



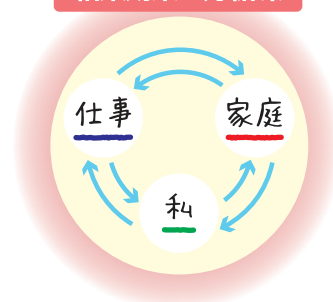
仕事 × 家庭 × 私 = 笑顔ある暮らし

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。

相乗効果・好循環



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。

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。

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。

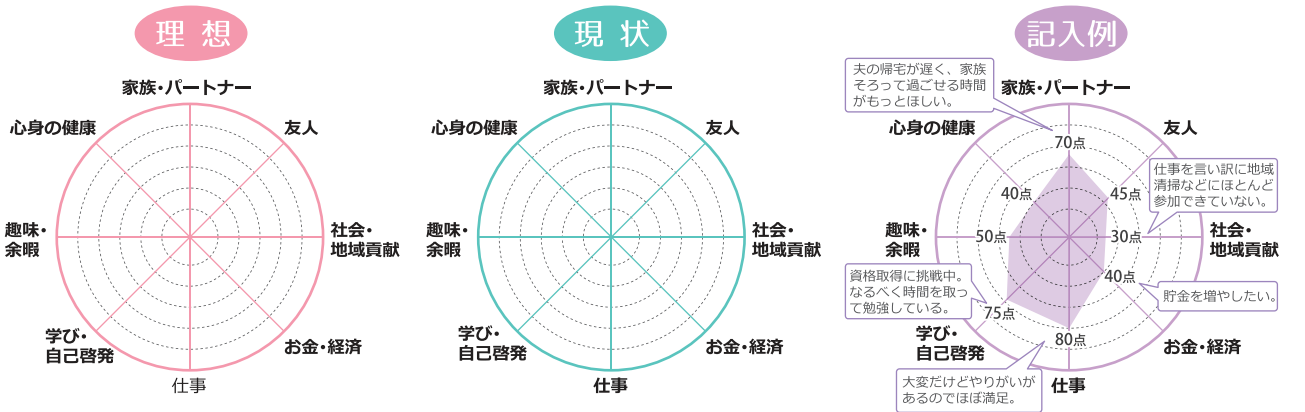
4 こころとからだの健康のススメ

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。



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

● 事業紹介 (主なもの)

男女共同参画に関する講演会・研修会

女性の活躍推進、両立支援、社会・暮らしなどをテーマに講演会やセミナーを実施しています。年間のべ2万人の方に受講いただいています。子育て中の方も安心して学習できるようほとんどの事業で一時的保育を実施しています。

情報の収集および提供

男女共同参画に関する図書や資料を収集し、貸出しています。セミナーに関連した本の展示や男女共同参画に関する新聞切り抜きなど、みなさまの情報収集のお手伝いをします。

地域連携事業 (交流)

地域交流・ネットワークづくりの場として、フェスタ(館まつり)をはじめ、地域の事業者、団体と協働でさまざまな事業を行っています。



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

相談

電話や面談で相談できます。

- 女性相談 ■ 子育て相談 ■ 法律相談
- 仕事に関する相談 ■ 男性相談

調査研究

男女共同参画社会の実現に有効な方策を示すために、今日的な課題に関する調査研究を行い、男女共同参画の推進に役立つ政策提言を行います。

施設利用

会議や研修、和室での茶道教室や着付け教室、クラフト調理室でのフラワーアレンジメント、調理実習など、さまざまな用途にご利用いただけます。クレオ大阪中央・東・南には、ホールも備わっています。



クレオ大阪西



クレオ大阪東



クレオ大阪南



クレオ大阪西