

青森で“私らしく”を叶える

これからの ワーク・ライフ・インテグレーション

2025年、日本で初の女性総理大臣が誕生しました。その総裁選後のスピーチで発せられた「働いて働いて働いて働いて働いてまいります」という言葉は新語・流行語大賞にも選出され、「ワーク・ライフ・バランスという言葉捨てて」との意気込みが大きな議論を呼びました。



仕事も暮らしも諦めない働き方

「仕事と家庭、どっちが大事？」
「もっと仕事を頑張りたいけれど、ことよとの時間も犠牲にしたいくない……」
現代を生きる私たちは、常にそんな葛藤を抱えています。真面目な人ほど「仕事も家庭も完璧に」と自分を追い込み、

どちらもうまくいかない現実了自己嫌悪を抱いてしまう——そんな経験はないでしょうか。

かつて、働き方改革の合言葉は「ワーク・ライフ・バランス」でした。長時間労働を是正し、生活を守るための大切な考え方です。しかし、この言葉には一つの落とし穴もありました。「バランスをとる」という響きが、まるで仕事と生活を天秤にかけ、シーソーのように「どちらかを立てれば、どちらかが立たない」という対立関係を連想させてしまったのです。

「生活を充実させるためには、仕事を減らさなければならぬ」
「仕事で成果を出すためには、生活を犠牲にせざるを得ない」

もし、そんな二者択一の呪縛に囚われているとしたら、それはとても苦しいことです。

昔は、会社に行けば仕事、家に帰れば休息と、場所も時間もハッキリ分かれていました。しかし今は、スマホひとつでどこでも連絡が取れる時代。気持ちの切り替えが難しくなり、知らず知らずのうちにストレスを溜めている方も多いのではないのでしょうか。

だからこそ今、新しい考え方が注目されています。それが「ワーク・ライフ・インテグレーション」です。

「分ける」から「混ぜる」へ 人生は一つなのだから

ワーク・ライフ・インテグレーションとは、仕事と生活を対立するものとして分けるのではなく、「人生を構成する大切な要素」として柔軟に統合し、互いに良い影響を与え合うという考え方です。

イメージしてみてください。美味しいカフェラテを作る時、コーヒーとミルクはカップの中で混ざり合い、それぞれの良さを引き立て合います。それと同じように、仕事で得た経験が生活を豊かにし、家族と過ごす時間が仕事の活力になる。そんな「好循環」を目指すのがインテグレーションです。

例えば、子育ての経験は、決して「キャリアのブランク」ではありません。泣き叫ぶ子どもをなだめ、限られた時間で家事を回す毎日、まさに「予期せぬトラブルへの対応力」や「段取り力」を養う実践の場です。逆に、仕事で培った「調整力」は、PTA活動や家庭内の役

割分担の話し合いにおいて、大きな武器になります。

仕事は生活の一部であり、生活もまた仕事の一部。「どちらか」を選ぶのではなく、「全部、私の大切な人生」と捉え、まるごと楽しむ。ここ青森で、そんな「混ぜて楽しむ」しなやかな生き方を実践する人が少しずつ増えています。

データで見る、変わり始めた青森

「青森は考え方が古いから、新しい働き方なんて無理……」
そう諦めている方もいるかもしれませんが、確かに、制度が整った職場ばかりではありません。しかし、データを見ると、私たちの足元で確実な変化が起きています。

■**男性の育児取得率が39・6%まで向上**
最も象徴的なのが、男性の育児休業取得率です。「育児は女性、仕事は男性」という意識が根強かった本県ですが、最新の調査（※1）では、県内企業の男性育児取得率が39・6%を記録しました。女性の取得率（96・9%）とともに、「男性も育児を取るのが当たり前」とい

う空気が広がり始めています。

大切なのは、「ただ休むだけ」にしなことです。男性が育児を取り、家事・育児の現場にどっぷりと浸かること。それは、パートナーの負担を減らすだけでなく、「育児」という得難い経験を、その後の仕事の視野の広さに「統合」していく準備期間になります。

「部下が急に休む時の大変さが、身にしみてわかった」
「効率よく仕事を終わらせないと、家庭が回らないことに気づいた」

育児や介護の経験を持つ社員は、時間



青森流「インテグレーション」な生き方

では、実際に県内で働く皆さんは、今の働き方をどう感じているのでしょうか。寄せられた声からは、仕事と生活を回すたくましさと同時に、境界線が曖昧になるからこそその悩みや試行錯誤のリアルな声が開いてきました。

■「家族のリズム」に仕事を合わせる

「家族のリズムに合わせて平日仕事、土日は休みとする生活スタイルが自分に合っています。集中できる時間を仕事へ、それ以外を家庭へと、自分らしいバランスを研究中です」（マさん 40代女性）

（次のページにつづく）

「雪国の子育てにリモートワークが効いていて、ライフは回るようになりまして」（Iさん 20代男性）

以前は「会社が決めた時間」に生活を合わせていました。しかし今は、自分や家族の時間をベースに、そこに仕事を組み込む。そんな主体的な働き方が、少しずつ可能になっています。

Yさんは「働く母として毎日必死なところは一緒」とも語りました。今の働き方も楽なわけではありません。ですが、自分で時間をコントロールできる感覚が、納得感につながっているようです。

■境界があいまいになる難しさも

インテグレーション（統合）ならではの難しさもあります。

「ワークとライフの境界線が曖昧すぎて、ライフにしたくても周りから時間を固められて、私のライフはほぼ（ケア）ワーク」（Kさん 50代女性）

「なかなかプライベートと仕事の線引きが難しい」（Cさん 30代女性）

仕事と生活を「混ぜる」ことは、裏を返せば「四六時中仕事になってしまいう」リスクとも隣り合わせ。だからこそ、私たちに必要なのは、流されるのではなく「ここは休む」「今は働く」と自分でスイッチを切り替える意識です。

日常の中に「幸せ」を組み込む

もちろん、すべての人がすぐに理想的な働き方をできるわけではありません。しかし、仕事の合間に山や海を眺めてほっと一息つくことも、立派な「ワーク・ライフ・インテグレーション」の第一歩です。

「今はほぼ定時で帰れる部署になり、こどもの悩みに対応できる程度には時間が作れています」（Sさん 40代男性）

「実家の近くに住んでいるので、子どもと両親がすぐに会える。山も海も車で数分走ると触れ合える」（Fさん 50代女性）

通勤時間が全国平均より短く（※2）、仕事が終われば短時間で自分や家族のための時間が始まる。そんな「日常の中にある幸せ」を噛み締められることが、青森で働き、暮らす私たちの特権と言えるのではないだろうか。

仕事が終わってから近くの天然温泉に寄れる。ちよつと車を走らせるだけで釣りやスキー、山菜採りが楽しめる環境。新鮮な食材が手に入り、家族と囲む食卓の豊かさ。

ここは、仕事の疲れを暮らしの豊かさで癒やし、暮らしの活力を仕事に注ぐには、とても適した場所ではないでしょうか。

か。

仕事のために生活を犠牲にするのではなく、生活のために仕事を諦めるのでもない。「仕事も、暮らしも、全部私の人生」と胸を張って言える生き方を叶える素地があるはずですよ。

まずは小さな一歩から。制度やツールを使いこなし、家族や職場の仲間と「どうすればみんなが心地よく働けるか」話し合ってみませんか？

そこからきつと、あなただけの心地よい「仕事と暮らしのブレンド」が見つかるはずですよ。

（取材・齋藤 美佳子）

