

# ワーク・ライフ・バランス

## 仕事も生活も 楽しみたい！

50:50=調和がとれている  
ではありません。  
子育て、親の介護など  
一人ひとりの人生の段階によって  
望ましいバランスは人それぞれです。



**大崎市男女共同参画推進室**

〒989-6188 大崎市古川七日町1-1

TEL 0229-23-2103

## ワーク・ライフ・バランス度 をチェックしよう

ワーク・ライフ・バランス度チェック表		○をつけよう
ライフ	充実した休日や趣味の時間を過ごしている	
	地域活動やボランティアなどに積極的に参加している	
	自分自身のスキルや魅力を高めるために行動している	
	家族で家事や育児・介護を分担して行っている	
ワーク	ライフスタイル・ライフステージに応じた働き方ができている	
	職場の有給休暇などの制度を有効に活用している	
	自分の仕事をサポートしてもらえる環境がある	
	優先順位をつけて計画的に仕事をしている	

あなたはいくつ○ができましたか？	
4つ以下 (>_<)	毎日に疲れていませんか。現状が当たり前と思わずに、意識を変えていきましょう。自分に何が大切なのか整理し、仕事と生活を見直してみましょう。
5つ以上 (^.^)	まずまずですが、もう一息！生活面で色々なことに挑戦し、健康面を意識することで、仕事にも良い効果が生まれてきます。
8つ !(^^)!	うまく調和でき、いきいきとした毎日を過ごされているのではないのでしょうか。今後もライフスタイル、ライフステージに合わせ、素敵なワーク・ライフ・バランスで充実した生活を送ってください。

# 仕事も生活も シナジーで、 タノシー！



ワーク・ライフ・バランスって  
仕事・家庭・私生活の  
「バランスをとる」こと？  
そうは言っても、体は一つ。



それがなかなか難しい。

配分をどうするのか、  
天秤にかける、

そういうことではありません。



ワークとライフは、互いに  
良い影響を及ぼしあいながら

**シナジー（相乗効果）**

を生みだします。

ワーク・ライフ・シナジー！

**「仕事も生活も楽しもう！」**

ということです。

# ワーク・ライフ・バランスに取り組むメリット

## 個人 仕事と家庭の両立, 心身の健康

家事は一人にまかせきりになっている  
 残業ばかりで体がだるくて辛い  
 忙しくて親の介護ができない  
 家事・育児で趣味の時間が取れない



家族との時間が増える!  
 趣味の時間が増える!  
 体調管理で健康維持!  
 様々な交流の場が広がる!

## 社会 経済・社会の活力向上

労働力が不足している  
 生産性が低下, 活力が衰退している  
 少子化が進行している  
 地域のつながりが薄くなっている



地域のつながりが広がる!  
 労働人口が保たれる!  
 少子化が抑制される!  
 女性が活躍できる!

## 事業所 多様な人材を生かし競争力を強化

従業員の生活を応援したい  
 仕事に対する意欲や満足度を向上させたい  
 心身ともに健康で働いてほしい  
 女性の従業員も採用したい



仕事への満足度がアップ!  
 意欲がアップ! 能力アップ!  
 コスト削減, 生産性がアップ!  
 企業のイメージアップ!

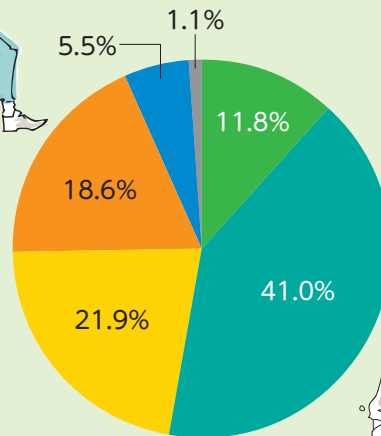
### ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)

働く人の「仕事」と家庭・育児・介護, 地域活動やボランティア活動, 趣味や学習などあらゆる個人活動を含む「仕事以外の生活」との調和がとれ, その両方が充実している状態をいいます。

まずは  
**ライフの  
 充実から**

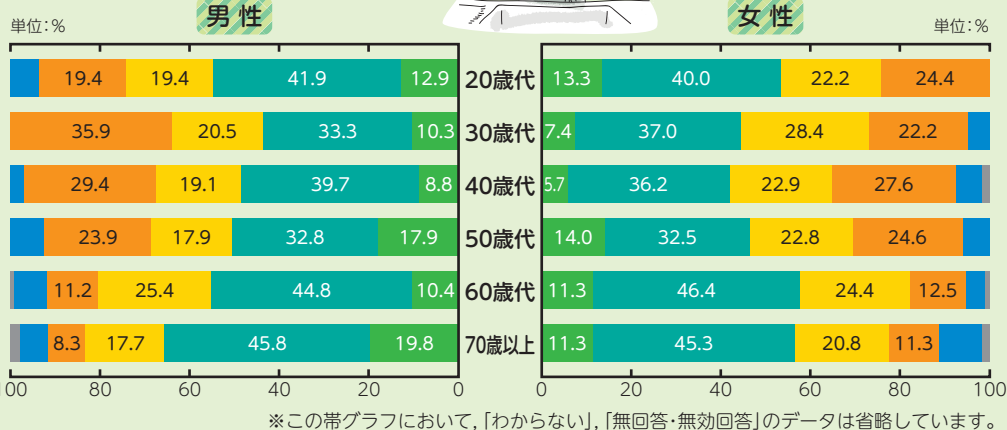
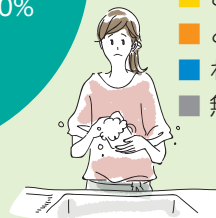
# 生活のバランスは, 希望どおりにとれていますか

男女共同参画社会に関する大崎市民意識調査  
 対象: 20歳以上の大崎市民3,000人(平成29年10月実施)



働き盛りの30~40歳代の約半数が希望どおりにとれていないと感じています。

■ とれている  
 ■ どちらかといえばとれている  
 ■ どちらかといえばとれていない  
 ■ とれていない  
 ■ わからない  
 ■ 無回答・無効回答



今日は仕事を切り上げて… **美味しいものでも食べに行こう!**  
 休みは気持ちを切り替えて… **プチトリップに出かけよう!**



新しい「ヒト」、「モノ」、「コト」との出会いは、  
 あなたを大きく成長させます。  
 プライベートの時間は、仕事や自分の将来への  
 投資のための時間として使いましょう。

