

男女共同参画社会の実現を考える

# アクト21 information

VOL. **19**  
2018 October

特集

「働き方改革」から見えてくるもの

P. 2

*Reform*

男と女の小休止 ..... P. 6  
悲しい被害に遭わないために若いあなたが知るべきこと  
アクト21 Events Guide ..... P. 8  
20分でできる簡単ごはん 滝村雅晴

編集・発行／荒川区立男女平等推進センター(アクト21) 2018年10月発行／登録(30)0052号  
〒116-0012 荒川区東尾久5-9-3 アクト21 TEL 03-3809-2890 FAX 03-3809-2891  
制作・印刷／(株)ドゥ・アーバン

# 「働き方改革」から

## 見えてくるもの

労働時間の是正を中心とする「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律案」(働き方改革関連法案)が今年6月29日の参議院本会議で可決・成立。来年4月から施行されるという、実施を先延ばしにできない状況になりました。働き方改革の必要性や成功の秘訣について、(株)ワーク・ライフバランスの浜田紗織氏にお話を伺いました。

そもそも  
何のための  
「働き方改革」?

「働き方改革関連法」によって日本では初めて、時間外労働の上限規制が導入されました。年次有給休暇の

一部義務化、勤務間インターバル制度(※1)も導入が促されています。確かに過労死に至るような労働環境は是正されなければなりません。日本は戦後、高度経済成長期を経て今日に至るまで長時間労働によって支えられてきましたし、労働時間を短縮して今後の日本が立ち行くのかなどの疑問も生じると思います。今なぜ働き方改革が必要なのでしょう。

「まず、労働力人口の減少、という点があります。周知の通り、日本

はまだ  
浜田 紗織 Saori Hamada  
株式会社ワーク・ライフバランス コンサルタント

東京工業大学卒業  
三児の母として、子育てを楽しみながら社会と関わっている。  
前職時代には、第一子出産の翌年に夫の育児休職と同時に職場復帰し、第一号の「母社員」に。産休育休復帰モデルを作り、女性の働きやすい職場環境整備に貢献する。  
その後、「生産性の高い働き方を実現するための社会インフラの整備」が現代社会にはもちろんのこと、子どもたちの世代にこそ絶対的に必要だと痛感し、その高まりを感じる中で現職に就く。  
電機メーカー・建設会社・運輸物流会社・生命保険会社・メーカー・行政などさまざまな業種のコンサルティングを行い、たとえワーク・ライフバランス後進業界であっても、効果的なアプローチで生産性を向上させる抜本的な改革を推進。



は少子化対策に失敗し、1990年代半ばを境に人口ボーナス期から人口オナーズ期(※2)へと急激に移り変わりました(図1)。簡単に言えば、労働力人口が急減し、今までのように安く・早く・大量に仕事をこなすことができなくなってきたわけです。

加えて、労働者それぞれが育児や介護などの事情を抱え、長時間働ける労働力の確保が難しい状態になってきました。出産や育児は女性だけの問題ではなく、実際にはパートナーである男性の労働時間や家事や育児への参画時間も深く関わる問題

です(図2)。労働時間が長いままでは少子化の流れは止まらず、未来の労働力確保の見通しも立ちません。一方で従来の働き方のままでは介護と仕事の両立が難しくなり休職や離職する男性の数も増えていて、女性が出産・育児で休職する数を超えています。

そこで、働く人一人ひとりの労働時間を減らしたり、様々な事情を持つ人それぞれに働きやすい環境を構築したりしつつ、業績を落とさない、むしろ今まで以上に業績を上げるような働き方改革の推進が必要なのです。

「働き方改革」で  
業績は  
落ちない?

労働時間を減らすことは無理にでも行えそうですが、「業績を落とさない、むしろ今まで以上に業績を上げる」とこの実現は難しいように思われます。経営者の立場からは、どのように考えたらよいのでしょうか。

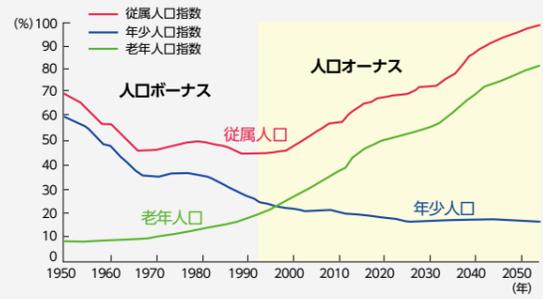
績は上がらない。つまり、働く人には今まで以上に細やかで多様な視点を持つことが必要になります。働き方改革の第一歩として労働時間の短縮を実現していけば、今の時代に即したモノやサービスの開発や売り方を模索できる余裕が生じ、延いては業績向上にもつながるといふ相乗効果が生まれるわけです。

具体的に  
何から  
始める?

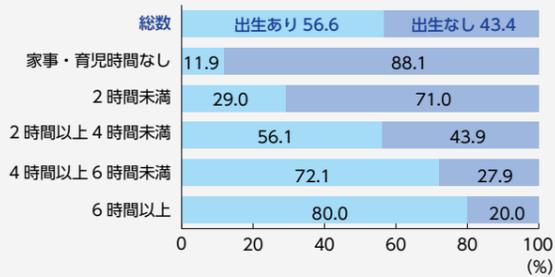
では自分たちに最適な働き方改革を実現するためには、具体的にはどんな第一歩が必要でしょうか。

「働く人たち自身でも、社内の整理整頓など簡単でリスクがない働き方改革を試すことができます。探しの時間が短縮されるようになれば、試してみたら改善された」ということが実感でき、次の段階に進んでみようという気持ちになります。また私の個人的な体験では、ペアを組ん

【図1】人口ボーナス期・人口オナーズ期



【図2】夫の休日の家事・育児時間別に見たこの11年間の第2子以降の出生の状況



【出典】「働き方改革 生産性とモチベーションが上がる事例20社」(毎日新聞出版・小室淑恵著)

※1 勤務の終業時間と翌日開始の間を一定時間空けることにより、休息時間を確保し、実質的に労働時間を短縮させるための制度  
※2 人口ボーナス期とは、総人口に占める「生産年齢人口」が増え続ける、もしくは「従属人口」に対しての比率が圧倒的に多い状態を指す。また、人口オナーズ期はボーナス期の逆の意味となる。

でいた先輩と個人の生活の予定などを共有することで、その先輩も実はもっと子育てに関わる時間が欲しかったということを知ることができ、お互いにワークライフバランスの改善＝働き方改革への小さな第一歩を踏み出せました。

無料のTV会議などのWebサービスを利用して営業で客先を訪問する際の移動時間を減らしてみるのも一つの方法です。削減できた時間で、顧客とのTV会議での打ち合わせをマメに行い、7期ぶりに予算達成したという企業もあります」

「経営者の立場から会社全体の状況を見渡して、たとえば業務のスパイラルが悪い方向に向かっているならこれを一回ぎゅっと止めて強い力でよい方向に回転させることも重要です。会社の状況を俯瞰して悪いスパイラルは自社の中のどの部分なのかさえ明確にわかれば、具体的に何から始めたらよいか見えてくるはずで

す。会社主導で、同じ職場やチーム内で目的意識を活発に話し合い共有してもらおうような施策も有効です。私たちは、働き方改革推進の第一歩として、ひとつのチームのメンバー全員に付箋をお配りして、そこに自分たちのチームの長所や働く目的、自

分の事情などを書いていただき、そこからあるべき姿を浮かび上げさせる、ということをご提案しています。

こうした機会を私たちは「早く帰る」、仕事のやり方を変える、「人生を変える」という意味を含めて、「カエル会議」と呼んでいます。カエル会議を組み込んだ働き方改革は基本的に、現状を認識↓課題を抽出↓チーム全員でカエル会議を実施↓結果を確認、という4つのステップになりますが、「課題を抽出」する段階でノルマや会社から課せられた義務とは異なる目標が浮かび上がってくるので、自分たちに合った働き方改革を実現するにはどうしたらよいか、という段階に自然に進むことができます。

また、抽出した課題の是非や想定したような結果を得られたかをこの4つのステップを「回転」する度に振り返るので、次の課題や目標が明確になります。

逆に言えば、その企業の規模や業態、業務内容に沿ってじっくり方法を考えて取り組めば、中小企業においても働き方改革の効果は、下記のふたつの事例のように、確実に出てきます。むしろ組織が小規模な分、中小企業のほうが働き方改革を始めから早い時期に効果が見えてくることも少なくありません」



働き方改革は二度目標を達成すればそれで終わりというものではなく、このこと。その点も含め、働き方改革を成功させる秘訣を伺いました。

「働き方改革はダイエットに似ているところがあって、最初のうちは、痩せる、体重を落とすことに注力しますが、目標体重に近づいていく過程で、痩せすぎてごんな自分になったり、かかったのか、体重を落とすことで何ができるようになったのか、かを見失ってしまったり、すぐに体重はリバウンドしてしまいます。

働き方改革では、労働時間を分母、業績を分子とした場合、最初は分母を減らすことに注力しがちですが、分母を減らすには限界があり、企業の目的というのは本来、分子を増やすことにあります。分母を減らしながら分子を増やすためになにかできるか、この視点を常に持っている、仕事をしていたわくわくしたり楽しくなり、働き方改革の実施は

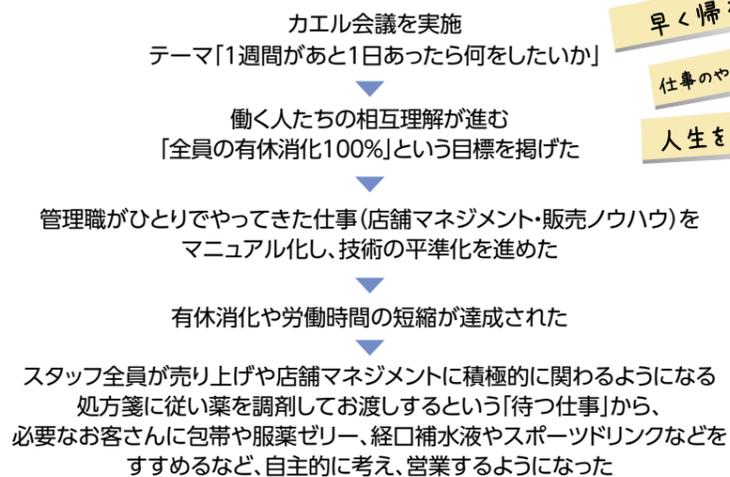
長続きします。特に働く人にとっては、労働時間を減らすことで自分たちがどうなりたかったのか、何ができるようになりたかったかを常に振り返ることが重要です。逆に、法律で定められて罰則が設けられるので仕方なくやる、ということだと、いずれ停滞や失敗の時が来てしまうと思われれます。

さらに、改革の変化が早く、かつ頻繁に実感できれば、やはり長続きします。最初の成果を出すまでの一回転めは簡単ではありませんが、小さく始めればその一回転も比較的容易に回すことができます。軌道修正も容易ですので、最初から大規模な働き方改革を目指すよりも望ましいやり方だと思えます。当社の経験では、最初の8ヶ月ほどで変化がはじめて続く8ヶ月の間に成果が積み上がってゆく企業が多いですが、成果が出るのがもっと早かったり、時間がかかっても大きな成果が出る企業の経営者には、最初の一回転の回し方が上手な方々が多いと思います。

働き方改革を成功させる秘訣は、働き方改革によってなにを実現したいかを見定めそれに能動的・積極的に取り組んでいくこと、成果を焦らず小さく始めていくこと、この2点は押さえておくことが大切です」

## 事例1 調剤薬局 A社

三重県を本拠地として大阪や北海道にも店舗を展開するA社は、従業員数が58名(うち薬剤師が28名)という小規模の調剤薬局チェーン。人手不足による有給休暇取得の困難さが主な悩みで、人手不足を解消しようにも、関西の中だとやはり大阪や、近県では名古屋などで仕事を探す人が多く、自社の求人アピール力が高いかといえばそうでもない。そこで少ない人数で生産性を上げながら、人が集まる魅力的な会社にしていくと、ワーク・ライフバランス社にコンサルティングを依頼した。

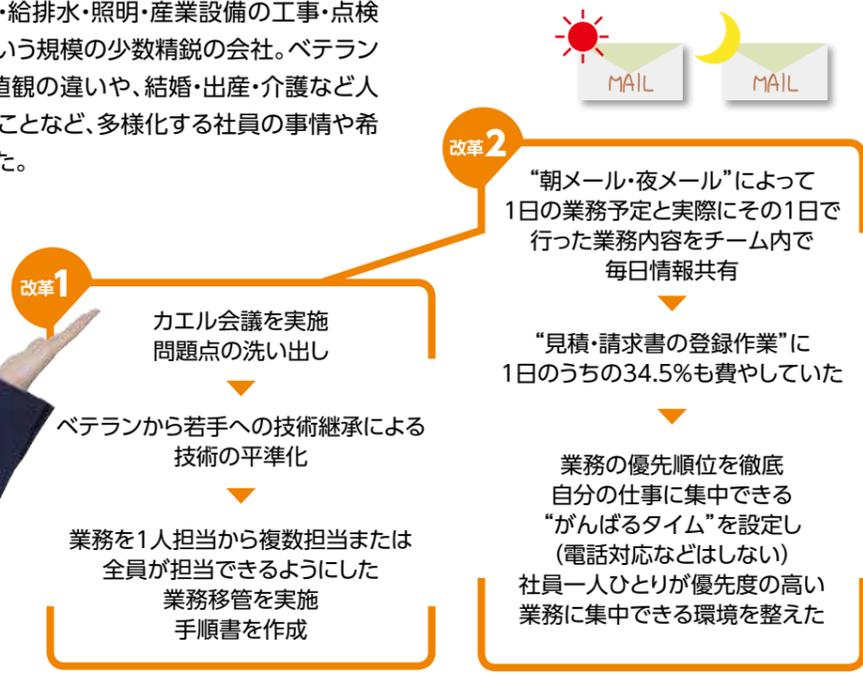


売り上げが激増  
求人の応募人数が倍に増え、労働力不足が解消された

早く帰る  
仕事のやり方を変える  
人生を変える

## 事例2 産業設備工事・点検保守 B社

岩手県で40年以上にわたり空調・給排水・照明・産業設備の工事・点検保守に携わるB社は、社員数34名という規模の少数精鋭の会社。ベテラン社員と若い世代の仕事に対する価値観の違いや、結婚・出産・介護など人生の節目を迎える社員が多くなったことなど、多様化する社員の事情や希望にどう応えるかが悩みのタネだった。



働き方改革に取り組んでから半年間で180件もの依頼が増えながら、残業時間を全社で13.2%減らすことに成功



## 悲しい被害に 遭わないために 若いあなたが 知るべきこと

若い女性の好奇心や虚栄心をくすぐり、好条件や高額報酬をちらつかせてその気にさせ、実際には性的いやがらせや性的暴行そのものとも言える仕事を強要する、という悪質な事件が、ここ数年急増しています。

モデルやアイドルを目指さないかなどの甘い言葉を巧みに使い、連絡先を聞き出したり事務所に連れ込んだり、高額報酬をエサに「顔は映さない」「目線を入れる」と説明してAV作品に誘い、うっかり契約したら出演映像には顔がはつきり映っていて、友人や身内に知られてしまったという話もあります。

たとえ撮影途中に偽りに気づいて拒否しても、契約を盾に出演を強要されるケースが少なくありません。AVだけでなく、インターネットを聞き出そうとする業者も多いので、あくまでもこちらから連絡する、というようにし、決して教えないでください。万一個人情報渡してしまった場合、しつこく連絡が来ても返答してはいけません。

どうしても逃げられず、事務所などに連れて行かれてしまいそうになったら、大声をあげる、警察を呼ぶなどして助けを求めましょう。もちろん、書面へのサインやテスト撮影などには絶対に応じないでください。

もしうっかり勧誘や求人広告の甘い言葉につられて事務所に行って話が違ったりしたときは、とにかく早めに逃げ、関係を断つこと。個人情報知られてしまった場合はしつこく追いかけることがあるので、自分の親はもちろん、警察、法テラスなどに相談しましょう。相手は社会的に未成熟な者をつけ狙い、女性の若さの価値をむしり取り搾取する「プク」なので、決して自分一人で解決しようとしないことが肝要です。

AV出演を強要されたり約束と違う作品に出演させられたり（図1）、



「内閣府男女共同参画局 女性に対する暴力をなくす運動の描きおろし漫画」

「ネットのチャットサービスで「会話するだけ」と説明されたものが蓋を開ければ裸になったり性的な振る舞いを強要されるという被害もあります。

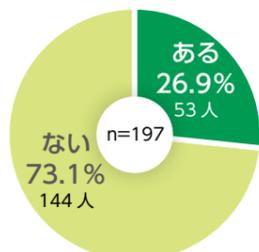
アロママッサージなど「JKビジネス」と呼ばれる接客業の面接を受けに行ったら性的暴行を受けたり、客に本来の業務を超えた性的なサービスを強要されたり交際を迫られる（ストーカー行為含む）というケースも頻発しています。

この種の事件にはいずれも、高額報酬や楽しげな雰囲気や「絶対に心配はない」という言葉で安心させ間に引きずり込む、という共通点があります。若い世代が法的な知識に乏しく、社会経験を十分に積んでいない点に付き込み、すぐには訴えられないと見込んでいる点が悪質です。

では、そうした被害を避けるにはどうすべきか。まず、街でなにかの勧誘を受けた場合は、すぐに着いて行かず、相手の名刺をもらったり連絡先を聞き、本当に安全かどうかを考える時間を設けること。逆に言えば、そういう時間を与えないような勧誘は怪しいと思うべきです。信頼できる友人から誘われた場合でも、脅かされて自分の友人を勧誘させられていく可能性を疑いましょう。

勧誘を受けて「いったん持ち帰る」とした場合、学生証などのコピーを求めたり個人情報報

【図1】契約時に聞いていない・同意していない性的な行為等（※）の要求について



※水着・下着・露出度の高い衣服等の一部またはすべてを脱いだ状態  
 出典：内閣府男女共同参画局「若年層を対象とした性暴力被害等の実態把握のためのインターネット調査」（平成29年）

性的ないやがらせや暴行を受けた場合は、明らかに犯罪の被害者になったということなので、警察のしかるべき窓口へ届け出ましょう。ストーカー行為を受けている場合も同様。いきなり警察に連絡するのに抵抗がある場合も、女性の人権ホットラインや婦人相談所、女性センターなど様々な窓口があるので、すぐに相談すること。一人で悩んでいる時間が事をもっと複雑化、悪化させると考えましょう。

### <公的相談窓口>

- AV出演強要や「JKビジネス」に関する各種トラブル
- ストーカー行為等の被害  
最寄りの警察署または警察相談専用電話 ☎ #9110（平日8:30～17:15）
- 性的画像を含むインターネット上の問題  
女性の人権ホットライン（法務局） ☎ 0570-070-810（平日8:30～17:15）
- 荒川区ことごとと生き方・DVなんでも相談 ☎ 03-3809-2890（電話にて予約）

### 6月24日（日）実施 男女共同参画週間記念講演会 「人生を動かす仕事の楽しみ方」



新津 春子氏  
（日本空港テクノ株式会社）

17歳で中国から来日して以後、25年以上清掃の仕事が続けている新津春子氏。羽田空港が2013年、2014年、2016年と「世界一清潔な空港」に選出された功労者の一人として活躍し、現在は約500人いる清掃員のリーダーを務めています。新津さんの生き方や仕事への姿勢などを紹介したテレビ番組が大きな話題になりました。

本講演会でも、自らの半生で経験し気づいたこと、学んだことを語って頂きました。来日し、生活が大変だった中、清掃会社に家族4人を雇ってもらい清掃の仕事に助けてもらったこと、辛いことがあっても仕事に集中して取り組んで乗り越えてきたこと。



そんな中で転職が訪れたのが日本空港テクノ（株）に入社し、上司の

故鈴木常務に「やさしさ」を教えてもらったこと。そして76万平米という広い空港で働くうちに、人と協力することの大切さを知り、ほかの人のことを考えられるようになったそうです。「環境と、人との出会いが大切。それがあったから、いまみなさんに会えています」と会場に笑顔を向けられました。

講演の最後には、タオルを使った清掃の実践アドバイスもあり、あっという間に1時間半が経過しました。終了後、会場から大きな拍手が送られました。

私は管理の仕事をしており、仕事の8割は清掃なので、講演で実演された雑巾掛けは大変参考になりました。最近、指を痛めたもので効率的で無理のない、体全体を使った雑巾掛けはぜひ試してみたいと思います。



### 参加者の声

区内の掲示板でこの講演のことを知り申し込みました。私も清掃の仕事をしているのですが、人・モノ・自分にも優しくするという思いを、清掃の仕事を通して知ることができてとてもよかったです。



# アクト21 Events Guide

アクト21の主なイベントをご紹介します。  
みなさん、ぜひご参加ください！

11/11  
(日)

## 『にっぱり秋まつり』 荒川区都市交流フェア

時間 10:00～17:00

会場 日暮里駅前ひろば

DV予防啓発イベントを実施します。



## 『あらかわパスクール』

定員 15名 講座回数 全3回 時間 10:00～11:45

会場 荒川区立生涯学習センター 第3回は10:00～13:45

【対象】  
区内在住、在勤で、就  
学前の子どもを持つパパ  
(プレパパも含む)  
【託児定員】15名

第1回  
11/23  
(金・祝)

### パパの働き方改革！

講師 滝村雅晴氏(パパ料理研究家)  
子育てと働き方について、考える講座です。

第2回  
12/1  
(土)

### カッコいいパパになる ～アウトドアの醍醐味～

講師 板谷俊明氏(パパプレゼンツ代表)  
アウトドアでカッコいいパパになる！

第3回  
12/8  
(土)

### 野外調理実習「ダッチオーブンでワイルドに料理」

講師 板谷俊明氏(パパプレゼンツ代表)  
アウトドア料理でワイルドでカッコいいパパを目指しましょう！



お問合せと申込みは、男女平等推進センター ☎3809-2890



# 20分で行える 簡単ごはん

レンジ蒸しナスの麺つゆ漬け

電子レンジを活用すれば、蒸しナスも簡単にできます。刻んだねぎと  
麺つゆにナスを漬ければ手軽にナスの麺つゆ漬けが完成。  
冷やしても美味しい、作り置きオカズにもぴったりです。

アレンジ可能な  
簡単メニュー  
ミニトマト、パプリカ、  
オクラなど他の野菜で  
も試してみてくださいね！

### 材料 (2～3人分)

ナス ..... 3本  
生姜 ..... 1かけ  
白ねぎ ..... 1/2本

A  
麺つゆ.....100cc 濃縮 2倍  
水 ..... 100cc  
ごま油 ..... 大さじ 1  
すりごま ..... 少々  
塩 ..... 少々



### 作り方

- 1 白ねぎはみじん切り。ナスはヘタを切って縦1/4カットに切り、耐熱容器にいれラップをして、電子レンジで2分(600W)加熱する。
- 2 器にAを入れ、ナスと白ねぎを加え、生姜をすり下ろして出来上がり。

ビストロパパ  
★ポイント★

- ・ナスは炒めて麺つゆに漬けてもOK
- ・麺つゆに漬けて冷やせば2～3日は冷蔵保存可能
- ・ナスの麺つゆ漬けに、そうめんをつけて食べるのもオススメ



アト辛おとな味 七味 子手強い Aを器に入れる



滝村雅晴 (たきむらまさはる)

パパ料理研究家・株式会社ビストロパパ 代表取締役・農林水産省食育推進会議専門委員・日本パパ料理協会会長飯士・パパさかな大使代表・大正大学客員教授 パパ・プレパパ向け、料理を習慣化させるための「パパの料理塾」開講、塾生募集中。料理教室アプリ「FamCook」をリリース。著書「ママと子どもに作ってあげたいパパごはん」マガジンハウス、「パパ料理のススメ 父親よ大志を抱け」赤ちゃんとママ社。京都出身・神奈川在住。

## アクト21 (荒川区立男女平等推進センター)

〒116-0012 東京都荒川区東尾久5-9-3  
☎ 3809-2890 FAX 3809-2891

- 開館時間/9:00～22:00
- 休館日/12月29日～1月3日および保守点検日など



### ACCESS

都電荒川線、日暮里・舎人ライナー  
「熊野前」駅より徒歩約3分  
都バス「熊野前」停留所より徒歩約1分