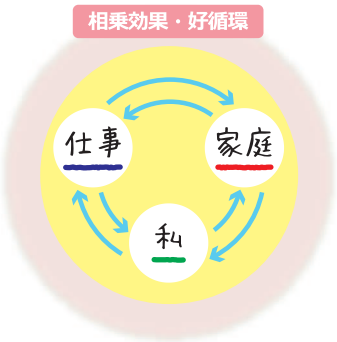
仕事×家庭×私＝笑顔ある暮らし

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて

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。



Q ワーク・ライフ・バランスとは楽に働くこと？

A 働き方や家族構成、ライフステージによって、仕事と私生活のバランスは人それぞれです。時と場面に応じてバランスをとりながらメリハリをもって効率よく働くことが求められています。

Q 仕事をしていない人には関係ない？

A 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。

Q 育児や介護を担う人のためのもの？

A 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、趣味や地域で活動するなど、自分らしく過ごす時間を見出すことができます。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！



Q ワーク・ライフ・バランスで仕事が回らなくなる？

A 労働時間の見直しや休暇を考えるときには、業務の見直しも同時に行うことで、効率化を図ることが大切です。ワーク・ライフ・バランスは一律に残業を否定するものではありません。
業務の効率化による、労働時間の短縮と生産性の向上により、誰もが働ける環境を整えることで、有能な人材が育児や介護によって退職することを防ぐメリットもあります。

もっと知ろう ワーク・ライフ・バランスのこと



生き方・働き方の見直しへ 4つ のアプローチ

1 仕事のやり方を改革

一つ一つの仕事をみくらべ、優先順位をつけながら処理していきましょう。「同時並行で処理できるものはないか」「すきま時間にできる仕事はないか」を意識します。

2 時間の使い方を意識する

仕事後に予定があるときのほうが、いつもよりテキパキ仕事を終えることができたことはありませんか？その感覚を持続させ、すべての仕事に期限を設けて、終える時間を明確にしてみましょう。

3 自分のフィールドを広げてみる

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ることは、生涯を通じた人や地域とのつながりを得る機会となります。そのうちに…、リタイア後には…といわず、できるところから参加してみましょう。

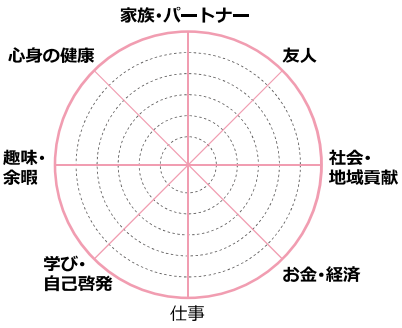
4 こころとからだの健康のススメ

疲れても休むことができず無理を重ねたために、かえって回復に時間がかかってしまったことはありませんか。適度な運動を心がけ、健康を維持しましょう。仕事も私生活もがんばりすぎず、時には休むことが大切です。

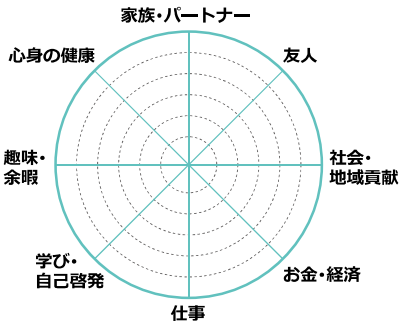
ワーク・ライフ・バランスをチェックしてみよう

あなたは、生活のなかで次の項目をどのくらい大切にしたいと思っていますか？ 100 点満点で点数をつけてみましょう。現状の生活ではどうですか？理想と現状をそれぞれ書いてみて、気づいたこと、感じたことを振り返り、理想に近づくためにどうすればよいか考えてみましょう。

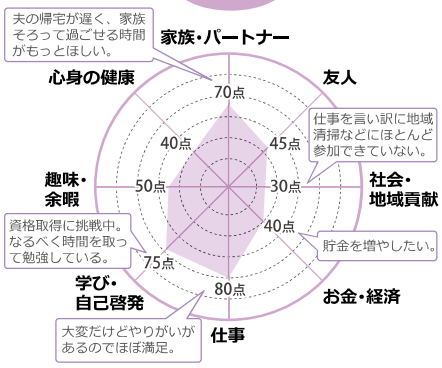
理 想



現 状



記入例



クレオ大阪

大阪市の男女共同参画の活動支援とネットワークの拠点

https://www.creo-osaka.or.jp

● 事業紹介（主なもの）

男女共同参画に関する講演会・研修会

男女共同参画社会の実現に向けた課題の解決や新たな活動へのチャレンジ、多様な働き方への啓発などの講演会・研修会を開催しています。男女の両立支援や就業継続、セカンドライフ支援など、ライフステージに応じた学びを提供しています。

施設利用

ホールをはじめ、会議室や和室、クラフト調理室など、さまざまな用途にご利用いただけます。

相談

電話や面談で相談できます。

- 女性相談
- 男性相談
- 子育て相談
- 女性チャレンジ応援拠点



クレオ大阪子育て館（北区）



クレオ大阪中央（天王寺区）



クレオ大阪東（城東区）



クレオ大阪西・こども文化センター（此花区）



クレオ大阪南（平野区）

【お問合せ】
クレオ大阪中央　〒543-0002 大阪市天王寺区上汐5-6-25 電話06-6770-7200/FAX06-6770-7705

作成：大阪市立男女共同参画センター中央館（クレオ大阪中央）　指定管理者　大阪市男女共同参画推進事業体（代表者 一般財団法人 大阪男女いきいき財団）