

# 共同参画だより



- ☞ 仕事と生活の調和“ワークライフバランス”とは
- ☞ 実現に向けての施策や取組
- ☞ できることから始めてみよう

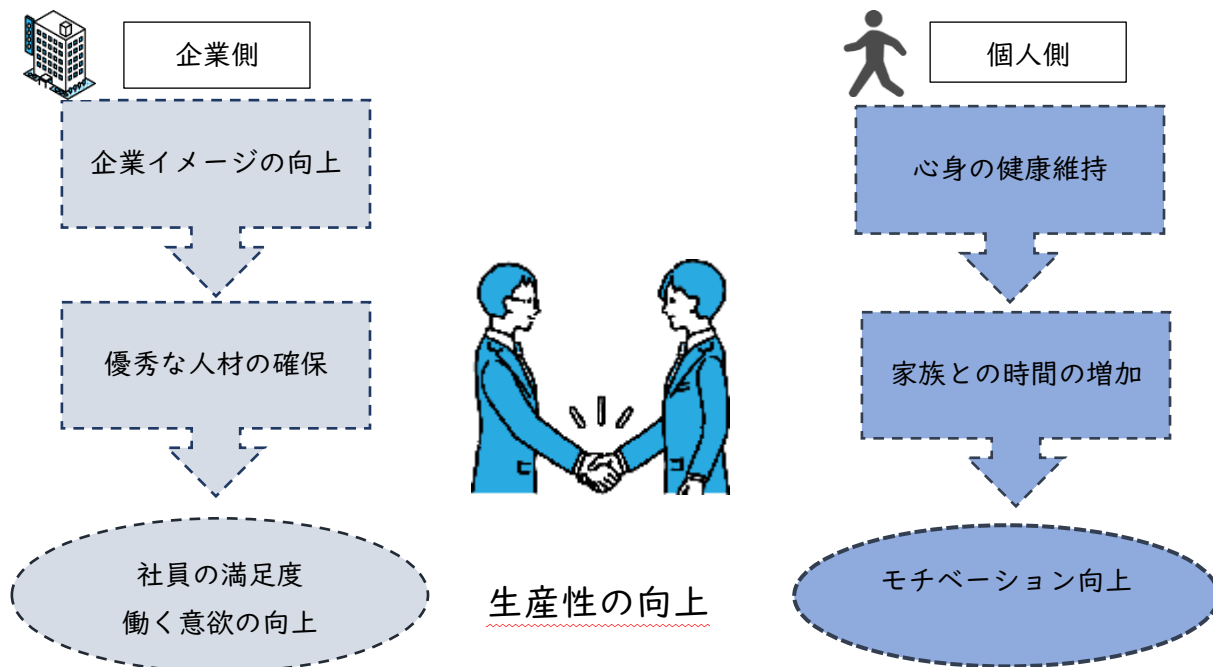
## 1 仕事と生活の調和“ワークライフバランス”とは

4月から新しい環境に変わられた方も多いかと思います。早いものでGWも終わり1か月が過ぎ、体調に変化がみられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？生活と仕事のバランスは上手くとれていますか？

政府広報によるとワークライフバランスとは 働くすべての人が仕事だけの生活に追われることなく趣味、学習、休暇などを楽しみ、育児や介護にも関われる時間を十分に確保することで生活が充実していることをいいます。ワークライフバランスを実現することで相乗効果により、仕事・生活ともに充実したものとなることを目指します。

仕事と生活の時間比率を揃えることと理解をしている人や、女性支援のための施策であると誤解もされがちですが、本来は年齢や性別を問わず、すべての働く人に関係する考え方です。皆さんも自らの仕事と生活の調和の在り方を考えてみませんか？

### ワークライフバランスのメリット



個人だけではなく、企業も従業員の心身の健康維持ができ、結果的に従業員の仕事のモチベーション向上につながる大きなメリットがあります。働く従業員が意欲的に仕事に望めれば生産性の向上にもつながっていきますね。

ワークライフバランスを自身の生活に上手に取り入れることで、仕事以外の生きがいを見つけることができ定年後も充実した生活を送れるといった長期的なメリットもあります。

## 2 実現に向けての施策や取組

個々のライフスタイルの多様化によって様々な働き方や休み方が始まっています。



令和4年4月1日から男性の育児休業取得促進のため育児・介護休業法が段階的に施行され、令和4年10月1日には育児休業の分割取得も可能になります。

ワークライフバランスの政府や地域の取組など詳しくは  
内閣府「仕事と生活の調和」推進サイトでも確認できます。



## 3 できるところから始めてみよう

制度を利用するだけでなく個人で実践できる取組もあります。みなさんも、できそうなものから挑戦してみませんか？

### 1 スケジュール管理

- ・ 計画的に時間やタスクに向き合うことで、仕事の作業時間の把握
- ・ 個々のスケジュールを周りと共有しておき、突発的な依頼にも対応可能とする

### 2 個々の不要な業務の洗い出しと確認

- ・ 不要なミーティングなどはないかを確認して短縮したり、省いたり手順を変える
- ・ 必要な業務作業をデジタル化、標準化、マニュアル化により業務の無駄の削減

### 3 課外活動への参画

- ・ 課外活動により新たな見聞や経験、人脈を得られる

### 4 自発的な能力開発

- ・ 社外で行われるスキルアップ研修や社内の能力開発や資格取得

### 5 心身のメンテナンス

- ・ メンタルヘルスケアや、定期的な健康管理

やりがいを持ちながら、よく働きよく休む**豊かに暮らせる社会**の実現に向けて、働き方の見直しなど、ワークライフバランスに取り組んでみましょう！

6月23日(木)～29日(水)は令和4年度「男女共同参画週間」です。  
詳細は内閣府男女共同参画局のHPをご覧ください。こちらのQRからどうぞ！

