

ワーク・ライフ・バランスを実現しましょう



男女共同参画社会の実現に向け、働く人が男女問わず、仕事・家事・育児・介護などのバランスのとれた充実した生活を送るために、仕事と個人の生活とを両立させ、その能力や経験を活かすことができる社会が求められています。

ワーク・ライフ・バランスとは?

ワーク・ライフ・バランスを日本語に訳すと「仕事と生活の調和」となりますが、これだけだと意味が伝わりにくいかもれません。ワーク・ライフ・バランスとは、「働くすべての人が『仕事』と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった『仕事以外の生活』との調和をとり、その両方を充実させる働き方、生き方」のこと。単純に仕事と生活に均等な時間を割くということではありません。そのバランスは人それぞれです。仕事が上手くいくことにより私生活でもゆとりができ、そのゆとりが仕事にもプラスになるという良い循環が生まれます。



企業にとってもワーク・ライフ・バランスは重要です

長時間の労働による疲労や、精神的な障害が増えたことにより、ワーク・ライフ・バランスの重要性が認識されるようになりました。従業員の仕事と私生活のバランスが取れる状態になれば、生産性の向上など企業としてもメリットがあります。

ワーク・ライフ・バランスが必要な理由

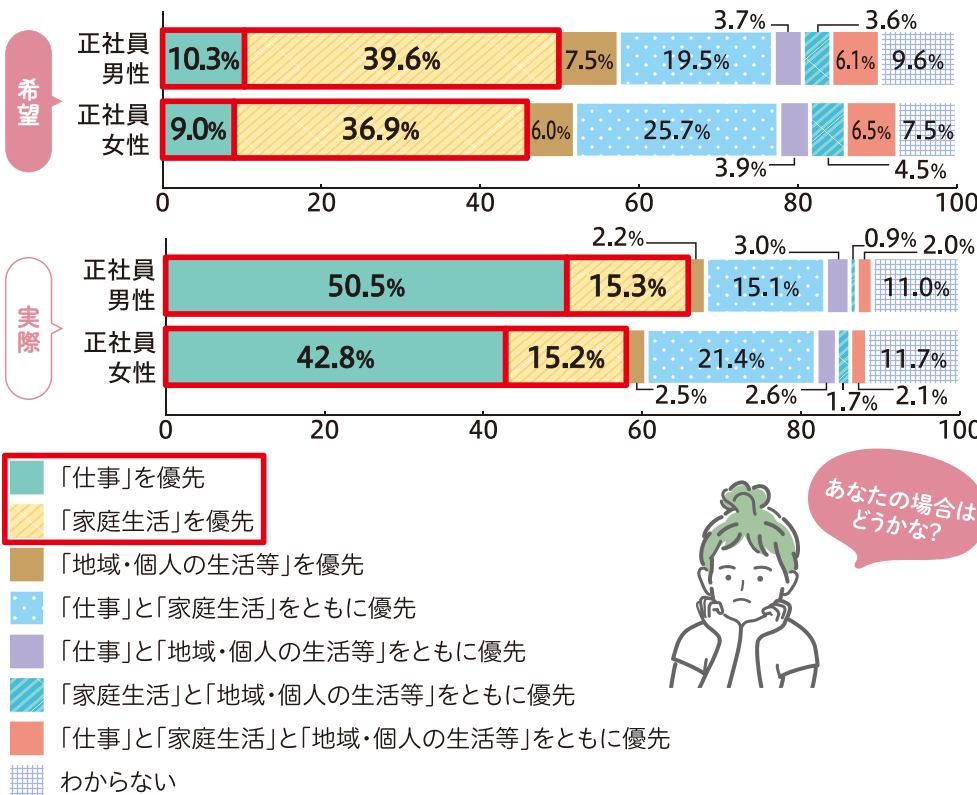
- 長時間労働などによる生産性の低下・活力の衰退
- 仕事と育児・介護などの両立など、働き方に対するニーズの多様化
- 結婚・出産に関わらず、生涯働き続けたいと希望する女性の増加

あなたのワーク・ライフ・バランス充実度をチェックしてみよう。

- 親しくつきあっている友達がいる。
- 仕事にやりがいや生きがいを感じている。
- 仕事と私生活の両方とも、充実感を感じている。
- 自分の将来のライフプランを積極的に考えている。
- やりがいや生きがいを感じる趣味がある。
- 子育てや介護の悩みを相談できる人がいる。
- ボランティアなどに積極的に参加している。
- 同居する家族と夕食を一緒に食べている。または、離れている家族や親族と頻りに連絡している。
- 住んでいる地域の自治会などのコミュニティ活動を知っている。
- 家族で、家事や育児・介護などを分担している。

7つ以上のチェックを目指そう!

ワーク・ライフ・バランスの優先内容の希望と実際



資料:男女共同参画局「ワーク・ライフ・バランスの実現度や満足度」(平成30年)

- 女性相談 (無料/要予約) -

専門の女性相談員による面接相談
 日時: 毎月第2・4月曜 午後1時~4時(1人45分) **問合せ先** 人権政策課 ☎072-433-7160

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて

~あなたにできること~

みなさん一人ひとりが、自分の生活において何が必要で何を充実させるべきなのかを見直すことにより、豊かな生活を送ることができます。テレワークなど多様な働き方が浸透してきた現在だからこそ、見つめ直す良い機会ではないでしょうか。

- 仕事中心の生活を見直し家族・友人との時間を確保する
- 有給休暇を取り、個人の生活時間をつくる
- 育児・介護休業制度や労働関係法規を理解する

~企業にできること~

時間外勤務の削減や有給休暇の取得促進などによりワーク・ライフ・バランスを推進することで、従業員の労働意欲や生産性の向上、女性の活躍推進といったさまざまなメリットがあります。

- 長時間労働の改善 ▶▶▶ 従業員の心身の健康保持
- 企業満足度が上昇 ▶▶▶ 企業のイメージUP
- 残業の削減、有給休暇の取得促進
- 育児休業・介護休業制度の促進

ワーク・ライフ・バランスは、従業員と企業、国や地方自治体が一体となって取り組むことが大切です。

今年度の男女共同参画週間キャッチフレーズは、「あなたらしい」を築く、「あたらしい」社会へ です