

ひと
女

ひと
男



男女が共に生きるメッセージ



パートナーシップ

問合せ先 企画課男女共同参画推進係 ☎72-2111内線222

ワーク・ライフ・バランスを考えよう！【暮らし編】

ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)が実現すると、私生活が充実し仕事がかどり、好循環が生まれます。今回はワーク・ライフ・バランス実現のため、効率的な仕事の進め方を紹介しました。今回は、暮らし方について考えてみましょう。



身近な人に自分の思いを知ってもらおう

仕事と介護の両立に
協力してほしい

今はもっと
子育てに集中したい

地域活動に
もっと参加したい

仕事が忙しくなりそう
家事負担を考え直したい

私生活を充実させるため、また、理想の働き方を実現するためには、家族や周囲の人のサポートが必要になることもあります。暮らしの中心である家庭やプライベートの場が、理想を実現するための最高の環境となるように、身近な人と話をしてみませんか。

「人生100年時代」をどう生きるか

本格的な高齢社会になり、「人生100年」を意識しなくてはならない時代になりました。働き方だけでなく、生き方について考えることが求められる時代です。

100年という人生を再設計することを「ライフシフト」と呼び、転職、留学、ボランティア、移住、町おこしなど、ライフシフトは十人十色です。周囲からの期待や決められた役割に縛られたり、ハンデを感じて諦めたり、やりたいことをやれないと感じていませんか。「自分の人生は自分で決める」というのがライフシフトの基本です。

これを機会に「自分はどう生きたいのか」を考えてみてはいかがでしょうか。



参考：「カエル！ ジャパン通信Vol.99」(内閣府仕事と生活の調和推進室)



おごおり女性ホットライン ☎092-513-7337

月～金曜日／午前10時～午後5時(祝日、12月29日～1月3日を除く)

配偶者や恋人からの暴力についての相談のほか、セクシュアル・ハラスメントや仕事、地域、家庭のことなどさまざまな悩みに、専門の相談員が対応します。



配偶者や恋人からの
暴力に悩んでいませんか？
ひとりで悩まずに相談して
ください。

