

Sasanami & Partners

笹浪総合法律事務所



笹浪総合法律事務所

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2丁目2番1号 岸本ビルディング4階402号室
TEL: 03-6213-0511 FAX: 03-6213-0512 MAIL: office@sasanami-law.com
URL <https://www.sasanami-law.com>

2025

Winter

No.17



仕事と生活の調和 (ワーク・ライフ・バランス) 実現への取り組み



弁護士 亀ヶ谷 貴之

1 はじめに

厚生省のWebサイト¹を見ると、平成19年12月には、「ワーク・ライフ・バランス推進官民トップ会議」において、「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」² (以下「憲章」といいます。)及び「仕事と生活の調和推進のための行動指針」³ (以下「指針」といいます。)が策定されています。

それから15年以上が経ち、当時は高校生だった私にも、仕事があり、趣味があり、さらには新しい家族が増え、「ワーク・ライフ・バランス」を意識した生活が求められるようになりました。今回は、私自身のワーク・ライフ・バランスの実現に向けた取り組みを御紹介します。

2 そもそも「ワーク・ライフ・バランス」とは

憲章によれば、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」が仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)が実現した社会であるとされています。

このような社会を実現するため、指針は、企業や働く者に対し、長時間労働の抑制や育児・介護休業、時短勤務、テレワークなど柔軟な働き方を支える制度を整備し、それらを利用しやすい職場風土を作ることが求めています。また、指針は、国民一人ひとりが、自らの仕事と生活の調和の在り方について考え、周囲の理解を得ながらその実現を目指し、また、家庭や地域の中での自らの役割を認識し、積極的な役割を果たすことを求めています。

3 私の「ワーク・ライフ・バランス」

憲章や指針に照らせば、私も柔軟な働き方をしながら、仕事と家庭や趣味を両立させ、充実感を感じながら働くことで、ワーク・ライフ・バランスの実現を目指す必要があります。

私は、従前より、家で家族と過ごす時間を確保するため、朝7時に出勤をして仕事をしていました。昨年、家族が増えてからも、この出勤時間に変わりはありませんが、夫婦間の家事や育児の負担を分散させるため、これまで18時前後だった退勤時間を、現在は17時前後に変更し、17時までに終わっていない仕事があれば、帰宅後に家事や育児をやりつつ、在宅勤務で対応するようにしています。

また、弁護士の仕事は、いつどのような内容の案件が来るか見通すことが困難ですが、仕事の量に波がある中でも、7時から17時までの間に可能な限り仕事を終えることができるよう、仕事をため込まず、先回りしてできることは先にやっておく、ということを常に意識しています。例えば、訴訟の相手方から書面が提出されればすぐに読み、考えられる反論を記載した書面を予め作成しておくなどです。こうすることで、いざ書面を書く段階には、書面の骨子が完成している状態になっており、改めて相手方からの書面を見直して作成するよりも、効率的に書面を作成することができます。

加えて、私は、土日は、できるかぎり仕事から離れて休むようにしています。以前は、土曜日は毎週草野球をしつつ、時々登山やゴルフなどにも行っていましたが、家族が増えてから、趣味は土曜日の草野球だけにして、日曜日は、翌週の食事の作り置きをなるべくたくさん作るべく奮闘しています。

このような働き方は、指針のいう「時短勤務、テレワークなど柔軟な働き方」といえ、当事務所では、このような柔軟な働き方を利用しやすい職場風土が醸成されていると感じております。

今後、妻の育児休業期間が明ければ、事務所とも相談しつつ、改めて仕事と育児の両立方法を探りたいと考えております。



念願のエスコンフィールド HOKKAIDO で試合をしてきました！

1 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/shigoto/index.html

2 https://www.cao.go.jp/wlb/government/20barrier_html/20html/charter.html

3 https://www.cao.go.jp/wlb/government/20barrier_html/20html/indicator.html



弁護士の委員会活動

弁護士 三浦 力也



1 はじめに

日本の弁護士は必ず各地の弁護士会に所属しており、私も東京弁護士会に所属しています。全ての弁護士が行っているわけではありませんが、弁護士が行っている活動の一つに委員会活動があります。本稿では、弁護士の委員会活動についてご紹介いたします。

2 委員会活動

私の所属している東京弁護士会には、全部で70もの委員会があります。それぞれの委員会の活動は多岐にわたっており、外国人の権利に関する委員会や人権擁護委員会のように人権擁護活動に取り組む委員会もあれば、紛争解決センター運営委員会や法律相談センター運営委員会のような法律相談・紛争解決に携わる委員会、司法修習委員会や法教育委員会のように司法制度・法曹養成・法教育に取り組む委員会、綱紀委員会や資格審査会のように弁護士自治のための活動を行う委員会、弁護士業務改革委員会のような弁護士業務・研修に関する活動を行う委員会、広報委員会や国際委員会のように外部への発信や交流を行っている委員会もあります。その中には資格審査会や綱紀委員会、懲戒委員会のように弁護士法で設置が義務付けられているものもあります。東京弁護士会以外の各地の弁護士会においても様々な委員会が設置されており、各地で様々な活動がなされています。

3 私の行っている委員会活動

私は、ご紹介した委員会のうち、国際委員会に所属しています。国際委員会の主な活動としては、外国の弁護士が日本で活動する際の審査や他国の弁護士会のような団体

との交流になります。東京弁護士会は、弁護士と外国法事務弁護士との交流や東京三会国際セミナーの開催、世界大都市弁護士会会議への参加、海外の都市弁護士会との定期交流、国際放送協会への参加などの国際活動を行っており、国際委員会がそれらの国際活動の中心となっています。実際に委員会に参加していると、各国の団体から対応の要請があり、弁護士会としての国際交流の重要性を実感しています。東京弁護士会では、登録1年目の弁護士は研修員というかたちで委員会に参加することになっており、私も研修員として国際委員会に所属しています。ここでは、上記の資格審査が行われたり、国際会議関連の報告がなされたりしています。なお、今年は、第一東京弁護士会と第二東京弁護士会等と合同で、AIへの各国の法規制等をテーマとして三会国際セミナーが開かれました。

委員会での活動は、事務所の外の弁護士と交流できる貴重な機会でもあります。事務所には同期の弁護士がおりませんので、同期の弁護士と協力して委員会の議事録を作成したり、修習同期の弁護士と久しぶりに会えたりすることも委員会活動の楽しみになっています。

3 終わりに

弁護士は事務所で案件を処理する以外にも様々な活動を行っています。今回はその中から弁護士会の委員会活動をご紹介させていただきました。そのような活動があることが、クライアントの皆様とのコミュニケーションの一助となるべく、また、私自身の今後の弁護活動に役立てていきたいと思い、取り上げさせていただきました。