



ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて

相乗効果・好循環



ワーク・ライフ・バランスとは

個人の働き方や企業の制度を見直すことで、「仕事」も「家庭」も「私」もより充実したものにするという考え方です。

ワーク・ライフ・バランスを進めることで、地域活動など仕事以外の場での経験が「仕事」に役立つ、「仕事」がうまくいくと「私」が楽しいし、「家庭」も明るくなるなど、よい影響を与え合い、暮らしが豊かになります。



仕事をしていない人には関係ない?

ワーク・ライフ・バランスを進めることで、家族・友人などとの充実した時間、自己啓発や地域活動への参加のための時間など、豊かな生活のための時間が確保できます。

生活のいろいろな場面を分かち合うことで、新たなコミュニケーションが生まれ、社会の活性化にもつながります。



育児や介護を担う人のためのもの?

ワーク・ライフ・バランスは、働く人のやりがいを高め、一人ひとりのスキルアップにつながるとともに、育児や介護を担っている人でも、趣味や地域で活躍するなど、自分らしく過ごす時間を見出することができます。

性別、年齢、婚姻の有無にかかわらず、家庭生活と仕事の良好なバランスをとり、誰もが意欲的かつ健康に生活するために、ワーク・ライフ・バランスを進めましょう。

ワーク・ライフ・バランス推進の取組等は、QRコードからご覧いただけます。



家事・育児や子育ての時間的負担と精神的負担が女性に偏っていませんか?

イクメン・カジダンチェックシートでチェックしてみましょう。



11月は、ノー残業デー、 ワーク・ライフ・バランス推進月間です!!

行政(大阪労働局・大阪府・大阪市等)、経済団体、労働団体、金融機関等で構成する「大阪働き方改革推進会議」では、11月を「ノー残業デー、ワーク・ライフ・バランス推進月間」に設定し、「ノー残業デー」の実施などによる時間外労働の削減や、年次有給休暇の取得促進などを呼びかけ、大阪地域におけるワーク・ライフ・バランスの実現に向けた気運の醸成を図ります。

実施期間:令和元年11月1日(金曜日)~30日(土曜日)