

第 55 回インナー大会・プレゼンター
シヨン部門

旨をメールにてご連絡ください。また、補
足資料で紙以外のものを使用する場合は、

所属	_____ 中央 _____ 大学 _____ 三浦 _____ ゼミナール	
チーム名	チーム R	
テーマ	ワークライフバランス	
連絡先① (代表者)	代表者名	長島 愛
	電話 自宅 :	_____
	携帯 :	_____
連絡先② (副代表者)	副代表者名	香川 大樹
	電話 自宅 :	_____
	携帯 :	_____
参加者氏名	長島 愛 香川 大樹 竹腰 理央 笹山 佳澄 須田 美月 阿部 璃央奈	
	(合計人数) 6 名	
使用機材	主催者常備機材	参加者持込(有・無)
	<ul style="list-style-type: none"> ・ PC(PowerPoint 2013) ・ プロジェクター 	

企画シート

何を使うか、どのように使うかを参加者持
込欄に記入をお願いいたします。

※代表者・副代表者名は参加申し込み時と
ご変更のないようお願いいたします。

やむを得ずご変更される場合は必ずその

※一次予選のみ小規模教室にはマイクは御座いませんが他の教室には常備されております。

<企画概要>※企画概要は自由記入でA4・2枚までとなります。

(テーマ設定の動機)

近年定着しつつある「ワークライフバランス」という考え方は、個人のライフスタイルやライフステージに応じた多様な働き方を目指す考え方である。しかしワークライフバランスについて調査を進めていくと、現相日本では過度な労働、不十分な休暇のためにバランス良く個人のスタイルを確立できていないという状況にあることがわかった。ある調査で20代から70代の男女にワークライフバランスについて聞いたところ、言葉は知っているが内容は知らないという人の割合が54.9%であり、両方を知っているという人が24.0%と3割も満たしていないという結果が出た。これでも年々認知度は上がっているが、まだまだあまり認識されていないのが現状である。生活を充実させることで仕事の効率が上がるという検証結果があることから、ワークライフバランスを整えることは無視できない問題である。従ってワークライフバランスについて我々一人一人がもっと重要に感じるべきではないだろうか。私たちはインナー大会を通じてこの問題を取り上げることで、自分自身のワークライフバランスを見つめ直すと共に、多くの人が1度しかない人生を充実したものにできるような社会にしたいと考える。このような経緯より、「ワークライフバランス」という問題をテーマに掲げた。

(テーマに関する現状)

現在の労働環境として総務省「労働局調査」(平成2年～23年)によると、過労働時間60時間以上の就業者の割合は全体の14.4%、うち30～40代は約20%、つまり5人に1人が週60時間以上働いているということだ。対して休暇の面では厚生労働省「就労条件総合調査」(平成6年～23年)によると、年次有給休暇の取得率調査で1,000人以上の企業は56.6%と依然6割弱である。中小企業の規模になると4～5割とさらに少なくなることがわかった。ワークライフバランスの実現に向けて行動を起こそうとする企業が増えてきた中、平成25年2月14日内閣府の取り組みとして‘宣言しよう!「カエル!ジャパン」キャンペーン’が掲げられた。これは‘ひとつ「働き方」を変えてみよう!’をキャッチフレーズとして仕事と生活が調和した社会の実現に向けての取り組みである。実際にこの取組に参加し実績を出す企業や団体はあるが、まだまだ知名度は低く多くの成功事例があるわけではない。私たちはこのキャンペーンの問題点として、各企業自身がワークライフバランスを定義し直し従業員に普及させ、認知・行動に移すまでに多くの手間と時間を要する点にあると考えた。また、ワークライフバランスは個人の生活が大きく関与するために企業が一概に定義するのは難しいという問題もある。このように、未だ多くの企業がワークライフバランスを重要視できていない、という現状がある。

(問題提起)ではどうやったらワークライフバランスを実現できるのか。現状を元に

私たちは生活の部分に着目し個人で実践できるものを推進してはどうかと考える。生活を充実させることは個人の考えや行動を見直すことで変えることができるからだ。そこで私たちは休日の過ごし方を見直そうと考えた。「充実した休日を過ごす取り組み」＝「休活」と定義し、社会人に対して休日に休活することを呼びかける。さらに私たちは(充実)＝(満足)＋(自己投資)から成るものと考え、週2日の休みのうち1日を(自己投資)・さらにもう1日を(満足)を得られる活動することにした。(満足)は各々がやりたいことに充てる日、(自己投資)は運動をする日と決める。ここで、なぜ運動に焦点を当てたかについてだ。調べによると効率的なリフレッシュ方法として、起きている時間を有効に使うべきでありその際に適度な運動をすると、寝だめするよりも疲れが取れやすいという結果が出ていた。以上より私たちは休日の過ごし方の見直し、「Life Active～休日投資～」において運動することを提案をする。

(プラン提案)

運動は「ランニング」に取り組む。

取り組みを「Rest Run」と題し地域のレストランをゴールとして街を走る。ただのランニングでは面倒だったり、魅力を感じられず実行に移せないパターンが多くあると思い、ランニングに①みんなで参加できることで人脈の広がりをもたらす(＝第3の場所の提供)、②レストランを通じてその街や人をより理解できる という付加価値をつけることで取り組みやすいものにした。次にどのように需要を起こすか。

私たちはまずプランを大学を通して提唱する。そして学生は自分の大学が所在する市区町村の企業に社内誌などを通じて呼びかける。メインターゲットは20代の社会人。取り組み自体は全従業員に呼びかけ休活への参加も自由とする。メインターゲットの選定理由に20代は余暇の時間が最も多い年代であること且つスポーツ人口が急に減る年代であるという背景を踏まえ、あえてやることの多い20代をターゲットに設定し、早いうちから「休活」を意識づけることが目的だ。

(プラン効果)

私たちの休活プランでは休日2日間をそれぞれ自己投資と満足を得る日としている。1日は自己投資の日で運動をすることで、体を動かしてリフレッシュをする。またもう1日は自分のしたいことをやる満足を得る日にするために、初めの段階で次の日は何をするか決めてもらいそれに応じた、睡眠時間を取ってもらう。こうすることで自然と休日が充実した日になる。また運動の取り組みをプログラム化することで「休活」の習慣化に繋がると考える。

(今後の展望)

今後は扱うスポーツを徐々に増やしていく。またプランで扱うスポーツはすべて‘生涯スポーツ’とする。競技スポーツに比べて誰でも気軽に始めやすく、加えて長く続けやすい。休活が習慣化して高齢になっても健康のための一環としてできるのではないかと考えるからだ。具体的にはランニング・ヨガ・ニュースポーツを扱うスポーツとして考えている。