



あなたの ワーク・ライフ・ *Work-life balance* バランス

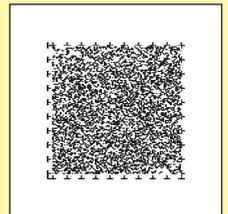
実現しよう!



ワーク・ライフ・バランスって何?



ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）とは「**仕事**」と子育てや介護、地域活動、自己啓発などの「**仕事以外の生活**」とのバランスがとれ、その両方が充実している状態をいいます。



なぜ、ワーク・ライフ・バランスが必要なの？

仕事は、暮らしを支え、やりがいや充実感をもたらしてくれます。一方で、育児・介護の時間や、家庭・地域活動・自己啓発など自分の時間を持てる生活も欠かすことのできないものです。

仕事、家庭生活、社会生活、学習生活、自分生活の充実があってこそ、人生の生きがいや喜びは増していきます。

ワーク・ライフ・バランスに取り組むことで、働く人や企業、地域社会などに様々な好循環が生まれます。子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて、多様な生き方を選択・実現できる社会が求められています。

とれていきますか



自分時間のための
ワークとライフの
バランス

ワーク・ライフ・バランス推進の効果

ワーク・ライフ・バランスを推進することは、個人や企業だけでなく、社会全体のメリットにつながります。

個人のメリット

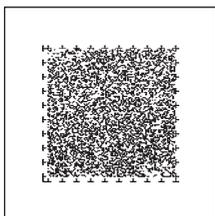
- 心身の健康保持増進（ストレスの軽減）
- 家族・一人で過ごす時間の充実
- 趣味やスポーツ、自己啓発など生活の充実
- 仕事の効率・満足度アップ

企業のメリット

- 優秀な人材の確保、若者・女性従業員の定着
- 仕事に対する満足度や意欲の向上
- 創造性、生産性・売上の向上
- 働き方の効率化・コスト削減
- 企業イメージの向上

社会全体のメリット

- 労働力人口の確保
- 社会の活力の向上
- 少子化の抑制
- 女性の活躍
- 地域社会のつながり形成



音声コード掲載



ワーク・ライフ・バランス度をチェックしてみよう!

各質問に対し、あてはまる場合は○をつけましょう。

1	ワーク・ライフ・バランスという言葉を知っているまたは聞いたことがある	<input type="radio"/>
2	仕事、プライベート共に充実している	<input type="radio"/>
3	職場の上司や同僚とは、お互いにサポートしあえる関係である	<input type="radio"/>
4	育児・介護休暇等を利用したことがある、もしくは今後利用したい	<input type="radio"/>
5	夫婦(家族)で家事・育児・介護を分担している	<input type="radio"/>
6	自分や家族の健康的な生活のための時間を確保できている	<input type="radio"/>
7	習い事や趣味、自己啓発などの時間がとれる	<input type="radio"/>
8	地域・社会活動、ボランティア活動に参加している	<input type="radio"/>
9	家族や友人に悩みを打ち明けて抱え込まないようにしている、または相談できる人がいる	<input type="radio"/>
10	休暇取得、定時退社などして、自分のための時間を作るようにしている	<input type="radio"/>



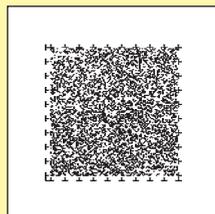
いくつ○がつけましたか?

1~2 ▶▶▶ ワーク・ライフ・バランス度 ★☆☆☆☆

3~5 ▶▶▶ ワーク・ライフ・バランス度 ★★★☆☆

6~8 ▶▶▶ ワーク・ライフ・バランス度 ★★★★★

9~10 ▶▶▶ ワーク・ライフ・バランス度 ★★★★★



音声コード掲載

ワーク・ライフ・バランスを実現するために

「ワーク」と「ライフ」は相反するものではなく、どちらかをより重視するものでもありません。良い「ライフ」が良い「ワーク」を引き出し、良い「ワーク」があつてこそ良い「ライフ」が得られます。

一人ひとりが、豊かな人生、充実した毎日をおくれるよう、できることから取り組んでいきましょう。

意識の改革を図る



○ワーク・ライフ・バランスが取れているかどうかを客観的に把握しましょう。

自分にとって「ワーク」とは何なのか? 「ライフ」に必要なものは何か?

自分自身の「ワーク」と「ライフ」を掘り下げ、意識改革を導き出します。



行動するための時間を捻出する

○限られた時間を大切に使うために、優先順位をつけるなど時間の使い方を意識しましょう。

○子育て支援や介護支援などの様々な制度を活用しましょう。

情報提供の場や相談窓口を利用する

○趣味の充実や地域活動への参加など家事や仕事以外の活動の場を広げましょう。生きがいや人とのつながりを得る機会となります。

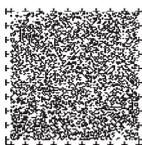
○自分の置かれている状況を理解してくれる理解者や支援者を増やしましょう。

★ジェンダー平等推進センターでは、講座やイベントの実施、各種相談をお受けしています。ぜひご利用ください。

品川区ジェンダー平等推進センター

〒140-0011 品川区東大井5-18-1 きゅりあん3階
TEL:03-5479-4104 FAX:03-5479-4111

ホームページは
こちらから



音声コード掲載