

日本人に適するワーク・ライフ・バランス

宮城県仙台第三高等学校 理系E01

1. 序論

高齢化が進む現代社会

→ 社会保障費が増大

→ 費用を削減するために、健康寿命を延ばす必要がある。

⇒ 人生の大半を占める仕事のスタイルを見直し、より良い働き方を見つけることが、健康に生きていくことに繋がるのでは。

2. 仮説と調査方法

○ 仮説

- 労働時間が長い人ほど
体調を崩す頻度が多い。

○ 調査方法

Googleフォームを用いて、生徒の保護者を対象にしてアンケートを実施した。

4. まとめ・結論

積極的休養を取るためには…

- ・ 国や企業側が休暇を取りやすい整える。
- ・ 労働効率を上げることで、勤務時間内に仕事を終わらせ休養に充てる。
- ・ 消極的休養だけでなく、積極的休養も取るようにする。



・ 時間外労働に対する固定概念の打破
(例) ドイツでは労働時間が多い社員は生産性が低いとみなされ、評価されない。

・ 多彩性のある休暇制度を導入する。

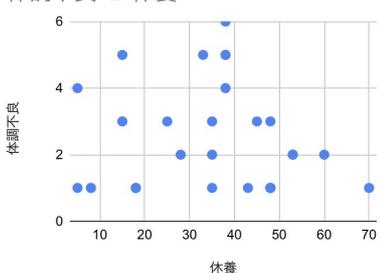
(例) フレックスタイム、リフレッシュ休暇、年次有給休暇の積立など

【提案】

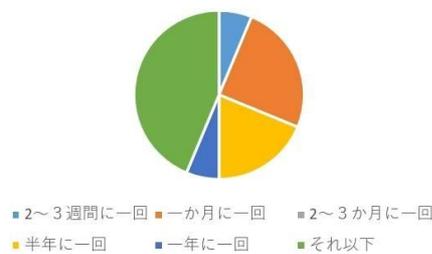
日本での固定観念の中でも少しずつ多彩性のある休暇制度を導入するべき。

3. 結果・考察

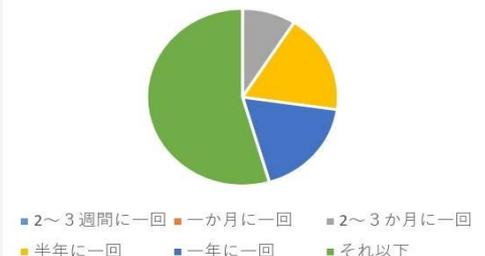
体調不良と休養



消極的休養をとっている人



積極的休養をとっている人



これらのことから、労働時間の長さより休養の仕方が健康に大きくかかわってくると考える。ゆえに、国や企業は労働者に対し、休養を取りやすい環境を整えることが必要だ。そして、労働者側も積極的休養の効果を知り、推進すべきだ。

参考文献

平均寿命と健康寿命をみる2(厚生労働省)

運動とストレス科学(竹宮隆、下光輝一)

健康意識に関する調査(厚生労働省 2014年8月1日)

日本は異常? 海外の働き方から自分の働き方を見直す方法(BitWork)