

人権ほっと30年5月号

「仕事と家庭の葛藤」

大阪教育大学准教授

安達 智子

ワーク・ライフ・コンフリクトという言葉聞いたことはありますか？これは、仕事での役割と家庭での役割のバランスがとれずに起きる葛藤状態をあらわしています。葛藤には二種類あり、ひとつは、仕事のために家庭での役割が果たせなくなるというもので、仕事から帰るのが遅くて子どもと遊ぶ時間がない、仕事で疲れてしまい家事をきちんと出来ないなどの葛藤があります。もうひとつは、家庭の事情によって仕事役割が果たせなくなることからくる葛藤で、子育てのために思うように働くことが出来ない、介護のために仕事量を制限せざるを得ない、あるいは、夫（妻）が反対するのでやりたい仕事が出来ないなどです

そして、葛藤の感じ方は、どのような価値観をもつかによって違ってくることが知られています。例えば、家庭での

役割を果たすのが自分にとって大切な価値だという人は、家庭の事情によって仕事役割が果たせなくなることも、仕事のために家事や育児がおろそかになることに強い葛藤を抱くでしょう。また、性別にまつわる価値観によっても違いが出てきます。例えば、「男は仕事で勝負するべきだ」「女は子育てをきちんとするべきだ」という考えを強くもつ人は、その役割が果たせないと自分を責めてしまいます。一方、「べきだ」の縛りがゆるい人や男女が果たす役割について自由な考え方をする人は、葛藤を体験する度合いが低くなります。

人生で担う役割について、私たちは理想や拘りをもつもので、それが頑張りの原動力になるのです。でも、理想通りいかない時に「べきだ」に拘り過ぎると心がしんどくなります。そんな時には、「べきだ」を「出来る」と良いな」というように少し緩めてみると心が楽になるでしょう。