

2020(令和2)年度 第2回 Salon De 大学コンソーシアム大阪 大学組織におけるワーク・ライフバランスを考える ～相乗効果・好循環を生み出す取り組みとは？～ 開催報告

日時：2020(令和2)年11月13日(金) 18:00～19:30 *情報交換会 19:30～20:30
会場：オンライン(Zoomにて)
講師：湯本 理絵氏(株式会社ICB パートナーコンサルタント/合同会社WLBC 関西)
申込者数：29名(会員12名 大学27名、会員外2名 大学2名)
参加者数：23名(会員11名 大学22名、会員外1名 大学1名)
企画・運営：大学コンソーシアム大阪 研修部会 推進委員会
司会進行：岡本 千代恵氏
(大学コンソーシアム大阪 研修部会推進委員/関西福祉科学大学 運営企画室)
閉会挨拶：宮原 秀明氏
(大学コンソーシアム大阪 研修部会推進副委員長/大阪学院大学 大学事務長代理)

1. 開催概要

「ワーク・ライフバランス」とは、私生活の充実により、仕事が進み、仕事が進むことによって、私生活も潤うという「仕事と生活の相乗効果を高める考え方と取り組み」全般を指し、どちらか一方を選ぶと、どちらかを犠牲にせざるを得ないというのではなく、両方を大事にすることで、個人は幸せを感じ成長することができる。

大学職員のご経験もある湯本先生に、大学職員のワーク・ライフバランスやニューノーマルの働き方やコロナ禍の働き方のお話を中心に、自分らしい働き方で活躍する人があふれる職場作りと、それを組織の発展にどう還元していくかについてご教示いただく。

2. 講演内容

- ・ワーク・ライフバランスとは、仕事で期待されている役割と仕事以外の場で求められている役割の両立ができ、それぞれの状況(ライフステージ)の中で大切にしたいものを大切にでき、各要素が相互に循環している実感を持っている状態である。また、生活体験により多様な他者の視点、自らのパーソナルダイバーシティに触れる経験を他の機会に役立てていくこともワーク・ライフバランスである。
ワーク・ライフバランスを充実させるためには、心身の健康維持やこの状態を実現するために組織の働き方改革が必要である。
- ・ワーク・ライフバランスが充実した個人が集まることで組織全体でワーク・ライフバランスが整っていることはロイヤリティとなり、求職者はその組織にワーク・ライフバランスが整備されているか見ており、整備されているところには人財が集まる。
- ・仕事と生活の相乗効果や好循環を生み出すためには、健康、関係(コミュニケーション)、セルフマネジメントが重要。
- ・健康面では、睡眠は重要で、人間の脳が集中力を発揮できるのは朝起きて13時間以内であり、15時間を超えると酒酔い運転同等の集中力しかない。また、残業時間が増加するにつれ、健康が蝕まれる。
- ・関係(コミュニケーション)面では、関係の質が重要であり、信頼関係を構築することにより、良い循環が生まれる。目指しているもの(目的)をメンバー間で共有し同じ方向を見ることが大事である。また、アンコンシャスバイアス(無意識の偏見)が悪い方向に導くこともあるという意識を持たないと関係性を悪化させる可能性がある。また、雑談がコミュニケーションの潤滑油になるため、雑談の時間を会議の前後にあえて作るなど、適度に入れることで良好な職場環境をつくることことができる。

- ・セルフマネジメントについては、有限な資源(時間、体力、気力)をどこでどのように活かすのかを考えることが重要である。自分が大切にしたいものを見直し、終わりの時間を設定し、厳守することで集中力が増す。一方でインターバルを意識し、リセットすることも忘れず、職場と全く関係のないフィールド(サードプレイス)を持ち、多様な価値観に触れることも重要である。
- ・「人が物を買う時お金で買っているのではない。そのお金を得るために費やした時間で買っている。(元ウルグアイ大統領 ホセ・ムヒカ)」からわかるように、自分の時間をどのように使っていくかを考えるのが重要である。ただし、仕事だけに費やし続けるとアップデートがしにくくなる。
- ・アップデートし続けるために、新しいステージに移る際は、新たなものを受け入れる(インプット)だけでなく「何かを手放す(Un-Learn)」ことも重要である。

○サロンの様子



湯本 理絵 講師



司会：岡本委員



閉会挨拶：宮原副委員長

3. 質疑応答

事前に参加者から寄せられた質問を中心に行われた。

質問1: 不適切な人員配置により残業が常態化しているが、本人の責任と上司の理解が得られない。どのようにすれば理解してもらえるか。

⇒ 属人化している業務を可視化することで、上司が業務内容を把握することが容易となる。また、判断しやすくなり、上司の理解を得やすくなる。

質問2: 大学職員におけるリカレント教育の必要性やキャリアアップにつながるスキルを知りたい。

⇒ ファシリテーションは汎用性が高く、実践の場(会議の進行、学生対応等)が多数あり、活かせる。また、業務と関係のない分野で学ぶことも内容そのものだけでなく、その学びの背景を知ることによってヒントが得られ、仕事にも活かせる。

質問3: 「学び」は、「仕事」「家庭」の犠牲の上になら成り立たないのか。

⇒ 1日 1,440分は有限で増やすことは不可能だが、密度は上げられる。時間をかければ成果が出るというわけではない。効率的にできることとできないことを仕分けして、優先順位を見直すことが重要。子どもとの関わりは、密度を濃くし、子どもが大事だと伝えると子どもは理解できる。また、仕事のプロセスを見直すことも良い。

湯本氏の講演を受け、主体的にワーク・ライフバランスを実現するためには特にセルフマネジメントが重要であることを学んだ。何かを始めるとき、開始時間よりも終了時間の方が守られていないと実感し、有限な時間をどのように使うかを考えるのは非常に重要なことであり、自分はどのように生きたいのかを再考する機会となった。

4. 参加者アンケート結果

「参加者アンケート」に掲載。

5. 情報交換会

サロン終了後、サロンの参加者、講師によるオンライン情報交換会を開催。岡本委員の司会のもと、情報共有や意見交換を行い、参加者間のネットワーク構築だけでなく、個々の理解を深めそのことを共有する場として活用された。

以上