

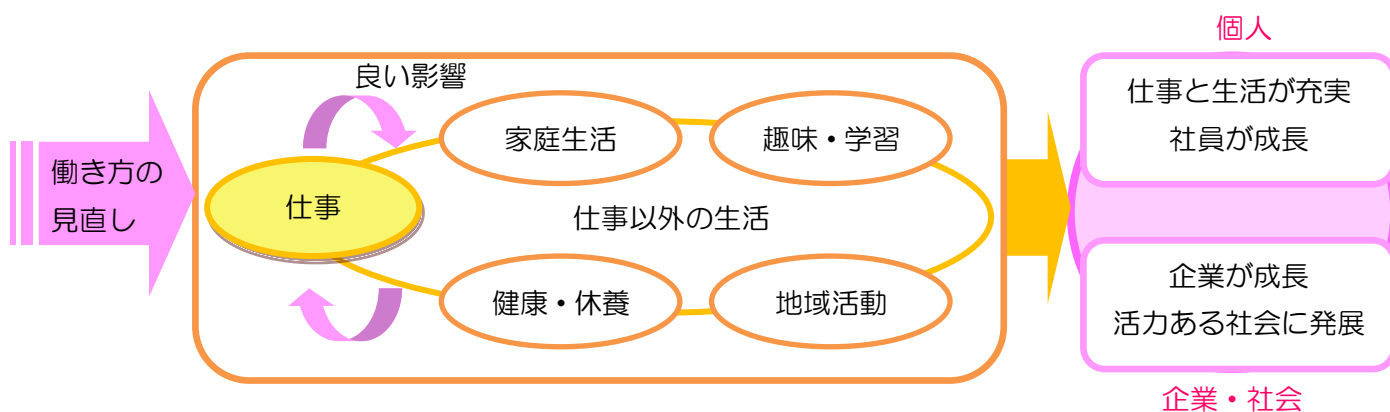
ワーク・ライフ・バランス読本



「ワーク・ライフ・バランス」ってなんだろう？

ワーク・ライフ・バランスとは、人それぞれの希望に応じて、「仕事」と子育てや家族の介護、地域活動、自己啓発等の「仕事以外の生活」の調和が図れる状態をいいます。

そのためには・・・ **働き方の見直し** がポイント！



「仕事の充実」と「仕事以外の生活の充実」の好循環をもたらすもの

なぜ今、ワーク・ライフ・バランスが注目されているの??

その必要性

◆ライフスタイルや雇用形態、人々の価値観の変化

共働き世帯、単身世帯の増加、希望と現実とのギャップなど

共働き世帯 63.0% > 片働き世帯※ 37.0%

※片働き世帯は、男性雇用者と無業の妻から成る世帯

単身世帯 23.4% → 26.9%

平成 16 年 平成 28 年

共働き世帯が片働き世帯を大きく上回る

単身世帯は年々増加傾向

総務省「労働力調査（詳細集計）」（平成 28 年）より

厚生労働省 平成 28 年「国民生活基礎調査の概況」より

◆就業継続や再就職が困難な状況

「正規社員で働きたい」「自分のライフスタイルにあった会社が見つからない」

◆長時間労働により心身の健康に悪影響

「仕事が忙しすぎて残業ばかり・・・」「有給休暇なんてほとんど取れない・・・」

◆子育て世代、中高年層など、各世代で仕事以外の生活時間を必要とするさまざまな理由

「介護のために仕事をやめざるを得なかった」「時短勤務を続けたいけど・・・」

ワーク・ライフ・バランスについて、こう思っていないませんか？

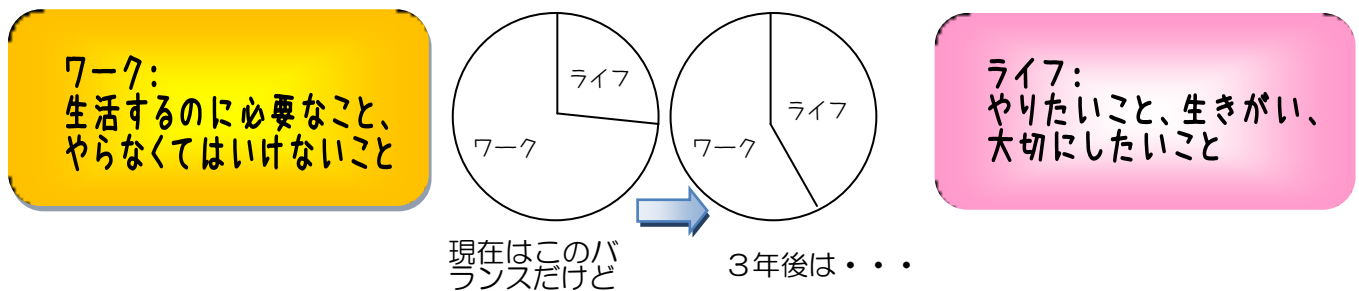


いいえ、

男性も女性も子育て中の人だけではなく、あらゆる世代のためのもの、人生の段階に応じて希望するバランスで実現できるものです。

ワーク・ライフ・バランスをこう考えてみませんか？

「仕事（ワーク）＝賃金労働」ではありません。



納得のいく生き方、充実した人生にするためのワーク・ライフ・バランス

その実現のために・・・自分らしい生き方、働き方を考えてみよう！

考えるポイント

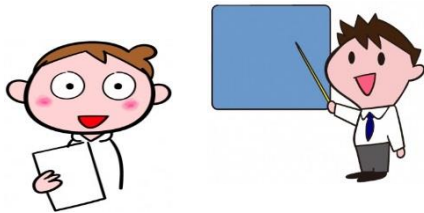
- 「自分はどのように生きたいのか」
- 「自分にとって一番大切なものは何なのか」
- 「自分にとって大切な人は誰なのか」
- 「自分が本当にやりたいことは何なのか」

ひとつやってみよう、ワーク・ライフ・バランス！！

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けてできること。まずは、自分の働き方を見直してみましよう。効率的に働き、空いた時間は家庭生活やプライベートに費やしてみましよう。そして、自分の中に生まれた新しい視点やスキルを仕事に生かしてみましよう。
→ 「プラスのスパイラル」を作ることが、ワーク・ライフ・バランスの実現への第一歩となります。

仕事

効率よく計画的にこなし定時退社。
自己啓発や家族と過ごす時間を増やそう！



家庭生活

家族はひとつのチーム！
家族で家事を役割分担。
育児・介護はひとりで抱え込まない！



趣味・自己啓発

趣味の時間でリフレッシュ！
スキルアップのために自己投資！



地域活動

地域活動やボランティアに参加。
人脈や視野の広がりにつながる！



子どもとの時間を大切にしたい。
週に1日は定時退社をし、一緒に夕飯を食べるようにしよう！

お母さんちょっと疲れてるかな？
よし、明日から弁当づくりに挑戦するぞ！

家事・育児も午後はお休み。
自分の趣味の時間にするわ。

これからは、地域の防災チームに参加したいわ。



ワーク・ライフ・バランス 「やってみよう！」宣言

～2016年の産業フェア来場者アンケートから～

「ワーク・ライフ・バランスをどんなことから取り組んでみますか？」

「または、すでに取り組んでいることは、どんなことですか？」

自分にとっての“働く”
目的をお金や生活費
のみとしない。

仕事を効率よくこなし、予定をた
たてて家事や自分の時間を持てる
ようにする♪

子どもが学校に行っている
間の空き時間を利用して、
ネットを使った仕事をする。

残業はしないで地域
にイベントに参加し
たい。

ひとつ「働き方」を変えてみよう!

一人で介護を背負わず周りに
協力をしてもらうようにしたい。

カエル! ジャパン

Change! JPN 

仕事だけではなく、自分
の生き方、家族の幸せを
考えて毎日を過ごす。

有給休暇を積極的に
取得する。

仕事はほどほどにする。完璧は目指さない。

あなたの「やってみよう！」宣言は？

「ワーク・ライフ・バランス」に関するおすすめの本

『ヨチヨチ父 とまどう日々』

ヨシタケシンスケ/2017年
はじめて「父」になった戸惑いを
描く人気絵本作家ヨシタケシ
ンスケ初の育児マンガです。

『働きママン』シリーズ

谷のぞみ/2011年～
子育てしながら仕事もがんば
る＝働きママン!
新米働きママン、圭子のあわた
だしい日常を描く役立つコミ
ックエッセイです。

『「パパは大変」が「面白い!」

に変わる本』安藤哲也/2017年
パパたちを取り巻く家庭・職場・地域に
おけるジレンマとその背景を取り
上げ、パパが育児を「面白い!」と
思えるようになる、さまざまな実践
的アイデアと方法を伝えます。

『マンガで楽しく読める〈仕事も育児も!〉
ハッピーママ入門』 加倉井さおり/2016年
「仕事も子育てもおうちのことも大切にしたい」と
願っているママたちに向けて、折れないこころのつ
くり方、コミュニケーションのとり方、時間の使い
方などを、マンガを交えてアドバイスします。

『「仕事」も「育児」も
大切なパパに贈る本』

小林 聖司/2017年
特に若いお父さんに向けて、押さえ
ておきたい子育ての理念やテクニ
クを紹介します。