助けあえる  
チームワークが必要になるっていわれているんだ。





「チームの輪」を広げていこう！

たとえば、一冊の本をつくる時。  
作家とその原稿をチェックする人、  
表紙や中身をデザインする人、印刷する人、  
配送する人、お店に並べて売る人、宣伝する人など…  
その全員が同じ職場の人じゃなくても  
「本をつくる」って目標の前では、ひとつのチーム。  
もし、誰かが休んでも、そこで流れが止まらないよう  
フォローする誰かが必要になるよね。  
どんなことでも自分一人の力だけではできないから  
それぞれの「ワーク・ライフ・バランス」を思いやり、  
ときには手伝ったり、代わったりしながら  
チームみんなで進んでいけるといいよね。



## もちろん、家族も、ひとつのチーム。

「人生をともにする」ってことでいえば、家族もひとつのチームだよな。  
あなたは家族との時間、じゅうぶんとれてる？ 家族と一緒にいる時間って  
ほっとできたり、元気になったり、いろいろ発見したりするでしょ。だから、  
家族と一緒に過ごせる時間が、もっと増えていくといいよね。こどもたちだって  
きっと家族といることで、もっと安心して未来に向かって大きくなっていける  
だろうし。そのためには、周りの大人たちや社会全体が、こどもや家族を  
あたたかく見守り、サポートすることがたいせつだよな。だって、  
未来の社会は、今のこどもたちが支えていくんだもん！





# 昔

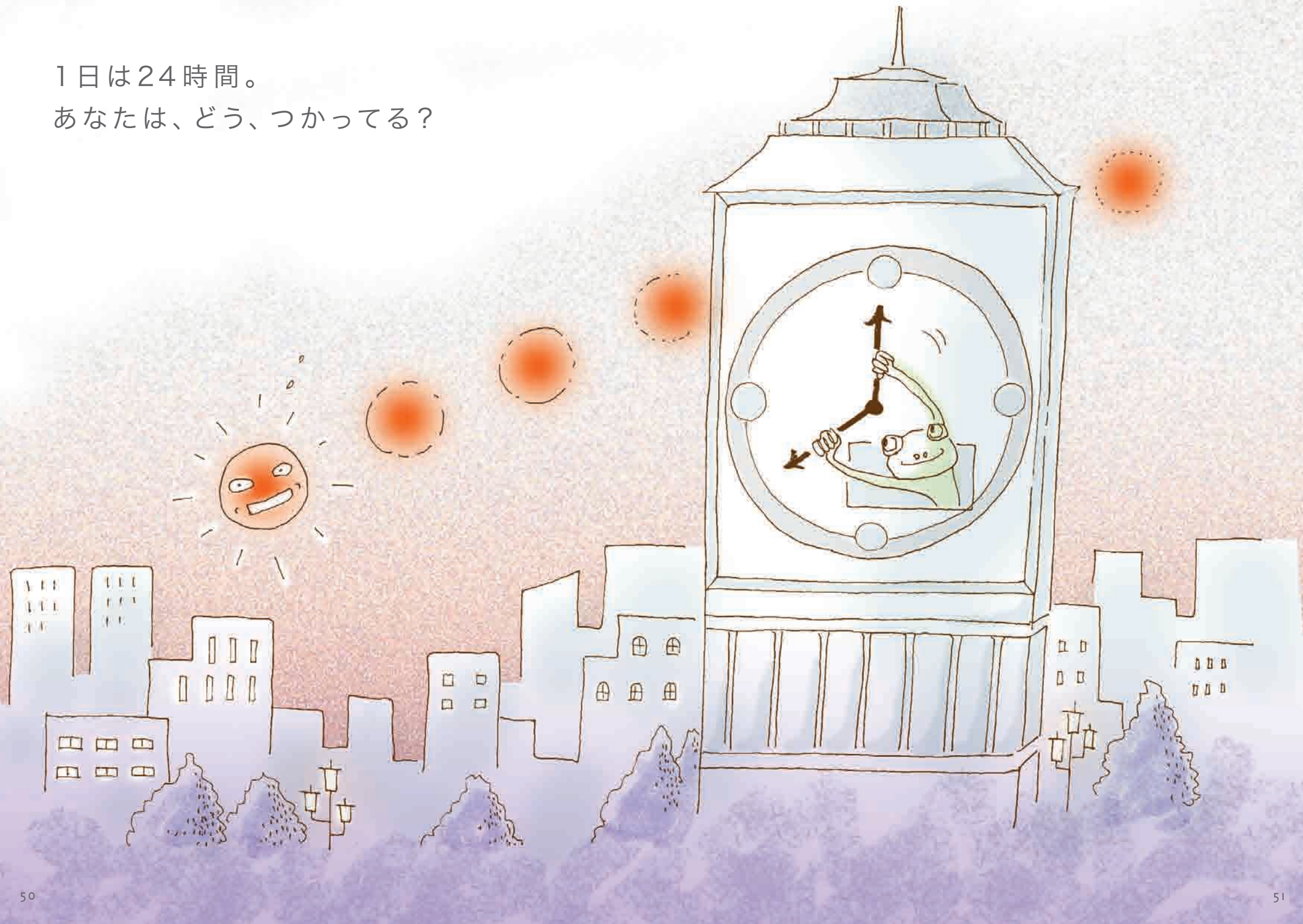
の話で

ひと休み

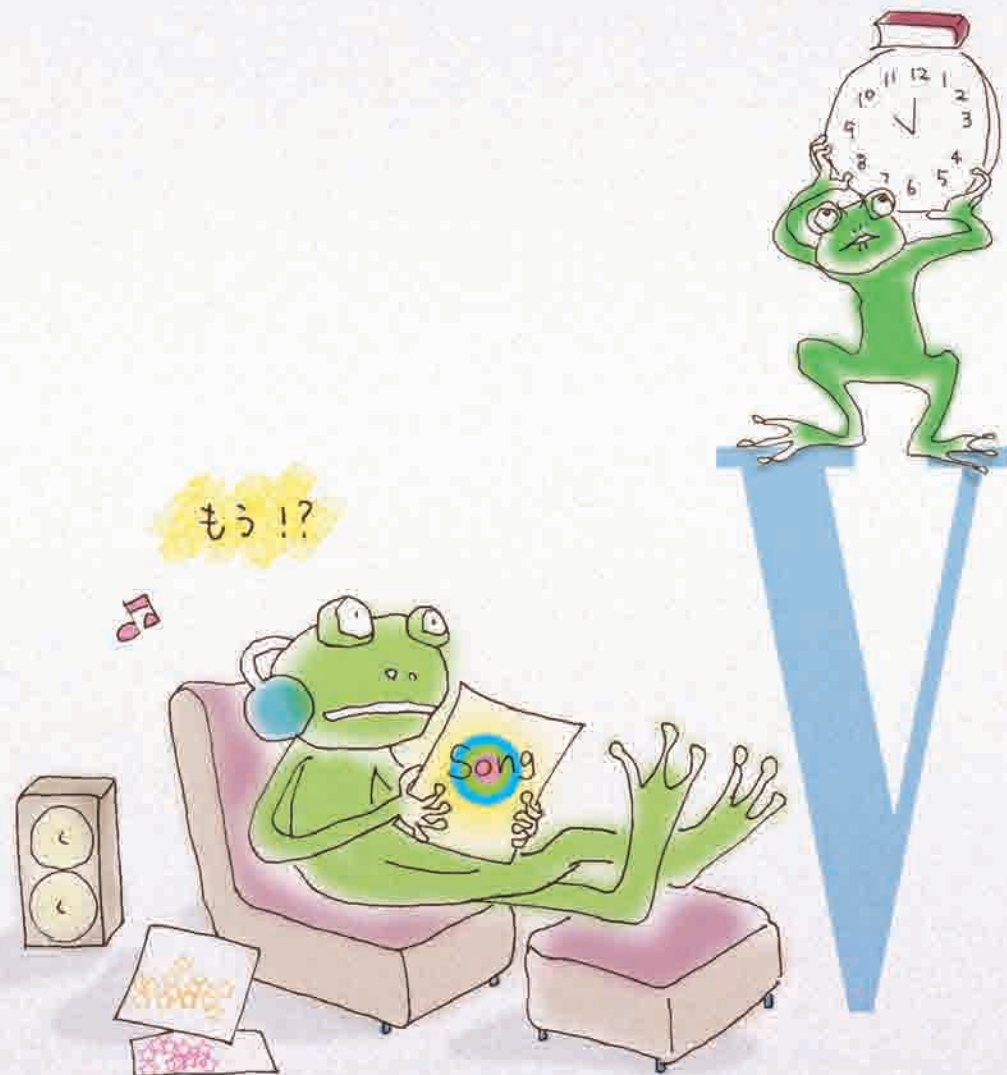


江戸時代の「はたらく」には、みずから動くことで「自分の周りの人＝傍（はた）」を「楽（らく）」にするという考え方があったとか。私たち一人ひとりが、今、こういう気持ちで働いたら…きっと、何かが変わるかも!って、思いませんか？

1日は24時間。  
あなたは、どう、つかってる？



同じ長さの時間でも、  
感じ方が違うときって、なあい？



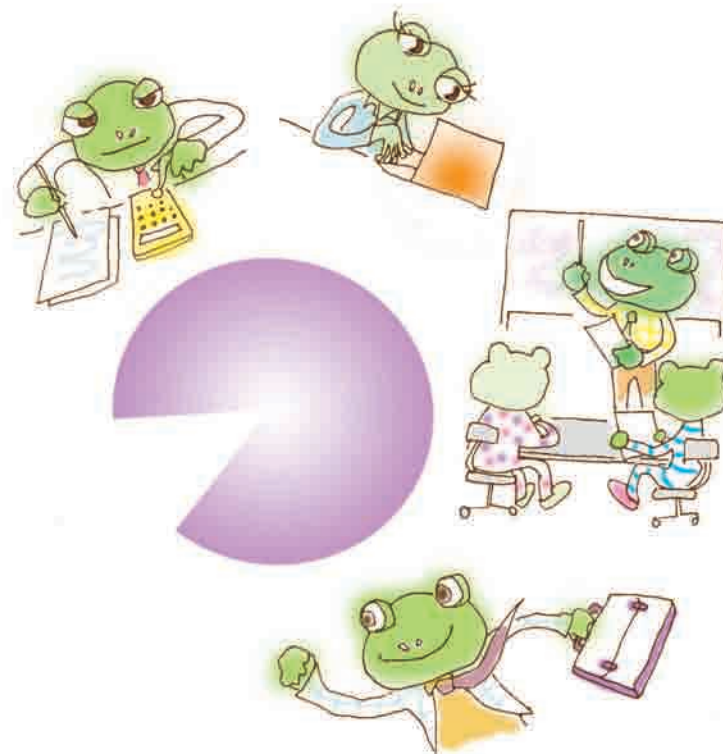
大好きな人と一緒にいる時間と、やりたくない仕事をしている時間。  
同じ1時間でも、一方は「あっという間」で、一方は長く感じるものだよ？  
時間って、どこの国で、どんな暮らしをしようかと、  
大人にも、こどもにも、みんなに平等にあるもの。  
時間を「つかうもの」として考えると減るばかりだけど、  
「つくるもの」として考えてみたら、どうだろう？  
…実は「時間」って、「ワーク・ライフ・バランス」を考えるときの  
一番のポイントかもね。

「時間って、つくり出すものなんだ！」

VS



「つくった時間」で、何をする？



たとえば、今まで10時間でやってた仕事を、工夫して  
8時間でやったとすると、2時間分の「新しい時間」がつかれるよね？  
チームのみんなで協力したら、もっと短い時間で同じ成果をあげられるかも  
しれないし。そうして手にした「ごほうびの時間」を、さて、何につかおうか？  
…なんて想像しだすと、ちょっとトクした気分になってくるから不思議だね。  
「新しい時間のつくり方」と「その有効活用法」。  
あなた自身で、仕事場のみんなで、考えてみない？



# 今こそ、みんなでカエル! カンガエル!

これまでの「仕事のやり方」とか「暮らし方の常識」とか。

当たり前だと思っていたことも、あらためて見直してみても、

変えられそうなところから、ひとつ、チェンジしてみよう!

今まで変えることが難しいとあきらめてたこと、

提案しようと思わなかったことにだって、

ひとつ、チャレンジしてみよう! それを、あなた一人だけでなく

周りの人たち (=チームのみんな) とも考えてみよう!

みんなで何ができるか、さぐってみよう!

働く時間の使い方を  
「フリカエル」



# Change!

育児の分担を

「カエル」



未来の自分を  
「カンガエル」



自分自身に  
「カエル」



## 「やさしさ」と「思いやり」が 響きあう社会へ。

「ライフ」のハーモニーがとれてくると、  
ココロに余裕がうまれてくる。そうすると  
新しい何かをはじめたくなったり、仕事や毎日を楽しくしちゃう  
アイデアが浮かんできたり、なんだかいいこと、いっぱいありそう！  
それに、きっと周りの状況がよく見えてきて、周りの人にも、  
もっとやさしくなれそうじゃない？ たとえば、駅でベビーカーを運ぶ女性に  
手をさしのべたり、仕事場で「明日が家族の誕生日」なんて聞いたら  
「何か手伝おうか？」って声をかけたり…そんな「やさしさ」と「思いやり」が  
響きあう社会になると、うれしいね。





「未来の大人」たちのために、  
「今の大人」たちができること。

ここまで読んでくれたみんななら  
「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」を考えることは  
「自分の人生をどう生きるか」を考えること。  
そして、理想の「ハーモニー」のためには  
自分一人の「はたらき」だけでは叶わなくて  
自分が関わりあう人たちと一緒に考えて、  
一人ひとりが「カエル」という行動を起こしていくことがたいせつだって  
わかってくれたと思います。  
今の大人はもちろん、未来の大人のみならず。  
これから先、どこで暮らし、どんな仕事をして、  
家族や友人、仕事仲間という自分を支えてくれる人たちと  
こんな人生を過ごせたらいいな…  
そんなことを考える‘きっかけ’になれば  
この本をつくった私たちと「はたら区カエル野の仲間たち」は  
とっても、とっても、幸せです。



2008年6月、  
この国を変えるかもしれない、  
魔法のコトバが生まれました。  
その名も、「カエル! ジャパン」

たとえば「朝、TO DO リストをつくってみる」とか、  
「みんなで、会議は1時間と決めてみる」とか、  
何かできることからひとつ、カエてみることに。  
そんな、勇気あるチャレンジを「カエル! ジャパン」と呼んで、  
みんなの「カエル! 勇気」を応援しています。  
最初は一人ひとりの小さな「カエル!」でも  
みんなの「カエル!」がたくさん集まれば  
この国が「ワーク・ライフ・バランス」の実現した国にチェンジするかも!?

この「カエル! マーク」はホームページからダウンロードできます。  
すでに、仕事場にポスターとして貼り、呼びかけを進めている会社や  
自分のブログで「カエル!」宣言をして、みんなに広めてくれている人など  
ただ今「カエル! 人間」増殖中…

あなたの、みんなの、「カエル! ジャパン」は何ですか?

<カエル! ジャパンのホームページ>

<http://www8.cao.go.jp/wlb/>

ひとつ「働き方」を変えてみよう!



カエル! ジャパン

Change! JPN



# はたら区カエル野の仲間たち

2009年3月発行

---

発行 ----- 財団法人 こども未来財団  
〒105-0003 東京都港区西新橋3-3-1  
西新橋TSビル8F  
<http://www.kodomomiraizaidan.or.jp>

制作 -----  
クリエイティブディレクション： 原田 美嗣  
装丁&本文デザイン： 原田 美嗣  
タイトル・文： 小島 富貴子  
絵： かたぎり もとこ

---

印刷・製本 ----- 竹田印刷株式会社

---

協力 ----- 内閣府 仕事と生活の調和推進室

---