

Foresight in sight

キーパワーキング実現に向けた セルフマネジメント入門

～3大休暇制度を活用してあきらめない働き女子へ～

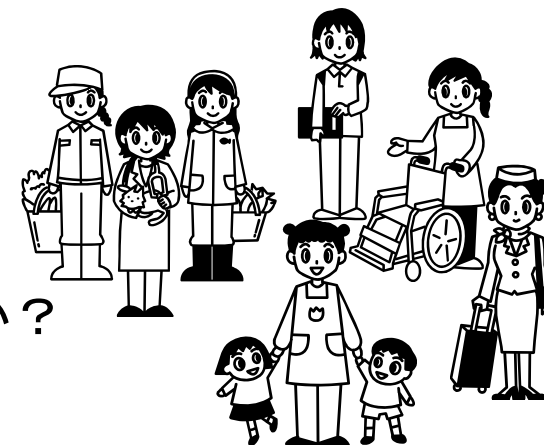
2014年度 研究活動 静岡グループ

ヤマハモーターソリューション株式会社
西本 菜美
SSBソリューション株式会社
杉山 由利子

みなさんは

「女性の活躍」

と聞いて、どんなイメージをしますか？



「すべての女性が輝く社会作り」推進します！！

セクハラ野次

マタハラ

男女格差

etc.



「女性の活躍」

って何？



はじめに




静岡グループ メンバー

	氏名		所属	職種
リーダー	鈴木 茂		島田信用金庫	システムエンジニア
サブリーダー	西本 菜美		ヤマハモーターソリューション(株)	企画・調査事務
	尾形 綾子		マーズコンピュータ(株)	営業事務
	長田 瑞穂		和信化学工業(株)	経理事務
	杉山 由利子		SBSソリューション(株)	システムエンジニア
	鈴木 麻梨		臼井国際産業(株)	総務事務
	百嶋 純子		遠鉄システムサービス(株)	システムエンジニア
アドバイザー	浅野 笑子		日本ユニシス(株)	システムエンジニア

- ・男性1名、女性7名 計8名
 - ・業種、職種、社会人経験年数などはバラバラ
- 多角的な視点で「女性の活躍」について研究

はじめに

- 
1. 「女性の活躍」とは.....？
 2. 女性にとってのメリットは？
 3. 本研究のターゲット
 4. 現在の支援制度
 5. 制度を知れば、それでいい.....？
 6. 経験談に基づく対策
 7. セルフマネジメント入門キットの紹介

おわりに



1. 「女性の活躍」とは.....？



女性の活躍に期待されること



仕事(会社)を辞めないことが重要！

2. 女性にとってのメリットは.....？

女性の活躍というけれど.....

労働 + 育児 + 介護



女性のメリットなど
ないのでは.....？

キープワーキングがもたらすメリット

経済面

出産退職した場合に比べ、生涯所得2億円アップ！

精神面

外部とのコミュニケーション・仕事の達成感でリフレッシュ！

キャリア面

自分の知識・能力を多方面で発揮し続けられる！



だから私たちは

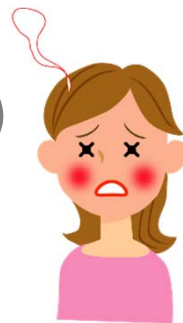
「女性の活躍」を実現してみたい！



3. 本研究のターゲット



そもそも、女性の定義が広すぎでは.....？



状況が違えば、
必要な対策も違う……
どこから着手する？

- 🎯 学校教育を終え、企業に正社員として在職中の女性
- 🎯 これからライフイベントを経験する可能性のある女性

自分達&周囲の女性の
「キープワーキング」支援
に役立つ研究をしよう！



4. 現在の支援制度



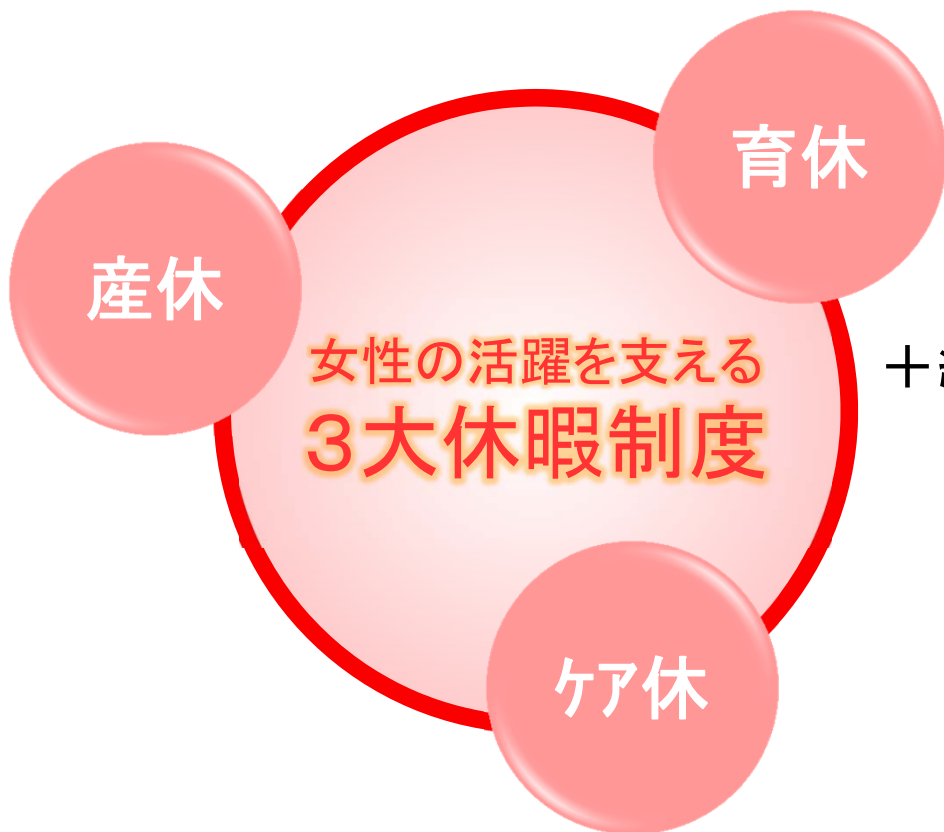
女性の活躍には、支援制度が必要不可欠だが.....

どんな制度があるの？
十分な制度なの？
どうやって使うの？
簡単に利用できるの？

【仮説】
国も支援制度拡充に注力しているし
日本は「女性の活躍」の支援制度が
不足しているのでは？



支援制度を調査



+ 給付金、社会保険料免除、支援サービス
etc.

制度内容

取得率

国際比較

未取得理由

4. 現在の支援制度



制度内容

◎豊富

取得率

△低い、低下

- ・種類が豊富
- ・地方
- ・状況

・全体取得率

思ったよりも制度はあるのでは.....？

~~制度の不足~~

新仮説

制度の知識不足

が問題！！

国際

- ・福祉
- ・制度
- ・各国

5. 制度を知れば、それで良い.....？



この会社、どう思います？

A

5年経っても
半分以上残ってる！！
すごい！！

B

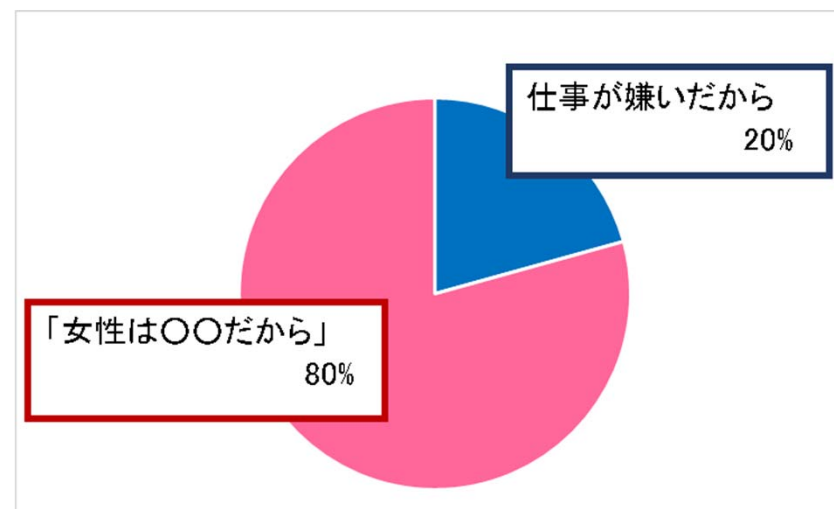
40%も退職って.....。
休暇を取るのが
難しいの.....？



【参考】厚労省 雇用動向調査(H23)
情報通信業 男女平均 12%
飲食サービス業 男女平均 28%

有休取得率80%
月平均残業時間17.8Hr
全女性社員の7%が育休中

厚労省「若者の意識に関する調査」(H25)
結婚後は主婦希望:35%



最も重要なのは
女性本人の意識

6. 経験談に基づく対策



飯島昌子さんの両立の秘訣 「M's アイ」

10年以上両立

高齢者介護は「人生のラストステージのプロデュース」

コンセプト : 人間らしく・清潔で・安全な・安心できる・楽しい生活

人生設計に介護をどう受け入れるか

優先事項 : ①仕事は辞めない ②介護者の心身の健康確保

介護ステッププラン :

- ①自宅で留守番ができる間は、夕食を共にする、自由にさせる
- ②転倒の危険が高くなってきたら毎日デイケア、ヘルパーを利用する
- ③帰宅まで留守番ができなくなってきたら、施設を検討する



大切なのは

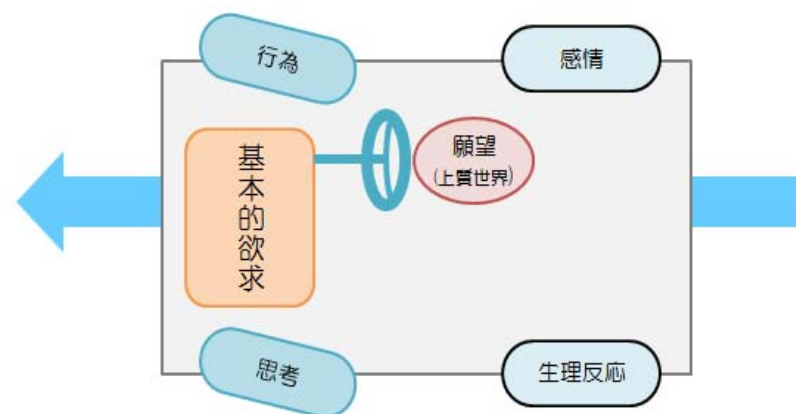
起こりうることを想定し、

自分の方針を決めておくこと

6. 経験談に基づく対策



選択理論心理学的には...



「すべての自分の行動は、自分が選択している」
「他人は変えられないが自分は変えられる」

更に.....

行きたい方向にハンドルをきると、
行為や思考が変化し、感情と生理反応もついてくる



自分が帰宅するまで1人で留守番が出来なくなったら、
施設入所を検討しよう

必要なタイミングで、望む方向にハンドルをきる
⇒地図を見て、事前にルートを決めておく

静岡式

働き女子のためのセルフマネジメント入門キット

ハンドブック

×

ライフプラン表

7. セルフマネジメント入門キットの紹介



ハンドブック



— 目次 —

出産・育児

はじめに.....	3
妊娠後の手続き.....	4
大事な赤ちゃんのためにパパ・ママができること、やるべきこと.....	5
仕事に復帰するとき.....	8

介護

はじめに.....	11
高齢者の介護を、社会全体で支えるための制度	
介護保険サービスの対象者.....	11
実際に介護保険サービスを利用するには？.....	12
在宅サービスの種類.....	15
施設サービスの種類.....	16
仕事と介護の両立支援制度	
介護休業制度について.....	19
介護休暇制度について.....	21
参考資料.....	22
あとがき.....	24

A5サイズ 24ページ

【出産・育児編】

- ・妊娠後の手続き一覧
- ・パパ&ママがやるべきこと
- ・職場復帰に向けた準備

【介護編】

- ・介護保険制度の使い方
- ・介護休業・休暇の使い方
- ・介護への心がまえ

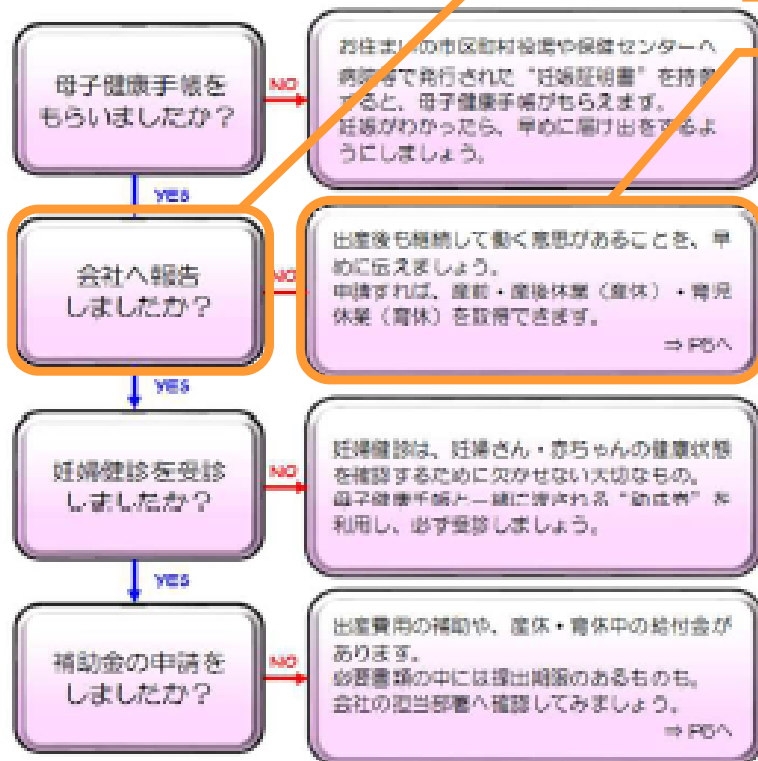
7. セルフマネジメント入門キットの紹介



必要な手続きをしたか、フローチャートで確認

～妊娠後の手続き～

フローチャートを使って、手続きや補助金について確認してみましょう！



手続きが済んでない場合は、関連ページへ誘導



大事な赤ちゃんのために/パパ・ママができること、やるべきこと

① 産前・産後休業（働いているママのみ）

内容	
働くママが母体保護のため出産の前後において取る休暇。 産前：出産予定日の6週間前（双子以上の場合は14週間前）から、会社へ請求すれば取得できます。※請求しなければ出産日まで就業可能。 産後：産後8週間まで取得することが可能ですが、医師が支障がないと認めた場合には産後6週間を経過していれば就業可能です。	
期間	場所
出産予定日の6週間前から ※産前～育児休業まで一括で申請する場合があります	勤務先の窓口へ
必要書類等	
□母子手帳が出産予定日が記された証明書 □会社独自の休業証明書 ※勤め先によって異なる場合がありますのでご確認ください。	

② 育児休業（働いているママのみ）

内容	
子育てのために子供が1歳になるまでの間取ることでできる休暇。 /V/M、ママ関係なく取ることができます。 ※条件によっては1歳6ヶ月になるまで取ることができず、確認しましょう。	
期間	場所
出産予定日の6週間前から ※産前～育児休業まで一括で申請する場合があります	勤務先の窓口へ
必要書類等	
□母子手帳が出産予定日が記された証明書 □会社独自の休業証明書 ※勤め先によって異なる場合がありますのでご確認ください。	

③ 出生届

1ヶ月経過後までに提出しましょう。	健康保険や共済組合・・・勤務先の窓口へ。 国民健康保険・・・住民票のある市町村役所へ。
必要書類	
□ 届出人の印鑑 □ 出生届のコピー	□ 出生届出済証明が記入された母子手帳 □ 健康保険証 ※健康保険組合により異なる場合があります。

期間・場所・持ち物 etc.
手続き方法をCHECK!!

Q. 妊婦健診は、いつ、何回くらい受ければよいの？

A. 標準的な健診の周期（目安）は、次のとおりです。
 妊娠・出産について疑問や悩みなどがあれば、
 健診の際に医師等に相談してみましょう。

妊娠初期～23週	4週間に1回×4
妊娠24週～35週	2週間に1回×6
妊娠36週～出産	1週間に1回×4



7. セルフマネジメント入門キットの紹介



ライフプラン表

A3サイズ 2シート

- ・記入表
- ・サンプル付き作成ガイド

ライフプラン 作成日: 年 月 日

【記入方法】
 ●①には、現時点でのあなたの希望を記入しなさい。
 ●②には、①を実現するために準備できること・必要になりそうなものを記入しなさい。

結婚編 ① 結婚したら、どうしたい? ② 準備できること、必要なもの

仕事 →
 家族 住まい →
 これは 絶対! →

ポイント
 配偶者が稼働することになったら、起こり得る備忘を想定してみましょう。

出産育児編 ① 出産したら、どうしたい? ② 準備できること、必要なもの

仕事 →
 家族 住まい →
 これは 絶対! →

ポイント
 利用できる社内制度を事前に確認し、活用しましょう。

介護編 ① 介護することになったら、どうしたい? ② 準備できること、必要なもの

仕事 →
 家族 住まい →
 これは 絶対! →

ポイント
 介護はいつ訪れるか分かりません。備忘し、家族と話し合ってみましょう。

ライフプラン表について

あなたは、将来自分がどんな人生を送りたいか、具体的な計画を立てていますか?

これから先に起こり得る、様々なライフイベント、それらを想定し、事前に自分の意志を明確にしておくことでいざという時に落ち着いて対応することが出来ます。

そこで、結婚・出産・介護という3つのライフイベントについて、貴設備での希望を踏まえた**ライフプラン表**を作成しました。

文字や言葉にして表すと、突然とした考えはより明確になります。ライフプラン表を完成させて、来たるべき時に備えましょう。

ライフプラン表の記入方法

- あまり考え込まず、自分の率直な気持ちを入力してみましょう。送った時は、家族・友人・職場の仲間などに、得意について相談するのも良いでしょう。
- プラン表の作成は一度きりで終わらせず、2~3年ごとや、大きな変化があった時など、都度方向を見直ししていきます。
- プラン表は「結婚編」「出産編」「介護編」の3つに分かれています。既にいずれかのライフイベントを協議している場合には、それ以外の箇所のみ記入します。

① ~したら、どうしたい? ① 結婚したら、どうしたい?

各編とも、仕事・家族・住まい、これは絶対!の3項目に分かれています。

＜仕事＞
 それぞれのライフイベントが発生した際に、どのように仕事と向き合いたいかを記入しましょう。

＜家族・住まい＞
 それぞれのライフイベントが発生した際に、家族とどう関わっていきたいか、住まいをどのようにしたいかを記入しましょう。

＜これは絶対!＞
 それぞれのライフイベントが発生した際に、これはやりたい!これはやりたくない!といった希望を記入しましょう。

② 準備できること、必要なもの ② 準備できること、必要なもの

①で記入したそれぞれの希望に対して、今のうちから準備できることや必要になりそうなものを考え、記入しましょう。

ポイント
 介護はいつ訪れるか分かりません。備忘し、家族と話し合ってみましょう。

ライフプラン表 SAMPLE 作成日: 年 月 日

結婚編 ① 結婚したら、どうしたい? ② 準備できること、必要なもの

仕事 →
 家族 住まい →
 これは 絶対! →

ポイント
 配偶者が稼働することになったら、収入が減少する可能性があります。収入減に備え、必要に応じて貯蓄を積み立てましょう。

出産育児編 ① 出産したら、どうしたい? ② 準備できること、必要なもの

仕事 →
 家族 住まい →
 これは 絶対! →

ポイント
 利用できる社内制度を事前に確認し、活用しましょう。

介護編 ① 介護することになったら、どうしたい? ② 準備できること、必要なもの

仕事 →
 家族 住まい →
 これは 絶対! →

ポイント
 介護はいつ訪れるか分かりません。備忘し、家族と話し合ってみましょう。

7. セルフマネジメント入門キットの紹介



ライフプラン表

結婚編、出産・育児編、介護編

作成日： 年 月 日

結婚編

① 結婚したら、どうしたい？

- ・基本的に今の仕事を続ける
- ・海外出張は1ヶ月以内ならOK

② 準備できること、必要なもの

- ・夫の転勤に付いていく可能性があるので、引継ぎがしやすいように仕事のマニュアルを作っておく
- ・駅近物件の情報
- ・付き合っている段階で、相手と普段から将来についてちゃんと話をする。
(どこで暮らす？子どもは何人ほしい？)

【ステップ2】事前に準備できること、必要なものを
思いつく限り書き込む

家族
住まい

これは
絶対！

でも、車で3時間以上かかる場所なら付いて行く

- ・住まいは今とほとんど変えたくなくなるまでは賃貸。駅まで15分圏で出
- ・平日は旦那さんより早く家に帰る
- ・英会話のレッスンは続ける
- ・1ヶ月半に1回は美容院
- ・休日は、最低1回は家から出

変化があったら新シート作成。
少しずつ具体的な内容に！

【ステップ1】仕事、家族・住まい、やりたいことの希望を書きこむ

7. セルフマネジメント入門キットの紹介

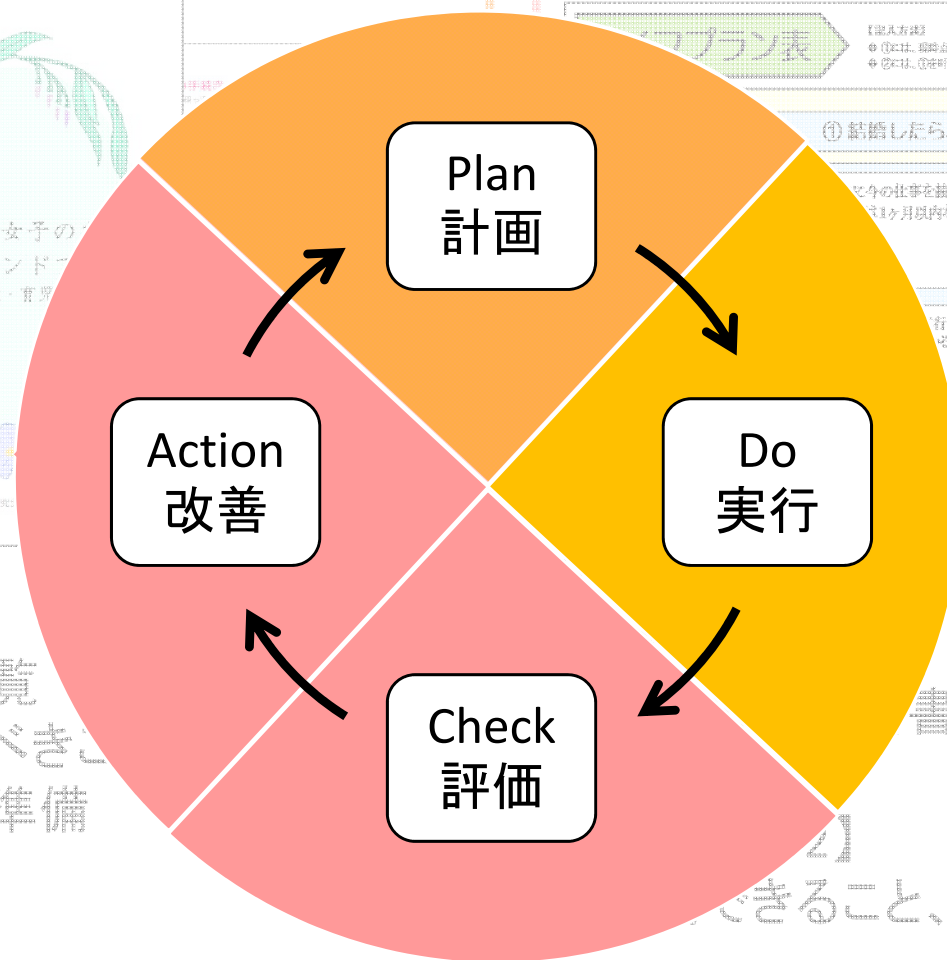


ハンドブック



ライフプラン表

ライフプラン		作成日: 年 月 日
<p>【記入方法】</p> <p>● ①には、現時点での希望を記入し、②には、必ず実現するための準備事項を記入してください。</p>		
結婚編	① 結婚したら、どうしたい?	② 準備できること、必要なもの
仕事		
家族 住まい		
これは絶対!		
ポイント		結婚が実現することになったら、一緒に考える準備を想定してみましょう。
出産育児編	① 出産したら、どうしたい?	② 準備できること、必要なもの
仕事		
家族 住まい		
これは絶対!		
ポイント		雇用できる社内制度を事前に確認しておく。育児活用しましょう。
介護編	① 介護することになったら、どうしたい?	② 準備できること、必要なもの
仕事		
家族 住まい		
これは絶対!		
ポイント		介護したい期間が分かりません。この機会に、家族に話をしてみましょう。



- ・ パパ&ママがやるべきこと
- ・ 職場復帰に向けた準備

【介護編】

- ・ 介護保険制度の使いかた
- ・ 介護休業・休暇
- ・ 介護への心がけ

自分が望む生活の実現へ！

準備できること、必要なものを考える。

を具体化する。

おわりに



「女性の活躍」実現に取り組む方へ

女性本人の「キープワーキングしよう」という前向きな意識

ハンドブックとライフプラン表を使ったセルフマネジメント



急遽、90歳の祖父に付き添うことになったけど、セルフマネジメントキットのモニターを依頼するついでに家族や同僚と話をしていたので、スムーズに対応出来ました

☆どんな業種・企業規模にも対応

☆男性にもお使い頂けます

使用後の感想をお待ちしております！

私たちも有効活用し、
女性の活躍を支援できるよう頑張ります！

ご清聴ありがとうございました

