【コラム】ワーク・ライフ・バランス（弁護士南木□ゆう）

ワーク・ライフ・バランスとは、「仕事」と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動などの「仕事以外の生活」との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方のことです。内閣府の調査では、既婚・独身問わず、男女ともに、ワーク・ライフ・バランスが図られていると考える人の方が仕事への意欲が高い傾向にあるそうです。

私はといえば、今年は「仕事」の比重がやや高く、十分に育児や趣味など「仕事以外の生活」を楽しむことができなかったように思います。特に最近は、コロナの影響からリモートワークが進み、場所や時間を選ばず効率的に仕事ができるため、今まで参加できなかった夜の会議にも参加することができるというメリットがあった反面、耳は仕事、手は育児といった具合に仕事の「オン」と「オフ」の境界が曖昧になり、仕事以外の日常生活に大きく仕事が割り込んできた１年でもありました。

私の両親は、「ゆうゆう」と生きられるようにと私の名前を「ゆう」と名付けました。「ゆうゆう」とは、ゆったりと落ち着いたさま、十分に余裕のあるさま、をいいますが、昨年は名に恥じて、毎日セコセコと落ち着かず、余裕のない１年を過ごしてしまったように思います。

チャンスを無駄にせず、何でもやってみたいという思いで仕事に取り組んできましたが、今年は、長女が小学校に入学する節目の年でもあります。「仕事」と「仕事以外の生活」のバランスを今一度見直してみようと思っています。

弁護士南木□ゆう