



セミナー②

「作業療法士のワークライフバランス」

土佐リハビリテーションカレッジ
片岡 聰子



「ワークライフバランス」という言葉は、もともと欧米で普及した概念であるが、この近年、日本においてもかなり浸透してきた印象がある。しかし、その背景や、なぜワークライフバランスが必要なのかについては、まだ正しい理解が十分に得られているとは言い難い。

流行語のように聞こえやすい「ワークライフバランス」という言葉だが、日本においては1985年の「男女雇用機会均等法」を契機に、「育児・介護休業法」や「少子化社会対策基本法」、さらには「ワークライフバランス憲章」「仕事と生活の調和推進のための行動指針」など様々な施策や法律が成立・改訂され、企業に対してはそれらの認定制度なども導入されてきた。現在では女性や育児中の人大きな役割を担うだけでなく、すべての国民を対象に、必要に迫られて、国を挙げワークライフバランス確立に取り組んできた歴史がある。

内閣府の示すワークライフバランス憲章には、その目指すものとして「性や年齢などに関わらず誰もが意欲と能力を發揮して労働市場に参加することは、我が国の活力と成長力を高め、ひいては、少子化の流れを変え、持続可能な社会の実現にも資すること」とされている。つまり、世界に先駆けて少子高齢化した日本において、戦略としての経済成長と、あわせて個人の心身の健康と働きがい・生きがいの創出を目的としている。

作業療法士分野においては、作業療法の質の向上、優秀な人材の確保・定着、個人の心身の健康と働きがい・生きがいの創出等が目的となるだろう。ワークライフバランスを考慮した働きやすい職場を作ることでこの目的が達成されると考えられる。

さらに個人に落とし込んで考えると、ワークライフバランスを考えるうえで、それぞれのキャリア発達、生涯学習を含めたキャリアデザイン、時間管理・メンタルコントロールなどのセルフマネジメントなど様々な課題が浮かび上がる。このように、ワークライフバランスは国の戦略でありながら、実は個人ひとりひとりがその目的を理解し、自身の働き方や生き方を見つめ、自分自身が望む「あり方」を模索し続け、セルフマネジメントすることが重要となるものなのである。

これらを考えることで、作業療法士として様々な立場や背景を持った方を対象とする「ワーク」での経験と、仕事以外の時間で多様な人や文化と触れ合うことで多様性を理解したり、自分自身の心身を癒し、活力を得たりする「ライフ」での経験が相互に作用しあい、良い循環を生み、それぞれが望む人生を考えるきっかけとなれば幸いである。





【略歴】

松山大学人文学部英語英米文学科を卒業後、アパレル企業に就職。その後愛媛十全医療学院作業療法学科に社会人入学し、卒業後、山梨温泉病院（現：山梨リハビリテーション病院）に入職。作業療法の奥深さと臨床の楽しさに没入する一方で、作業療法研究を学ぶ必要性を感じ、広島大学大学院保健学研究科博士課程前期に入学。同時に、土佐リハビリテーションカレッジに入職。講師として教育に携わる傍ら、保健学修士取得、結婚・妊娠・出産（産休・育休）・育児を経験。この時期に（株）ワークライフバランス認定ワークライフバランスコンサルタントを取得。2016年作業療法学科長就任。2020年広島大学大学院博士課程後期に入学し、現在に至る。

【社会貢献活動】

日本作業療法士協会 倫理委員会委員
高知県作業療法士会 生涯教育部部員
作業療法ジャーナル 編集同人
高知県外部専門家活用事業 参画
CVA 時期別 OT 研修会 高知会場統括講師
活動分析研究会 高知県代表

