

私のワーク・ライフ・バランス

いとう あきひで
伊藤 彰英

●日本基幹産業労働組合連合会 事務局次長

とある日の午前4時、夏とはいえまだ暗い。そんな早朝にやおら起き上がり、おにぎり4個を握り、いそいそと電車に乗る。めざすは東京の奥多摩、トレイル・ランニング（トレラン）の聖地だ。トレランとは「未舗装路をランニングする」という意味で、登山道や林道、砂利道などをランニングする、近年とても人気のあるスポーツのひとつである。

トレランの最大の魅力は、自然の中を駆け抜ける爽快感にある。木漏れ日が降り注ぐ新緑の森、せせらぎの水流音、紅葉に彩られた山肌、小動物の足跡が残る白銀の世界、そんな景色をぬって走る楽しさや開放感は、街中では味わえない。そして何といても山下りがトレランの醍醐味で、一気に坂を駆け下りると目に映る景色も足元の感触も瞬く間に移り変わっていく。真夏であれば、そのまま小川にドボンする。そんなワクワクするトレランを仲間たちと月に1回楽しむことによって、私のワーク・ライフ・バランスは保たれている。

さて、ワーク・ライフ・バランス実現の重要性が叫ばれて久しいが、私は巷で言われているワーク・ライフ・バランスに対して、ときに違和感を覚えることがある。ワーク・ライフ・バランスというと、仕事とプライベートの時間のバランスをとることのように思われているが、本当にそうであろうか。

労働の価値や仕事の成果が時間で計られていた時代には、仕事とプライベートを天秤にかけるといった発想が成り立っていたのかもしれない。

しかし、これでは仕事を充実させればプライベートが犠牲になり、プライベートを充実させれば仕事が犠牲になることになってしまう。仕事の成果を時間で計ることが適切ではなくなった今、「仕事優先」「プライベート優先」のように両者を相反するものとみなすのではなく、どちらも充実させ好循環へと導くことこそがワーク・ライフ・バランス実現の本質ではないか。

ある人材派遣会社のアンケートによると、ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて必要なことの第1位は「仕事にやりがいを感じられること」であった。D&I（ダイバーシティ&インクルージョン）の考え方のもと、個々人の価値観が多様化するなかにおいては、時間外労働の削減や休日日数の増加などの労働時間の課題だけではなく、同時に、生き活きと働くための仕組みづくりや環境整備も求められている。仕事とプライベートが相互に好影響を与えてこそ、ワーク・ライフ・バランスの実現を可能とするのであろう。

月に1回、早朝から準備して仲間と山を走るだけでワーク・ライフ・バランスが保たれてしまう私は、リーズナブルな存在なのかもしれない。でも、それは仕事にやりがいを感じていることの証左であろう。トレランを始めたころ、仕事が忙しくて走る時間がないと嘆いていたなら、私の友人は「走る時間は探すものではなくて、作るものですよ」と教えてくれた。ここにワーク・ライフ・バランスのヒントが隠されているのかもしれない。