

目次

はしがき

第1部 ワーク・ライフ・バランスの基本

I	ワーク・ライフ・バランスとは	003
II	今、なぜワーク・ライフ・バランスが必要なのか	004
1	少子化との関連：さまざまな施策	004
2	人口ピラミッドの変化：社会保障を維持するには	005
3	働く側の変化：概観	008
III	働く人の現状	009
1	雇用者の割合の増加	009
2	産業別雇用者数：医療・福祉分野での顕著な増加	011
3	非正規労働者の増加	012
4	管理職に占める女性の割合	017
5	共働き世帯の増加	018
6	子育てで就業継続できない人が多数	020
7	長時間労働（特に子育て期の男性労働者の長時間労働）	022
8	男性も実は望んでいるワーク・ライフ・バランス	023
IV	ワーク・ライフ・バランスについての視点	026

第2部

ワーク・ライフ・バランスの実践

I	残業の削減と業務の効率化	030
1	長時間労働をなくすために	030
2	残業を削減する	032
3	節電の夏を転機に効率化を図る	034
4	計画性が大事	036
5	仕事ができる人の行動様式	038
II	経営戦略と人事管理	040
6	経営トップの決断が重要	040
7	社員が納得できる両立支援制度を目指して	042
8	ワーク・ライフ・バランス推進に理解を得るには	044
9	ダイバーシティとワーク・ライフ・バランス	046
10	ワーク・ライフ・バランスとコミュニケーション	048
11	再雇用制度の活用	050
12	再就職の雇用管理ノウハウ	052
13	共働きの一般化	056
14	不安感を除く：シナノケンシの事例	058
15	中小企業の女性の活躍推進の好事例	060
16	経営品質を上げるには	062
17	社会構造の違いとワーク・ライフ・バランス	064
18	女性の活躍推進とワーク・ライフ・バランス	066
III	仕事と育児・介護との両立	068
19	男性社員の育児参加	068

20	短時間勤務制度	072
21	働きやすさとモチベーション	078
22	仕事に取り組む姿勢	080
23	両立支援の好事例を参考に	082
24	子育て夫婦のリアル	084
25	仕事と介護との両立	086
26	親が倒れたとき	088
27	親の介護の負担分担	090

IV 若者の就業問題・結婚・家族 092

28	若者の就職問題	092
29	若者が仕事で折れないために	094
30	「シュウカツ」の大変さに思う	096
31	大学新卒者の就職問題	098
32	学生が望むこと	100
33	結婚とワーク・ライフ・バランス	102
34	若者の結婚問題	104
35	若い女性の専業主婦志向	106
36	生活費分担の心構え	110
37	絆を取り戻すために	112
38	家族を大切に	114
39	働きやすさの地域特性	116

V メンタルヘルスと豊かな人生 120

40	メンタルヘルス不調の問題	120
41	自分の心を守るために	122
42	長旅の効用	124
43	メンテナンスの重要性	126

44 第二の職業人生の心構え 128

45 定年前後の働き方 130

巻末資料

参考文献

あとがき