

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よう。 |
| 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）

を生まだします。

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!

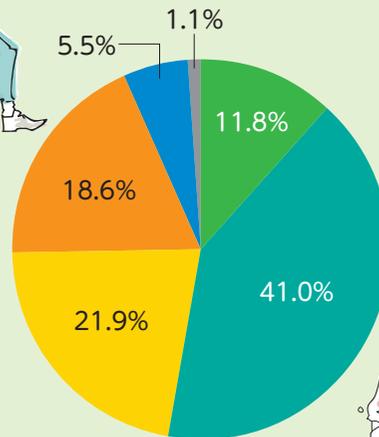
ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)

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**

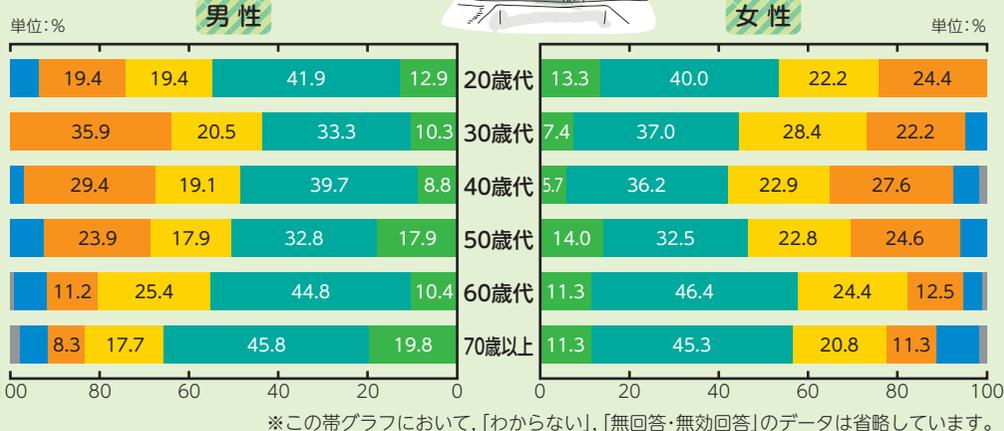
生活のバランスは, 希望どおりにとれていますか

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。

