


未就学児を持つ母親の「在宅勤務のトレードオフ」

肉体的疲労は増加するが、精神的安定と時間的ゆとりがそれを上回る。在宅勤務は子育て世代の女性にとって極めて有効な働き方である。

CONTEXT PANEL



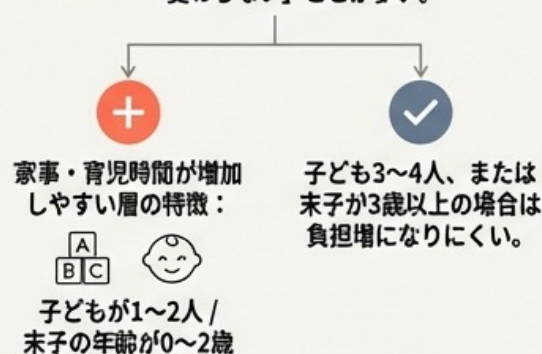
ターゲット: 未就学児を育てる在宅勤務中の女性

目的: 仕事と家庭の両立における精神的・肉体的影響の解明

BURDEN TRIGGER ANALYSIS

= 負担増加のトリガー

全体的な家事・育児・労働時間は、在宅勤務導入前後や週半日の実施では「変わらない」ことが多い。



THE IMPACT MATRIX

		役割 (Role)	
		家庭: 妻・母親	社会人: 職業人
影響 (Impact)	肉体的影響	疲労増加 家にいる時間が長くなり、隙間時間で家事を行ってしまうことが要回。	疲労軽減 「通勤する」という物理的行為の消失による身体的負担の低下。
	精神的影響	安定・ストレス軽減 家族と過ごす時間 (会話・遊び・学習) の増加。 時間に縛られない柔軟な家事。 配偶者の理解と協力による育児ストレスの抑制。	ストレス軽減 満員電車の回避以上に、「時間にゆとりが持てる」ことが最大の要因。

★ **総合評価:** 在宅勤務は有効。肉体的疲労の増加を補って余りある精神的安定とゆとりをもたらす。

⚠ **課題と展望:** 一部で家庭内の家事・育児負担が集中しストレスが増加するケースも存在。今後は多様なライフスタイルに合わせ、在宅勤務のメリットが最大限発揮される「要件」の深掘り