

自分らしい これからの働き方

ワーク・ライフ・バランスと女性活躍の今とこれから



「自分らしく働く」ための ワーク・ライフ・バランスって？

こんなワンオペ育児じゃ
働くなんてムリですが！

週3日、1日3時間で
働けますか？

リモートワークとか
在宅勤務ってどうなの？

ワーク・ライフ・バランスなんて、
大企業だけの理想では？

「自分らしいこれからの働き方」を考えると、働いていても、これから働こうと思っても、気になる「ワーク・ライフ・バランス」。

最近よく聞く **働き方改革** **ワーク・ライフ・バランス** **女性活躍** の
関係は？

働き方改革 の推進



ワーク・ライフ・バランス実現の手段
長時間労働の是正、多様な働き方、業務の効率化等

ワーク・ライフ・バランス の実現



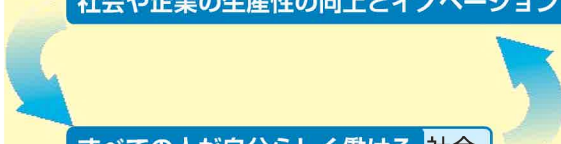
仕事と生活の両立・調和
女性活躍の前提条件
男性の育児参画の促進、介護離職の防止等の取組

女性活躍 の推進



働き方改革とワーク・ライフ・バランスの取組によって実現
出産・育児後もキャリアを継続して能力を発揮

社会や企業の生産性の向上とイノベーション



すべての人が自分らしく働ける 社会

優秀な人材の確保
多様な考え方・知識を結集

「自分らしい働き方」のための 職場環境づくりが進んでいます

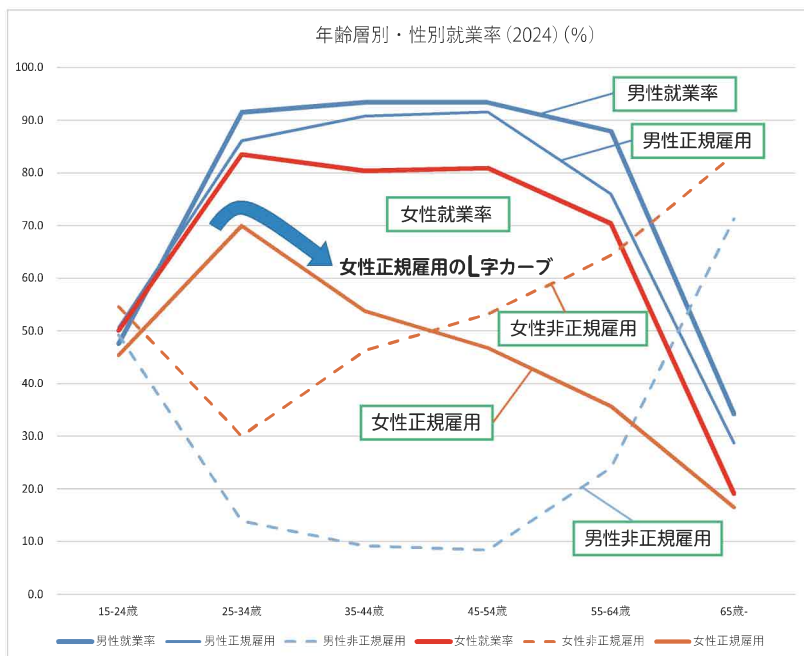
① 女性の「働き方」は？

女性の就業率は56.6%に上昇したけど、正規雇用はL字カーブのまま

個人の価値観が多様化する中で、すべての人が自分自身の生活（ライフ）と仕事（ワーク）のバランスをとって働くこと、働き続けることができるようにするための取組がワーク・ライフ・バランスの推進です。高齢化社会を迎え、働き手の人口が減少する中、ワーク・ライフ・バランスの実現と就業率50%を超えてきた女性の活躍が注目されます。

かつて、女性の就業率は、結婚や育児で退職して子育てが一段落してから再度働く「M字カーブ」と言われてきました。共働きの増加によりM字は解消しつつあるものの、女性の正規雇用による就業率は、結婚・育児で退職する「L字カーブ」のまま。

女性の正規雇用率が低いことは、「男女の賃金格差」「女性の雇用の不安定」「女性役員や女性管理職の割合の低さ」といった課題につながっています。



※総務省「労働力調査 2024 年（令和 6 年）」から作成。就業率は人口に占める就業者の割合。
正規・非正規雇用は就業者における割合。

② 「自分らしく働く」ための職場環境づくりは、どう進んでる？

男性の育児休業取得率は 40.5%（2024 年度）で過去最高！

国の取組

妊娠・出産やそれに伴う女性特有の健康課題、まだまだ女性が担いがちな家事・育児。女性が自分らしく働くことができる職場環境づくりに向けて、国も取組を進めています。

女性の職業生活における活躍の推進に関する基本方針の変更 (2025 年 11 月 25 日)

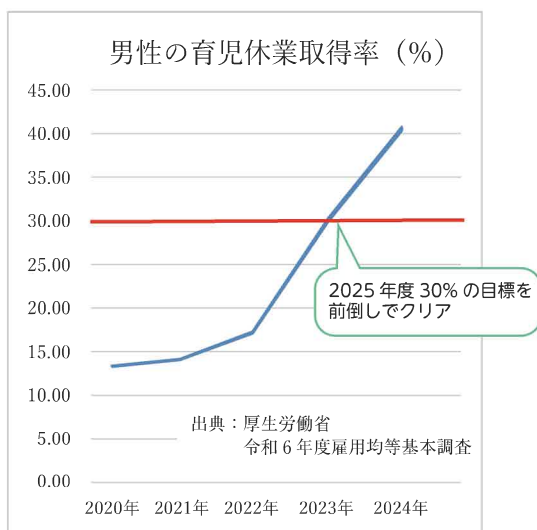
2018年に閣議決定された「女性の職業生活における活躍推進に関する基本方針」が、2025 年 11 月 25 日に見直し・変更されました。

◆ 法の基本原則に示される事業主が実施すべき女性活躍の推進に関する取組

- 採用、配置、育成、教育訓練、昇進等各段階に応じた取組
- 男女を問わない長時間労働の是正等の働き方改革、両立支援制度を男女が共に利用しやすい職場環境づくり、男性の家庭生活への参画の促進等の職業生活と家庭生活の両立に関する取組
- ハラスメントへの対策
- 女性の健康上の特性にかかる取組（妊娠、出産、更年期）
- 公的部門による率先垂範等

この中で、男女が共に育児休業・短時間勤務等の両立支援制度を利用しやすい職場環境づくりや男性の家庭生活への参画の促進等について、男性の育児休業取得率が 2024 年度に過去最高の 40.5%となり、前年度より 10.4 ポイントの大幅な上昇。この結果は「2025 年度までに 30%」という国の目標を前倒しで達成しました。

一方で、女性管理職の比率は「2030 年度までに 30%」という目標に対し、2024 年度の上場企業の平均が 10～12%程度（調査に



より差異)に留まっています。

女性の社会進出が進むことは、女性がより自分らしく生きていくことができる社会の実現につながり、男女差の縮小によって、男性も仕事一辺倒の生き方から、より多様な生き方へシフトできるようになります。

③ ワーク・ライフ・バランスを実現できる職場は？

「自分らしく働く」ための仕事さがしのヒント

東京都の取組

東京都では、ワーク・ライフ・バランスや女性活躍推進への取組に実績のある企業や団体を認定する制度や表彰する制度を創設しています。

東京ライフ・ワーク・バランス認定企業



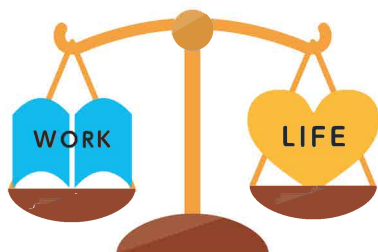
従業員が生活と仕事を両立しながら、いきいきと働き続けられる職場の実現に向け、優れた取組を実施している中小企業を「東京ライフ・ワーク・バランス認定企業」として認定し、その取組を公表しています。これにより生活と仕事の調和等、働き方の見直しについて社会的気運の醸成を図り、都内中小企業の雇用環境整備を推進しています。2008年度から2025年度までに176社が認定されています。

東京都女性活躍推進大賞

すべての女性が意欲と能力に応じて、多様な生き方を選択できる社会の実現に向けて、女性の活躍推進に取り組む企業や団体及び個人を「東京都女性活躍推進大賞」として表彰しています。

2014年度に創設され、2025年度までに事業者部門で71団体、地域部門で26団体が受賞。

調布市からは、2事業者が受賞しています。



調布市内2事業者の取組を紹介します

調布市内事業者の取組

ワーク・ライフ・バランスと女性活躍を

令和6年度受賞 巴山建設株式会社

誰もが気持ち良く働ける建設現場づくりを目指し、 女性の視点による環境整備を推進

巴山社長の想い

いまから5年前、弊社に女性社員は事務職員一人しかいませんでしたが、建設業の担い手が不足する中、この業界でも女性が活躍できるはずだという思いがありました。その後、「少しずつ女性が増えていくなかで、男性社員と女性社員、本社勤務の女性社員と建設現場で働く女性社員、という立場の違いによる分断を起こしたくない。『オール巴山』として、ひとつのチームでやっていきたい」という考えのもと、建設会社では少数派である女性を社全体でサポートし、ひとつのチームになっていくという狙いで、女性が働きやすい環境整備を推進してきました。



代表取締役社長
巴山 一済 氏

女性の視点

▶ 女性活躍のための環境整備 ▶ 若い働き手の確保・定着

● 女性の声を反映した環境整備

男性の多い建設現場において、女性社員の声を経営者に届けスピーディーに実現する取組「ともやま小町」を実施し、女性が働きやすい環境を整備

● 女性の視点を活かす

女性の視点を活かした「建設現場視察プロジェクト」の実施により、誰もが気持ち良く働ける・地域に安心感を与える現場づくりを推進

● 女性が働きやすい環境は男性にも働きやすい

建設現場で働く女性が増えることで男性社員の意識も変化
＜女性専用の休憩室を建設現場に設置＞

＜女性が利用しやすいようトイレの設置場所を工夫＞

● 建設業における女性活躍を普及啓発

高校生・専門学校生に向けた「現場体験」・「建設業に關する授業」や、地域の中学生の「職場体験」などを実施する機会を捉えて、建設業界における女性活躍をPR



●女性の休憩室を示す横断幕



●女性CADオペレーターによるICT講習

つなげる 女性活躍推進大賞受賞

令和元年度受賞 非営利型株式会社 Polaris (ポラリス)

ライフステージや環境に合わせて 「心地よく暮らし、はたらく」ことが選択できる社会へ

大槻共同代表の想い

私たちは、既存の働き方に人を合わせるのではなく、一人ひとりのライフステージや想いに寄り添いながら、「心地よく暮らし、心地よくはたらく」ことが当たり前になる社会を目指してきました。人が人として尊重され、関わり合い、支え合いながら自分らしいはたらき方を選べる。女性に限らずすべての人が当たり前にもつ機会ではないでしょうか。「はたらく」を通して、今にも未来にも希望を感じられる社会の実現を、これからも目指していきます。



共同代表
大槻 昌美 氏

女性のはたらきかたを問う ▶ ないなら、創ろう ▶ あたりまえにする

● 誰もが活躍できる社会が「未来のあたりまえ」

この暮らし方・はたらき方でいいのだろうか。

自分への問いかけから未来におけるあたりまえのはたらきかたを創ってきました。

● 心地よく暮らし・はたらくための組織

制約のある女性たちと心地よく暮らし・はたらくために創りつづけた文化と仕組みは、誰にとっても必要な文化と仕組み。場所や時間にとらわれないワークスタイルを設計し、フラットで対等にはたらける組織を描き、創り続けて 15 期に入ります。「心地よさ」は、自分自身で測ることのできる大切な判断軸。女性だけのものではなく、人生 100 年時代を生きる誰にとっても必要なものになっています。



<co-ba CHOFU>

Polaris が運営するコワーキングスペース（会員制）

調布駅徒歩 1 分。「仕事」を軸に多様な人がフラットにつながる場として近隣の方が愛用。定期開催される企画・イベントを通し、暮らしとはたらくの両方を豊かにする場。会員外の一時的利用可。

あなたらしく働くための相談窓口

仕事と家庭の両立を応援

◆調布国領しごと情報広場マザーズコーナー

対象 育児または介護との両立を目指す方の就労支援

取組 「託児施設あり」「残業無し」「在宅勤務」などの条件での求人検索、面接用スーツ等の貸出など。お子様と一緒にお仕事探しができます。

電話 042-480-8161

職業的自立のための総合相談窓口

◆ちょうふ若者サポートステーション

対象 15歳～49歳の働くことに悩みを抱える方

取組 就職に必要なパソコンスキルの習得支援、履歴書の作成サポート、面接対策等「働くための準備を整え、自信をつける」ことを目的とした支援

※求人の紹介は行いませんが、就職活動に向けた基礎的なサポートを提供

電話 042-444-7975

仕事探し、就職活動をサポート！

◆東京しごとセンター多摩

対象 すべての年齢層の求職者

取組 就職活動計画の立て方・面接の受け方など就職に関する様々な相談ができるほか、セミナーや面接会なども開催しています。平日の相談やセミナーをご利用の際は、託児サービスをご利用いただけます。

電話 042-521-6761

家庭と両立して働くことを希望する女性等を応援する窓口

◆女性しごと応援テラス多摩

対象 結婚、出産、育児、介護等の理由で離職し、再就職を希望している方

育児・介護等、家庭と両立しながら就職・転職を目指している方

取組 キャリアカウンセリング(就業相談)セミナー・プログラム 面接会

平日の相談やセミナーをご利用の際は、託児サービスをご利用いただけます。

電話 042-529-9003

調布市 男女共同参画推進センターの相談

女性のための相談 ※女性の相談員が対応

●女性の生きかた相談(50分)

自分自身のこと、家庭・職場等の人間関係・夫や恋人からの暴力などに関する相談に、女性心理カウンセラーが対応

女性の生きかた電話相談(予約不要)もあります。

電話 042-443-1233

●働く女性の人生相談(50分)

職場での人間関係、家庭と仕事の両立など、人生の悩みに関する相談に女性心理カウンセラーが対応

●女性のための法律相談(30分)

夫婦・親子や働くこと等の法律上の問題に関する相談に女性弁護士が対応

●女性のヘルスケア相談(40分)

思春期から更年期までのからだや性、こころの悩みに関する相談に女性助産師の相談員が対応

●女性のための仕事&生活サポート相談(50分)

働き始めたい方や既に働いている方の、働くことに関わる相談に女性キャリアカウンセラーの相談員が対応

男性のための相談 (50分)

自分自身のこと、家庭・職場、地域の人間関係、配偶者や恋人からの暴力など、お悩みをうかがい、解決に向けて一緒に考えます。社会福祉士・介護支援専門員の資格をもつ男性の相談員が対応

多様な性に関する相談 (50分)

性別に違和感があるなど、性的指向や性自認の悩みに関する相談に専門相談員が対応

★相談の予約方法

下記のフォームまたは電話にて予約ください。



【女性のための相談】



【男性のための相談】



【多様な性に関する相談】

【発行】令和8年3月 調布市男女共同参画推進センター

月～金曜日 8:30～17:00(土日祝日、休館日、年末年始を除く)

TEL 042-443-1213 FAX 042-443-1212 メール danjyo@city.chofu.lg.jp

HP <https://chofu-danjyo.jp/> 〒182-0022 調布市国領町 2-5-15 コクティエ 3階市民プラザあくろす内