

“ライフ”の充実に役立つヒント

学び編

読書会やさまざまなテーマの勉強会など、興味のある分野について学び“自分力”を高めませんか？仕事に必要なものはもちろん、最近話題だから…というような気軽な動機など、きっかけは何でもいいのです。

最近では、出勤前や休日の朝を利用した勉強会「朝活(アサカツ)」や、昼食を食べながら聞ける講演会(ビジネスランチ)など、スキマ時間を活かした催しも増えています。

Checkリスト

- 公共施設で、イベント・セミナーのチラシをチェックしてみよう。
- インターネットで、「朝活」などのキーワードで検索。

健康編

イキイキと働き、生活も楽しむために運動しませんか。一駅分歩いて出勤する、早く帰宅して夕食を作ってみるなど、ちょっとした心がけでも大きな変化があるはず。

自営業で働く人など、会社の健康診断を受ける機会がない方は、特定健診や保健福祉センターの健康診断などを利用した健康チェックも忘れずに。

ワークもライフもがんばりすぎずに、時には休むことが大切です。

Checkリスト

- 軽めの運動を 週 日している
- 健康診断受診日 年 月 日
- 外食は週 日くらい

地域編

できる範囲でPTAや、学校行事、自治会の活動、ボランティアなど地域で行われている活動にも参加したいもの。自らが楽しむ視点を大切にしながら無理のない範囲で参加できる活動も増えています。少しずつ地域とつながりませんか？近所の人と知り合い、困ったときに助けあえる関係は、一人ひとりのワーク・ライフ・バランスを支える土台を作ります。

Checkリスト

- 区報・市報を読んでみよう。地域の催し、出来事をチェック！
- ボランティア活動をはじめよう。
大阪市ボランティア情報センターで情報収集！
<http://www.osakacity-vnet.or.jp/>



大阪市きらめき企業賞

大阪市きらめき企業賞

<http://www.creo-osaka.or.jp/kirameki/index.html>

大阪市では、働く一人ひとりがきらきらと輝ける職場づくりを進められるよう、平成16年度から「大阪市きらめき企業賞」を創設し、積極的かつ効果的な取組みをする企業を顕彰しています。

応募を通じて、すでにある制度や何気なく実施していた取組みを、ワーク・ライフ・バランスの実現という観点から評価しなおしてみませんか？

対象となる企業

大阪市内に事業所があり、従業員300人以下で、下記の事項に取組んでおられる企業等

- 女性の能力活用や職域拡大に積極的に取組む企業等
 - ・これまで女性が少なかった職域に、意欲や適正に応じて女性を積極的に配置している
 - ・女性の役員・管理職を積極的に育成し、登用している 等
- 男女がともに仕事と家庭生活の両立支援に取組む企業等
 - ・育児・介護のための休業や勤務時間の短縮、フレックスタイム制、在宅勤務などの制度があり、活用されている
 - ・育児・介護休業取得者に対して、円滑な職場復帰に向けた取組みを実施している 等
- その他、男女がともに働きやすい職場づくりに向けた取組みを進める企業等
 - ・育児等で退職した女性の再雇用や再就職の受け入れを積極的に行っている
 - ・就業環境の変化に応じて非正規雇用から正規雇用への転用制度がある 等

大阪市
きらめき
企業賞

「大阪市きらめき企業賞」受賞企業で、男女共同参画に関することに熱意を持ち更なる向上をめざす活動を行っている企業が、相互の情報交換および交流を深めることを目的とした会。

年数回開催される会議では、きらめき企業賞の認知度の向上や企業における男女共同参画の推進を目標に、活発な議論が交わられています。