

# メンタルヘルス通信

<第65号>

2018年3月7日  
香川県教育委員会事務局  
健康福利課

## 「ワーク・ライフ・バランス」と「バランスのよい依存」

教職員の皆様のカウンセリング担当となり1年が経ちました。相談室、巡回相談、新採カウンセリングでお会いした方は130人ほどになるでしょうか。相談では「仕事でエネルギーを消耗して、自分の家族（介護・育児）のニーズに十分応えていない事への罪悪感」や「このペースで仕事をしていて、結婚・育児ができるのだろうかという不安」について語る方が多数おられ、自ずと「ワーク・ライフ・バランス」という言葉を意識するようになりました。その言葉を私は「仕事と家庭生活の理想的なバランスを決めて生活する」という程度に解釈していましたが、どうやら少し違うようです。



### ワーク・ライフ・バランスとは・・・

国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活等においても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて、多様な生き方が選択できる社会

【内閣府男女共同参画局「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」】

老若男女誰もが、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発等、様々な活動について、自らが希望するバランスで展開できる状態

【内閣府・男女共同参画会議「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）に関する専門調査会」】

「これが理想的なワーク・ライフ・バランスだ」というものがあるわけではなく、「個人個人が、ライフステージに応じて家庭生活と仕事のバランスを柔軟に選択し調和させる事」が大切なのだと言われていると政府の方針をみて感じました。

仕事はもちろんですが、介護や子育て等は「この1、2年を乗り切ればなんとかなる」という様な見通しを立てる事は不可能です。今のこの（辛い）状態が何年続くかわからない、来年落ち着くかもしれないし、あと10年は膠着状態かもしれない、というところが一番苦しいのだと思います。

カウンセリングの場でいくら自分の苦しさを吐露しても、即効性のある答えがある訳ではなく、問題は依然として存在し続けます。「しんどさを自覚して援助を求めても、現状が変わらないなら辛いだけ」とヘルプを求める事すら諦めてしまうお気持ちも理解できます。それでも、対話する事でご自身がどのくらい傷ついているのか、疲れているのか、と現状を俯瞰的に観る事はできます。

この1年を振り返ると、他人の辛さや痛みにも敏感な方であっても、自分の痛みには敢えて鈍感でいようと無意識に努められておられる方が多かったように感じます。忍耐と努力を積み重ねて問題解決していくというのも一つの方法ですが、自分が疲れている事・傷ついている事を受け入れて、ホッと一息つける時間や方法を求める事も重要です。社会資源を積極的に活用し、ご自身の事を大切にする方法について「この手がだめなら あの手で」と模索していく — そういったお一人おひとりの試行錯誤が、柔軟で多様性のある「働き方」を創造していくのだと思います。「他人に迷惑をかけない様に」という一方向だけに知恵を絞るのではなく、どの様なサポート（人・モノ・手段）があれば、低空飛行しつつも苦しい現状を凌ぐ事ができるのだろうかと一緒に考えさせていただきたいと思います。

（臨床心理士 小西 亜紀子）

