

愛媛県NPO法人活動助成事業
「定時に帰ってみようプロジェクト」実施報告書

NPO 法人ワークライフ・コラボ
2017.3.17

1. 活動状況

① 男性（特に子育て世代）向けの講座の開催

★講座の開催

I 「学びの場」

11/16（水）18:45～21:00 新聞の読み方で仕事の仕方が変わる（地域情報の活用法）

講師：坂本敦志さん（愛媛新聞社編集局整理部 部長）

参加者 10 名（男性 8 名、女性 2 名）（託児 4 名）

内容：★新聞記者の仕事（外勤記者、内勤記者） ★新聞記事の構成

★新聞の、現状（新聞離れの理由）

★新聞の、効率的な読み方

★働く人の、時間の使い方レクチャー

★新聞に、生活者の視点が必要

新聞という媒体を作り手の視点から、「働くこと」「情報収集について」「日々の生き方について」幅広く伝えていただきました。

新聞をつくる、仕事をつくる、ためには「生活者の視点」が大切。

大きな仕事も良いけれど、小さな、身近な仕事の積み重ねが大切。

家族も小さな組織であり、情報源。



II 「趣味充実の場」

11/30（水）18:45～21:00 ワーク・ラン・バランス（愛媛マラソン対策講座）

講師：松山大学女子駅伝部コーチの村井啓一さん・元オリンピック選手の土佐礼子さん（夫妻）

参加者 21 名（男性 16 名女性 5 名）（託児 4 名）

内容：「限られた時間で成果を出すマラソン対策」

★マラソンの練習方法、練習メニューについて

★ランニングフォームについて

★ペース配分について

★これからの忘新年会シーズンに向けて、食事のこと

★今からでも間に合う補強トレーニング（職場でできるものなどご紹介）

成果を出すために、時間をどうねん出するか、仕事への向き合い方、など
自分自身の生活や仕事のスタイルを見直すきっかけとなりました。



Ⅲ「食充実の場」

12/14 (水) 18:45~21:00 お手軽体力向上料理 (夫婦どちらでも出来る時短料理)

講師: 中村和憲さん (料理研究家) 大田美香さん (公認スポーツ栄養士・松山大学女子駅伝部栄養コーチ)

参加者 11 名 (男性 7 名、女性 4 名) (託児 6 名)

内容: ★「体力向上・体をつくる」という視点からのクイズとワーク

★「特別な日に出す料理だけど、時短で簡単なメニュー」の料理実習

(バーニャカウダ・魚介ときのこのアヒージョ・チキンのコンフィ・ナン・リンゴのデザート)

「仕事以外の場所」での時間の楽しみ方を、「食べる事」を通じて考えていただきました。



<参加者の感想>

★新聞の構成を知ること、新聞の読み方が変わり、そして日々の仕事や生活について
広い視点で考えられるようになった。(30代男性)

★正しいかどうかではなく、ライフスタイルとしての「ラン」に焦点をあてていただいたので
非常に自分事として聞くことができました。(30代男性)

★夫婦で参加して、食に関する知識を共有できたのはよかった。(40代男性)

<講座を受けての決意表明>

- ・休日の早起き! (30代男性)
- ・時間があるので、腰のストレッチを勉強します。(50代男性)
- ・すきま時間を活用する (30代男性)
- ・子どもを1分でも早く寝かしつける (30代男性)
- ・ランを何とか習慣化したい! 1日5キロでも! (50代女性)

- ・ラン時間の捻出する！少し寝る時間をけずる。早く帰ることがたしかに大切かも。 (40代男性)
- ・走る時間を確保するために、家に早く帰るように心がけていきたい。 (20代男性)

② 定時退社を促すアナウンスを作成

(2歳～中学生までの5つのバージョン)

2歳「早く帰ってね、おとうさん」

年中「今日ね、ゆうごはんの準備したよ。パパ、早く帰ってきて一緒に食べよう～」

年長「おとうさん、今日は早く帰ってきてね、今日は一緒に寝ようよー」

小1「パパ、今日は一緒にあそぼうね、早く帰ってきてね」

中1「お父さんお母さん、たまには早く帰って、美味しくごはんを食べましょうー」

上記子どもの声ののち、アナウンスメッセージ

「今日は定時退社の日です。仕事を終えて、職場以外の場所でエネルギーチャージをしましょう！」

<作成までのプロセス>

- ・賛助会員に、CD作成の趣旨を説明し、協力者を募集。
- ・協力いただける方々に、個別で連絡を取り、アナウンス内容を検討、収録。
- ・アナウンスメッセージは、南海放送ラジオアナウンサーの下村章子さんが協力。(賛助会員)
- ・その後、協力団体の愛媛新聞に取材をしていただき、広く広報。
- ・1月～3月に各企業や団体に投げかけを実施。(訪問やメール、電話)

<CD提供企業・団体>

- ・東日本電信電話(株)ブロードバンド営業推進室(東京)
- ・(株)あわしま堂
- ・(株)フジ
- ・松山市役所 人事課
- ・四国中央市役所 市民交流課
- ・(株)四国シキシマパン

<CD利用について>

配付が1～2月になってから、ということもあり

「興味があり、導入したい」というお問合せや投げかけはあったものの利用実績は、「新年度を待ってから」という企業が多かった。

新年度には、残りのCDを活用していただくよう、再度広報をしていきたい。



③ 事業活動を通じての所感

偶然にも、活動タイミングが、国の「働き方改革」と重なったこともあり
周囲、特に企業の反応も大変良かった。

しかしながら、タイミングが合いすぎる側面もあり、「講座に参加することを企業として誘導できない」・・・誘導すると、「業務」になってしまうことから。

という状況もあり、各企業への投げかけはしたものの、チラシを積極的に従業員に配付いただくような行動には結びつかなかった部分もあった。

また、CD作成に関しては、NPO法人という持ち味を活かしての作成となった。(会員の協力により、という面で)

配付については、事業終了後も、企業の反応を聴きながら継続していく予定。